

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI
(REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI)

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİYE DAYALI
MÜKEMMELİYETÇİLİK EĞİTİMİNİN SPORCULARIN
MÜKEMMELİYETÇİLİK, BAŞARI GÜDÜSÜ VE
BAŞARISIZLIK KORKUSUNA ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

Sertan KAĞAN

Danışman: Yard.Doç.Dr. Metin Pişkin

Ankara
Kasım-2006

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne,

Bu alışma j¼rimiz tarafından Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programında DOKTORA TEZ ALIşMASI RAPORU olarak kabul edilmiştir.

Başkan

.....
Yrd Doç. Dr. Ziya KORU

¼ye

.....
Doç. Dr. şener B¼Y¼K¼ZT¼RK

¼ye

.....
Yar. Doç. Dr. Metin PİşKİN

¼ye

.....
Yar. Doç. Dr. Seher SEVİM

¼ye

.....
Prof. Dr. Selahiddin ÖĐ¼LM¼ř

Onay
Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim ¼yelerine ait olduğunu onaylarım.

...../...../2006

Prof. Dr. Meral UYSAL

KIZIM LARA'YA

ÖNSÖZ

İnsan hem fiziksel hem de ruhsal yönden oldukça karmaşık bir varlıktır. İnsan vücudunun çeşitli dış etkilere karşı verdiği birçok farklı tepki çeşidi bulunmaktadır. Sporcuların, yarışma öncesinde sahanın durumuna, yarışmanın önemine, seyirci durumuna, takım arkadaşları ile olan ilişkilerine, kendi fiziksel durumları ile ilgili algılarına veya kendine güven düzeylerine göre değişen ve kaygı, endişe ya da uyarılmışlık gibi terimlerle ifade edilen çeşitli duygular yaşadıkları ve bunların altında MÜKEMMELE ULAŞMA ÇABALARININ yattığı bilinmektedir. Bu tür duygular yoğunluk derecelerine göre yarışma performansını etkileyebilmektedirler. Bu çalışma sporcuların mükemmele ulaşmaya çalışırken kaybettiklerini telafi edebilmelerine yardımcı olabileceği açısından önemlidir. ve bundan sonra yapılacak çalışmalara kılavuz niteliğini taşıyacağına inanılmaktadır.

Yıllar süren bir emeğin ürünü olan bu çalışmada birçok kişinin emeği ve desteği bulunmaktadır. Kuşkusuz bu çalışmanın her adımında sonsuz katkısı bulunan, ümitsizliğe düştüğüm zamanlarda bana karşı sonsuz sabır ve anlayışla yaklaşan ve bana olan inancı ve güveni ile bu çalışmayı tamamlamamda en büyük katkıyı ve desteği sağlayan değerli hocam Yard. Doç. Metin Pişkin'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bir yanda terleten soruları ve diğer yanda ise güldüren espirileri, en önemlisi de engin bilgisi ile bu çalışmaya katkı koyan ve yönlendiren değerli hocam Doç.Dr.Şener Büyüköztürk'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın örneklem grubunda yer almayı kabul ederek zamanlarını ayıran ve çalışmanın gerçekleşmesini sağlayan sporcu arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın büyük bölümünde yanımda bulunan ve hiçbir durumda destek ve emeklerini esirgemeyen değerli arkadaşlarım Demet, Ali, Ebru, Lütfiye, Sagü ve Hande'ye en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmayı tamamlayabileceğime beni inandıran ve maddi ve manevi desteklerini her zaman yanımda hissettiğim aileme, doktora çalışması öncesi ve sırasında her zaman yanımda bulunan ve ümitsizliğe kapılmama ve geri çekilmeme asla izin vermeyerek beni ayakta tutan ve bu çalışma sırasında sonsuz destek ve sabır gösteren sevgili eşim Simge Bozkırlı'ya ve kendisine ayırmam gereken zamanı bu çalışmaya ayırmama izin veren ve varlığı ve gözlerinden hiç eksilmesini istemediğim o büyülü gülümsemesi ile bana g veren sevgili kızım Lara'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİSİNE DAYALI MÜKEMMELİYETÇİLİKLE BAŞA ÇIKMA EĞİTİM PROGRAMININ SPORCULARIN MÜKEMMELİYETÇİLİK, BAŞARI MOTİVASYONU VE BAŞARISIZLIK KORKUSUNA ETKİSİ

Kağan, Sertan

Doktora, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı
(Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı)

Tez Danışmanı Yar. Doç. Metin Pişkin

Kasım, 2006- 206 sayfa

Bu araştırmanın temel problemi sporcuların mükemmeliyetçilik düşüncesi ile etkili bir biçimde başa çıkma becerileri üzerinde bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilikle baş etme eğitim programı uygulamasının etkilerinin araştırmasıdır. Araştırma 2004-2005 futbol, voleybol bayan-erkek, basketbol erkek sezonunda bulunan birinci lig seviyesindeki kulüpelere oynayan sporculardan yansız olarak seçilmiş 16 sporcu ile yürütülmüştür.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Oral (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlanan Slaney ve Ashby'nin Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Watson ve Friends'in "Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği" ve Toros 2004 tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği" kullanılmıştır.

Araştırmada 2 x 2'lik (deney-kontrol-ön test-son test) karışık desen kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenini, sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı motivasyonu ve başarısızlık korkusu düzeyleri oluşturmaktadır. Bağımsız

değişkenini ise sporculara uygulanmış olan mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi oluşturmaktadır. Deneysel uygulamaların başlangıcında Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeği, Slaney ve Ashy'nin Mükemmeliyetçilik ölçeği, Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği ve Sporda Görev Ego Yönelimi Ölçeği çeşitli spor dallarında bulunan 83 sporcuya uygulanmıştır. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutu olan kendi yönelimli mükemmeliyetçilik ölçeği puanları esas alınarak, grup ortalamasının üzerinde puan alan sporcular arasından, her bir gruba 8 sporcu olmak üzere toplam 16 sporcu belirlenmiştir. Bu sporcuların deney ve kontrol grubuna atanması işlemi yansız atama (kura çekme) yoluyla gerçekleştirilerek iki grup oluşturulmuştur. Bu gruplar; 1. Mükemmeliyetçilikle başa çıkma eğitim programının kullanıldığı grup, 2. Kontrol grubudur. Oluşturulan gruplar arasında öntestler bakımından fark olup olmadığı Man Whitney U analizi ile kontrol edilmiştir. Deneysel uygulamanın bitiminden bir hafta sonra gruplardan son ölçümler alınmıştır.

Bu araştırmanın sonucunda araştırmacı tarafından bilişsel davranışçı terapisine dayalı olarak geliştirilmiş olan 8 oturumluk mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini ve başarısızlık korkularını anlamlı düzeyde azalttığı, sporcuların başarı motivasyonunda ise bir etkisi olmadığı görülmüştür.

SUMMARY

THE İNPACT OF “COPİNG WITH PERFECTİONALİSM TRAINİNG
PROGRAM” BASED ON COGNİTİVE BEHAVİORAL THERAPY ON
ATHLETS PERFECTİONALİST, ACHİEVEMENT MOTİVATİON AND FEAR
OF FAİLURE LEVELS.

Kağan, Sertan

Ph.D. Department of Psychological Services in Education

(Programme of Psychological Counselling and Guidance)

Advisor; Metin Pişkin Associated Prof.

November 2006-206 pages

The aim of this reseach is to compare the impact of “coping with perfectionism training program” based on cognitive behavioural therapy with control group on the athletes’ perfectionism, achievement motivation and fear of failure levels and to discover the short test consequences of this practice

The reseach has conducted on 16 athletes who were selected at random among to 83 man and woman volleyball players, soccer players and man and women basketball players of Turkish Republic of Northern Cyprus.

In this Research, 2x2 (Groups x Measuresements) split plot desing was used. While the dependent variable is the perfectionism, achievement motivation, fear of failure of the athletes’, the independent variable is training of the athlletes’ in coping with perfectionism. The scores that the athletes obtain from the multiple perfectionalism scales’ subscale self oriented perfectionism, have been bases for the selection of the athletes to the research groups. The reseach has been conducted in two groups. Experiment and control groups. At the initial stage of experimentation, the 8 athletes in each group were given multiple perfectionalism scale, almost perfect

scale-r and fear of negative evaluation scale, task and ego orientation in sport questionnaire as pretest, and the pretest were examined Man Whitney U analysis to see if any differences among the groups could be traced. After the completion of the applications, the scales were given to the groups ones more to obtain final (posttest) measurement.

Man Whitney U Test was used to test the differences between means of the final measurements. The concluding of this reseach indicate that 8 session coping with perfectionism group program that was formed and based on cognitive behavioral therapy selected by the reseacher has caused significant decreases in athletes' perfectionism and fear of failure levels. However it has also been discovered that the program has no significant impact on athletes' achievemet motivation levels.

	Sayfa
İÇİNDEKİLER	
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	v
SUMMARY	vii
İÇİNDEKİLER	ix
ÇİZELGELER LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xvii
KISALTMALAR LİSTESİ	xviii
BÖLÜM	1
1. GİRİŞ	1
Problem Cümlesi	11
Alt Problem	11
Denenceler	12
Sayıtlar	14
Tanımlar	14
Araştırmanın önemi	15
2. MÜKEMMELİYETÇİLİK VE BAŞARI MOTİVASYONU İLE İLGİLİ KURAMSAL BİLGİLER	19
Uyumlu Mükemmeliyetçilik (Adaptive Perfectionism)	32
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik (Maladaptive Perfectionism)	32
Mükemmeliyetçiliğin Ölçülmesi	33
Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi	35
Mükemmeliyetçiliğin Psikolojik Bağlantıları	39
Mükemmeliyetçilik ve Spor	40
Başarı Motivasyonu	43
Başarı Hedefleri	47
Başarı Hedef Teorisi ve Performans	49
Başarı Motivasyonu: Görev ve Ego Yönelimi	50
Başarı Hedef Teorisi ve Spor Performansı	51
Başarı Güdüsü, İçsel ve Dışsal Motivasyon	55
Başarı Motifleri ve Katılım Derecesi	57

Başarı Güdüleri ve Haz Alma Düzeyi	58
Performans zerindeki Diğer Etkiler	58
aba ve Yetenek	58
Motivasyonel İklim	59
Sporda Sosyal Karşılaştırma	60
Grup Danışması	66
Grup Danışmanın Tanımı	67
Grup Danışmasından Kazanılan Terapotik Yararlar	68
Grup Danışma Modelleri ve Uyarlanması	70
Mükemmeliyetçi Düşünce Yapısına Grup Müdahalesi	73
Mükemmeliyetçi Düşünce Yapısını Tanımlama	74
Duyusal Rahatsızlıkların ABC Teorisi	75
Mükemmeliyetçi Düşüncenin Gelişimi	76
Mükemmeliyetçi Düşünce Yapısına Grup Müdahalesi'nin Anlamı	78
Klinik Mükemmeliyetçiliğin Bilişsel Davrınışçı İncelenmesi	78
Mükemmeliyetçiliğin Karakteristik zellikleri	79
Mükemmeliyetçiliğin Tanımları	81
Mükemmeliyetçiliğe ok Boyutlu Yaklaşım	81
Mükemmeliyetçilikte ok Yönlü Yaklaşımın Eleştirisi	83
Mükemmeliyetçilik İle İlgili Literatür	84
Mükemmeliyetçiliğin Bilişsel – Davranışsal Tanımı	86
Mükemmeliyetçiliğin Sürdürülmesi	88
Temel Psikopatoloji ve Anormal Başarısızlık Korkusu	90
Bölünmüş Düşünceyi Somutlaştıracak Standartlar Belilemek	90
Benlik Kontrolü İhtiyacı	90
Performans Değerlendirmesi	91
Standartlara Ulaşamama	91
Standartlara Başarıyla Ulaşma	93
Mükemmeliyetçilikte İsrarlı Olmanın Diğer Nedenleri	93
3. YÖNTEM	95
Araştırma Deseni	95
Katılımcılar	97

Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması	97
Veri Toplama Araçları	99
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	99
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanma Çalışması	102
Mükemmeliyetçilik Ölçeği(Almost Perfect Scale-R)	104
Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması	108
Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışmaları	109
Türkçe'ye Uyarlanan Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Puanlanması	113
Olumsuz Değerlendirmeden Korkma Ölçeği(Watson ve Friend,1969)	115
Olumsuz Değerlendirmeden Korkma Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlama Çalışması	117
Olumsuz Değerlendirmeden Korkma Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları	118
Türkçe'ye Uyarlanan Olumsuz Değerlendirmeden Korkma Ölçeğinin Puanlanması	122
Sporda Ego ve Görev Yönelimli Hedef Belirleme Ölçeği	123
Sporda Ego ve Görev Yönelimli Hedef Belirleme Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlama Çalışması	125
Türkçe'ye Uyarlanan Görev ve Ego Yönelimi Ölçeğinin Puanlanması	126
Verilerin Analizi	126
Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma Eğitim Programının Geliştirilmesi	127
Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma Eğitim Programının Genel Amacı	128
Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Mükemmeliyetçilik Eğitim Programının Genle İşleyiş Felsefesi	129
Bilişsel Davranışçı Terapisine Dayalı Her Bir Grup Oturumunun İçeriği	135
Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma Eğitim Programının Öğeleri	138
Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma Eğitimi Grubu Ortamlarının Genel Akışı	139
Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma Eğitim Grubunun Kuralları	140
Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma Eğitim Grubunun İlkeleri	141

Kontrol Grubu Uygulama Planı	141
4. BULGULAR	143
5. TARTIŞMA VE YORUM	167
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	179
Sonuç	179
Öneriler	180
KAYNAKÇA	182
EKLER:	
EK-1 Uygulanmış Olan Mükemmeliyetçilik İle Başa Çıkma Eğitim Programı Oturumlarının Özeti ve Değerlendirilmesi	213
EK-2 Kontrol Grubuna Yapılmış Olan Uygulamaların Özet ve Değerlendirmeleri	228
EK-3 ME-KISA FORMU	231
EK-4 Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği	233

ÇİZELGELER LİSTESİ

		Sayfa
Çizelge 1	Araştırmanın Deseni	96
Çizelge 2	Mükemmeliyetçilik Faktör Yapısı; 3 Faktör Altında Yatsınan Maddeler	110
Çizelge 3	Faktörün özellikleri, açıkladığı varyans yüzdeleri ve açıklanan toplam varyans	112
Çizelge 4	Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği (ODKÖ) ile Çeşitli Testler Arasındaki Korelasyon Sonuçları	117
Çizelge 5	Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği Faktör Yapısı	119
Çizelge 6	İkili faktörün özellikleri, açıkladığı varyans yüzdeleri ve açıklanan toplam varyans	121
Çizelge 7	Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	144
Çizelge 8	Grupların Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik Testi Ön Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları	145
Çizelge 9	Deney ve Kontrol gruplarının Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları	145
Çizelge 10	Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	146
Çizelge 11	Deney ve Kontrol gruplarının Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik Testi Ön Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları	147

Çizelge 12	Deney ve Kontrol gruplarının Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları		148
Çizelge 13	Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri		149
Çizelge 14	Deney ve Kontrol gruplarının Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik Testi Ön Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları		150
Çizelge 15	Deney ve Kontrol gruplarının Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları		150
Çizelge 16	Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Standart ve Düzen Mükemmeliyetçilik Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Değerleri		151
Çizelge 17	Deney ve Kontrol gruplarının Standart ve Düzen Mükemmeliyetçilik Testi Ön Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları		152
Çizelge 18	Deney ve Kontrol gruplarının Standart ve Düzen Mükemmeliyetçilik Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları		153
Çizelge 19	Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Kendi Standartlarına Ulaşamama Mükemmeliyetçilik Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri		154
Çizelge 20	Deney ve Kontrol gruplarının Kendi Standartlarına Ulaşamama Mükemmeliyetçilik Testi Ön Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları		155

Çizelge 21	Deney ve Kontrol gruplarının Kendi Standartlarına Ulaşamama Mükemmeliyetçilik Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları	155
Çizelge 22	Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Başarı Tatminsizliği Mükemmeliyetçilik Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	155
Çizelge 23	Deney ve Kontrol gruplarının Kendi Standartlarına Ulaşamama Mükemmeliyetçilik Testi Ön Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları	157
Çizelge 24	Deney ve Kontrol gruplarının Başarı Tatminsizliği Mükemmeliyetçilik Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları	158
Çizelge 25	Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Ego Yönelimli Başarı Motivasyonu Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	159
Çizelge 26	Deney ve Kontrol gruplarının Sporda Ego Yönelimi Başarı Motivasyonu Testi Ön Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları	160
Çizelge 27	Deney ve Kontrol gruplarının Sporda Ego Yönelimi Başarı Motivasyon Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları	161
Çizelge 28	Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Görev Yönelimli Başarı Motivasyonu Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	162
Çizelge 29	Deney ve Kontrol gruplarının Sporda Görev Yönelimi Başarı Motivasyonu Testi Ön Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları	162

Çizelge 30	Deney ve Kontrol gruplarının Sporda Görev Yönelimi Başarı Motivasyon Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları	163
Çizelge 31	Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	164
Çizelge 32	Deney ve Kontrol Gruplarının Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları	165
Çizelge 33	Deney ve Kontrol gruplarının Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları	166

ŞEKİLLER LİSTESİ

		Sayfa
Şekil 1	Atkinson'un başarı motivasyonunu açıklayan formülü	45
Şekil 2	Atkinson'un başarı ihtiyacı teorisi	46
Şekil 3	Mükemmeliyetçiliğin sürdürülmesi	89

KISALTMALAR LİSTESİ

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: ÇBMÖ

Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik: KYM

Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik: BYM

Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik: SOÖM

Standart ve Düzen: SD

Kendi Standartlarına Ulaşamama: KSU

Başarı Tatminsizliği: BT

Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma: ODK

Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma

BÖLÜM I

Giriş

Günümüzde sporun gelişmiş ülkelerde, toplumun önemli bir boyutunu yansıtan yaygın bir aktivite olduğu vurgulanmaktadır (Sage, 1984). Toplumda, rekabetçi bir felsefe üzerine kurulan toplumsal ilişkiler sözkonusudur. Günümüzdeki spor anlayışının temelinde rekabetçi bir ortamda kazanma ve kaybetme felsefesi yatmaktadır. Butt (1987) bunu, “gruplar arasında ortak olmayan hedefleri içeren rekabetçi durumlar” olarak açıklamaktadır. Spor geldiği bu noktada performans, elit spor ve sağlık ya da rekreasyon amaçlı spor olarak ele alınmaktadır. Performans sporunda amaç, varolan en üst düzeyi yakalamak ve daha iyiye, daha güçlülüğe ulaşmaktır. Sağlık sporunda ise amaç daha sağlıklı bir fiziksel ve ruhsal yapıya ulaşmaktır (Bayar, 1999).

Böylece spor karşımıza çok boyutlu bir eylem şekli olarak ortaya çıkmaktadır. Spor alanında en fazla üstünde durulan terim performanstır. Bompa (1986) performansı, kuvvet, sürat, dayanıklılık ve diğer kondisyonel özelliklerin geliştirilmesi amacıyla yapılan çalışmalar olarak açıklamaktadır. Kondisyonel özellikleri ise Dick, genel olarak kişinin yaşam biçiminin baskı ve zorluklarına, başarılı bir biçimde uyum sağlaması olarak tanımlamaktadır. Weineck, sporcunun bu kondisyonel özellikleri geliştirebilmesini sporsal performans olarak ele almaktadır. Egzersiz fizyolojisi ya da spor tıbbı bakış açısından ele alındığında sporsal performans kasa yönelik olarak sistematik bir biçimde yapılan tekrarlı, kasın uyarılma eşiğinin üstünde yüklemelerle, morfolojik uyumun ve artan performans düzeyinin sağlanması ile performans kapasitesinin geliştirilmesi olarak ele alınmaktadır (Bayar, 1999).

Sporcuların başarıya ulaşabilmeleri için performans seviyelerini en üst düzeyde tutmaları gerekmektedir. Performans seviyelerinin en üst düzeyde tutulabilmesi için de sürekli olarak antrenman yapılması ve düzenli bir hayatın

olması gerekmektedir. Kısacası sporsal performansın artırılabilmesi ve en üst seviyeye ulaşılabilmesi için bir hazırlık dönemine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu hazırlık döneminde gerek fiziksel gerekse teknik ve taktik açısından sporcuların özellikleri geliştirilmeye çalışılmaktadır. Bunun için de sporcunun bilişsel ve koordinatif özelliklerinin birlikte eğitilmesi, çalıştırılması (antrene edilmesi) üzerinde durulmaktadır (Terry,1989).

Psikolojik hazırlık boyutunda ise sporcuların bilişsel davranışlarının ve duyuşsal özelliklerinin antrenmana uyandırılması gerekmektedir. Bunun için de sporcunun motivasyonel özelliklerinin artırılması, dikkat ve konsantrasyonunun yükseltilmesi, gerginlikle ve uyarılmışlıkla başa çıkma stratejilerinin ele alınması, öz yeterliliğin ve kendine güvenin artırılması gibi özelliklerin geliştirilerek sporcunun fiziksel hazırlık (durumu) ve teknik becerilerinin artırılmasına uygun hale getirilmesi söz konusudur (Bayar, 1999; Butler, 1996; Cox, 1994).

Bu koşullar altında yetişen bir sporcu yine de yenilebilmekte ve müsabaka esnasında performans düşüşleri yaşayabilmektedir. İşte tüm fiziksel, teknik ve taktik özellikleri yeterli olan bir bireyin gerçek performansını sergileyemediği durumlarda problem bir başka özelliğe aranmaktadır. Bu diğer özellik sporcuların zihinsel ya da duygusal özellikleridir. Sporcuların müsabakaya başlamadan önce zihinsel olarak ne kadar hazır oldukları onların performanslarını etkilemektedir. Antrenörlerin çoğunlukla yetersiz kaldıkları bu sorun karşısında devreye spor psikologları girmektedir.

Spor psikolojisi “spor ve egzersiz ortamlarında sporcuların ve davranışlarının bilimsel olarak çalışılması” olarak açıklanmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995). Spor psikolojisinin temel olarak iki işlevi bulunmaktadır: İlki egzersiz ve harekete katılım ve nedenleri üzerinde duran spor psikolojisi uygulamaları, ikincisi ise spor psikolojisinin daha sık kullanıldığı elit spora ve sporcuya yardımcı olmayı içeren uygulamalardır. Bull, bir spor psikoloğunun performansı artırmaktan ve takım içinde iyi bir havanın yakalanmasından sorumlu olduğunu belirtmektedir. Spor psikoloğu bu rolü ile sporculara müsabaka stresi ve kaygısı ile başa çıkma yollarını öğretmeli,

konsantrasyonu geliştirmeli, takımın motivasyonunu yükseltme yolu ile motivasyonun devam ettirilmesi ve kendine güvenin arttırılması yollarını kazandırabilmelidir. Bu anlamda sporcuların antrenman ve hazırlık programları içine zihinsel antrenman ve müdahale stratejileri yerleştirilerek, antrenör tarafından verilen teknik, taktik ve fiziksel bileşenler bir bütünlüğe kavuşturulabilir (Weinberg ve Gould, 1995)

Sporcuların performansları ile ilgili psikolojik etmenlerden biri olan motivasyon konusu bu alanda önemli bir noktada bulunmaktadır. Günümüzde bir çok farklı alanda (eğitim, iş sektörü, verimlilik vb.) motivasyon kavramının önemi üzerinde durulmaktadır. Motivasyon bir veya birden fazla insanı, belirli bir yöne (gaye veya amaca) doğru devamlı bir şekilde harekete geçirmek için yapılan çabaların toplamı olarak açıklanabilir. İnsanı harekete geçiren ve hareketlerin yönlerini belirleyen, onların düşünceleri, umutları, inançları, kısaca arzu, ihtiyaç ve korkularıdır. Murray, insanları nelerin motive ettiği konusuna odaklanarak kendi kuramını oluşturmuştur. Murray, insanları birbirlerinden farklılıkları ve benzerlikleri ile bir bütün olarak ele almıştır. Murray'ın Personolojisinin ileri sürdüğü bir çok prensipleri arasında en değerli olanlardan bir tanesi her insanın davranışlarının temelinde insanın içindeki ihtiyaçların ya da güdülerin olduğu fikridir. Bir başka değişle, ihtiyaç bireyi bir şeyler elde etmeye sürükleyen içsel bir güçtür. Murray bu tür ihtiyaçların içsel süreçler veya belirli bir durumun birey üzerindeki etkisi ile uyarıldığını belirtmiştir (Atkinson, 1964). Murray bu bilgiler işığında kuramını ihtiyaçlar ve geliştirdiği ihtiyaçlar listesi üzerine kurmuştur. Murray tarafından öne sürülen en temel ihtiyaçlardan biri de başarma ihtiyacıdır. Murray başarı ihtiyacını “farklı bir şeyler başarmaya istekli olma, fiziksel nesnelere, insanları ve fikirleri yönetme, düzenleme veya organize etme; bunu çok hızlı ve bağımsız bir şekilde yapabilme; sorunlarla başa çıkabilme ve yüksek standartlar belirleme; kendini aşma; başkaları ile rekabet etme ve onları geçme; yeteneklerini başarılı bir şekilde kullanma ile kendine saygıyı yükseltme” olarak açıklamaktadır (Weiner, 1992). Bu ihtiyacın karşılanabilmesi için Murray (1938) şu ihtiyaçların giderilmesi gerektiğini belirtmiştir: “Farklı bir şeyler başarmak için yoğun ve sürekli çaba gösterme; tek bir amaçtan yüksek ve uzak bir hedefe gidebilme; kazanma kararını vermiş olma; her şeyi en iyi

şekilde yapmaya çalışma; başkalarının olması durumunda uyarılma ve rekabetten hoşlanma; gücü ortaya çıkarabilme ve sıkılma ve yorgunluk ile baş edebilme". Murray ve diğerlerinin başarı ihtiyacı ve davranışların bu ihtiyacı gidermeye yönelik olduğu ile ilgili teorilerine dayalı olarak başarı motivasyon teorisi ortaya çıkmıştır.

Murray, başarı güdülenmesini bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi olarak yapma şeklinde açıklamıştır (Weinberg ve Gould, 1995).

Sporla başarı motivasyonu genellikle "rekabetçilik" olarak adlandırılmaktadır. Martens'e göre rekabetçilik "başkalarını mükemmellik standartları ile karşılaştırmada doyuma ulaşabilme isteği" olarak açıklanmıştır. Temel olarak rekabetçilik rekabet ortamında gösterilen bir başarı davranışıdır (Weinberg ve Gould, 1995).

Spor, daha önce de vurgulandığı gibi rekabetçi bir ortamda yer almaktadır. Bu ortamda sporcular bir yandan rakipleri ile mücadele ederken bir yandan da kendi performanslarını en yükseğe ulaştırmaya çalışmaktadır. Bu süreç içerisinde sporcular başarıları için kendilerine belirli hedefler koymaktadır. Hedeflerin temelinde başarıma isteği yatmaktadır. Bu başarıma isteği arttıkça bununla beraber rekabet düzeyi artmakta, böylelikle de sporcu kendi üzerinde kurduğu baskıyı artırmaktadır. Bu baskı normal bir başarının başarı olarak kabul edilmediği, sadece mükemmel bir başarının kabul edilebileceği bir durum haline gelebilir.

Böyle bir ortamda bir çok sporcu başarıya ulaşmak için çok yoğun gayret sarf etmekte ve istenilen standartlara ulaşılmassa bile elde edilen sonuçlardan haz alabilmektedir. Bu tip sporcular performansları için gerçekçi hedefler koymakta, güçlü yönlerine konsantre olmakta ve olumlu bir bakış açısı geliştirmektedirler. Ancak diğer yandan bir çok sporcu da ortaya koydukları gayretten haz almamakta, çünkü yaptıklarından hiç bir zaman tatmin olmamaktadır. Bu tip sporcular gerçekçi olmayan yüksek standartlar

belirlemede ve daha çok eksik yönlerine konsantre olmaktadır. Ayrıca bu sporcular başarısızlıktan kaçınmaktadır.

Bu tip sporcular, mükemmeliyetçilik kişiliğe sahip olanlar arasında yer almaktadır. Halgin ve Leahy (1989)'e göre, mükemmeliyetçilik, çocuklukta oluşan bir kişilik özelliğidir. Bu dönemde çocuklar anne ve babalarından sevgi ve onay alabilmek için kendilerine çok yüksek standartlar belirlemede ve ancak o standartlara ulaştıkları zaman anne ve babalarından sevgi göreceklarine inanmaktadır (Missildine, 1963). Ayrıca mükemmeliyetçi anne ve babaların çocuklarının da mükemmeliyetçi olacakları ile ilgili varsayımlar öne sürülmektedir. Bu tip anne ve babalar çocuklarını en iyiyi yapmaya zorlamakta ve buna ulaşınca kadar onay ve sevgilerini çocuklardan uzak tutmaktadır (Frost ve ark.,1990). Küçük çocuk sporlarında da çocuklar için önemli olanın katılım olduğu vurgulanırken, çocukların kazanma veya kaybetmeleri anne ve babaları ile koçları tarafından bu amaçtan saptırılmaktadır (Iso-Aloha, 1990). Çocuklar için sosyalleşmenin ve topluma hazır hale gelmenin en ideal yollarından biri olan spor, anne ve babaların kişisel isteklerinden dolayı bireylerin kendilerini anne ve babalarına kanıtlamak zorunda oldukları bir arena haline gelmektedir. İşte bu arena içerisinde, anne ve babalarını memnun etmeye çalışan çocukların mükemmeliyetçilik temelleri atılmaktadır.

Mükemmeliyetçilik olumlu ve olumsuz, nevrotik ya da normal olarak sınıflandırılabilir. Olumlu ya da normal mükemmeliyetçilikte kişiler ortaya koydukları çabalar sonucunda haz duymaktadırlar. Oysa nevrotik ya da olumsuz mükemmeliyetçilikte ise kişiler hiç bir zaman yaptıkları işten, başardıklarından ve ortaya koydukları gayretlerden zevk almamaktadır (Hamachek, (1978); Roedell, 1984; Parker ve Adkins, 1995).

Başarı Motivasyonu

Başarı motivasyonu alanı ile ilgili bir çok araştırma yapılmıştır. Yapılan bu çalışmalar başarı motivasyonu ile kişilerin sporun amacına ilişkin algıları, spordan haz alma, spora katılım motifleri ve sporda başarı nedenleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Ayrıca başarı motivasyonu ile sporcuların

öğrenme stratejileri, kaygı düzeyleri, sosyal aylaklıkları ve sporcuların diğer kişilerin hedef yönelimleri arasındaki ilişkiler de incelenmiştir (Van Yperen, 1992; Butler, 1989; Duguin, 1986; Nicholls, 1989, 1990; White ve Duda, 1994; Frost ve Henderson, 1991; Newton ve Duda, 1993).

Başarı motivasyonu ile ilgili araştırmaların içerisinde bu motivasyonun iki şekli olduğu belirtilmiştir: Görev yönelimli ve ego yönelimli. Başarıya ego yönelimli olmak, benlik saygısını koruyabilmek için başkalarına yönelik performans sergilemeye motive olmak anlamına gelirken başarıya görev yönelimli olmak, bir kişinin kendi maksimum potansiyelini ortaya koymaya motive olması anlamına gelmektedir. Başarıya görev ve ego yönelimli olmakla ilgili yapılan araştırmalarda görev yönelimi yüksek olan sporcuların ego yönelimleri yüksek olan sporculara göre spor alanlarında daha mutlu, sporda meydana gelebilecek olan zorluklara göğüs gerebilmeye daha istekli ve kaygı ve müsabaka stresi ile başa çıkabilmede daha etkili oldukları bulunmuştur (Boyd ve Callaghan, 1994; Lochbaum ve Roberts, 1993; Newton ve Duda, 1993; White ve Duda, 1994).

Sporda yüksek ego yönelimi gösteren sporcular genellikle motivasyonlarını kazanma ve rakiplerini geçme üzerine odaklanmaktadır. Araştırmalar ego yönelimi yüksek olan sporcuların daha fazla müsabaka kaygısı yaşamaya yatkın olduklarını ve müsabakaya daha fazla dayanamadıklarında sporu bırakmaya daha fazla yatkın olduklarını göstermektedir (Grieve ve ark., 1994). Buradan, ego yönelimli sporcuların kendilerine yeterince meydan okuyucu hedefler koymadıkları sonucu çıkarılabilir. Bu açıklama, eğer ego yönelimli bir kişi bir görevde başarısız olursa bu başarısızlığı kişisel anlamlılık düzeyine yönlendireceği ve tamamen kaybetmekten kaçınmaya çalışacağı varsayımına dayanmaktadır. Dolayısıyla, bu tür sporcular kendilerine tamamen meydan okuyucu yüksek standartta performans hedefleri belirlemeyeceklerdir. Yapılan bir araştırma sonucuna göre ego yönelimli sporcular görev yönelimlilere göre sportif yeteneğini geliştirmek için daha az gayret göstermektedir (Boyd ve Callaghan, 1994). Bu, görev yönelimli sporcuların müsabakada ego yönelimli olanlara göre daha iyi performans ortaya koyacakları anlamına gelmektedir.

Mükemmeliyetçilik

Klinik literatürde yapılan araştırmalar, mükemmeliyetçilik ve psikopatoloji arasında olumlu bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır (Rheaume ve ark., 1995; Pacht, 1984; Parker, 1994; Hewitt ve Dyck, 1986; Frost ve ark., 1990; Flett ve ark., 1991, 1994). Aynı şekilde, spor psikolojisi alanında da “mükemmeliyetçi düşünce spor rekabetinde çok güçlü ve belirleyici bir rol oynamaktadır” (Frost ve Henderson, 1991). Spor psikolojisi alanında bu tür inanış olmasına rağmen, spor alanında mükemmeliyetçiliğin etkisi ile çok az ampirik çalışma yapılmıştır.

Mükemmeliyetçiliği kendi yapısı içinde incelemek yerine, yapılan çalışmalar mükemmeliyetçiliğin sonuçları ve özellikleri üzerinde durmuş ve sporcuların performansları üzerinde bu özelliklerin etkilerini bulmaya çalışmışlardır. Örneğin, Hamachek (1978) tarafından açıklaması yapılan nevrotik mükemmeliyetçiliğin tanımına göre bu tür bireyler çok büyük kişisel standartlar belirlemekte ve bu standartlara ulaşmada da çok az esneklik göstermektedirler. Buna ek olarak, mükemmeliyetçilikte hata yapmak üzerinde hemen hemen hiç durulmamaktadır. Bu olay yapılan bir çalışmada sporcularda artan durumluk kaygı ve spor müsabakalarının değerlendirici bir tehdit olarak algılanması ile ilgili sonucu açıklamakta yol gösterici olarak kullanılmıştır (Frost ve Henderson, 1991). Performans sergilenmesi sırasında kaygılı olan bir kişinin performans düzeyi o kişinin yaşadığı kaygı düzeyine bağlı olarak değişiklik gösterecektir.

Sporcular sürekli olarak performanslarında mükemmeli düşünüp, mükemmele ulaşmaya çalıştıkları için içsel olarak zihinsel ve fiziksel güçlerine odaklanmaktadırlar. Bu şekilde mükemmele ulaşabileceklerini düşünmektedirler. Ayrıca sporcular, yoğun stresli ve rekabetçi ortamlar ile anne-babalarının, antrenörlerinin, arkadaşlarının, medyanın ve sponsorların sürekli başarıya ulaşmaları arzusunun baskısı altında bulunmaktadırlar. Mükemmele ulaşmaya çalışırken başarısızlığın kaçınılmaz olarak ortaya

çıkıldığı durumlarda sporcularda performans kaygısı, depresyon ve yeme bozukluğu gibi olumsuz durumlar ortaya çıkmaktadır.

Elit sporcularda belirli düzeylerde mükemmeliyetçi düşüncelerin bulunması sıra dışı değildir. Aksine bir çok sporcu mükemmelliğe ulaşmaya çalışmaktadır. Genellikle mükemmel bir vuruş, atlayış ya da tutuş gibi mükemmel performans sergilemeleri gerektiği üzerine düşünceleri bulunmaktadır. Antrenman sırasında sürekli olarak vurgulanan “iyi çalışma mükemmel ile sonuçlanır” cümlesi yaygın bir şekilde sporcular arasında kullanılmakta ve yeterince çalışıldığı zaman mükemmele ulaşılacağına inanılmaktadır. Ayrıca mükemmellik arayışının şampiyon olabilmek için gerekli olduğu da vurgulanmaktadır (Ellis, 1982). Bu nedenle, yüksek standartlar belirlemek sporun bir parçası olmasına ve sporcuların sporsal performanslarında gerekli olmasına rağmen sadece mükemmel performansın olumlu olarak kabul gördüğü ortam ya da durumlarda bu olumlu beklentiler yerini olumsuz benlik kavramının gelişmesine ve başarısızlık korkusu sendromunun ortaya çıkmasına bırakmaktadır (Williams ve Leftingwell, 1996). Buna ek olarak, mükemmeliyetçi olarak sınıflandırılan bireylerin uç boyutlarda yineleyen mükemmelliğe ulaşma ihtiyaçlarının ortaya çıktığı belirtilmiştir. Ayrıca bu tip bireylerin yaptıkları hatalar üzerinde sürekli düşündükleri, yaptıkları hataları unutmakta zorlandıkları ve hareketlerinin kalitesi hakkında şüpheye düştükleri belirtilmiştir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990).

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalar mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapıdan oluştuğunu belirtmektedirler. Mükemmeliyetçiliğin hem olumsuz (hatalar üzerinde düşünmek, hareketler üzerinde düşünmek ve başarısızlık korkusu) hem de olumlu (yüksek kişisel standartlar, olumlu başarıya ulaşma isteği ve bunun sonucunda doyum duygusu, artan benlik saygısı) boyutları bulunmaktadır (Frost ve arkadaşları, 1990; Stumpf ve Parker, 2000; Terry-Short, Owens, Slade ve Dewey, 1995). Spor alanında sağlıklı olumlu mükemmeliyetçiliğin yanında, nevrotik, olumsuz mükemmeliyetçiliğin çalışılması, sporsal performansın psikolojik boyutunu

daha iyi anlayabilmemize ve farklı kaygı boyutlarının nasıl oluştuğunu anlayabilmemize yardımcı olacaktır.

Spor alanında mükemmeliyetçilik ile yapılan bir kaç çalışmada Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarından biri olan hatalar üzerinde düşünmek (concern over mistakes) alt boyutundan yüksek puan alan kişilerin yarışma öncesinde yüksek kaygı yaşadıkları, olumsuz düşüncelere sahip oldukları ve sporda daha düşük kendine güvenleri olduğu ve konsantrasyon bozukluğu yaşadıkları ve hatalara olumsuz tepkiler verdikleri saptanmıştır. Aynı ölçeğin hareketleri ile ilgili şüpheleri olma alt boyutundan (Doubts about actions) yüksek puan alan sporcuların sporsal ortamlarda düşük kendine güven sergiledikleri ve seyircilerin tepkilerinden endişe duydukları belirtilmiştir (Frost Henderson, 1991).

Mükemmeliyetçi olan sporcuların yeme bozukluğu (Clough ve Wilson, 1993; Davis, 1992; Haase, Propavessis ve Owens, 1999) gibi psikopatolojik problem yaşadıkları, ayrıca zorunlu koşma (Frost ve Henderson, 1991; Hall, Kerr ve Matthews, 1998), durumluk kaygı ve tükenmişlik (Frost ve Henderson, 1991; Gould, Udry, Tufley ve Loehr, 1996) gibi nedenlerle sporsal performanslarında da problem yaşadıkları belirtilmiştir.

Meydan okuyucu hedeflere ulaşabilmeyi benlik değeri olarak kabul etmek, uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin özelliği olarak belirtilmektedir (Blatt, 1995). İlk başlarda mükemmeliyetçi düşüncenin başarıya ulaşmada ve başarı için çabalamada olumlu bir etkisinin olduğu savunulmuştur (Hamachek, 1978). Ancak son zamanlarda motivasyonel ve klinik problemlerin temelinde nevrotik bir boyutun da bulunduğu belirtilmiştir (Hewitt ve Flett, 1991; Flett ve Hewitt, 2002). Blatt (1995) mükemmeliyetçi bireylerin başarıya ulaşmak için aşırı yüklenmelerini, başarıya ulaşırsalar bile hiçbir zaman bunun farkına varamadıklarını belirtmiştir. Mükemmeliyetçi kişilerin kendilerini aşırı eleştirmeleri ve başarısızlıklarından kendilerini sorumlu tutmaları, suçluluk, utanç ve değersizlik duygularına neden olmaktadır. Başarı arayışlarının temelinde, zayıf yönlerinin eleştirilmesini engelleyebilmek ve başkalarından onay alabilme düşüncesi yatmaktadır.

Bütün bu nedenlerden dolayı; mükemmeliyetçilik düşüncesinin, bireyin gelişimine katkı sağlayacak bir biçimde denetim altına alınması gereken bir düşünce olduğu söylenebilir. Bir çok sporcunun yarışma kaygısı, yeme bozukluğu, stres, depresyon, suçluluk ve kendini değersiz hissetme gibi duygular yaşamasının temelinde mükemmeliyetçi bilişsel düşünce yapısı yatmaktadır. Bu bilişsel yapının bireyler tarafından farkedilip sağlıklı bir şekilde yeniden yapılandırılması gerekmektedir.

Korkut (2004) Türkiye’de ve dünyada giderek gençlerin karşı karşıya kaldığı problemlerin arttığını belirtmekte ve önleyici rehberlik alanında yapılacak olan çalışmaların önemini vurgulamaktadır. Ülkemizde, her yıl milyonlarca öğrenci, geleceklerine yol çizecek olan ÖSS sınavına girmektedir. Bir çok öğrenci, yaşadıkları sınav kaygısından veya ailelerinin ya da kendilerinin yüksek beklentilerinden dolayı bu sınav sırasında gerçek bilgi düzeylerini ortaya koyamamaktadır. Bu açıdan bakıldığında, her ne kadar sporcular için geliştirilmiş olsa da, bu araştırma kapsamında hazırlanmış olan, mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programı, önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında uzmanların kullanımına sunulması yönüyle önemlidir. Bir çok öğrencinin yaşadığı sınav kaygısı, konuşma problemleri, sosyal ilişkiler, stres, depresyon, suçluluk ve etkili çalışamama gibi problemlerin temelinde mükemmeliyetçi düşünce yapısı yatmaktadır. Bu araştırma kapsamında geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programı okullarda ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik merkezlerinde bu tip problemler ile öğrencilerin başa çıkabilmesine yardımcı olabilmek amacıyla kullanılması yönünden önemlidir.

Bu çalışmada da bireyin ve sporcuların kendisiyle ve çevresiyle ilişkilerinde, yaşamında, gerek eğitimsel gerekse sporsal performanslarını sağlıklı ve başarılı bir şekilde ortaya koyabilmeleri ve kendini gerçekleştirebilme sürecinde çok önemli etkileri olan mükemmeliyetçi düşünce yapısı ve bu yapının farkına varılarak değiştirilebilmesi, Bilişsel Davranışçı Kuram temel alınarak incelenmektedir. Bu çalışma kapsamında, bireyde, mükemmeliyetçi düşünce yapısının anlaşılması, tanınması, fark

edilmesi ve değiştirilmesi süreçleri Bilişsel Davranışçı Kuram ve uygulamaları doğrultusunda geliştirilmiş olan yapılandırılmış bir program çerçevesinde ele alınmıştır.

Bu çalışmada, bireylerin sürekli olarak yüksek hedefler koymasına neden olan, bu hedeflere ulaşamadıklarında kendilerini değersiz, suçlu hissettiren mükemmeliyetçilik düşüncesi ile, etkili bir şekilde başa çıkabilmek amacıyla, bir mükemmeliyetçi düşünce ile başa çıkabilme programı geliştirilmiş ve etkililiği sınanmıştır. Geliştirilen bu programın etkililiğini sınamak için sporculardan oluşan bir deney grubu kullanılmıştır. Bu gruba Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı olarak geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma programı uygulanmıştır.

Problem Cümlesi

Bu araştırmanın, temel problemi, sporcuların mükemmeliyetçi düşünceler, olumsuz değerlendirilmeden korkma düşünceleri ile etkili bir şekilde başa çıkma becerileri ve sporcuların başarı motivasyonları üzerinde bilişsel davranışçı kurama dayalı mükemmeliyetçi düşünce ile başa çıkma eğitim programının etkisinin incelenmesidir.

Yukarıda ifade edilmiş olan temel problem çerçevesinde, aşağıda belirtilen alt problem ele alınmıştır:

Alt Problem

- 1- Bilişsel Davranışçı kurama dayalı mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programı uygulanan ve uygulanmayan kontrol grubundaki sporcuların mükemmeliyetçilik ile başa çıkma becerileri arasında fark var mıdır?
- 2- Bilişsel Davranışçı kurama dayalı mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programı uygulanan ve uygulanmayan kontrol grubundaki sporcuların başarı motivasyonları arasında fark var mıdır?

- 3- Bilişsel Davranışçı kurama dayalı mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programı uygulanan ve uygulanmayan kontrol grubundaki sporcuların olumsuz değerlendirilmeden korkma düşünceleri ile başa çıkma becerileri arasında fark var mıdır?

Denenceler

Araştırmanın problemine ve alt problemine dayanılarak geliştirilen ve test edilecek olan denenceler aşağıda belirtilmiştir:

1- Sporcuların Mükemmeliyetçilik Düzeylerine İlişkin Denenceler

1.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Denenceler

1.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır.

1.1.2. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır.

1.1.3. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır.

1.2. Slaney ve Ashby'nin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Denenceler

1.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Standart ve Düzen Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır.

1.2.2. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Başarı Tatminsizliği Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır.

1.2.3. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Standartlara Ulaşamama Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır.

2. Sporcuların Başarı Motivasyon Düzeylerine İlişkin Denenceler

2.1. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Denenceler

2.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Ego Yönelimi başarı motivasyonu düzeylerinde bir artma olacaktır.

2.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Görev Yönelimi başarı motivasyonu düzeylerinde bir azalma olacaktır.

3. Sporcuların Başarısızlık Korkusu Düzeylerine İlişkin Denenceler

3.1. Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeğine İlişkin Denenceler

3.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği düzeylerinde bir azalma olacaktır.

Sayıtlılar

1. Araştırmanın örneklemi KKTC'deki birinci lig bayan ve erkek voleybol, birinci lig bayan ve erkek basketbol, birinci lig futbol takımında bulunan sporcular arasından seçilmiştir. Bu nedenle araştırmadan elde edilen bulgular benzer gruplara genellenebilir.

Tanımlar

Başarı Motivasyonu: Başarı motivasyonu, sporcuların spora katılım nedenlerinin temel belirleyicisi ve belirli hedef yönelimleri anlamına gelmektedir. Nicholls'un (1984) başarı motivasyonu çalışmasına dayalı olarak, iki temel hedef yönelimi bulunmaktadır: Hedef yönelimi ve ego yönelimi. Görev yönelimi, bireylerin hareketleri temel olarak kişisel gelişim, kişisel ustalık veya fark edilen yetenekle ilgili kişisel başarı ile motive edildiği zaman devreye girer (Lochbaum ve Roberts, 1993). Görev yönelimli hedeflere yönelen kişiler, sürece önem verirler. Yarışma esnasında olduğu kadar antrenman sırasında da, elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışırlar. Buna karşın, eğer bir kişi ego yönelimli ise yetenek algısı temel olarak normatiftir veya arkadaş karşılaştırılmasına dayanmaktadır. Ego yönelimli hedefleri öne alan birey, diğerlerinden en yüksekte olmaya ve zirvede olmaya odaklanır. Ego yönelimli hedefler bireyin, diğerlerine göre üstünlük elde etmesi anlamında yaşadığı başarıdır (Newton ve Duda, 1993)

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik hem olumlu hem de olumsuz özellikleri olan çok yönlü bir yapıdır. Yapının temelinde kişisel performans için yüksek standartlar koyma ve düzen arama bulunmaktadır (Frost ve arkadaşları, 1990; Slaney, Ashby, ve Trippi, 1995). Olumsuz olarak kabul edilen özellikler, kişinin ulaşmak için koyduğu standartlara ulaşamadığındaki algısı (Slaney, Rice ve Ashby,1999), kişinin yaptığı işin kalitesi ile ilgili şüpheleri (Frost ve arkadaşları, 1993), hata yapma ile ilgili düşüncelerini kapsamaktadır (Frost ve arkadaşları, 1993).

Başarısızlık Korkusu: Bir kişi eğer bir olayın sonucunda; a) utanç duygusu ve mahcup olma, b) kendi benlik değerinin düşmesi, c) belirsiz gelecek durumunun olması, d) sosyal etkiyi kaybetmesi ve e) önemli kişileri üzmemekten kaçınıyorsa başarısızlık korkusu yaşadığı söylenebilir (Conroy, 2001a).

Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma Becerisi: Yüksek hedeflerin ve beklentilerin olduğu durumlarda, bireyin bu durumla ilgili kendi düşünce ve duygularının farkına varması, bu düşüncesinin nedenlerinin farkına varması, mükemmeliyetçi düşüncesinin kendisi ve çevresi üzerinde bıraktığı etkilerini fark ederek ulaştığı hedeflerden ve başardıklarından haz alabilme ve kendine zaman ayırabilmesine yardımcı olan becerilerdir.

Araştırmanın Önemi

Bizim toplumumuzda, iş alanında, eğitimde, görünüşte, sosyal ilişkilerde ve spor alanında mükemmel olmak en iyi model olarak kabul edilmektedir. Burns (1983)'e göre mükemmeliyetçilik “beklentileri ve olayların yorumunu, bireyin kendini ve başkalarını değerlendirmesini içeren bir bilişler ağıdır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin özellikleri arasında gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemek ve bunlara katı bir şekilde bağlanmak bulunmaktadır.” Bireyler bu standartlara ulaşıp ulaşamamak ile kendi değerlerini ölçmektedirler. Dolayısıyla mükemmeliyetçilik hayatın herhangi bir alanında yüksek ve gerçekçi olmayan standartlar belirlemeyi içermektedir.

Yapılan araştırmalar mükemmeliyetçilik ile bir çok psikopatolojik sorun arasında yüksek ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Mükemmeliyetçilik, bireyleri rahatsız etme düzeylerine göre bir çizgi üzerinde yer almaktadır. Bu çizginin bir ucunda yaptıkları işi yapmaya çalışırken, belirledikleri yüksek standartlardan dolayı endişe yaşayıp yaptıkları işi yarım bırakan kişiler bulunurken, diğer ucunda ise mükemmeliyetçi düşüncelerinden dolayı kendi benlik değerlerinden şüpheye düşen, duygusal sağlık ve üretkenliklerinde problem yaşayan kişiler bulunmaktadır. Bu çizginin orta noktasında ise mükemmeliyetçi beklenti ve düşünceleri ile baş edebilen bireyler yer almaktadır.

İlköğretimden liseye ya da liseden üniversiteye geçiş yapan bireylerin mükemmeliyetçi düşüncelerinden dolayı yeni girdikleri bu ortamların taleplerini karşılamada problem yaşamaları çok doğaldır. Mükemmeliyetçi düşünceler rekabetçi eğitim ortamlarında sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Bir çok insan mükemmeliyetçi düşünceleri ile baş edebilmekte ve çok az sorun yaşamaktadır. Ancak mükemmeliyetçilik ile başedilemeyen farklı durumlar söz konusu olabilmektedir. Bireyler, mükemmeliyetçi taleplerden kurtulup ödev yapmaya, çalışmaya başlayamadıklarından dolayı sürekli olarak bu işleri ertelemekte ya da kaytarmaktadır. Ayrıca gelecekteki durumlarda ne yapacaklarını düşündüklerinden dolayı (sınav, ödev, seminer vb.) kaygı yaşamakta, bunun sonucunda özellikle sınavlarda boşluğa düşmektedirler. Yüksek stres düzeyleri konsantrasyon problemine neden olmakta ve performanslarına aşırı odaklanarak yaşadıkları endişe yorgunluğa neden olmaktadır. Gerek sınav gerekse diğer etkinliklerdeki performansları beklentilerinin altına düştüğü durumlarda hayattan zevk almamaktadırlar. Çünkü onlar için hayattan zevk almak ödül anlamına gelmektedir ve onlar bu ödülü haketmemektedirler.

Yeşilyaprak'a (2003)'e göre, çağdaş eğitimin işlevi, öğrencilerin bedensel, psikolojik ve toplumsal yönlerden bir bütün olarak gelişmelerine, topluma aktif uyum yapabilecek mutlu ve üretken bireyler olarak yetişmelerine olanak sağlayarak yardım etmek biçiminde ifade edilmiştir.

Bireylerin topluma aktif uyum yapabilmelerine, mutlu ve üretken bireyler olarak yetişmelerine olanakların sağlanabileceği yerlerin başında okullar gelmektedir.

Bu nedenle okullar bireylerin mükemmeliyetçi düşüncelerini fark edebilmeleri ve onları daha uygun bir şekilde yeniden yapılandırabilecekleri yerler olarak görülmektedir. Okullarda sınıfta aktif olan ancak sınav sonuçlarından başarısız olan bireylerin başarısızlık nedenleri araştırılırken muhakkak mükemmeliyetçi düşünce temellerine bakılması gerekmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi çoğu öğrencinin sınav kaygısı, derslere ilgisizliği, ödevleri tamamlayamama gibi sorunlarının altında mükemmeliyetçi düşünce yapısı yatmaktadır. Bu nedenle okullarda bireylerin mükemmeliyetçi düşünce yapılarının farkına varabilecekleri ve gerekli düzenlemeleri yapabilecekleri eğitim programlarına ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışma, bireyin çevresiyle ve kendisiyle ilişkilerinde çok önemli etkilere sahip olan mükemmeliyetçilik düşüncesi ve bu düşüncenin değiştirilmesinin, bilişsel davranışçı kuram çerçevesinde alınıp incelenmesi, değerlendirilmesi ve mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programı geliştirilerek, psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışanların hizmetine sunulmasından dolayı önemlidir. Türkiye’de bu araştırma yapılan kadar mükemmeliyetçilik ile başa çıkmaya yönelik çalışmaların eksikliği de göz önüne alındığında, uygulamaya yönelik bu çalışmanın psikolojik danışma ve rehberlik alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sporda Başarı Motivasyonu son 20 yılda motivasyon konusu üzerinde en çok araştırma yapılan alan izlenimi vermektedir. Sporcuların mükemmeliyetçilik tutumları başarı motivasyonu üzerinde etkili görülürse, mükemmeliyetçilik eğitimi aracılığı ile başarı motivasyonunun yükseltilmesi mümkün olabilir. Diğer yandan Başarısızlık Korkusu sporda yakın zamanlarda çalışılan konular içinde yer almaktadır. Mükemmeliyetçilik eğitimi ile başarısızlık korkusu yenilerek, sporda performans artışına neden olunabilir. Böylece günümüzde önemli bir reklam aracı olan sporda, başarı için gerekli olan bir alt unsur detaylandırılmış olacak ve performansa katkı

sağlayacaktır. Bu özelliği itibariyle, bu çalışma kapsamında geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının spor psikolojisi alanına katkı yapacağı söylenebilir.

BÖLÜM II

MÜKEMMELİYETÇİLİK VE BAŞARI MOTİVASYONU İLE İLGİLİ KURAMSAL BİLGİLER

Bir çok insan sürekli olarak performanslarını yükseltmeleri ile ilgili taleplerle karşılaşmaktadırlar. Doğum anımızdan itibaren davranışlarımızın başkaları tarafından değerlendirilmesi ve düzeltilmesine alışmak ve dayanmak zorundayız. İlk konuşmaya başladığımızda anne ve babamız telaffuzumuzu düzeltmektedirler. Çocukluk dönemimizde nasıl giyinmemiz, yürümemiz, yemek yememiz gerektiği hep başkaları tarafından bize söylenmektedir.

Büyüdükçe davranışlarımız değerlendirilmekte, eleştirilmekte, düzeltilmekte ve ödüllendirilmektedir. Okulda ve evde, başkaları tarafından onaylanmak için belli standartlara ulaşmamız gerektiğini öğreniriz. Hata yaptığımız zaman genellikle bunun olumsuz sonuçları bulunmaktadır. Örneğin, çocukken, okulda notlarımız belli standartın altına düştüğü zaman öğretmen, anne ve babamız tarafından eleştirilebiliriz. Bunun sonucu olarak da bazı zamanlar telefonda konuşmak, dışarı çıkabilmek, televizyon seyredilemek gibi bir çok etkinliğimize, belirlenen standartlara ulaşana kadar sınırlılıklar gelmektedir.

Karşılanması ve yerine getirilmesi gereken bu tür talepler yetişkinlikte de geçerli olacak olan belirli bazı standartları meydana getirmektedir. Bir çok şirket ve organizasyonlar çalışanlarından daha kısa zamanda daha çok iş yaparak performanslarını artırmalarını beklemektedir. Tüm şirketler veya spor takımları sürekli olarak rakiplerinden daha iyi olmaya çalışmaktadırlar.

Dışardan gelen baskılara ek olarak, bir çok kişi başarılı olma veya iyi bir performans sergileme baskısını kendi içlerinde hissetmektedirler. Örneğin

yüz metreyi 10 saniye altında koşabilme gibi bir hedef belirleyerek buna ulaşabilmek sporculara çok büyük bir haz vermektedir. Performansı geliştirmek istemek veya yüksek standartlara ulaşabilme isteği, mükemmeliyetçilik ile eş anlama gelmemektedir. Örneğin, okul performanslarını pek önemsemeyen öğrenciler büyük bir olasılıkla yeterince çalışmamakta ve yüksek standartları olan kişilere oranla daha kötü bir performans sergilemektedirler. Eğer bu performans özellikleri alışkanlık haline gelirse bunun belirli sonuçları olacaktır. Ders ortalaması kötü olduğu ve yeterince çalışmadıkları için üniversite sınavında başarısız olacaklardır. Alanlarında en yüksek düzeyde olan kişiler yaptıkları işi başarı ile tamamlayabilmeleri için kendilerine yüksek standartlar belirlemelidirler. Standartlar olmadan insanlar genellikle daha azını başarmaktadırlar.

Alfred Adler'e (1954) göre, insanlar "fiziksel yaşam" başarılarını seçerler ve onları başarma yöntemleri bizim çevremizde olan olayları yorumlamıza bağlıdır (Akt: Ewen, 1988). İnsanların hareketlerinin yöneldiği başarı, çevrenin çocuğa verdiği etkiler ve düşüncelerden oluşmaktadır (Adler, 1954). Başarılar Adlerian teorinin canalıcı noktalarını oluşturmaktadır. Adler (1954); "Bir başarı düşüncesi olmaksızın düşünemeyiz, hissedemeyiz ve hareket edemeyiz" demiştir.

Adler, insanların hayattaki başarılarının çocukluk deneyimlerinin yorumlanmasına dayandığını söylese de, bütün insanların hayatta uygun ve tutarlı başarıları da olduğunu söylemektedir. Adler bütün insanların içlerinde geçmişlerinden gelen bir aşağılık veya yetersizlik hissi olduğunu söylemekte ve her gönüllü işin bir yetersizlik duygusu ile başladığını eklemektedir (Engler, 1985).

Adler teorisinin diğer bir parçası olarak "akıl ilk amacının üstünlük başarısı" olduğu inancı oluşturmaktadır (Adler, 1964). Adler üstünlük için çabalama ile ilgili olarak şunları söylemiştir: "Bu fiziksel büyüme ile paralel ilerler, ve hayatın kendisinin asli bir gerekliliğidir. Hayatla ilgili tüm problemlerin temelinde yatar ve tüm fonksiyonlarımız onu izler." (Adler, 1956)

Üstünlük başarısı her konuda yeterli ve etkili olma arzusunu içerir (Engler, 1985). Yetersizlik duygusunun üzerinden gelebilmek için birebirdir. Adler insanların yetersizlikten kurtulmak için değil, üstünlük sağlamak için çabaladıklarını söyleyerek daha da ileriye gitmiştir. İnsan amaçlarının altında yatan en önemli amaç mükemmeliyetçiliktir (Ewen, 1988).

Adler (1964) mükemmellik için çabalamanın doğuştan geldiğini, her insanın bu dürtüye sahip olduğunu, bunun yaşamın bir parçası olduğunu ve bunsuz hayatın düşünülemeyeceğini yazmıştır. Üstünlük veya mükemmellik için çabalama her bireyin çevresinin subjektif yorumudur ve gerçekçi olması gerekmez, çünkü insanlar zaten gerçekmiş ve başarılılabirmiş gibi hareket edeceklerdir (Ewen, 1988).

O zaman mükemmeliyetçilik nedir ve yüksek standartlara ulaşabilme isteğinde nasıl bir farklılık göstermektedir? Mükemmeliyetçilik hem olumlu hem de olumsuz yönleri olan çok yönlü bir yapıdır. Yapının merkezinde kişisel performans için yüksek standartlara sahip olma ve düzen arayışı yer almaktadır (Frost ve arkadaşları, 1990; Slaney, Ashby, ve Trippi, 1995). Araştırmacılar 1970 ve 1980'lerde mükemmeliyetçiliğin hem fizyolojik (ör. migren, ikincil ereksiyon bozuklukları) hem de psikolojik (ör. kaygı, depresyon) patoloji üzerindeki etkilerini araştırmaya başlamışlardır. Bir çok çalışma mükemmeliyetçilik ve çeşitli uyumsuzluk tipleri arasındaki ilişkiye odaklanmış bulunmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin kaygı (Alden, Bieling ve Wallace, 1994; Flett, Hewitt, Endler ve Tassone, 1995), depresyon (Alden ve arkadaşları, 1994; Hewitt ve Dyck, 1986), irrasyonel düşünce (Flett, Hewitt, Blankstein, ve Koledin, 1991), obsesif kompulsif kişilik bozuklukları (Ferrari, 1995; Rheaume, Freeston, Dugas, LeTarte ve LaDouceur, 1995), A tipi koroner eğilimli davranışlar (Flett, Hewitt, Blankstein ve Dynin, 1994), bulimiya (Brouwers ve Wiggum, 1993; Thomas, Heatherton, Rudd, Schmidt ve Norman, 1997; Kathleen, Bardone, Joiner, Thomas, Abramson ve Heatherton, 1999), aneroksiya nervoza (Bastiani, Rao, Weltzin, ve Kaye, 1995; Lask ve Bryant-Waugh, 1992), insomniya (Lundh, Broman, Hetter, ve Saboonchi, 1994), migren (Brewerton ve George, 1993), panik bozukluklar (Straub, 1987) ve ikincil ereksiyon bozuklukları (Quadland, 1980) ile ilişkili olduğuna dair bir çok destek bulunmaktadır.

Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yanlarının olduğunu vurgulamış ve yukarıdaki sonuçların nevrotik mükemmeliyetçilik diye adlandırdığı mükemmeliyetçiliğin sonucu olduğunu vurgulamıştır.

Mükemmellik için çabalamak her zaman sağlıklı bir olay değildir. Aslında yukarıda da belirtildiği gibi bu savaş bizim doğamızda vardır ve doğuştan gelmektedir. Araştırmacılar, mükemmeliyetçiliğin birçok boyutu olduğunu, hem sağlıklı hem de sağlıklı olarak değerlendirilebileceğini söylemektedirler (Slade ve Owens, 1998; Hamachek, 1978; Rice, Ashby ve Stanley, 1998; Antony, Purabn, Huto ve Swinson, 1998; Frost, Marten, Lohart ve Rosenblate, 1990; Hewitt, Mittlestaedt ve Flett, 1990; Arthur ve Hayword, 1997).

Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliğin gerçekten de çok kötü bir şey olmadığını söyleyen ilk kişilerden biridir. Hamachek, mükemmeliyetçiliğin normal ve nörotik olmak üzere iki boyutu olduğunu belirtmiştir. Normal mükemmeliyetçileri bu tür bir çabadan ileride getireceklerini düşünerek zevk alan kişiler olarak tanımlarken; nörotikleri, çabalarını hiç bir zaman yeterli görmeyen kişiler olarak tanımlamıştır. Her iki grupta da başarıya hırslı olmasına rağmen nörotikler mükemmel ulaşamadıkları takdirde hiç bir zaman tatmin duygusu yaşayamazlar.

Son on yıl içerisinde yapılan araştırmalar (Ashby ve Kotmann, 1996; Ashby ve Huffman, 2000) APS-R kullanarak uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin sonuçlarını empirik olarak araştırmışlardır. Uyumlu Mükemmeliyetçilik Standartlar ölçeğinden yüksek, Farklılık ölçeğinden düşük puan alma olarak açıklanırken, uyumsuz mükemmeliyetçilik her iki ölçekten de yüksek puan almak olarak açıklanmıştır (Slaney, Rice ve Ashby, 1999). Uyumsuz mükemmeliyetçilik yüksek düzeyde aşağılık duygusu (Ashby ve Kottman, 1996) ve yeme bozukluğu (Ashby, Kottman, ve Schoen, 1997) ile ilişkilendirilirken; uyumlu mükemmeliyetçilik içsel dinselilik (Ashby ve Huffman, 1999) ile ilişkilendirilmiştir.

Mükemmeliyetçiliğin olumlu yanlarını araştıran çalışmalar azınlıkta iken, bazı kuramcılar mükemmeliyetçiliğin bazı özelliklerini sağlıklı veya insan şartları için gerekli olarak göstermektedirler (Parker ve Adkins, 1995b). Parker ve Adkins, Adler'in "mükemmel arayışının kalıtsal" olduğuna dair sözlerinin daha sonra Maslow tarafından kendini gerçekleştirme olarak vurgulandığını belirtmişlerdir. Maslow'un formülasyonuna göre kendini gerçekleştirme ile mükemmeliğe ulaşma nevrozun olmadığını belirtmektedir (Parker ve Adkins, 1995a).

Mükemmeliyetçiliğin psikolojik açıklamasında hatasızlık ve başarı kalitesi vurgulanırken, Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlüğü daha çok bütünlük ve tamamlanmışlık duygusu üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu farklılık Karen Horney'in çalışmalarında da ortaya çıkmaktadır. Horney'in çalışmaları insan bütünlüğü ile ilgili "mükemmellik, endişe ile çabalayarak başarıya ulaşmaya çalıştığımız bir kalite mi yoksa kendini kabul ile ortaya çıkan bir doğum hakkı mı?" sorusunun ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Horney (1939, 1950) mükemmeliyetçiliğin nevrotik sistemin bir parçası olduğunu belirtmiştir. Horney (1950) bebeklerin spontan olarak kendilerinin farkına varmalarına doğru büyüdüklerini ve çevredeki kişilerin kendi nevrozları üzerinde çocuğu sevebilmek için koruyucu, gözdağı verici, rahatsız edici olana dek "gerçek benliğinin biricik yaşayan güçlerini" geliştirdiklerini belirtmiştir. Bu tür etkiler altında enerjisini spontan olarak gerçek benliğine ulaşmak için kullanmak yerine bebek, enerjisini idealleştirilmiş benliğe ulaşabilmek amacı için kullanmaktadır. Çocuğun hayallerinin ürünü olan idealleştirilmiş benlik, çocuğa sınırsız güçle birlikte verilmektedir. Çocuk kendini çevrede rahat hissetmediği zaman (temel kaygı) başkalarından daha belirgin veya daha üstün olmanın yollarını bulmaya çalışır. Horney nevrotik tutukuyu güdüleyen bu kaygının çözümünü "ün arayışı" olarak adlandırmıştır. Horney mükemmeliyetçiliği nevrotik tutkunun bir parçası olarak görmüştür. Mükemmeliyetçi kişinin kaygıyı etkisiz hale getirebilmek için başkalarına karşı üstünlük kurmaya çalıştığını belirtmiştir.

Horney mükemmeliyetçi davranış ve onun kaynak ve işlevinin açıklanabileceği psikolojik bağlamı için makul bir açıklama bulmuştur. Horney (1939) kendi psikolojisi ve Freud'unki arasındaki farklılıkları vurgulamış ve Freud'un kaygıyı id ve süperego'nun ego üzerinde baskı yapması olarak açıklamasını reddetmiştir. Aksine, kaygıyı, kişiden kişiye değişen "temel değerlere" yapılan tehditlere gösterilen tepki olarak açıklamıştır.

"Kaygıyı provoke eden herhangi birşey bireyin belirli nevrotik eğilimlerini bireysel koruyucu yönlerini tehlikeye atmaktadır. Eğer bir kişinin kendini nasıl güvende hissedebildiğine anlam verebiliyorsak ne tür provakasyonların onda kaygı yaratabileceğini de tahmin edebiliriz (s.199)."

Mükemmeliyetçiler, beklendiğini düşündükleri yüksek standart davranışlarına ulaşmaya çalışarak kaygıdan kaçınmaktadırlar. Bu beklentiler, kültür, aile ve en önemlisi anne ve baba tarafından etkilenmektedir. Horney'e göre mükemmellik bir kaç alan içerisinde araştırılabilir: Düzenlilik, temizlik, dakiklik, işe bağlılık, verimlilik, entellektüel veya sanatsal başarı, mantıklılık, cömertlik, tolerans. Mükemmeliyetçi kişi standartlara aşırı uyumu sonucunda sitem etmek yerine harekete geçerek çevre ile olan çatışmalarını sonlandırabilmektedir.

Horney bu önemli ancak çoğunlukla gözardı edilen çalışmasında yetersiz ebeveynliğe dayalı nevroz yapısı geliştirmiştir. Bu fikir daha sonraları Erikson ve Kohut'un yazılarında da vurgulanmıştır. Bu çalışmanın mükemmeliyetçiliğin en geniş kuramsal tartışmasını içerdiği söylenebilir.

Horney (1950) "ün arayışı (search for glory)"nı, çocukların ait olma duygusu geliştiremedikleri ve derin güvensizlik ve belirsiz endişe duyguları sonucunda "anlaşılabilir nevrotik sonuçların" ortaya çıktığı şeklinde açıklamaktadır. (s.23). "Benliği gerçekleştirmeye yönelik enerjiler yönlerini ideal benliği gerçekleştirmeye kaydırmaktadırlar (s.24)." Horney mükemmel olma ihtiyacının ideal benliği gerçekleştirmede en radikal dürtü olduğunu belirtmiştir. Bu dürtü bir kişinin aşağılık dürtülerine dayalı olduğundan dolayı

zorlayıcı olmaktadır. Kendiliğindenlikle zorlanımlık dürtüler arasındaki farkın “istiyorum” ile “tehlikeden kaçınmak için bunu yapmak zorundayım”dan kaynaklandığını belirtmiştir: “Birey bilinçli olarak başarma duygusunu veya mükemmellik standartlarını kendi ulaşmaya çalıştıkları olarak algılasa da aslında onlara ulaşmaya yönlendirilmektedirler. Şan ihtiyacı kendi içinde bireyi ele geçirmiştir. İstemek ve yönlendirilmek arasındaki farkın farkında olmadığından, her ikisi arasındaki ayırt edici kriterleri belirlememiz gerekmektedir (s.29).”

Horney (1939, 1950) mükemmeliyetçilerin kendi değerlerinin başarılarına bağlı olduğunu çevrelerinden öğrendiklerini söyler. Çünkü bu kişilerin benlik saygıları veya benlik kavramları başarıları ile birebir ilişkilidir ve mükemmeliyetçilerin kaygı ile birlikte yüksek başarı motivasyonları bulunmaktadır. Horney “ün arayışı”nı çocukların ait olma duygusu geliştirmek yerine güvensizlik ve belirsiz endişe duyguları geliştirdikleri durumlarda ortaya çıktığını belirtmiştir. Bu tür bir kaygı ile başa çıkabilme gereksinimi çocuğu başkaları ile etkileşimde suni yollar bulmaya zorlamaktadır.

Mükemmeliyetçi bir şahıs, aynı zamanda, olayların ve etkileşimlerin yorumunu genellemeye de meyillidir (Timpe, 1989). Timpe'nin bu görüşü, Karen Horney'ın (-malı/meli'lerin zulmü) görüşüyle bağlantılı gelişmektedir. Horney'ın bu görüşüne göre mükemmeliyetçi bir şahıs her alanda mükemmel olmayı hedefler ve -malı/-meli'lere büyük önem verir (Horney, 1950).

Her alanda mükemmel olmaya çalışan bir şahıs, mükemmeliyetçilik çabaları verdiği bir ortamda, öfkeyle karışık mücadele vermektedir. Timpe (1989), Horney'in araştırmasından şöyle söz etmektedir: Sonuca varmış ahlaki mükemmellik standartlarındaki sapma, sadece kaygı/sıkıntı seviyesini ve mükemmellik için gerekli olan sinirsel ihtiyacı arttırır. Diğer bir deyişle, Horney'e göre eğer algılanmış bir başarısızlık, kapsamlı bir başarısızlığa genelleştirilirse, mükemmeliyetçi düşünce daha da kaygılı, yetersiz ve yargılayıcı olur. Mükemmeliyetçi bir düşünce o kadar yüksek standartlarda hedefler belirler ki, bunlara çok iyi derecede, memnun olacak derecede

ulaşamaz. Bu yüzden, şahıs suçluluk duyar ve kendi davranışlarını yargılamaya başlar (Frost ve arkadaşları ,1993).

Mükemmeliyetçiliğın psikolojik olarak yıkıcı özellikleri mükemmel olarak düşündükleri dışında hiç bir şeyden tatmin olmayan, hiç bir zaman hata yapılmaması gerektiğini düşünen ve performansın yüksek standartlarına ulaşılması gerektiğini düşünen kişilerde açıkça görülebilir. Mükemmeliyetçi bir kişi hiç bir başarının yeterince tatminkar olmadığını düşünmektedir. Mükemmeliyetçi bir kişiyi tarif etmenin bir diğeri yolu olarak, bir projenin son küçük detaylarına kişinin aşırı miktarda enerji veya zaman ayırması gösterilebilir. Mükemmeliyetçiler başarı ve kabul elde etmeye çalışırken, başarısızlık korkusundan, reddedilmekten ve onaylanmamaktan kaçınmaktadırlar. Mükemmeliyetçi kişi kendini imkansız hedeflere zorlamakta ve elde edilen sonuca göre kendi değerini belirlemektedir.

Mükemmeliyetçi bir kişi, sağlıklı başarı motivasyonu olan bir kişiden nasıl farklılık göstermektedir? Mükemmeliyetçi bir kişi yüksek bir başarı sonrasında bile tatmin olma duygusu yaşamamaktadır. Acı verici çabalar sonucunda memnuniyet duygusu elde eden kişiler durumun gerekliliğine göre daha az titiz olabilme özgürlüğüne sahip olabilirler. Oysa mükemmeliyetçi kişiler bu esnekliğe sahip değillerdir.

Mükemmeliyetçi bir kişinin tanımını yapmak gerekirse, bu tip kişiler sürekli başarıya ulaşmaya çalışmasına rağmen, ortaya koydukları çabadan hiç bir zaman tatmin olmazlar. Mükemmeliyetçiler düşük benlik değeri duygusu ile başarılı olmaya motive olmuşlardır. Horney'e göre işi, kendisi ve başkaları ile tatmin olmama bu kişilik özelliğine sahip bireyler için eşşiz özelliklerdir. Başarıya zorlama ile birleşen derin başarısızlık korkusu bu tür bireylerde kaygı yaratmaktadır. Mükemmeliyetçi kişilik yüksek başarı motivasyonu ve nevrotik başarısızlık korkusu gibi iki temel özellik ile açıklanabilir.

Mükemmeliyetçilik tanımları tutarsızlık göstermektedir. Missildine(1963) mükemmelliği sağlıklı ve üretken bir şekilde kovalayan

bireyler ile mükemmeliği zorlayıcı ve kendini cezalandırıcı bir şekilde arayan bireyler arasındaki farklılığı tartışmıştır. İkinci gruptaki bireyler, nevrotik mükemmeliyetçi konumunda bulunmakta ve normal mükemmeliyetçi bireylerden, bir başarı sonrasında yaşadıkları tatmin düzeyi ile ayrılmaktadırlar. Hamachek (1978) normal mükemmeliyetçileri nevrotik olanlardan ayırmak için normal olanların sıkı çalışma sonucunda haz alabilmelerini ve istenilen standartlara ulaşılamamış olsa bile tatmin olabilme özelliğine sahip olmalarını kullanmıştır. Bu tip insanların performans için gerçekçi hedefler belirlediklerini, güçlü yönlerine konsantre olduklarını ve olumlu bir odaklanma sağladıklarını belirtmiştir. Hamachek, bir diğer yandan nevrotik mükemmeliyetçilerin çabaları sonucunda haz ifade edemediklerini, çünkü başarılarının o duyguyu ortaya çıkaracak kadar iyi olmadığını hissettiklerini belirtmiştir. Hamachek bu tür kişilerin gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlediklerini ve eksiklikleri ile başarısızlıktan kaçınmaya konsantre olduklarını belirtmiştir. Nevrotikler bir işin tamamlanması sonrasında çok az tatminkarlık göstermektedirler. Ortaya koydukları çabalar hiç bir zaman yeterli bulunmamaktadır. Nevrotikler genellikle kendilerinden ulaşamayacakları performanslar beklemektedirler. Nevrotikler başarıya azmi ile değil başarısızlık korkusu ile motive olmaktadır. Hamachek'e göre korku utangaçlık veya erteleme gibi kaçınma davranışlarına neden olmaktadır. Nevrotik mükemmeliyetçiliğin temelleri olarak tutarsız kabul görme veya kabul görmemenin olduğu çevre koşulları gibi bazı örnekler vermiştir. Koşulsuz olumlu kabul ile dengelenmemiş koşullu olumlu kabul bireyi "performansa aşırı değer vermeye ve kendi değerini düşürmeye" yönlendirebilir. Hamachek'in normal mükemmeliyetçi görüşü olumlu veya kabul edilebilir olarak göz önüne alınmaktadır çünkü "bu kavram başarı ihtiyacı veya kendini gerçekleştirme yönelimlerinin bir parçasıdır" (Parker ve Adkins, 1995b, s. 303).

Roedell (1984) Hamachek'in (1978) mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hemde olumsuz yönleri olduğu ile ilgili görüşlerini desteklemektedir. Roedell, şunları vurgulamıştır:

Olumlu yönünde, mükemmeliyetçilik büyük başarıya ulaşılmasını sağlayacak harekete geçirici enerjiyi sağlayabilir. Yüksek standartlar

belirlemek aslında kötü bir şey değildir. Ancak mükemmeliyetçilik baskısı bireyin içinde yer alan başarıma ilhamını yok edebilir (s.127)

Timpe(1989), mükemmeliyetçiliğin nevrotik ve sağlıklı şekilde olabileceği düşüncesini desteklemiştir. Mükemmeliyetçiliği olumsuz perspektiften ele alan Burns (1980) şunları ifade etmiştir:

Mükemmeliyetçilik dediğim zaman ne anlama geldiğini açık bir şekilde ifade etmek isterim. Yüksek standartlara ulaşmaya çalışan insanların ortaya koydukları sağlıklı mükemmellik duygularından bahsetmiyorum. Kalite arayışı olmasa, hayat basit görünecek ve doğru başarılarla az rastlanacaktır. Benim bahsetmeye çalıştığım mükemmeliyetçi kişiler standartları ulaşılabilirin üzerinde olan, zorla ve aralıksız bir şekilde imkansız hedeflere ulaşmaya çalışan ve kendi değerlerini elde ettikleri ve başardıkları sonuçlar ile ölçen kişilerdir. Bu tür insanlar için mükemmeliyete ulaşma dürtüsü sadece zarar vericidir (s.34).

Slade ve Owens (1998) kavramsal olarak normal/sağlıklı mükemmeliyetçilik ile patolojik mükemmeliyetçiliği birbirinden ayırmışlardır. Davranışçı modele dayanarak araştırmacılar, sağlıklı mükemmeliyetçiliğin olumlu pekiştirme ile ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir. Bir başka deyişle yüksek standartların başarılmasına neden olan mükemmeliyetçilik ve bu standartlara ulaşıldığından dolayı elde edilen ödüller psikolojik strese neden olmamaktadır. Bunun tam tersinde ise uyumsuz ya da nevrotik mükemmeliyetçiliğin olumsuz pekiştirme ve kendini cezalandırıcı davranışlar ile ilişkili olduğu düşünülmüştür (Slade ve Owens, 1998). Örneğin kişiyi başkalarının nasıl değerlendirdiğine önem vermek, kendinden şüphe duymak ve hata yapmaktan endişe duymak olumsuz sonuçlar yaratabilecek problematik davranışlara neden olabilmektedir.

Bieling, Israeli ve Antony (2004) mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yanlarını saptamak amacıyla yaptıkları çalışmalarında üniter mükemmeliyetçilik modeli yerine birbiri ile ilişkili iki faktörden; olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçilikten oluşacak bir modelin daha sağlıklı olacağını belirtmişlerdir. Frost ve arkadaşlarının (1993)

çalışmalarında kullandıkları dokuz alt ölçek ile yaptıkları faktör analizi çalışmasında beş ölçeğin bir faktör altında dört ölçeğin ise ikinci faktör altında toplandığını saptamışlardır. Birinci faktöre olumsuz değerlendirme endişesi ve ikinci faktöre de olumlu çabalama adını vermişlerdir. Araştırmacılar olumlu çabalamanın “kişisel motivasyonun olumlu özelliklerini” temsil ettiğini belirtmişlerdir (Bieling ve arkadaşları, 2004). Bieling ve arkadaşları (2004), bu iki faktörün mükemmeliyetçiliği açıklama ve isimlendirmede daha yeterli olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar yaptıkları çalışmalarında olumsuz değerlendirilme endişesinin depresyon, stres ve kaygı ile ilişkili olduğunu saptamışlardır (Bieling, Israeli ve Antony, 2004).

Ashby ve Rice (2002) Almost Perfect Scale-R kullanarak yaptıkları çalışmalarında olumlu mükemmeliyetçiliğin benlik saygısı ile olumlu bir ilişki içerisinde olduğunu, olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise benlik saygısı ile olumsuz bir ilişki içinde olduğunu saptamışlardır. Burns ve Fedewa (2004) yapısal düşünce, duygusal, davranışsal ve kategorik düşünme gibi çok boyutlu bilişsel süreçlerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkilerini inceledikleri çalışmalarında, olumsuz mükemmeliyetçilerin zayıf yapısal düşünürler olduklarını ve strese karşı olumsuz tepkiler verdiklerini saptamışlardır. Olumlu mükemmeliyetçilerin ise sorunlarla etkin bir şekilde uğraştıklarını ve bilinçli olduklarını belirtmişlerdir. Ancak duygusal yerine davranışsal tutum alabilecekleri ve beklenildiğinin aksine çok fazla yaratıcı ve özgür düşünceye sahip oldukları belirtilmiştir.

Burns (1980b) mükemmeliyetçi kişileri hep ya da hiç düşünme tarzı kullanan bireyler olarak açıklamıştır. Ayrıca bu tip kişileri aşırı genelleme yönelimleri olan ve “meli-malı” cümleler ile ilgili güçlü duyguları olan bireyler olarak belirtmiştir. Burns ayrıca yüksek performans düzeyi ve mükemmellik arasındaki farkı belirlemekte zorluk yaşadığını belirtmiştir. Kalite ve elde edilen başarılar güçlü olumlu dürtülerdir. Ancak mükemmeliyetçilerin standartları ulaşılabilmenin ötesinde bulunmaktadır. Mükemmeliyetçiler imkansız hedefleri zorlamakta, hedefe aralıksız ulaşmaya çalışmakta, benlik değerlerini ise üretkenlik ve elde edilen başarılar ile ölçmektedirler.

Barrow ve Moore (1983) mükemmeliyetçi düşüncenin, benlik değerleri performansa bağlı olduğunda geliştiğini belirtmişler ve benlik değerinin erimesinin yaşanmasına yol açan bir kaç neden öne sürmüşlerdir:

- 1- Anne baba haksız yere çocuğu eleştirmektedir.
- 2- Anne babanın eleştirileri açıkça belirtilmemektedir ancak standartlar, ideallerin içerisinde yer almakta ve beklentilerle ifade edilmektedir.
- 3- Açık standartların belirsizliği, çocuğu mükemmellik standartları ortaya koyarak bu eksikliği gidermeye teşvik edebilir.
- 4- Başkasının yerine konularak yapılan öğrenme mükemmeliyetçi anne ve babaları gözlemleyerek olmaktadır.

Barrow ve Moore (1983) 7 üniversite öğrencisinin mükemmeliyetçi düşünce tarzını değiştirmek için küçük bir müdahale grubu oluşturmuştur. İlk oturumda grup hedeflerinin mükemmeliyetçilik özelliklerini azaltmak olduğunu saptamış ve bu hedeflere ulaşıp ulaşılmadığına son oturumda uygulanan 5'li bir dereceleme ölçeği ile bakılmıştır. Ortalama yanıt, düzeyi 2.00 karşılığı olan "hedefler belli düzeyde elde edilmiştir" yanıtı olmuştur. Burns'un (1980b) çalışmasından yola çıkılarak Barrow ve Moore mükemmeliyetçi düşünce ile ilgili bazı özellikler olduğunu belirtmişlerdir. Bunlar;

- 1- İkiyle ya da hep ya da hiç düşünce tarzı (başarı/başarısızlık; helal/günah).
- 2- Arzular taleplere dönüşür.
- 3- Zaman algısı gelecek odaklıdır.
- 4- Tamamlanmamış hedefler abartılı bir şekilde büyütülmekte ve tamamlanan hedefler önemsiz hale gelmektedir.
- 5- Hedefler katı hale gelmekte ve benlik saygısının bir gerekliliği olarak algılanmaktadır.
- 6- Başarılan işlere çok az kişisel ödül verilmektedir.
- 7- Tamamlanmamış hedefler abartılmakta ve kusurlar dikkatli bir şekilde incelenmektedir.
- 8- Sıradan olmak utanç kabul edilmektedir.
- 9- Zorunlu bir döngü oluşmaktadır: Mükemmeliyetçilik standartları performansla karışan zayıflatıcı duygular ortaya çıkarmaktadır.

Buna benzer olarak Pacht (1984) mükemmeliyetçilik semptomlarını aşağıdaki şekilde özetlemiştir (Akt. Brophy, 1996):

1. İmkansız yüksek ve katı performans standartları
2. Başarısızlık korkusu ile daha çok motive olmak
3. Bir kişinin değerini üretkenlik ve başarı sonuçları ile değerlendirme eğilimi
4. Mükemmellik dışındaki her şeyi başarısızlık olarak gören ya hep ya hiç tarzı değerlendirmeler
5. Başarıya ulaşılabilsen bile bundan haz alamama (çünkü bu tür başarı sadece beklenen bir başarıdır)
6. İsteyip de reddedilme korkusundan dolayı uzak durma
7. Değerlendirilecek olan işe başlamayı geciktirme
8. Herşeyin mükemmel olarak yapılabilmesi için sürekli olarak aynı işe tekrar başlamak veya işi çok uzun zamanda yapmaya çalışmak (s.112).

Sorotzkin (1985) mükemmeliyetçilik etiolojisini Aaron Beck'in Bilişsel Davranışçı Kuramına göre gözden geçirmiştir. Diğer duygu bozuklukları gibi, bu konunun da hatalı yapılandırma ve sayılıtlara dayalı olarak gerçeğin saptırılması olduğunu vurgulamıştır. Sorotzkin, Kohut'un mükemmeliyetçilik için çabalayan narsistik kavramı ile Beck'in mükemmellik kuramını karşılaştırmıştır. Kohut'a göre çocukluk dönemindeki abartmalar ve idealleştirilmiş imajlardan zayıf bir şekilde ayrılmış benlik, bebeklikteki gelişmemiş benlik temsiliyetlerini sağlamlaştırmaktadır. Eğer çocuk yeterli empatik yansıtmayı reddederse olgun, uyumlu ve güvenilir bir benlik gelişimi başarılmaz. Bunun sonucu olarak arkaik abartma yetişkin kişiliği ile birleşemediği için kişi mükemmel ulaşmak için çabalamaya devam etmektedir. Kohut tarafından belirtilen narsistik mükemmeliyetçilik, Beck tarafından ifade edilen derin benlik duygusuna sahip olan nerotik mükemmeliyetçilikten daha az benlik yapısına sahiptir. Sorotzkin'in makalesi mükemmeliyetçilik ile ilgili psikoanalitik ve bilişsel davranışçı literatürü birleştirmeye çalışan ilk çalışmalardan biridir. Sorotzkin iki tip mükemmeliyetçilik olabileceğini öne sürmüştür. Daha önceki yazarların da

belirttiği gibi mükemmeliyetçiliğin daha işlevsel ve daha az işlevsel özellikleri arasında farklılık bulunmaktadır. Oysa Hollender, Hamachek ve Burns sağlıklı başarı arayışı ve nevrotik mükemmeliyetçilik arasında ayırım yapmışlardır. Sorotzkin nevrotik mükemmeliyetçilik ile daha patolojik olan borderline veya narsistik kişilik bozuklukları ile ilgili olan mükemmeliyetçilik arasında ayırım yapmıştır. Sorotzkin irrasyonel düşünce tarzına sahip mükemmeliyetçilere suçluluktan kaçınma terimini kullanmıştır. Utanç ve rezil etme kavramlarını Kohut'un kuramında olduğu gibi benliğin arkaik abartmasını yaşamayan bireylere kullanmıştır.

Uyumlu Mükemmeliyetçilik (Adaptive Perfectionism)

Hamachek (1978) uyumlu mükemmeliyetçiliği, kişinin kendi için belirlediği büyük amaç ya da yüksek standartlara ulaşılabilirlik olarak tanımlamıştır. Uyumlu mükemmeliyetçiler güçlerini vurgulayan ve sınırlamalarını anlatan, amaçlar edindiklerinden, amaçlarını başarılı bir şekilde elde etmektedirler. Uyumlu mükemmeliyetçinin başarı için çabalaması, büyük tatmin, özsaygısında artış, becerilerine takdir ve performansı ile gurur duymasını sağlamaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçi kendi sınırlamalarını, çevresel sınırlamalarını kabul etmekte ve elinden gelenin en iyisini yapmayı sevmektedir. Değerlendirilebilir bir durumda, uyumlu mükemmeliyetçi, durumu diğerlerine göre destekleyici ve korkusuzca ele almaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçiler, duygusal olarak şarj olmuş, heyecanlı ve başarıları gerekenleri bilmektedirler. Hamachek'in uyumlu mükemmeliyetçi kavramlaştırması, yüksek performanslı sporcuların araştırması için tutarlıdır. (Anshel, 1993; Hardy, Jones & Gould, 1996; Henschen, 2000).

Uyumsuz Mükemmeliyetçilik (Maladaptive Perfectionism)

Uyumsuz mükemmeliyetçilik Hamachek (1978) tarafından kişinin kendi için gerçek dışı ve aşırı derecede büyük amaçlar ve yüksek standartlar istemesi olarak tanımlanmıştır. Uyumsuz mükemmeliyetçinin amaçlarının çok büyük olmasından dolayı, amaçlarına erişmelerinde bir düşüş,

başarısızlıklarında ise bir yükseliş vardır. Uyumsuz mükemmeliyetçinin öz saygıları azdır, çünkü performansları standartları için nadiren iyidir ve geçmişteki hatalar üzerinde çok fazla durma eğilimleri bulunmaktadır. Değerlendirilebilir durumlar, uyumsuz mükemmeliyetçi tarafından desteksiz ve korkutucu görünmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçi başarısızlığı önlemek için motive edilmiştir, bu da endişeye, kafa karışıklığına, savunmasızlığa ve duygusal çöküntüye sebep olmaktadır. Uyumsuz mükemmeliyetçinin performansı, kişisel standartları için nadiren iyidir, nadiren başardıklarını hissetmektedir. Hamacheck'in uyumsuz mükemmeliyetçiliği kavramlaştırması, sporcuların kendilerini tüketmeleri ve ayrılmaları üzerine tutarlı bir araştırmadır. (Gould, Tuffey, Udry ve Loehr, (1996a) ; Gould, Tuffey, Udry, ve Loehr,)1996 b); Gould, Tuffey, Udry, & Loehr,1997).

Mükemmeliyetçiliğin Ölçülmesi

Son dönemlerde yapılan araştırmalar mükemmeliyetçiliğin çok yönlü bir kavram olduğunu vurgulamaktadırlar. Kişinin kendi özü için mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçilik yapısının önemli bir parçası olmasına rağmen mükemmeliyetçiliğin kişilerarası özelliklerinin de olduğu saptanmıştır (Frost, Marten, Lahart, ve Rosenblate, 1990; Hewitt ve Flett, 1991). Ancak yine de son dönemdeki araştırmalar mükemmeliyetçiliğin sosyal ve kişisel yönleri arasında bir ayrım ortaya koyabilmişlerdir. Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliğin kişilerarası parçalarının olduğunu öne sürmüşler ve bu özelliklerin uyum zorluklarında kritik bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Hewitt ve Flett (1991) bu yapının empirik bir ölçümünü geliştirmişlerdir. Psikolojik kuramdan ortaya çıkan güvenilir maddeler Çokyönlü Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin geliştirilmesinde kullanılmıştır. Hewitt ve Flett'e göre mükemmeliyetçilik üç ayrı boyutta açıklanabilir: kendi yönelimli, başkaları yönelimli ve sosyal olarak ön görülen mükemmeliyetçilik. Bu parçalar arasındaki temel ayrım standart veya inançların özellikleri değildir, aksine davranışın kime atıfta bulunduğuudur. Kendi Yönelimli mükemmeliyetçilik kendi için yüksek standartlar belirlemeyi içerirken, Başkaları Yönelimli mükemmeliyetçilik başkaları için gerçekçi olmayan beklentiler ve standartları ve davranışlarının katı bir değerlendirmesini içermektedir. Sosyal olarak

öngörülen mükemmeliyetçilik onaylanabilmek için başkaları tarafından konulan yüksek standartları karşılayabilme ihtiyacını içermektedir. Bu alt ölçekler göreceli olarak ayrı durumdadırlar ve bir boyutun alternatif yönleri değillerdir.

Buna benzer bir çalışma Frost ve arkadaşları (1990) tarafından yapılmış ve bir çok yönlü mükemmeliyetçilik ölçeğinin ortaya çıkmasına neden olmuştur: Frost Çok Yönlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇMÖ). Bu ölçek başkaları yönelimli mükemmeliyetçiliği ölçmemesine rağmen mükemmeliyetçiliğin hem kişisel yönlerini ölçmekte hem de mükemmellik oluşturmada farkedilen dışsal baskıların saptanmasına yardımcı olmaktadır. Hewitt'in ölçeği de Frost'un ölçeği de kişilerin kendilerinin belirlediği ve empoze edilen standartlar arasındaki önemli farklılıklara dikkat çekmektedirler (Flett, Blankstein, Hewitt, ve Koledin, 1992). FÇMÖ'nin faktör analizi sonucunda ortaya çıkan 5 alt ölçeği bulunmakla birlikte ayrıca toplam mükemmeliyetçilik puanı da bulunmaktadır. Bu ölçek mükemmeliyetçiliğin şu tip alt boyutlarını ölçmektedir:

Hatalar Üzerinde Endişe Duyma: Hatalara olumsuz tepkileri içermektedir.

Kişisel Standartlar: Çok yüksek standartlar belirlemeyi ve kendini değerlendirebilmek için bu standartlara yüklenen önemi içermektedir.

Ebeveyn Beklentileri: Kişinin kendisi için anne babasının çok yüksek hedefler koyduğuna inanmaya yönelimi konularını içermektedir.

Ebeveyn Eleştirileri: Anne babanın aşırı eleştirici algılanmasını içermektedir.

Hareketle ilgili Kuşkuların Bulunması: Kişinin performansının kalitesi ile ilgili şüphe duygularının olması ve performansının başarısız olduğu ile ilgili duygularının olması konularını içermektedir (Frost ve arkadaşları, 1990).

Ele alınabilecek en son mükemmeliyetçilik ölçeği, Almost Perfect Scale, Hemen Hemen Mükemmel Ölçeği'dir (APS; Slaney ve Johnson, 1992). APS mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz yönlerini saptamaya çalışmaktadır. APS olumsuz yönüne bakılmadan yüksek kişisel standartları saptamaya çalışmaktadır (Johnson ve Slaney, 1996). İlk başlarda

yapılan APS ile ilgili çalışmalar dört farklı faktörün olduğunu ortaya koymuşlardır: (a) standartlar ve düzen, (b) ilişki (c) kaygı ve (d) procrastination (ileri bir tarihe erteleyerek oyalama) (Johnson ve Slaney, 1996). Kendilerinin farkında olan mükemmeliyetçiler ile yapılan görüşmeler ve bir kaç faktör analizi çalışması sonrasında APS'e bir revizyon yapılmıştır. APS'i revize etme nedenlerinin arasından biri de standartlar ölçeğini güçlendirmek ve bireylerin kendi kişisel performansları için standartlara hangi düzeylere ulaştıklarını içeren maddeleri eklemektir (Slaney ve arkadaşları, 2000). Revize edilmiş ölçek, APS-R (Slaney ve arkadaşları, 1996) üç alt ölçekten oluşmaktadır: (a) Farklılık, (b) Standartlar ve (c) Düzen. Farklılık bir kişinin standartları ile performansı arasındaki farklılığı algılaması olarak açıklanmaktadır. Standartlar ölçeği yüksek kişisel standartların miktarını ölçmekte iken, düzen ölçeği bir kişinin düzen tercihini saptamaktadır. APS-R kullanılarak yapılan çalışmalar yüksek standartlara sahip olmak veya düzenliliğin kendi başına ciddi psikolojik ya da sosyal problem yaratmadığı bulunmuştur (Slaney ve Ashby, 1996). Ancak, düzenlilik faktörünün depresyon (Slaney, Mobley, Trippi, Rice ve Ashby, 1998), kaygı ve düşük benlik saygısı (Slaney ve arkadaşları, 2000) ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi

Mükemmeliyetçilik çocuklukta bulunan kişilik özelliğidir (Halgin ve Leahy, 1989). Missildine (1989) şu sözler ile mükemmeliyetçiliğin kökenlerini tartışmaya çalışmıştır: "Israrlı ebeveyn talepleri sonucunda çocuklukta oluşmakta ve çocuktan ne beklendiği şeklinde ifade edilmektedir". Mükemmeliyetçi anne ve babalar çocuklarını sürekli olarak daha iyiyi yapmaya zorladıklarından ve istenen performansa ulaşana kadar onay verilmediğinden, mükemmeliyetçiler hiç bir zaman ebeveynlerinin standartlarını karşılayamayacaklarını düşünmekte ve sürekli olarak anne ve babalarının sevgi ve onayını almak için çaba sarfetmektedirler (Frost ve arkadaşları, 1990).

Birkaç kuramcı, anne babaları mükemmeliyetçi ise çocukların da mükemmeliyetçi olarak büyüyeceklerini iddia etmişlerdir (Barrow ve Moore,

1983; Burns, 1980; Hamachek, 1978; Missildine, 1963). Bu ilişkinin kalıtsal mı yoksa çevre şartlarının sonucu mu olduğunu tartışmak yerine Rowell (1983) “kuşaktan kuşağa psikolojik kalıtım” ile ilgili bir bağ olduğundan bahsetmiştir (akt; Adderholdt-Elliott, 1991). Frost, Lahart ve Rosenblate (1991) hem kız çocukları hem de onların anne ve babalarına Çok Yönlü Mükemmeliyetçilik envanterini uygulayarak anne ve babalardaki mükemmeliyetçilik ile çocukların mükemmeliyetçilikleri arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. Bu çalışma sonucunda kızların toplam mükemmeliyetçilik puanları ile annelerin toplam mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .39, p < .05$). Ancak babaların toplam mükemmeliyetçilik puanları ile kızların toplam mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışma ayrıca ebeveyn özellikleri ile kızlar arasındaki psikopatoloji düzeylerini de araştırmıştır. Bu çalışmada annelerin mükemmeliyetçilik düzeyleri kızların artan psikopatolojik semptomları ile ilişkili bulunurken, babaların mükemmeliyetçilik düzeyleri ise azalan semptomlar ile ilişkili bulunmuştur. Farklı ebeveyn stillerini inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Flett, Hewitt ve Singer (1995) sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin otoriter aile stili ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik ile hem annenin otoriter olduğu aile stilleri ($r = .34, p < .05$) hem de babanın otoriter olduğu aile stilleri ($r = .26, p < .05$) arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla cezalandırıcı ve talepkar olan ebeveynler çocukların kendilerinden daha fazla talepkar olmasını artırmaktadırlar.

Barrow ve Moore (1983) mükemmeliyetçi düşüncenin bilişsel özelliklerinin gelişimini dört aile koşulu çerçevesinde incelemişlerdir. İlk koşul ailelerin çocuklarına karşı konuşmalarında direkt eleştirel oldukları durumlardan oluşmaktadır. Bunun tersi, ikinci koşul eleştirilerin anne ve babanın performans standart ve beklentileri ile işaret edildiğinde oluşmaktadır. Ayrıca Hamachek (1978) tarafından da belirtilen üçüncü koşul standartların olmadığı durumlarda ortaya çıkmaktadır. Son koşulda çocukların boşluğu “mükemmelliği standart olarak belirleyerek” doldurdukları düşünülmektedir. Dördüncü koşul mükemmeliyetçi anne ve babaların

mükemmeliyetçi düşünce ve davranışlara model oldukları durumlarda ortaya çıkmaktadır.

Ampirik bir çalışma olmamasına rağmen, Adderholt-Elliott (1991), yine de, özellikle yetenekli çocuklarda, mükemmeliyetçilik gelişimi nedenleri ile ilgili ayrıntılara girmiştir. Daha önce bahsedilen kalıtım konularına ek olarak, Adderholt-Elliott (1991) doğum sırasının mükemmeliyetçilik gelişimi üzerinde etkisi olduğunu öne sürmüştür. İlk doğan ve tek çocuğun yetişkinler ile geçirdikleri vakit miktarından dolayı en fazla risk altında olduğu söylenebilir. Üstün yetenekli çocuklar üzerinde medya, yine kendileri gibi üstün yetenekli olan arkadaşları ve öğretmenleri bir taraftan baskı yaparken diğer taraftan da model oluşturmaktadır. Çeşitli medya olayları üstün yetenekli çocuklar için gerçekçi olmayan modeller oluşturmaktadır. Bir diğer neden Adderholt-Elliott'un belirttiği gibi kronik ve zihinsel yaş arasındaki farklılık olaral açıklanan "gelişimsel displasia" olarak açıklanabilir. Bu farklılık bir kişinin üzerinde aşırı baskı oluşturulmasına neden olabilir. Yoğun, erken akademik eğitim mükemmeliyetçilik gelişiminde yer alan bir diğer faktör olarak gösterilebilir. Bu tip bir eğitim Elkind (1987)'in "acele ettirilmiş çocuklar" diye adlandırdığı bir kuşağa yol açabilir (Akt;Adderholt-Elliott, 1991). Mükemmeliyetçilik için en son faktör olarak işlevsel olmayan aileler gösterilebilir. Adderholt-Elliott bu tip ailelerde yaşayan çocukların ev hayatları üzerinde kontrolleri olmadığını hissettiklerini, böylece dikkatlerini hayatlarındaki başka alanlara (ör: okul, iş) yöneltmekte olduklarını belirtmiştir. Şu unutulmamalıdır ki bu bölümde verilen bilgiler doğal olarak spekülatiftir ve bu bilgiler sonuç elde etmek amacıyla kullanılmamalıdır. Ancak eğer Adderholt-Elliott'un mükemmeliyetçilik gelişimi ile ilgili olan yazılarından sonuçlar elde etmek gerekirse, mükemmeliyetçiliğin, özellikle erken çocuklukta gözlemlendiği taktirde bir çok karakter ve kişilik bozukluklarına yol açabileceği sonucuna varılabilir.

Flett, Hewitt, Oliver ve Macdonald (2002), mükemmeliyetçiliğin gelişimi ile ilgili kişinin hem kendi içindeki hem de dışındaki faktörleri içeren bir davranışsal gelişim modeli ortaya koymuşlardır. Mükemmeliyetçilik kişi ile çevresi arasındaki etkileşimin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Kişisel

faktörler karakter (Richter, Eisamann&Perris, 2000), bağlanma stili (Anderson&Perris, 2000; Brennan&Shaver, 1995) ve genetik etkileşimlerden (Kamakura, Ando, Ono&Maekawa, 2003) oluşmaktadır. Çevresel faktörler ise ebeveynlerin mükemmeliyetçiliği (Frost, Lahhart&Rosenblate, 1991), aile çevresi (Richter&Tan, 1994), alaya alınma geçmişi (Kaner&Bulik&Sullivan, 1993; Schaaf&McCanne, 1994) ve ebeveynlik stilidir (Enns, Cox&Clara, 2002; Enns, Cox&Larsen, 2000; Flett, Hewitt&Singer, 1995; Kawamura, Frost & Harmatz, 2002; Rice, Ashby&Preusser, 1996; Stöber, 1998). Ayrıca Flett ve arkadaşları, (2002) ev dışındaki insanları (ör. öğretmenler, akranlar vb.) sosyal ve kültürel faktörleri de dikkate almak gerektiğinin altını çizmiştir (ör. mükemmel vücut ya da fiziğin nasıl olması gerektiğini empoze eden bir kültür). Ancak mükemmeliyetçiliğin gelişimi ile ilgili çevresel faktörler üzerine birçok teorik ve deneysel çalışma bulunmasına rağmen kişisel faktörler ile ilgili bilgi oldukça sınırlıdır.

Kobori, Yamagata ve Kijima (2004), mükemmeliyetçilik ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla yaptıkları çalışmalarında Başkaları Yönelimli mükemmeliyetçiliğin düşük yenilik arayışı, yüksek ödül bağımlılığı, yüksek ısrarcı kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin ise düşük yenilik arayışı ve yüksek zarar görmeden kaçınma kişilik özellikleri ile ilişki olduğunu saptamışlardır.

Psikolojik kontrol çocukların düşüncelerini ve duygularını kontrol eden anne-baba davranışları olarak açıklanabilmektedir. Psikolojik kontrol sırasında anne-babalar suçluluk yükleme ya da sevgi geri çekme gibi manipüle edici teknikler kullanmaktadırlar (Barber, 1996). Psikolojik kontrolün ergenlerin oturumluğa doğru gelişimlerini engellediği, bireylerin kendilerini bir türlü güvende hissetmemelerine neden olduğu ve psikolojik işlevselliklerde bozukluklara neden olduğuna ilişkin inançlar bulunmaktadır. Bu bilgiler ışığında Soenens, Vansteenkiste, Luyten, Duirez ve Groossens (2004), anne-babaların olumsuz mükemmeliyetçilikleri ile çocukların mükemmeliyetçiliği arasındaki uyumu ve çocukların olumsuz mükemmeliyetçiliğini tahmin etmede psikolojik kontrol ve anne-babanın olumsuz mükemmeliyetçiliğinin

etkisini saptamak amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda anne ve kızlarının olumsuz mükemmeliyetçiliği arasında belirgin bir ilişki olduğu bulunurken, psikolojik kontrolün kızların olumsuz mükemmeliyetçiliklerini belirlemede önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir.

Mükemmeliyetçiliğin Psikolojik Bağlantıları

Psikolojik baskının insan yaşamı ve davranışları üzerindeki etkisini düşünecek olursak, bu baskının çoğu kez, davranışları olumsuz yönde etkileyebileceğini de bilmemiz gerekmektedir. Öte yandan tıpkı dünya barışının mümkün oluşu gibi, bir şahsın kişisel-mükemmelliği yakalaması da sağlanabilir bir olaydır. Pacht'ın (1984) da dediği gibi 'mükemmeliyetçiliğin çok sayıda fiziksel ve psikolojik düzensizlikle bağlantılı olduğu var sayılmaktadır.' Frost ve arkadaşları (1990) tarafından ortaya konan araştırmada aşırı mükemmel olan bir şahsın daha az mükemmel olan şahsa oranla çok daha sık ve çok daha çeşitli ruhsal bozukluklar yaşayabildiği belirtilmiştir. Buna rağmen, yazarlar, daha önce açıkladığımız gibi, yüksek kişisel standartların şahıslara bir ayrıcalık tanıdığını savunmaktadırlar. Böyle bir faktörün olumsuz değil tam aksine bireye olumlu ve sağlıklı kişisel özellikler kattığını belirtmişlerdir.

Mükemmeliyetçi olan şahıslar kendileri ve başkaları için yüksek standartlar belirlerken, araştırmalar, pek çok şahsın birebir ilişkilerde zorlandığını göstermektedir. (Jhonson ve Slaney,1996; Slaney ve Ashby, 1996)

Flett ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan araştırmada, araştırmacılar, mükemmeliyetçi bir düşünceyle genel psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada 200'den fazla üniversite öğrencisi denek olarak kullanılmıştır. Sonuç olarak da, mükemmeliyetçi düşüncenin çok çeşitli endişeli ve sıkıntılı düşüncelerle doğrudan bağlantılı olduğu saptanmıştır. Daha da fazlası, bu araştırmadaki yazarlar, öğrencilerin endişeli ve sıkıntılı düşüncelerinin, daha yüksek oranda üzüntüye, hüsrana ve suçluluğa yol açacağını açıklamışlardır. Yapılan bu araştırmalar, Hewitt ve

arkadaşlarının araştırmasının da güncelliğini korumuştur. Hewitt ve arkadaşları (1990), mükemmeliyetçi düşünürlerin her konuda en iyiyi elde etmeye çalışırken depresyona da girdiklerini açıklamışlardır.

Diğer araştırmalar ise, mükemmelliğin yemek yeme rahatsızlıkları/sıkıntıları (Davis ve Katzman, 1999), düşük seviyeli benlik saygınlığı (Rice ve arkadaşları, 1998) ve tatminsizlik ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuşlardır. Başka bir araştırmada ise mükemmellik ile endişeye dayalı faktörler (örneğin sosyal fobiler, güvensizlik, başarısız olma korkusu) arasında ilişki olduğu belirtilmiştir. (Arthur ve Hawyard, 1997; Flett ve Arkadaşları, 1998; Hall, Kerr ve Hetthews, 1998; MorveDay, Flett ve Hewitt, 1995).

Yukarıda belirtilen endişeye dayalı faktörler, Frost ve Marten, (1990); Frost ve arkadaşları, (1995); Frost ve arkadaşları, (1997) araştırmalarında daha detaylı bir biçimde açıklanmıştır. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki mükemmeliyetçi bir zihine sahip olan şahıslar sadece başkaları tarafından değerlendirildiklerinde endişe duymakla kalmaz, bunun yanında, kendi içlerinde de kendi-kendilerini ve davranışlarını yorumlamaktan kendilerini alıkoyamazlar. Sonuç olarak şunu diyebiliriz ki; endişe, güven eksikliği, davranışlarda şüphe, yargılanma korkusu ve performans beklentileri iyi bir sonuç sağlamaz.

Mükemmeliyetçilik ve Spor

Bu alanda yapılan araştırmalar seyrek olsa da, sporcuların mükemmeliyetçi bir şahısla aynı özellikleri taşıdıkları kanıtlanmıştır. Karşılaştırma sporcularla, mükemmeliyetçi şahıslar arasında patoloji alanına dayanarak yapılmıştır. Mükemmeliyetçi kişilerdeki bir takım rahatsızlıkların, günümüz sporcularında da var olduğuna inanılmaktadır.

Örneğin, yemek yeme sıkıntısı taşıyan sporculardaki rahatsızlık, mükemmeliyetçilik düşüncesinde olan şahıslarda da bulunmuştur. Stoutjesdyk ve Jevne (1993) tarafından yapılan araştırmaya göre, sporcular,

bulimiya hastalarında görülen rahatsızlıklarla aynı özellikleri taşımaktadırlar. Zaten hastalığın tanımında olduğu gibi, sporcuların veya mükemmeliyetçilerin, hem zayıf kalma, hem de çok iyi performans sergileme amaçları vardır.

Toplum tarafından beklenen zayıflıkta olmak, buna bağlı olarak iyi bir atletik performans sergilemek, sporcular üzerinde kültürel ve toplumsal baskılara neden olmaktadır (StoutjestykveJevne, 1993). Sporcular, sportif olmayan şahıslara göre daha fazla yemek yeme problemleri yaşayan şahıslardır (Taub ve Blinde, 1992). Leichner tarafından yapılan bir araştırmada, beslenme sıkıntısı çeken şahıslarla, aynı sıkıntıyı çeken sporcular arasında bir bağlantı kurulmaktadır. Leichner, bu şahısların yüksek beklenti içerisinde olduklarını, hedeflerine ulaşmak için katı ve uymaları gereken bir takım yaklaşımları takip ettiklerini, aynı zamanda 'mükemmel' olma eğiliminde olduklarını belirtmektedir (Szimanski ve Chrisler, 1991). Yaptıkları bir ankette bulimiya hastası kadınların %24'ünün kesinlikle sporcu oldukları belirtilmiştir. Öte yandan başka bir araştırma ise, erkek koşucuların, bulimiya hastası kadınlarla aynı yüksek seviyede kişilik beklentisinde olduklarını göstermiştir (Szymanski ve Christer, 1991). 'Ya hep, ya hiç' düşüncesinden yola çıkacak olursak, ki bu bir mükemmeliyetçi fikridir/görüşüdür; bulimiya hastalığının pek çok sporcuda görülmesi kaçınılmazdır (Brouwers, 1988).

Madde kullanımını ele alacak olursak, yapılan araştırmaların sonuçlarında birtakım ikilemler ortaya çıktığını görebiliriz. Bunların en başında, sporcularla sporcu olmayan insanlar arasında bir fark olup olmadığıdır. Yine de madde kullanımı, atletik alanlarda büyük problemdir. Jim Taylor'a (1990) göre, sporcuları doping kullanmaya iten iki temel sebep vardır: İyi bir performansa sahip olmak ve kazanmak, sporcular üzerinde büyük bir baskıya neden oluyor, bu durumda onlar da yapabileceklerinin en iyisini yapabilmek için bu tür maddeler kullanmayı tercih ediyorlar. Bunun sonucunda başarı kaçınılmazdır, oysa onlar başarının bedelini ağır ödemektedirler ve bunu kaldıramaz hale gelmektedirler (Nideffer, 1976). Nideffer'e karşılık Anshel de şu şekilde açıklama yapmaktadır: 'Bu

mükemmeliyetçi bir fikir olmayabilir, fakat bu durumun başkalarının beklentileriyle karşılaşma korkusundan ortaya çıkabileceği hiç şüphesizdir' (Anshel, 1991).

Evans ve arkadaşları (1992)'nin araştırması, kolej sporcuları arasında alkolün kullanılan en yaygın madde olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre 'yüksek miktarda alkol kullanan/içen erkeklerin' iyi bir performans sergileyebilecekleri, en azından yapabileceklerinin en iyisini yapabildikleri ve bundan büyük bir zevk duydukları belirtilmiştir. Yapılan diğer araştırmalara baktığımızda da madde kullanımı üzerine daha farklı veriler görebiliriz. Sporcular birtakım uyuşturucu hapları yutarak istikrarlı 'mükemmel' bir performansa ulaşabilirler, böylece mücadele verdikleri bu spor ortamında olağan dışı beklentilerden ve bunların neden olduğu baskılardan kurtulup, amaçlarına fazlasıyla ulaşabileceklerini düşünmektedirler (Singer, Murphey ve Tennant, 1993).

Tedavi gören erkek alkolik sporcularla yapılan bir araştırmada, 'yüksek-kişilik-standartları' ile alkol sonucu davranışlarda kontrol eksikliği arasında neden-sonuç ilişkisi bulunmaktadır. Farklı bir deyişle, alkol aracılığı ile yarışabilmek için birtakım gereksinimlerini serbest bırakma olanağı elde etmektedirler. Alkol sonucu davranışlarda serbestlik, gevşeklik söz konusu olduğu için, yarışmak konusunda daha rahat olmaktadırlar (Rohsenow ve arkadaşları, 1989). Sporcuların karşılaştıkları bu ve bunun gibi baskıların, sporcuların yapısından mı, yoksa dış dünyanın doğal yapısından mı ortaya çıktığı da araştırılmış ve sonuç olarak sporcuların bu gibi baskılara sebep olan bir takım düşünce ve hisleri kendi yapılarında barındırdıkları, çünkü her sporcunun belli başlı birtakım 'mükemmeliyetçi' fikirlere sahip olduğu anlaşılmıştır. Micheal Falk'ın (1990) düşüncesine göre, sporcuların tümü obsesif kompulsif kişiliklere sahiptirler (Micheal Falk, 1990). Falk'a göre bu kişilik özellikleri aynı zamanda 'mükemmeliyetçi' bir şahısın sahip olduğu kişilik özellikleri ise, sporcuların bir takım fiziksel avantajlar ve mücadele ruhu kazanmak için doping kullanmalarının nedenini anlamak da mümkündür. Ona göre sporcularda madde kullanımı ve bunun yanında mükemmeliyetçi özellikler (saplantılı-kuralcı) bireyin toplum içinde yer alabilmesi için kendince

geliştirdiği bir yöntemdir. Taylor (1990) yaptığı araştırmada bu konuda şöyle demektedir: ‘Bu saplantılı–kuralcı kişilik özellikleri bir atlete yeterli gelmiyorsa, onun kendisini insan–üstü, kurşun–geçirmez bir ölümsüz olarak görmesi sağlanır’.

Başarı Motivasyonu

“Günümüzün en büyük sorunu insandır. Onun hakkında ne bilebiliriz ve açık bir şekilde bunları nasıl ifade edebiliriz? Onu ne güdülemektedir? Ne çeşit çevresel olaylarla ve ne şekilde etkileşimde bulunmaktadır? Hangi olayların sonuçları zevk vermekte hangileri zevk vermemektedir?”. Bu sözler Henry A. Murray’ın insanı ve onu etkileyen tüm faktörleri açıklamak için oluşturduğu teorisinin giriş cümleleridir. Murray (1938) insanları birbirlerinden farklılıkları ve benzerlikleri ile bir bütün olarak ele almıştır. Murray’ın Personolojisinin ileri sürdüğü bir çok prensipleri arasında en değerli olanlardan bir tanesi her insanın davranışlarının temelinde insanın içindeki ihtiyaçların yada güdülerin olduğu fikridir. Bu “beyindeki bir güç, davranışı uyarmakta ve organize etmekte, böylelikle tatmin edici olmayan bir durumdan belirli bir hedefe doğru yönelmesini sağlamaktadır” gibi varsayımsal bir kavramı içermektedir (Akt; Ewen, 1988). Bir başka deyişle ihtiyaç, bireyi bir şeyler elde etmeye sürükleyen içsel bir güçtür. Murray bu tür ihtiyaçların içsel süreçler veya belirli bir durumun birey üzerindeki etkisi ile uyarıldığını belirtmiştir (Atkinson, 1964).

Murray tarafından öne sürülen en temel ihtiyaçlardan biri de başarma ihtiyacıdır. Murray (1938) başarı ihtiyacını “farklı bir şeyler başarmaya istekli olma, fiziksel nesnelere, insanları ve fikirleri yönetme, düzenleme veya organize etme; bunu çok hızlı ve bağımsız bir şekilde yapabilme; sorunlar ile başa çıkabilme ve yüksek standartlar belirleme; kendini aşma; başkaları ile rekabet etme ve onları geçme; yeteneklerini başarılı bir şekilde kullanma ile kendine saygıyı yükseltme” olarak açıklamaktadır (Weiner, 1992). Bu ihtiyacın karşılanabilmesi için Murray (1938) şu ihtiyaçların giderilmesi gerektiğini belirtmiştir: “Farklı bir şeyler başarmak için yoğun ve sürekli çaba gösterme; tek bir amaçtan yüksek ve uzak bir hedefe gidebilme; kazanma

kararını vermiş olma; her şeyi en iyi şekilde yapmaya çalışma; başkalarının olması durumunda uyarılma ve rekabetten hoşlanma; gücü ortaya çıkarabilme ve sıkılma ve yorgunluk ile başedebilme". Murray ve diğerlerinin başarı ihtiyacı ve davranışların bu ihtiyacı gidermeye yönelik olduğu ile ilgili teorilerine dayalı olarak başarı motivasyon teorisi ortaya çıkmıştır.

İnsan motivasyonu, özellikle başarı motivasyonu üzerine yapılan ilk çalışmalar Murray'in "her insanın başarıma ihtiyacı vardır" fikrini doğrulamak amacı ile yapılmıştır. David McClelland başarı motivasyonu konusunu ilk çalışan araştırmacılar arasında yer almış ve John W. Atkinson ile birlikte yaptıkları çalışmalar sonucunda başarı güdüsünü değerlendirme ve anlamada literatüre kolaylıklar getirmişlerdir (Weiner, 1972). Tematik Algı Testi'nin kullanılması ile McClelland ve diğerleri, bireylerin bu başarı ihtiyacını hangi düzeyde yaşadıklarını ve bu tür bir ihtiyacın davranış sonuçlarının ne olduğunu kolayca saptayabilmişlerdir (Atkinson, 1964). Bu ilk yapılan çalışmalar, bir çok insanın başarıma ihtiyacı olduğunu, bazı insanların başkalarından daha yüksek ihtiyaçları olabileceğini ve başarı ihtiyacının farklı durumlar tarafından etkilenme olasılığı olsa bile genellikle sabit olduğunu vurgulamıştır (McClelland,1985; Weiner,1992; Atkinson, 1964).

McClelland araştırmalarının sonucunda başarı motivasyonunun duygusal temelli bir motivasyon (affectively based motivation) olduğu sonucuna varmıştır. McClelland "başarı motivasyonu durumunda, durumların 'mükemmellik standartları' içermesi gerektiğini ve davranışların ise mükemmellik standartları ile rekabet içerisinde veya başarılı olduğu durumlarda olumlu duygu, başarısız olduğu durumlarda ise olumsuz duygu içermesi gerektiğini" vurgulamıştır (McClelland, 1985). Bu kavramsallaştırmasını McClelland "duygusal uyarılma modeli" olarak adlandırmıştır (Weiner, 1972).

Atkinson ve McClelland ilk çalışmalarında birbirlerine yakın olmalarına rağmen, Atkinson insanlar arasındaki başarı motivasyonu farklılıklarını açıklama konusunda farklılık göstermiştir. Atkinson'un amacı bir kişinin motivasyonel süreçlerini anlamada bireysel farklılıkların rolüne odaklaşacak

bir matematiksel formül geliştirmektir (Weiner, 1972). Sonuç olarak Atkinson, başarı motivasyonunu duygusal bir fonksiyon olarak açıklamak yerine çatışma durumundan ortaya çıkan bir bilişsel fonksiyon olarak açıklamıştır (Atkinson, 1964; Weiner, 1972). Atkinson'a göre mükemmel standartlarına karşı rekabet ile ilişkili olan ipuçları hem başarı umudunu hem de başarısızlık korkusunu uyarılmaktadır. Hedefe olan yaklaşımın gücü veya hedeften sakınma, kaçınmanın gücü bireylerin başarı ile ilişkili hedeflere yönelip yönelmeyeceklerini belirlemektedir (Weiner, 1972). Bir başka deyişle, Atkinson "başarı ile ilişkili davranışın, başarı umudu (yaklaşım motivasyonu) ve başarısızlık korkusu (kaçınma motivasyonu) arasındaki çatışmanın sonucu" olduğunu belirtmiştir (Weiner, 1992).

Atkinson başarı motivasyonunu kavramsallaştırmak amacıyla bir matematik formülü geliştirebilmiştir. Atkinson'un başarı motivasyonunun yaklaşım-kaçınma modeli aşağıdaki formüle dayanmaktadır:

$$T_A = T_S - T_{AF}$$

$$T_S = M_S \times P_S \times I_S$$

$$T_{AF} = M_{AF} \times P_{AF} \times I_{AF}$$

Şekil 1: Atkinson'un başarı motivasyonunu açıklayan formülü (Atkinson, 1964; Atkinson ve Raynor, 1974; Weiner, 1992; Weiner, 1972).

Atkinson, modelinde başarıya yaklaşma yönelimi (T_S) veya başarısızlıktan kaçınma yöneliminin (T_{AF}) insanların kaçınma ya da yaklaşıma ne kadar motive oldukları ilişkisinin fonksiyonları olduğunu

belirtmiştir. Başarıya ulaşma ya da başarısızlıktan kaçınma olasılığı (P) ve kişisel özendirici değerler durumu ilişkilidirler. Bir kişinin başarıya ulaşma yönelimi ile başarısızlıktan kaçınma yönelimi arasındaki fark bireyin belirli bir güdüyü başarmadaki güç derecesini ortaya koyacaktır (Atkinson, 1964; Weiner, 1972; Weiner, 1992). Aşağıdaki şekil Atkinson'un başarı ihtiyacı modelinin kolay anlaşılır bir özetini sunmaktadır:

İçsel Faktörler		Durumsal Faktör		Ortaya Çıkan Yönelim	Duygusal Tepki
Başarıya ulaşma güdüsü	X	Başarı olasılığı	=	Başarıya yaklaşma	Başarının onuruna odaklanma
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü		Başarının özendirici değerleri		Başarısızlıkta kaçınma	Başarısızlığın utancına odaklanma

Şekil 2: Atkinson'un başarı ihtiyacı teorisi (Weinberg ve Gould, 1995).

Atkinson'un başarı motivasyonu yaklaşım-kaçınma teorisi, bireylerin güdüleri ve davranışlarının sonuçları ile direk ilişkisilidir. Bu teori özellikle bireysel performansları inceleyen araştırmalara yol gösterici olmaktadır. Başarıya ulaşma ve başarısızlıktan kaçınma simultane güdüsü ile olayın doğası başarı motivasyonunu etkilemede daha önemli bir rol oynamaya başlamaktadır.

İster duygusal olarak uyarılma isterse bilişsel olarak etkilenme olsun başarı motivasyonu ve Murray'in başarma güdüsü fikri bir kişinin sadece başarmaya güdülenmekle kalmadığı aynı zamanda başarısızlıktan kaçınmaya da güdülendiği konusunu vurgulamaktadır (Atkinson ve Raynor, 1974; Heckhausen, Schmalt ve Schneider, 1985; Weiner, 1972).

Yukarıdaki bilgiler ışığında nasıl ve neden başardığımızı nelerin etkilediği hakkında yeterli bilgiye sahip olduktan sonra bir kişi neyi

başaracağına nasıl karar vermektedir sorusu karşımıza çıkmaktadır. Herhangi bir durumda herhangi bir kişinin başarması gereken hedefi nedir?

Başarı Hedefleri

Konu bireyler arasındaki performansa geldiğinde, “eğer performanstaki değişkenlikler rekabette, becerilerde veya fiziksel faktörlerde meydana gelen değişiklikler ile açıklanamıyorsa, motivasyonel bir sonucun etkisi söz konusudur” (Maehr ve Braskamp, 1986). Bu noktada başarı motivasyon araştırmalarında her hangi bir durum veya zamanda birden fazla bir güdünün rol oynadığı açık bir şekilde belli olmaktadır. Buradan da başarı motivasyonunun, birey için duygusal sonuçları olan bilişsel, hedef yönelimli bir hareket olduğu anlaşılmaktadır (Brody, 1983). John G. Nicholls hedef yönelimli bir aktivite olarak başarı motivasyonunu en iyi bir şekilde anlayabilmek için öncelikle bireyin ulaşılacak istenilen başarının altında yatan hedefin ne olduğunu açıkça ifade edebilmesi ve hedefe ulaşıp ulaşılmadığını nasıl değerlendirdiğini belirtebilmesi gerektiğini söylemiştir. Nicholls (1984) teorisini netliğe kavuşturmak ve ileri bir düzeye getirebilme çabası içerisinde iken araştırmalarını daha çok başarı motivasyonunun davranış sonuçları üzerine odaklaştırmış ve başarı davranışını “düşük yetenek yerine yüksek yetenek geliştirmeye yöneltmiş davranışlar” olarak açıklamıştır. Nicholls bu açıklama ile daha ileriye giderek yeteneğin iki farklı şekilde kavramsallaştırılabileceğini öne sürmüştür. “İki, yetenek bireyin geçmiş yaşantı ve bilgisine dayalı olarak yüksek ve düşük olarak değerlendirilebilir, ikincisi ise, yetenek başkalarının yeteneklerine göre göreceli olarak kapasite şeklinde de değerlendirilebilir.” (Nicholls, 1984; Nicholls, 1989). Herhangi bir durumda bireylerin yeteneği değerlendirmesine bağlı olarak ego veya görev katımlı oldukları düşünülebilir. Bir bireyin belirli bir görevde yeteneğini “göreceli olarak dışsal veya sosyal kendini değerlendirme perspektifinden” değerlendirdiğinde ego katımlı olduğu söylenebilir (Nicholls, 1984; Nicholls, 1989). Özellikle bireyin ne kadar başardığını saptamak için norm ağırlıklı bir kriter kullanıldığında kişinin ego katımlı olduğu söylenebilir. Bunun tam tersi bir durumda kişinin yeteneğini başkalarının yeteneklerine göre değerlendirmek yerine görevde üstünlük

olarak kanıtlamaya çalıştığı durumlarda ise kişinin görev katılımlı olduğu söylenebilir.

Nicholls'a belli bir derecede benzerlik ile Maehr ve Braskamp (1986) başarı motivasyon davranışlarını daha iyi açıklayabilmek için kişisel yatırım teorilerini önermişlerdir. Atkinson'un teorisi ile ilgili olarak bu yazarlar bireylerin başarı davranışlarının doğası, başarıya götüren daha önceki davranışlara olan benzerlikleri ve herhangi bir durumdaki başarının birey için anlamı ile ilgili seçimler yaptıkları ve kararlar verdiklerini öne sürmektedirler (Atkinson, 1964; Maehr ve Braskamp, 1986). Dolayısıyla bu teoriye göre Atkinson'un risk alma modelinde belirtildiği gibi, bireyler her bir durumu değerlendirmekte ve sadece durumun olası sonuçlarını değerlendirmekle kalmayıp ayrıca durumun kişisel önemini ve durumdan ne elde etmeyi umduklarını da değerlendirmektedirler (Maehr ve Braskamp, 1986; Nicholls, 1989). Ayrıca, durumun kişisel önemi ve kişinin durumdan ne elde etmeyi umduğu konusu Nicholls tarafından belirtilen iki başarı hedef güdüsü açıklamasını desteklemektedir.

Elliot ve Church (1997) başarı motivasyonu ile ilgili iki hedef yönelimini inceleyerek bir üçüncü yönelim eklemiştir. Bu yazarlar görev yöneliminin var olduğunu kabul etmekte fakat bir ego yönelimi yerine iki tane olduğunu öne sürmektedirler. Özellikle, ego katılımlı olanların ya rekabetin hoş giden yargılarını kazanmak için "performans-yaklaşım hedef" yönünü seçtiklerini ya da rekabetin hoş olmayan yargılarından kaçınmak için "performans-kaçınma hedef" yönünü seçtiklerini belirtmişlerdir. Elliot ve Church ile birlikte yine Atkinson'un insanların sadece başarıya ulaşmaya çalışmadıkları ayrıca başarısızlıktan da kaçındıkları fikrinin önemini görmekteyiz. Elliot ve Sheldon (1997) daha çok "kaçınma başarı motivasyonu" üzerinde durmuşlar ve bu tür bir yönelim ile elde edilen performans ile ilgili çıkarsamaları tartışmışlardır.

Bu noktaya kadar yazılanlar bireylerin belirli başarı hedeflerini nasıl oluşturdukları ve bu hedefleri ne gibi faktörlerin etkilediği üzerine bir literatür tartışmasını içermektedir. Bu noktadan sonra bu çalışmada yapılmak istenilen, başarı motivasyonu ve performans arasında bir ilişki bulmaktır.

Yukarıdaki bilgiler ışığında başarı motivasyonunun performans davranışları ve dolayısıyla performans üzerinde doğrudan etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Konuya açıklık getirebilmek için performans üzerinde etkileri olan diğer faktörlerin de açık bir şekilde incelenmesinde fayda olacaktır.

Başarı Hedef Teorisi ve Performans

Yukarıda da belirtildiği gibi, başarı hedef teorisinin temeli okul psikoloğu olan John G. Nicholls'un çalışmalarına dayanmaktadır. Dolayısıyla yapılan bir çok çalışma sadece sınıf veya okul ortamları ile sınırlıdır. Akademik ortamlarda "eğer bir kişinin başarı motivasyonu yeterli derecede uyarılırsa, çalışma alışkanlıklarının daha iyi olacağı ve sonuçta da akademik performansının artacağı" iddia edilmektedir (Jegade, Jegede ve Ugodulunwa, 1997). Buna rağmen başarı güdüsünü uyarmanın en iyi hangi yol olduğu araştırmacılar için temel problem durumundadır. Bu konuyu aydınlatılabilir çabası içerisinde Schunk (1996) ilkökul öğrencileri üzerinde ne tür başarı güdülerinin daha fazla başarıya ulaştırdığını saptamıştır. Schunk görev-üstünlük hedefleri olan öğrencilerin kendi yönettikleri aktiviteler ile karakterize edilebilen bilişsel süreçlere bağlandıklarını ve öğrenme motivasyonunun olumlu olarak hedefleri anlamak ile ilişkili olduğunu belirtmiştir (Schunk, 1996) .

Amaçların öğrencilerin güdülenmesindeki rolüyle ilgilenen araştırmacılar (Dweck, 1986; Nicholls, 1992) ustalaşmayı ve anlayış geliştirmeyi içeren öğrenme amaçları ile, başkalarından daha iyi yapma, daha zeki görünme ve onay kazanmayı içeren performans amaçları arasında bir ayırım yapmaktadır. Dweck (1986) yaptığı araştırmasında performans yönelimli olan kişilerin meydan okumalardan (challenges) kaçınma ve geri çekilme eğiliminde olduklarını saptamıştır. Son dönemlerde üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, Elliot ve Sheldon (1997) kaçınma düzenlemelerinin sene sonunda başarı ve kendini iyi hissetme konularında olumsuz sonuçlara neden olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırma, ustalık ve bağlanma ile süreçte başarı arayanların basit bir şekilde başarısız sonuçlar elde etmekten kaçınanlara oranla daha iyi performans elde ettikleri konusunda daha önce

belirtilen teorik varsayımları desteklemektedir. Sporda da aynı teorik varsayımın desteklendiği görülecektir.

Başarı Motivasyonu: Görev ve Ego Yönelimi

Bir bireyin kendinin ne kadar yeterli olduğunu algılamasının motivasyonel özellikler ve sonuçlar ile ilişkili olduğunu anlayabilmek çok önemlidir (Duda ve Treasure, 2001). Başarı Hedef Teorisi bireylerin kendilerini yetkin ve başarılı algılamalarının, davranışın yönü ve yoğunluğunun önemli birer belirleyicisi olduklarını vurgulamaktadır (Duda ve Treasure, 2001).

Görev Yönelimi: Nicholls'a (1992) göre görev yönelimli bireyler kişisel yaşantılarını geliştirebilmek, beceri veya bilgi kazanmak, çaba göstermek ve en iyi performanslarını ortaya koyabilmek için motive olmuş bireylerdir. Bu tip kişiler bir görevin nasıl tamamlanabileceğine ve yaptıkları işe odaklanmaktadır. Kişi amaçlarına ulaşabildiği takdirde kendini yetkin ya da başarılı hisseder. Bireyin algılanan yeteneği bu bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal motivasyonunu etkilememektedir.

Ego Yönelimi: Ego yönelimli bireyler yeteneklerinin yeterliliğini göstermek ve başkalarına göre daha üstün yeterlilikte olduklarını ispatlamak ile ilgilenmektedirler. Ego yönelimli bireylerin düşünce ve davranışlarında sosyal karşılaştırma üst düzeyde bulunmaktadır. Birey becerilerini geliştirmek yerine daha çok onları kanıtlayabilmek ile ilgilenmektedir. Bu tip bireyler kendilerini kendi yetenekleri başkalarinkinden daha iyi olduğu ya da başkalarinkine eşit ama daha az çaba gerektirdiği durumlarda başarılı hissetmektedirler. Düşük kendine güvene sahip bireyler performansın doğruluğu ile ilgilenmektedirler. Yüksek kendine güvene sahip bireyler ise performansın üstünlüğünü kanıtlayabilmek ile ilgilenmektedirler. Fark edilen yetenekler ve durumun önemi ego yönelimli bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal motivasyonlarını belirlemektedirler. Eğer birey yeteneğinin görev için yeterli ya da üzerinde olduğunu fark ederse olumlu başarı özellikleri oluşmaktadır. Ancak eğer birey durumun gerekliliklerinin kendi yeteneklerinin

üzerinde olduğunu fark ederse beklenen başarı düzeyinin altında sonuçlar ortaya çıkacaktır.

Görev ve ego yönelimleri bağımsız boyutlar olarak düşünülmektedir. Görev yönelimi problem çözme, öğrenme stratejileri, eğlenme, doyum, içsel ilgi, çabanın sonucunda başarı geleceği inancı ve fiziksel yeteneğin değişebileceği inancı gibi olumlu tepkiler ile ilişkilidir (Duda ve White, 1992; Lochbaum ve Roberts, 1993; Roberts ve Ommendsen, 1996). Görev yönelimi spora uzun süreli katılımın önemli bir parçasıdır (Duda ve Treasure, 2001). Ego yönelimi ise sıkılma, kaygı, hilenin başarı sağlayacağı inancı, yeteneğin başarının belirleyicisi olduğu inancı ve yeteneğin sabit olduğu inancı gibi olumsuz tepkiler ile ilişkilidir (Duda ve Treasure, 2001).

Yüksek ego yönelimli ya da yüksek görev yönelimli puanları tek başlarına bir bireyin olumlu mu olumsuz mu olduğunu belirlemeye yeterli değildir (Duda ve Treasure, 2001). Hem ego hem de görev yönelimi puanları sporsal katılımın süresi ve algılanan yeteneklerle birlikte değerlendirilmelidir. Ortalama bir sporcuda ego yöneliminden daha yüksek görev yönelimi spora uzun süreli katılım için olumlu iken, görev yöneliminden yüksek ego yönelimi spora katılım süresine olumsuz etki yapmaktadır. Yapılan bazı araştırmaların sonuçları elit sporcularda yüksek görev ve yüksek ego yöneliminin olumlu mükemmeliyetçilik profili olarak kabul edilebileceği belirtilmiştir (Fox, Goudas, Biddle, Duda ve Armstrong, 1994; Treasure ve Kavussanu, 1996). Görev yönelimli kişilerin uzun süreli bağlılıklarda yüksek ego yönelimli bireyleri izole etmede tampon olarak görev yaptıklarına inanılmaktadır (Duda, 1992; Nicholls, 1989; Roberts ve arkadaşları, 1996).

Başarı Hedef Teorisi ve Spor Performansı

“Spor psikolojisi dünyasında, araştırmacıların spor ve egzersiz ortamlarına katılımda ve performansta bulunmada kişileri neyin güdülediğini bulmalarında motivasyonun temel bir önemi bulunmaktadır” (Hayashi ve Weiss, 1994). Joan Duda ve Jean Whitehead (1999) sporda ve egzersiz ortamlarında hedef belirleme üzerine yapılan araştırmaların Nicholls ve arkadaşları tarafından önerilen başarı hedef teorisi üzerine temellendiğini

belirtmişlerdir. Yukarıda yazılan literatür özetinin de vurguladığı gibi her hangi bir başarı durumunun doğası bireylere rekabet ortamı sağlama temellerine dayanmaktadır. Spora katılım, kişi kendi ile rekabet içerisinde olacak olsa bile rekabet yaşamaya istekli olmasını gerektirmektedir. Spora katılmak yetkin olmayı istemek demektir. Spor aktivitelerinde rekabeti seçen kişilerin başarıma isteği olduğu söylenmektedir. Dolayısıyla araştırmacıların cevaplaması gereken sorular arasında başarı arzusunun belirli nedenlerinin neler olduğu ve bu başarıyı bireylerin nasıl ölçtüğü soruları yer almaktadır (Duda ve Whitehead, 1999).

Spor performansı ve görev veya ego başarı yönelimi arasındaki ilişkileri saptayan pek fazla araştırma yapılmamıştır. Spor performansı üzerinde görev yöneliminin etkisini araştıran bir kaç araştırma yapılmıştır. Örneğin Burton (1989) yüksek okul yüzücülerine kendileri için görev yönelimli hedefler belirlemeyi öğrettiği çalışmasında belirli hedef belirleme programının etkilerini araştırmıştır. Bu tür bir hedef belirleme programı almamış yüzücülerin yüzme süreleri ile yarış sonuçlarını ilk grup ile karşılaştırmış ve spesifik süreç/görev yönelimli hedef belirleyenlerin kontrol grubuna göre daha yüksek performans sergilediklerini bulmuştur. Buna benzer bir şekilde Grieve, Whelan, Kottke ve Meyers (1994) tarafından yapılan bir çalışmada öğrencilerin basketbolda şut atma görevine katılmaları istenmiş ve görev yönelimli stilde çalışanların ego yönelimli çalışanlara göre olumsuz geri bildirimle performansı önlemede daha yetenekli olduklarını bulmuşlardır. Bu çok net bir bulgudur çünkü spor literatüründe hatalar üzerinde aşırı endişe duymanın performansı zayıflattığına ilişkin bir çok veri bulunmaktadır (Frost ve Henderson, 1991). 1993 yılında, Newton ve Duda bowlingde görev ve ego yöneliminin performansa olan ilişkilerini incelemişler ve ego yönelimli bowlincilerin görev yönelimli olanlara oranla daha az strateji formülasyonlarına başvurduklarını bulmuşlardır.

Lochbaum ve Roberts tarafından 1993 yılında yapılan ilginç bir araştırmada ise yazarlar lise öğrencilerinin spor yaşantısı algılarını incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda görev yönelimli olan sporcuların (ör. sporda başarının çok çalışma ve elinden gelenin en iyisini yapmaya bağlı

olduğuna inanma) ego yönelimli olan sporculara oranla (sporda başarının üstün yeteneğe sahip olmaya bağlı olduğuna inanma) daha çok uyarlanabilir başarı stratejilerine odaklandıklarını bulmuşlardır (Lochbaum ve Roberts, 1993). Newton ve Duda (1993) profesyonel ergen tenisçiler ile yaptıkları araştırmalarında buna benzer veriler elde etmişler ve ego yönelimli olan sporcuların görev yönelimlilere göre tenis oynamaktan daha az haz aldıklarını, daha çok kaygı yaşadıklarını, daha az çaba harcadıklarını ve daha az ısrarcı olduklarını saptamışlardır.

De Moja ve Di Rosa (1994) kayakçılar arasında başarı ihtiyacını (nAch) araştırmışlardır. Araştırmacılar nAch'nın spora katılım düzeyi ile ilgili olduğunu bulmuşlardır. 28 profesyonel kayakçı ve 32 amatör kayakçı araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonucunda profesyonel sporcuların nAch düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Gill ve Dzewaltowski (1988) başarı ile ilgili çeşitli envanterlerle sporcu olan ve olmayanları karşılaştırmışlardır. Araştırmaya 100 sporcu ve 63 sporcu olmayan kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan deneklere çeşitli başarı motivasyonu ölçekleri uygulanmıştır. Sonuçlar gerek spor içerikli başarı motivasyon ölçeklerinde, gerekse genel başarı motivasyonu ölçeklerinde sporcuların sporcu olmayanlardan daha yüksek puanlar elde ettiklerini göstermektedir.

Gill, Dzewaltowski ve Deeter (1988) 266 lise öğrencisinin başarı motivasyonlarını incelemiştir. Denekler, başarı ilişkili birkaç alanda, WOFO (Helmreich ve Spence, 1978) ve SOQ (Gill ve Deeter, 1988) gibi başarı motivasyonu ölçeklerini tamamlamışlardır. Bu alanlar arasında rekabet sporları, rekabet olmayan spor alanları ve spor ile ilişkili olmayan çevresel faaliyetler yer almaktadır. Sonuçlar rekabet sporlarına katılan kişilerin tüm başarı boyutlarında rekabetçi olmayan spor dallarına katılan kişilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar elde ettiklerini göstermektedir. Bu farklılık SOQ'nun üç alt ölçeğinde de görülmektedir. Bu üç alt ölçekte rekabetçi spor dallarında yer alan sporcular Rekabetçilik alt ölçeğinde 54.2 ortalama (ss= 8.1), Kazanma alt ölçeğinde 21.2 (5.1) ve Hedef alt ölçeğinde ise 26.0 (3.4) ortalama puanlar elde etmişlerdir. Bunun aksine rekabetçi spor

dalında yer almayan gruptaki bireyler 42.2 (11.4), 17.4 (5.4) ve 23.6 (4.2) ortalama puanlar elde etmişlerdir. Buna ek olarak spora katılan kişilerin spora katılmayan kişilere oranla WOFO'nun Ustalık ve Rekabetçilik alt ölçeklerinde daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Müsabaka ile ilgili başarı boyutları özellikle spora katılan kişilerde katılmayanlara oranla daha yüksek bir ayırtedicilik göstermektedir. Buna benzer olarak rekabetçi olmayan spor dallarında bulunan kişiler herhangi bir spor dalına katılmayan kişilerden başarı boyutlarında daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Ancak yine de rekabetçilik boyutu bu gruplar arasında ayırt edici değildir.

Robinson (1985) bir grup profesyonel kaya tırmanışçısının davranış özelliklerini incelemiştir. Bu tırmanışçı grubu, en üst düzeyde tırmanış yapan grup olarak sınıflandırılmıştır. Araştırmaya 30 erkek tırmanışçı katılmış ve şu ölçekleri tamamlamışlardır: Başarı motivasyonunun ölçümüne olanak sağlayan Sporcu Davranış Ölçeği (Howe, 1977), Duyum Arayış Ölçeği (Zuckerman, 1979) ve Durumluk Kaygı Ölçeği (Spielberger, Gorsuch, ve Lushene, 1970). Başarı motivasyonu ile ilgili olarak elit kaya tırmanışçılarının orta düzeyden yüksek düzeye doğru puanlar elde ettikleri saptanmıştır (Or: 57.4, ss: 5.9). Ancak, lise öğrencisi ve üniversite öğrencisi katılımcılardan elde edilen normatif verilere göre (Or: 56.4, ss: 7.1) profesyonel tırmanışçıların elde ettikleri veriler farklılık göstermemektedir.

Robinson ve Carron (1982) bir grup lise futbol takımı oyuncularında gruba bağlılık ile ilgili bir kaç faktörü incelemiştir. Bağlılık ile ilgili olduğu düşünülen faktörler arasında başarı ihtiyacı da yer almaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu oyunda olanlar, yedek olanlar ve bırakanlar kategorilerinden birine giren 98 öğrenci oluşturmaktadır. Bırakan kişiler sezon başladıktan sonra herhangi bir nedenden dolayı takımı bırakan kişilerdir. Yedek olanlar takımda kalanlar ancak çok az oynayabilme fırsatı bulan kişilerdir (%10'dan daha az). Oyunda olanlar oyuna ilk başta çıkanlar ve sürekli oynayan kişilerden oluşmaktadır. Bağlılık ile ilgili faktörleri saptayabilmek amacı ile deneklere bir çok ölçek uygulanmıştır. Ancak gruplar arasında Lynn (1969) ölçeği ile ölçülen başarı ihtiyacı açısından bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Donnelly and Birrell (1978) spor alanında başarı motivasyonunu inceleyen 22 spor psikolojisi araştırmasını gözden geçirmişlerdir. Sonuçlar bulgular arasında tutarsızlık ve göze batan oranda kanıtlanmamış varsayımlar olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar, inceledikleri 22 araştırmada başarı motivasyonunu ölçmek için 12 farklı ölçeğin kullanıldığını belirtmişlerdir. Bu bulgular Hastings (1978) başarı motivasyonu literatürü ile ilgili daha geniş bilgiler olması ile ilgili görüşlerin tekrarı gibi görülmektedir. Hastings başarı motivasyonunu ölçmek amacıyla 25 farklı ölçeğin kullanıldığını ve birçoğunun çok farklı yapıları ölçmekte olduğunu belirtmiştir.

Başarı hedef yönelimi ve performans ile ilgili olarak yukarıda yazılanlar okuyucularda bazı mantıksal dışdeğer biçimlerine yol açabilmektedir. Sporcuların belirli başarı yönelimleri ile ilgili performans farklılıklarını araştıran kesin bir araştırma bulunmamaktadır. Fakat, bu çalışma içerisinde sunulan mantıklı ve ampirik araştırmalar kaygı, değerlendirilme korkusu, daha az ısrar, aşırı sosyal karşılaştırma gibi faktörlerin sporcuların en iyi performanslarını sergilemelerini olumsuz olarak etkilediklerini belirtmişlerdir.

Başarı Güdüsü, İçsel Ve Dışsal Motivasyon

Her ne kadar başarı motivasyonu tamamiyle en belirgin içsel motivasyon olmasa da, başarıya giden davranışları tetikleyen, teşvik eden şey hala başarmanın sonunda ortaya çıkan başarı duygusudur. Deci ve Ryan (1985), bunun önemini şöyle belirtirler: "Dıştan motive edilen insanlar, ödüle ulaşmak için en kısa yolu seçmek niyetindedirler." Sporda yarışmak ve sonucunda da bir galip ve bir mağlubun olması asıldır. Deci ve Ryan'a (1985) göre bu yarışma kavramı bir rakibe karşı başbaşa bir mücadeleyi içerdiğinden doğrudan yarışma olarak da adlandırılabilir. Fakat bir sporcunun başarıyı amaçlamasının doğasında, karşısındakiyle yarışmak mevcuttur. Deci ve Ryan da bu kavramı direkt olmayan yarışma olarak adlandırır; çünkü sporcu bir başkasının rekorunu kırmak ya da bir başkasının yetenek derecesini aşmak için çalışır. Genelde, sporcular hem direkt hem de direkt olmayan yarışmayla karşı karşıya kalırlar (Akt. Boggiano ve Pittman 1992).

İçsel ve dışsal motivasyon yapıları sporu da içeren bir çok başarı ile ilgili alana uygulanmıştır (ör; McAuley, Duncan ve Tammen, 1984). İçsel motivasyon yapılan işin kendisinden alınan haz ile ilgilidir (Deci, 1971). Buna göre, içsel motivasyon yapılan aktivitenin sonucu ile ilgili değil aktivitenin kendisi ile ilgilidir. Bir diğer yanda dışsal motivasyon para, terfi, övgü, vb. ödülleri alabilmek amacı ile güdülenmek anlamına gelmektedir. “Bu gibi durumlarda ödül aktivitenin dışındadır- aktivite ve ödül arasında temel bir ilişki bulunmamaktadır” (Murray, 1964). Bu durumda önemli olan, aktivitenin sonucudur.

Atkinson (1974), başarı motivasyonu ile ilgili bir kaç dışsal faktörü açıklamaya çalışmıştır. Atkinson’a göre dışsal ödüller başarı yönelimli bir etkinliğe katılmayı teşvik etmektedir. Ayrıca, yeterli düzeydeki dışsal ödüllerin, başarma güdüsünden daha büyük olan başarısızlıktan kaçınma güdüsünü bastırabileceği belirtilmiştir. Dışsal motivasyon, başarı durumları ile ilgili olduğu düşünülen bir çok güdünün aksine çok az kavramsal analize konu olmuştur. Horner (1974) bu diğer güdülerin etkilerini başarı güdüsü ve performans arasında bir ilişki gibi açıklamaya çalışmış ve “ancak dışsal motivasyonun en az olduğu durumlarda başarı motivasyonu ve performans arasındaki ilişkinin tutarlı olarak olumlu olmasını bekleyebiliriz” demiştir. Bu görüş, başarı ihtiyacının bir çeşit içsel motivasyon olduğunu vurgulamaktadır. McClelland (1961) başarı güdüsünü içsel motivasyona benzer şekilde karakterize etmeye çalışmış ve başarı ihtiyacının dışsal ödüller yerine üstünlüğe ulaşmak duygusu ile doyuma ulaşabileceğini belirtmiştir. Schroth (1987) başarı ihtiyacının daha çok içsel olduğunu destekleyen verilerin elde edildiği bir çalışma yapmıştır. Başarı ihtiyacını, içsel, dışsal ve nötr görev koşulları altında incelemiş ve başarı ihtiyacının içsel görev koşulları altında uyarıldığını saptamıştır.

Başarı ihtiyacı ve içsel motivasyon bir takım benzerliklere sahip olmalarına rağmen kuramsal açıdan farklılık göstermektedirler. Başarı ihtiyacı erken yaşlardaki başarı ve başarısızlık yaşantılarının sonucunda oluşan etkili ilişkilere dayalı öğrenilmiş güdüler olarak açıklanırken (McClelland, Atkinson,

Clark and Lowell, 1953), içsel motivasyonun özünde olan bir çeşit olarak açıklanmıştır (Murray, 1964).

Spor psikologları fiziksel etkinliklerde içsel ve dışsal motivasyonun öneminin farkına varmışlardır. Haz alma, çaba gösterme ve spora devam etmede içsel motivasyonun etkisi, bazı kimselerin sporcularda içsel motivasyonu artırabilmek için bazı teknikler geliştirmelerine yol açmıştır (Goudas, 1998; Weinberg, 1984). Bu önerilerin birçoğu içsel ve dışsal motivasyonun kuramsal modellerinden alınmıştır. Deci'in (1975) bilişsel değerlendirme kuramı bu yapıların değerlendirilmesine bir çerçeve oluşturmuştur.

Direkt ve direkt olmayan yarışmanın tanımlarından da anlaşılacağı gibi, egoyla görev uyumu arasında sıkı bir korelasyon vardır. Bu nedenle, faaliyet başarı yönelimindeki değişimler içsel ve dışsal motivasyonu da etkileyecektir.

Bir birey, görev aldığı anda, insani standartların da ötesinde bir mükemmelliğe ulaşmak için başarıyı amaçlayan davranışlarda bulunmaktadır. Birey, bu tarz birincil motivasyonla başarıya ulaştığında, bu sayede davranışlarını devam ettirme isteği artmaktadır. Ama birey ego yönelimli motivasyonda, kendi değerini arttırmak için dış faktörlere ve durumlara bağımlı kalmaktadır. Ryan'a göre (1982), egonun baskın olduğu anlara nazaran motivasyona zarar vermede daha üstündür (Boggiano ve Pittman, 1992).

Başarı Motifleri ve Katılım Derecesi

Bir sporcunun spor yaşamı boyunca çeşitli rekabet ortalamalarının sonuçları önemlidir. Birçok spor halk değerlendirilmesine imkan tanırken, rekabet derecesi arttıkça diğerlerinin sporcuyla değerlendirmesi de artmaktadır. Araştırmalar, ego yönelimli yaklaşımda, engeller karşısında ısrar etmenin daha zor olduğunu göstermektedir (Dweck, 1986). Ego yönelimi,

diğerlerinin yargılamalarını da içerdüğinden, kişinin spor katılımına devam edebilmesi için kendi yeteneğine güveninin tam olması gerekmektedir. Eğer kişinin kendine tam güveni yoksa sporcu yarıştan çekilebilmekte veya mücadele gücü düşebilmektedir.

Ayrıca eğer daha çok görev yönelimli ise rekabeti kendini geliştirmek için bir yol olarak görmektedir. Görev yönelimlilerle yapılan araştırma bu kişilerin çabanın kendi yeteneklerine de bağlı olarak daha iyi performans getireceğine olan inançları sonucunda daha çok mücadele gerektiren görevlerde de başarılı olduklarını göstermektedir. Bu kişilerde ego yönelimli kişilerde olduğu gibi başarı baskısı olmadığından, görev katılımlı kişi çok daha özgür olacaktır ve rekabetin sonucuna üzülme rekabet deneyimine katılmaya istekli olacaktır.

Başarı Güdüleri Ve Haz Alma Düzeyi

Daha önce de söylendiği gibi görev yönelimli kişiler, yaptıkları işten ego yönelimli kişilere göre çok daha fazla haz almaktadırlar. Araştırma, rekabet derecesi arttıkça normatif değerlendirmenin artacağını ve haz alma derecesinin düşeceğini belirtmektedir (White ve Duda, 1994). Haz kaybı spor yıpranmasının en büyük nedenlerinden biri olarak adlandırılmaktadır.

Performans Üzerindeki Diğer Etkiler

Çaba ve Yetenek

Başarı güdülenmesi yetkinliği gösterme arzusuna dayanmaktadır. Bu başarıyı gerçekleştirmek için birçok ayrı faktör bulunmaktadır. Maehr ve Braskamp (1986), performans derecesinin motivasyonun tam bir ölçüsü olmadığını söylemiştir. Örneğin, yetenek, yeterliliği göstermek açısından belirgin bir faktördür. Yetenekli kişilerin kendilerini, yeterliliklerini göstermeye götürecek olumlu başarılar sergilemeye daha yakın oldukları varsayılmaktadır. Bu varsayımın gerçekliği kişinin yeteneği nasıl

tanımladığına ve bu yargıya kimlerin üzerinden vardığına bağlıdır. Örneğin, bazıları bir işi bir başkasından daha iyi yapan bir kişiyi daha yetenekli olarak düşünebilmektedir. Bu karşılaştırma kişinin ne derecede güç sarf ettiğini dikkate almamaktadır. Örneğin eğer A kişisi bir görev üzerinde B'den daha iyi bir performans gösterdiyse ama B kişisi A'nın sarfettiği gücün sadece bir kısmını sarfettiyse, bazıları A kişinin daha yetenekli olduğunu söyleyebilmektedir.

Nicholls ve diğerleri tarafından yürütülen bir çalışma; iş, yeterliliği sergilemeye gelince güç ve yeteneğin bir dereceye kadar birbiriyle bağlantılı olduğunu söylemektedir. Diğer bir deyişle, uyguladığımız güç olmaksızın, yeteneğimizin en üst noktasına ulaşabiliriz ve burada yeterliliğimizi sergilememiz için oluşacak şansların önemi bundan fazla değildir (Nicholls, 1989; Nicholls, 1990). Nicholls (1990), bu kavramı "kapasite gibi yetenek" şeklinde açıklamış ve bu kavramı bir kişinin herhangi bir noktada kapasitesine bağlı olarak yeteneğini ortaya koyabilme çabasının derecesi olarak kullanmasını önermiştir. Bu nokta önemlidir çünkü bireyler yeterlilik karşılaştırmasını başkalarının performanslarına ya da kendilerinin daha önceki performanslarına bakarak yaparlar.

Nicholls ve diğerlerinin çocuklar ve akademik performansla ilgili çalışmalarında buldukları gibi yeteneğin normatif düşünceleri okul yıllarında oluşan öğrenme isteğindeki düşüşe yol açabilmektedirler. Herhangi bir görev için isteksizlik, çabanın da düşmesine, dolayısıyla da performans düşüşüne yol açmaktadır. Yani tüm bireylerin yetenekleri doğrultusunda kapasiteleri bulunmaktadır. Böylece de bu kapasitelerin performans üzerinde direkt etkileri oluşmaktadır.

Motivasyonel İklim

Performansı etkileyen diğer bir faktör de varolan motivasyonel iklimdir. Motivasyonel iklim farklı faaliyet başarı yönelimleri oluşturan işaretleri,

mesajları ve durumsal etkileri açıklayan bir terimdir (Ames, 1992). Örnek olarak, küçük lig beyzbol maçından eve gelen genç bir adama, ailesinin maçı kazanıp kazanmadıklarını sorduğunu düşünün. Mesaj, çocuk için çok açıktır; evdeki motivasyonel iklim ego yönelimlidir veya yeterliliğin normatif düşüncesidir. Spor dünyasında, motivasyonel iklimi kurmada koç önemli bir rol oynamakta ve koçun spor durumunu nasıl yapılandırıldığına bağlı olarak - pratik veya yarış olabilir- sporcular uygun davranışları sergilemektedir (Ames, 1992) .

Ames ve diğerleri, motivasyonel iklimle daha sonraki başarısıyla bağlantılı performans davranışları arasındaki ilişkiyi daha yakın inceleyebilmek için eğitim ortamında bir araştırma yürütmüşlerdir. Bu araştırmalardan çıkan motivasyonel iklim görev yönelimliye daha yakın olduğu için, öğrenciler faaliyet başarısı yönelimli performans başarıları sergilemişlerdir (Ames, 1992).

Sporda Sosyal Karşılaştırma

Van Vyper'e (1992) göre sosyal karşılaştırma davranışları ve rekabetçi spor birbirleriyle alakalıdır. "Rekabet, sosyal bir karşılaştırma sürecidir" (Martens 1976). Sosyal karşılaştırmanın, spor dünyası dışında, daha temel bir sergilenimi bulunamamıştır. Her ne kadar sosyal karşılaştırmanın, normal düşünsel bir süreç olduğu düşünülse de, bu her zaman iyi bir şey midir? Hangi noktaya kadar sosyal karşılaştırma vardır ve eğer varsa sosyal karşılaştırmanın spor performansı üzerindeki etkileri nelerdir?

Sosyal karşılaştırmanın, karşılaştırma yapan kişiye ne şekilde hizmet ettiğini açıklamak için birçok teori ortaya atılmıştır. Spor dünyasında farkedilen bir fenomen, sosyal karşılaştırmanın kişinin kendine saygısını koruma yaklaşımıdır (Van Yperen, 1992). En azından bazı sporcuların, başkalarının üzerindeki üstünlüğünü göstermek için karşılaştırmalar yapılmaktadır. Nicholls (1984), Dweck ve Leggett (1988) tarafından da

belirtildiği gibi bu, sporda ego yönelimli için tutarlıdır. 60'lı yıllarda yürütülmüş bir çalışmaya göre sosyal karşılaştırmalar olumlu bir benlik kavramını oluşturmak ve korumak için ortaya çıkabilmektedir (Van Yperen, 1992).

İlkokul düzeyindeki çocuklarla gerçekleştirilen bir araştırmada Butler sosyal karşılaştırmaların sosyal öğrenme teorisine yakın bir amaçla kullanıldığını söylemiştir. Bu görev, istekleri ve uzmanlık geliştirmesi için gerekli stratejiler hakkında bildi edinmekte yardımcı olabilmektedir. Örneğin küçük yaşlarda çocuklar kendilerini değerlendirmek için değil benzer pozisyonlarda diğerlerinin nasıl davrandığını görmek için kendilerini başkalarıyla karşılaştırmaktadırlar (Butler, 1989). Araştırma bu karşılaştırmaların gerçekten de yapılıp yapılmadığını öğrenmek için yapılmıştır. Ortaokul, lise ve kolej tenis oyuncularıyla yapılan bir çalışmada, Duguin (1986), bu sporcuların yaptıkları karşılaşmaların doğasını araştırmıştır. Araştırma sonucunda, sporcuların bu karşılaştırmaları sadece kendilerini değerlendirmek ve ölçmek amacıyla değil ayrıca kendine olan saygılarını artırmak amacıyla da yaptığı ortaya çıkmıştır. İlginç olan sporcuların yapmış olduğu sosyal karşılaşmaların şeklinin eşit olarak kabul edilebilecek düzeyde bulunmamasıdır.

Duguin (1986), araştırmasında sporcuların bazen kendilerini daha fazla yetenekli olanlarla karşılaştırmaya çalıştıklarını bulmuştur. Bu tür bir karşılaştırma, bireyin kendine baskı uygulayarak kendi yeteneğini geliştirmeye çalıştığı kendini ölçme süreci olarak açıklanabilir. Sporcular kendilerini daha yüksek yetenek sahibi olan diğer sporcularla karşılaştırarak kendilerinde var olan yetenek ile şu an onlar için soru işareti taşıyan en yüksek sınır hakkına bilgi edinmek için uğraşmaktadırlar.

Duguin bunu, Mettee ve Smith (1977)'den alıntı yaparak şu şekilde açıklamıştır:

Yüksek yetenekli birine karşı alınan galibiyet, düşük yetenekli birine karşı alınan galibiyetten, sosyal karşılaştırmada çok daha fazla olumlu ilgi toplayacaktır.

Bu da doğrudan katılımcının gelişiminde bir yükseliş yaratacaktır.

Bu geliştirme baskısı, spor performansını tam olarak ortaya koymada karşısına çıkan birçok potansiyel engelden ilkidir ve bu da sosyal karşılaştırmanın bir sonucudur. Karşılaştırmalar düşük yeteneklilerle de yapılmıştır. Bu tür karşılaştırmalar kişinin yeteneklerini ölçme adına değil de kişinin yeteneklerinin onaylanması adına yapılmaktadır. Düşük veya az yeteneklilerle olan karşılaştırma, mağlubiyeti önlemek amaçlıdır ve birinin diğerinden daha iyi olduğunu ispatlamak arzusuyla yapılmaktadır. Kazanma fikri üzerinde artan yoğunluk ve kazanmak için üzerinde hissettiği baskı, sporcunun kendisini daha düşük yetenekteki bir sporcuyla karşılaştırmasıyla sonuçlanabilmektedir.

Sosyal karşılaştırma araştırması karşılaştırmaların içerdiği belirsizlik derecesinin bir fark yarattığını belirtmektedir. Festinger'in teorisinin de belirttiği gibi biz kendimizi belli bir durumda kendimize yakın ve benzer gördüğümüz kişilerle karşılaştırmayı tercih ediyoruz. Bu yargı ortaya "neler benzer olarak kabul edilir?" ve "karşılaştırma için neler seçiyoruz?" sorularıyla beraber subjektif bir yorum çıkarmaktadır. Bu teoride insanlar performanslarının objektif bir ölçümünü arıyorlarsa da son araştırmalar bunun böyle olmadığını göstermektedir (Akt.; Duguin, 1986).

60'larda yürütülen bir çalışmaya göre, insanlar bilgileri çarpıtarak kendi fikirlerini ve diğer kişisel özellikleri onaylamaya ve böylece diğerleri ile karşılaştırıldığında da kendi tavrı ve performansı konusunda olumlu bir imaj bırakmaya yönlendirilmişler (Van Yperen, 1992).

Bu varsayımı biraz daha ileri götürerek "bireylerin özellikle de objektif olarak denetlenemeyecek ölçülerde kendilerinin diğerlerinden daha iyi olduklarını hissetmeye yönlendirildikleri söylenmektedir (Allison, Messick ve Goethals, 1989). Bu eğilim de yine kişinin kendine olan saygısını koruma süreciyle sosyal karşılaştırma arasında bir bağlantı oluşturmaktadır. Araştırma, karşılaştırmanın ölçüsü ne kadar belirsizse kişinin kendini diğerlerinden o kadar üstün gördüğünü göstermektedir. Ancak her nasılsa

belirsiz olmayan ve kolayca denetlenebilir ölçüde, sporcuların kendi yeteneklerini abartmaya daha az yanaştıkları görülmüştür (Van Yperen, 1992). Van Yperen (1992) ayrıca yaptıkları araştırmada daha sonra bireylerin önemli olarak gördüğü ölçülerde ve boyutlarda kendilerini daha iyi görmek için daha çok çalıştıklarını tespit etmiştir. Örneğin, bir sporcu, başarı için önemli olduğunu düşündüğünden kendini diğerlerinden daha dayanıklı olarak hissedebilmektedir. Böylece karşılaştırmaların sadece düşük, orta ve yüksek seviyede değil ayrıca subjektif ve belirsiz ölçüler arasında da olduğu görülmektedir.

Bu noktaya kadar, sporcuların sosyal karşılaştırmalara girdikleri belirtilmiştir. Ayrıca sporcuların yeteneklerini ölçmek için her zaman orijinal sosyal karşılaştırma teorisini kullanmayarak, kendileri ile eşit yeteneklilerle objektif bir karşılaştırmaya girmedikleri belirtilmiştir. Literatür tarafından incelenen yüksek ya da düşük yetenekli çeşitli sporcuların, kendine hizmet eden bir çok nedenden dolayı, subjektif ölçütlerde sıklıkla sosyal karşılaştırma sürecine girdikleri gözlenmiştir.

Sporda sosyal karşılaştırmaların tartışıldığı ve bu tartışmanın zararlı olduğu düşünülen bir diğer önemli nokta “spora katılımda ısrarcı olma” konusudur. Bunu ayrıntılı olarak inceleyecek olursak “görev yönelimli” ve “ego yönelimli” başarı olarak ikiye ayrılan başarı motivasyonları konusundan tekrar bahsetmek gerekecektir. Sporda sosyal karşılaştırma meydana geldiğinde bu genelde ego yönelimli bir yaklaşım olmakta ve bu durumda sporcu kendi yeteneği ile bir diğer kişininkini karşılaştırmaktadır. Görev yönelimli karşılaştırmalarda sporcu karşılaştırmayı ne tür kişisel değişimler veya gelişimler yapılması gerektiğini bulmak için yapmaktadır.

Boyd ve Callaghan (1994) tarafından yapılan çalışmaya göre ego yönelimli karşılaştırmalar sporculara, saldırgan ve spora yakışmayan davranışlar yaptırırken, görev merkezli yaklaşım iş birliği, spor katılımında eğlence ve sporcuya çok daha fazla yakışan davranışları içermektedir.

Spor katılımında ego ve görev yönelimli olmak kendisini sporsal katılım esnasındaki ortaya konulan performans kalitesinde de göstermektedir. Görev merkezli yaklaşımda bulunan sporculara göre spor insanlara bir insana elinden gelenin en iyiyi yapmaya çalışmasını, diğerleriyle işbirliği içerisinde olmasını, kurallara uymasını ve iyi bir sporcu olmasını öğretmektedir. Ayrıca sporun kişinin kendisine saygısını pekiştirdiğine ve insanlara fiziksel olarak daha aktif ve sağlıklı bir yaşam sağladığına inanmaktadırlar (Duda, 1989).

Bir sporcu eğer ego yönelimli yaklaşıma inanır ve kendisinin diğerlerinden iyi olup olmadığını ölçmek için sosyal karşılaştırma yaparsa bu bir çok tehlikeye yol açmaktadır. Bunlardan ilki karşılaştırma yapacağı kişiyi seçmede yaşanan problemdir. Sporcular hem kendileri ile aynı düzeydeki, hem de düşük ve yüksek yetenek düzeyine sahip olan kişiler ile kendilerini karşılaştırmaktadırlar. Ego yönelimli olan ve yeteneklerinin düşük olduğunu düşünen sporcular başarı için çok kolay olan aktiviteler seçerler veya daha az çalışırlar veya çok fazla çaba harcarlar (Duda, 1989b). Başarı için çabalamak fakat istediğini alamamak kişisel bir yenilgiye yol açmaktadır (Boyd ve Callaghan, 1994). Bir sporcu diğerlerine karşı bir yenilgiyi önlemek için üzerinde bu türden bir baskı uygularsa tükenmişlik için yüksek bir olasılık hazırlanmış olmaktadır. Brustad ve Ritter-Taylor (1997)'in belirttiği gibi yenme duygusuyla sporcu fazla antrenman yapmakta ancak fiziksel olarak zayıf düştükleri halde takımdaki statülerini ve pozisyonlarını kaybetmemek için bunu antrenörlerine söyleyememektedirler. Böyle bir durumun uzun süreli sezon içerisinde sporcunun performansına olumsuz etkileri bulunmaktadır.

Bir sporcu yeteneğinin düşük olduğuna karar verir ve gerçek bir başarınının diğerinden daha iyi olmakla kazanılacağına inanırsa, iki tür olay meydana gelmektedir. Birincisi sporcu başarı için az çalışmakta, büyüme ve gelişme için çaba göstermemektedir. İkincisi ego yönelimli sporcular kendilerini düşük yetenekli gördüklerinde spora olan ilgilerini kaybetmekte ve spora katılımı bırakabilmektedirler (Duda, 1989a; 1989b; Boyd ve Callaghan, 1994).

Ego yönelimli yaklaşımın bir çok olumsuz sonucunun bulunmasına rağmen ilginç olan bu yaklaşımın çok yaygın ve küçük yaşlarda öğrenilir olmasıdır. Butler'in (1989) araştırmasına göre, 7 yaşından başlayarak çocuklar akranları ile sosyal karşılaştırma yapmaya başlamaktadırlar. Bu çocuklar değerlendirme dışında bir çok sebepten dolayı karşılaştırma yapıyor olabilirler. Ancak şu da çok açıktır ki diğerlerine bakmak, onları izlemek, öğrenmek için iyi bir yoldur. Çocuklar 10 yaş civarına geldiklerinde, Butler (1989), sosyal karşılaştırmanın ego yönelimli olmaya başladığını gözlemlemiştir. Bu noktadan da ego yönelimli karşılaştırmanın çok küçük yaşlarda başladığı ve sürecin oluşması için çok fazla bir yardımın gerekmediği sonucuna varılabilmektedir.

Ego yönelimliden görev yönelimiyle geçebilmek için bazı önerilerde bulunulabilir. Ego yönelimli yaklaşımın sporcular için spor katılımından uzaklaşmanın başlıca sonucu olduğu akılda tutularak, sporcularda var olan diğerlerinden daha iyi olma fikri azaltılarak, ilerleme kaydedilebilir. Görev yönelimli yaklaşım kendini geliştirme yönünde bir çalışma içerir ve karşılaştırmalar performansın artması için kişinin ne tür değişiklikler yapması gerektiğine yoğunlaşır. Eğer kişi sonuç yerine sürece önem verirse performansı yükselecektir (Weinberg ve Gould, 1995). Eğer sporcuya dikkatini diğerlerine değil de kendisine vermesi öğretilirse, sporcu sadece gelişmekle kalmayıp, çok daha fazla başarıya imza atacaktır ve sporda da o derece kalıcı olacaktır. Bundan bir çok sonuç çıkarılabilir. Birincisi sporcular Festinger'in (1954) "sosyal karşılaştırma" olarak adlandırdığı bir tür karşılaştırma yapabilirler. Sporcular kendi yetenekleriyle ve yaklaşımlarıyla diğerlerininkini karşılaştırabilirler. Ancak öğrendiğimiz şey Festinger'in teorisinin aksine, sporcuların bu karşılaştırmaları her zaman objektif bir şekilde yapmadıklarıdır. Sosyal karşılaştırmaların ne için yapıldığına bağlı olarak, sporcular kendilerini hem kendilerinden çok hem de kendilerinden az yetenekli sporcular ile karşılaştırmaktadırlar. Kendilerini daha yetenekli sporcular ile karşılaştıranlar görev yönelimli başarı motivasyonunda bulunan kişilerdir ve kendi yeteneklerini geliştirecek yollar aramaktadırlar. Kendilerini kendilerinden daha düşük yetenek seviyesinde bulunan sporcular ile karşılaştıranlar bunu kendilerini olan saygılarını korumak için veya

kendilerinin diğlerlerinden daha başarılı ve iyi olduklarını göstermek için yapmaktadırlar.

Grup Danışması

Grup danışması olumlu davranış ve hareketleri desteklemek ve değiştirmek amacı ile grup sürecinde kullanılmaktadır. Grup danışması ilk kez doktor Joseph Pratt tarafından tüberküloz hastalığından acı çeken hastalar için kullanılmıştır (Gladding, 1995: Posthuma, 1996). Pratt grup terapisinin değerini ve buna ek olarak grup üyelerinin birbirleriyle olan etkileşimlerinin olumlu etkileri olduğunu fark etmişti. Bu çalışmalar, bugünün grup psikoterapisinin öncü çalışmaları olarak bilinmektedir (Scheidlinger ve Schamess, 1992).

Grup sürecinin tarihine bakacak olursak 2. dünya savaşının grup terapisine olan ilgiyi artırdığını ve kullanımda yenilik getirdiğini görebiliyoruz (Rosenbaum, 1976: Scheidlinger ve Schamess, 1992). 2. dünya savaşı sırasında tecrübeli danışman sayısının az olması ve tedaviye ihtiyacı olan eski askerlerin sayısının yüksek olması, grupla danışma çalışmalarının önemini ortaya koyuyordu. Aynı zamanda Alberth Moreno'nun çalışmaları da önem kazanmıştı. Moreno Psikodramanın kurucusu olarak bilinmektedir. İlk toplumsal grup terapisini organize ederek grup psikoterapi terimini kazandırmış ve ilk profesyonel dergide grup terapiyi tanıtmıştır (Blatner, 1989: Moreno, 1957).

Sosyal psikolog olan Kurt Lewin modern grup dinamiği çalışmasının kurucusu olarak tanınmış (Luft, 1984, s. 8) ve aynı zamanda grup kullanımının bireylerin davranış ve tutumları üzerinde değişiklik yarattığını belirtmiştir (Smith, 1980b). 1960 ve 1970'lerde T grup (eğitim grubu)'un gelişmesinde ve bu gruplardan etkileşim gruplarının ortaya çıkmasında Levin ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmaların büyük bir payı bulunmaktadır (Smith, 1980b). T grup katılımcıları yapılandırılmamış bir grup ve grup havası içerisinde başkalarıyla etkileşimlerde bulunarak, destek ve geribildirim kazanmışlar ve kendilerini ve başkalarını tanımışlardır. T grup yapısı

genellikle katılımcıların yeni beceriler ve bilgiler öğrenmelerine açıktır. Katılımcılara, daha sonra bunları doğal çevrede uygulamalarını da öğretmektedir (Tudor, 1999).

Etkileşim grupları, farkındalığı artırarak, içsel psişeyi ve kişiler arası konuları keşfederek ve fonksiyonel olmayan çekingenliği ortadan kaldıran yoğun küçük grup yaşantıları olarak açıklanabilmektedirler (Gazda, 1989; Tudor, 1999). Etkileşim grupları dans, müzik, sanat, masaj ve çıplaklığı, duyuşsal arayış ve anlamsal ifadeler şeklinde açıklayabilmektedir (Gazda, 1989; Tudor, 1999). Gün geçtikçe mobilitesi artan toplumlarda yaşayan bireylerin kendilerini toplumdan soyutlamaları ile birlikte etkileşim gruplarına olan ilgi de artmaktadır (Scheidlinger ve Schamess, 1992). Önemsemek, güvenmek ve algıları grup üyeleri ve danışman ile paylaşmak gibi geri bildirim süreci bu tip gruplarda teşvik edilmektedir. Katılımcıların başına gelen olayları ve davranışları “şimdi ve burada” tartışmanın önemi vurgulanmaktadır (Posthuma, 1996).

Grup Danışmanın Tanımı

Grup danışmanlığı hakkında birçok şey yazılmıştır. Çok az klinikci ve araştırmacı kesin bir tanım sağlamıştır. Chaplin (1981) grup terapisini (danışmanlığını) şu şekilde tanımlar:

“Herhangi bir şekildeki ortak terapötik tedavi. Grubun tartışmalarını yönlendiren lider gibi davranan terapist ile hastaların sık sık grup toplantılarını içeren bir sürece dahil olmalarıdır. Varsayıma göre, başkalarının problemlerini ve nasıl çözüldüklerini duymak, hem katarsis hem de kişi üzerinde terapotik etki sağlamaktadır.”

Gazda ve arkadaşları (1967)'nin daha etkili bir tanımı şöyledir:

“Bilinçli düşünceler ve davranışlar üzerine odaklanan, dinamik, kişiler arası süreç. Her şeye açık, gerçekliğe oryantasyon sağlayan, katarsis ve karşılıklı güven, önemseme, anlayış, kabullenme ve destek sağlamayı içeren bir terapi işlevidir. Terapinin işleyişi, kişisel konuların

arkadaşlar ve danışman ile paylaşılması sonucunda yaratılmakta ve geliştirilmektedir. Grup katılımcıları çok geniş bir şekilde kişilik gelişimine ihtiyacı olmayan, çeşitli farklı konulara sahip normal bireylerden oluşmaktadır. Grup katılımcıları grup etkileşiminden, değerleri, hedefleri, anlayışını ve kabul edişini artırmak ve belli tutum ve davranışları öğrenmek ya da öğrenmemek amacı ile faydalanabilirler “

Grup Danışmasından Kazanılan Terapotik Yararlar

Doğal grup danışmanlığı sürecinde, birçok terapotik yararlar meydana gelmektedir. Bunlar katılımcıların sosyal becerilerinin artırılması, yeni davranışları gerçek hayatlarına uygulamadan önce grup ortamında uygulamak ve öğrenmeleri için diğer grup üyelerinden destek ve geribildirim sağlamaktadır.

Etkili grup havası, danışmanlık sürecinde katılımcılara sosyalleşme becerilerini geliştirebilmeleri için fırsat tanımaktadır. Grup üyeleri diğer üyeler ile birbirleriyle tehdit içermeyen şekilde etkileşim içerisinde bulunabilmekte ve diğerlerinin de başarılı şekilde etkileşmeleri için yardımcı olmaktadır. Böylece katılımcıların kendilerine olan güvenleri gelişmektedir. Dinlemek ve diğer üyelere yardımcı olmak için önerilerde bulunmakla katılımcıların kendilerine karşı saygıları artmakta, ayrıca üyelerin problem çözme becerileri de gelişmektedir (Corey, 2000; Posthuma, 1996; Yalom, 1995). Grup danışmanlığı ayrıca katılımcılara, başkalarının davranışlarını ve eylemlerinin sonuçlarını gözleme olanağı tanımaktadır. Diğer grup üyeleri katılımcıların daha uygun davranış ve tutumlar öğrenebilmeleri için potansiyel rol modelidirler (Gladding, 1995; Posthuma, 1996; Rutan ve Stone, 1993; Yalom, 1995).

Grup danışmanlığının etkili kullanımı, grup üyelerine daha sonra gerçek hayatta kullanacak oldukları davranış ve tutumları öğrenme ve uygulama imkanı sağlamaktadır. Danışmanlar rol oynamayı bireysel danışmada bir araç olarak kullanırlarken, grup ortamında başka kişilerin

olması, rol yapmanın daha gerçekçi ve gerçek hayat durumlarına daha yakın olmasını sağlamaktadır. Danışmanın elinde bir bireyin senaryosundaki çeşitli rolleri canlandırabilecek kişiler bulunmaktadır. Grup üyeleri istenilen düşünce, davranış veya konuşmaları gerçek durumdan önce destek ve güvenli bir ortamda pratik yapabilmektedir (Posthuma, 1996; Tudor, 1999).

Grup danışmanının liderlik rolündeki en büyük sorumluluğu, grup sürecinin terapötik faydasından ve üyelerin hedeflerine ulaşabilmesi için gerekli olan olanakların en üst düzeyde sunulduğundan emin olmaktır. Bu rolde danışmanın birçok özel konuya odaklanması beklense de, bireysel danışma gibi bir uygulamaya gidilemeyeceğinin göz önünde bulundurulması gerekir.

Grubu oluşturmada danışmana düşen birçok talep bulunmaktadır. Grubun sayısı arttıkça üyelerin her biri için daha büyük bir dikkat ihtiyacı doğmaktadır. Danışman katılımcılar arasında dikkatini bölmeli ve katılımcıların bireysel ihtiyaçlarına karşı profesyonel bir tutum içinde olmalıdır. Grup sürecini büyütebilmek için danışman katılımcılar arasındaki etkileşimlere dikkat etmelidir. Daha büyük katılımcıdan oluşan bir grupta etkileşimlerin sayısı artmakta ve bu durum, dikkat edilmesi gereken daha fazla potansiyel etkileşimin ortaya çıkacağı anlamına gelmektedir (Posthuna, 1996; Rutan ve Stone, 1993).

Gizlilik konusu ise bireysel danışmanlık seanslarından daha büyük bir önem taşımaktadır. Her bilgi sadece danışman ile değil katılımcılar ile de paylaşılmaktadır. Fakat hiçbiri danışman dışında güvenirliliğin uygulanmasında etik kurallardan sorumlu değildir. Grup üyeleri gizliliği sağlamada grup danışmanları gibi aynı profesyonellik ve yasal zorunluluk altında değillerdir (Cross, 1970; Glagging, 1995).

Bilginin grup ortamında hangi düzeyde tartışıldığında gizli olacağı ya da paylaşılacağı grubun başlangıcında belirtilen kurallarla sağlanır. Gizlilik erdemlerinin açık olmaya karşı olup olmaması grup danışmanının ve üyelerinin değerlendirmelerine kalmıştır (Cross, 1970; Glagging, 1995).

Gizlilik ilkesi gruba üye seçimi sırasında grup üyelerine anlatılması gereken, çok önemli bir kanuni ve etik konudur (Gazda, 1989).

Danışmanın diğer bir sorumluluğu da grup üyelerinin grup içindeki sorumluluklarının ve haklarının farkında olmalarını sağlamaktır. Bu hakların birincisi grubu herhangi bir zamanda terk edebilme hakkı, diğeri ise aşağılanmama hakkıdır (Gazda 1989). Diğer bir hak ise, grup üyelerinin ve danışmanın önerilerine veya bir konuda dayatmalarına karşı koyma özgürlüğüdür. Bu haller, gruba olan uyumluluk baskısı potansiyelini azaltır. Grup tavsiye verebilir ama bu tavsiyeler ne kadar iyi niyetle verilmiş olursa olsun katılımcının ilgi alanı içerisinde olmayabilir. Grup üyeleri durumlarını daha kötü yapacak herhangi bir şekilde davranma konusunda kendilerini zorunlu hissetmemelidirler (Gazda 1989).

Özet olarak grup danışmasını güçlü bir terapötik güç haline getiren birçok öge bulunmakta, aynı zamanda birçok risk taşımaktadır. Dikkat gerekliliğini artırır, danışmanın kontrolünü düşürür. Katılımcıların dışlanma tecrübesini yaşama potansiyelleri, baskı hissetmeleri ve bireyselleşememeleri (bireylerin grup içerisinde kendilerini sıfatsız ve hareketlerine karşı daha az sorumlu hissetmeleri) gibi olasılıklar, efektif bir grup danışma yaşantısı olmasını engeller. Hepsinin veya bazılarının olma potansiyeli grup sürecine etki eder ve bunların başarılı bir şekilde çözülmesinin büyük bir kısmı danışmanın becerisine ve grubu etkileyebilme yeteneğine bağlıdır.

Grup Danışma Modelleri Ve Uygulanması

Literatürde grup danışması ortamlarına sıklıkla rastlamak mümkündür. Grup danışması danışan tipleri, problem çeşitleri ve teorik açıdan farklı şekilde ele alınabilir (Corey, 2000; Gladding, 1995; Jacobs ve arkadaşları, 1994). Grup danışması literatürde bulunan çocuk, ergen, yetişkin ve yaşlılar için olan uygulamaları ile hemen hemen tüm yaş gruplarına uygun bir yaklaşımdır. Grup danışmadaki danışan tipleri, işçi, öğrenci, dinsel odaklı

gruplar ve sosyal grupları içermektedir (Corey, 2000; Gladding, 1995; Jacobs ve arkadaşları, 1994).

Grup danışması ayrıca kullanılan danışma teknikleri ve bu tekniklerin temel aldığı teorik yaklaşımlar açısından da sınıflandırılabilir. Gruplarda psikodinamik, bilişsel-davranışsal ve insancıl yaklaşımlar kullanılmaktadır (Corey, 2000; Gladding, 1995; Jacobs ve arkadaşları, 1994).

Bireysel danışmada kullanılan serbest çağrışım ve rüya analizi gibi bazı psikodinamik teknikler bazı grup ortamlarında da kullanılmıştır (Boyd, 1991; Corey, 2000; Gladding, 1995; Provost, 1999). Bununla birlikte, grup ortamında bu yaklaşımın sınırlılıkları bulunmaktadır. Kısa süreli problem çözme durumunun tersine psikodinamik yaklaşım uzun süreli kişilik değişimine odaklanmakta bu da grubun kapalı grup olması durumunda üye sayısını koruyabilmesini zorlaştırmaktadır (Corey, 2000).

Araştırma literatürü ve klinik alan incelendiğinde bilişsel davranışçı yaklaşımın ve özellikle de Rasyonel Duygusal Yaklaşımın grup ortamlarında kullanıldığı görülmektedir (Kriner ve Waldron, 1988; Omizo ve ark., 1985; Solomon ve Ray, 1984; Wessel ve Mersch, 1994). Grup içerisinde katılımcılardan diğer grup üyeleri ile kendi konularını paylaşmaları istenmektedir. Bu konular iyi bilinen A-B-C teorisi ile analiz edilmektedir. Daha sonra danışman ve diğer grup üyeleri katılımcıya geri bildirim ve öneri sağlamaktadırlar. Danışman ve diğer grup üyeleri katılımcının olumsuz kişisel konuşmaları ve hatalı inançlarına meydan okumakta ve tartışmaktadırlar (Ellis, 1989; Gladding, 1995). Grup ortamlarında Rasyonel duygusal-davranışsal terapinin kullanılmasının birçok avantajı bulunmaktadır. Genellikle kısadır, birkaç seansın sonunda grup üyeleri belirgin bir şekilde zihinsel düzenlemeler yapabilmektedirler. Grup üyeleri aynı zamanda diğer grup üyelerinden aldıkları geri bilgilerden de yararlanmaktadırlar. Rasyonel Duygusal Davranışsal terapinin grup ortamında kullanılmasının bir sınırlılığı diğer grup üyeleri tarafından yansıtılabilecek veya danışman tarafından uyarlanabilecek sınırlı anlatma ve ikna edici tavidir. Daha az direktif veren

diğer yaklaşımlara oranla grup zorunluluğu bu yaklaşımı kullanmaya daha uygundur (Corey, 2000).

Grup ortamında geniş bir şekilde kullanılan bir diğer zihinsel teknik de bilgiyi (provision) koşullamadır. Bilgi paylaşımı çalışma ortamını azaltma (Foley ve Smith, 1999), HIV gibi sağlık konularının tedavisinde (Bacha ve ark., 1999), kanser (Gilbar, 1997) ve yeme bozuklukları (Franzen ve Gerlinghoff, 1997) gibi belirli konularda kullanılmıştır. Bu gruplar, bireylerin hayatlarındaki geçişlere daha iyi uyum sağlayabilmeleri ve değişen hayat tarzlarını daha iyi kontrol edebilmeleri için davranışlarını ayarlayabilmeyi sağlayabilmek amacıyla oluşturulmuşlardır. Bilgiyi koşullama, kişinin problemlerinin farkına varmasına ve gerekli ayarlamayı hayata geçirmesine yardımcı olmaktadır.

Sözleşme yapma, model olma, davranışların tekrar edilebilme potansiyeli, uyaran-tepki ayarlanması ve duyarsızlaştırma gibi bir çok davranışçı teknik grup ortamlarında başarı ile kullanılmıştır. Davranışsal öğrenmede, katılımcının değiştirmesi gereken hareketlerini görmesi ve yeni sosyalleşme, başa çıkabilme, stresini yönetebilme gibi beceriler edinmesi için belli başlı ödüllendirmeler kullanılmaktadır (Corey, 2000).

Grup danışma literatüründe tek yer almayan Kaçınma Terapisidir. Klinik ve araştırma literatürü insancıl yaklaşımlardan ortaya çıkan bir çok tekniğin grup ortamında da kullanılabileceğini göstermektedir (Day ve Matthes, 1992; O'Leary ve Page, 1990; Robinson-Smith, 1985). Gelecek oryantasyonlarının gelişimine odaklanma ve hayat hedefleri, grup ortamında kullanılabilecek teknikler arasında yer almaktadır. Kullanılabilecek diğer teknikler, bireylerin kendi davranışlarından sorumlu olduklarının teşvik edilmesi ve gelecekteki eylemler için belirgin planların geliştirilmesi olarak sıralanabilir (Corey, 2000; Gladding, 1995). Grup üyeleri bir diğer grup üyesine empati, destek ve önemseme gösterebilmelidir. Provizyon danışmasında başkalarına karşın etkin katılımcı haline gelindiğinde grup üyelerinin benlik saygısı ve benlik değeri duygularında artış meydana gelecektir (Corey, 2000).

Grup danışmanlığının çok geniş kişisel problem konularında ve çeşitli ortamlarda kullanıldığı belirtilmiştir (Howe ve Schwarzberg, 1986; Posthuma, 1996). Kısa süreli psikiyatrik (Bradlee, 1984; McLees ve ark., 1992; Prazoff ve ark., 1986) ve uzun süreli psikiyatrik ortamlarda (Waldinger, 1990), özel popülasyonlarla danışma yapmada (Corey, 2000; Corey ve Corey, 1992) ve kronik fiziksel hastalığı olan kişilerde grup danışmanlığı etkililiğini kanıtlamıştır. Danışman tarafından yönetilen bu ortamlara ek olarak, toplum tabanlı kendi kendine yardım grup programları da çeşitli psikolojik konuları yönlendirmede kullanılabilir.

Mükemmeliyetçi Düşünce Yapısına Grup Müdahalesi

Grup danışmasının insan sağlığı ve gelişimi için ne kadar önemli ve gerekli olduğu konusu yukarıda tartışılmıştır. Günümüzde danışma kuramlarının en önemli önceliği var olan problemleri çözmek ve gelecekte ortaya çıkması olası problemleri de önlemektir. Morrill, Oetting ve Hurst (1974) çözüm bulucu hedeflerin yanında geliştirici ve önleyici hedeflere odaklanmanın önemini vurgulamışlardır. Hem gelişimsel hem de önleyici olarak hizmet sunabilecek bir servis, yapılandırılmış grup yaklaşımıdır.

Gelişimsel ve önleyici bir grubun etkili ve yeterli olabilmesi için, birçok durumun genellenebilen beceriler veya konulara odaklanması gerekmektedir. Bu hedefe ulaşabilmenin bir yolu bir çok olası problem durumunun altında yer alan bilişsel özelliklerin saptanılmasıdır. Her bir potansiyel problem alanına cevap verebilecek farklı sayıda programlar geliştirmek yerine bir tek program etkili bir şekilde çekirdek bilişsel yapıya yönlendirilebilir. Bu yapılardan bir tanesi de değerlendirilme ya da performans kaygısı (sınav, spor müsabakası vb.), stres, depresyon, suçluluk, iş erteleme gibi özellikleri içeren mükemmeliyetçi düşünce yapısıdır.

Bir mükemmeliyetçi bilişsel yapı gelişimsel grup müdahalesi için mükemmel bir hedef oluşturmaktadır. Üretken olmayan başa çıkabilme mekanizması katı hale gelmeden mükemmeliyetçi yapı ile ilgilenmenin olası

rahatsızlıkların ve krizlerin önlenmesi gibi koruyucu bir değeri bulunmaktadır. Günümüzde mükemmeliyetçiliği tedavi etmede genellikle bireysel danışma yaklaşımı kullanılmaktadır.

Mükemmeliyetçi Düşünce Yapısını Tanımlama

Mükemmeliyetçilik, beklentiler, olayların yorumlanması, kendini ve başkalarını değerlendirmeyi içeren bir bilişsel ağ yapısı olarak tanımlanabilir.

Mükemmeliyetçilik;

a) gerçekçi olmayan standartlar belirleme,

b) bu standartlara katı ve gelişigüzel bir şekilde bağlanma,

c) benlik değeri ile performansı eşit tutma gibi özellikler ile karakterize edilebilir. Mükemmeliyetçilik ya da mükemmeliyetçi düşünce yapısının bazı özellikleri aşağıda belirtilmiştir:

- 1- Uçlarda düşünce: “Ya hep ya hiç” tarzı bir düşünce yapısı yaygındır. Yaşantılar ve benlik uçlarda yaşanır. Örneğin başarı-başarısızlık, aziz-günahkar gibi.
- 2- Hedefler çok katı oluşturulmakta ve bir kişinin davranışını motive etmeye yarayacak standartlar yerine benlik saygısı için gereklilik olarak algılanmaktadır. Kişinin zihninde “ben isterim”, “benim ihtiyacım var” ya da “ben yapmalıyım” haline gelmektedir.
- 3- Buna benzer olarak arzular taleplere dönüşür ve “yapmak isterim” düşüncesi, “yapmalıyım” haline gelir.
- 4- Zaman algısı etkilenir. Mükemmeliyetçi kişiler genellikle aşırı bir şekilde gelecek odaklıdır. Bu fenomen engel etkisi olarak düşünülebilmektedir. Bireyin dikkati önüne çıkabilecek engellere o kadar odaklanmıştır ki geçtiği engellere hiçbir takdir göstermemektedir.
- 5- Zaman algısının bir diğer çarpıtılması “teleskoplama” olarak adlandırılabilir. Teleskoplama, ulaşılmamış hedefler veya talepler, olduğundan fazla bir şekilde abartılıp büyütüldüğünde meydana gelmektedir. Bir hedefe ulaşıldığı

- zaman ise kişi bu kez teleskopa tersinden bakmakta ve dolayısıyla bir anda hedefler önemsiz hale gelmektedir.
- 6- Yukarıdaki düşünce yapılarına bağlı olarak tamamlanan işlere ve başarılan hedeflere çok az kişisel ödöl verilmektedir. Bir başarının veya olumlu bir yaşantının tadını çıkarmaya çok az zaman ayrılmaktadır.
 - 7- Seçici algı bir mükemmeliyetçi filtre görevini görmektedir, şöyle ki ulaşılmış hedeflerin değeri düşürülmekte ya da görmemezlikten gelinmekte ve ulaşılamamış hedefler abartılmakta ve hatalar iyice incelenmektedir.
 - 8- Önemli bir etkinlikte “ortalama” ya da “sıradan” olmak utanç kaynağı olarak görölmektedir. Daha önce sözü edilen uçlarda düşünce yapısı burada görölmektedir; bir kişi ya “üstün” kişidir ya da “kaybeden”dir.
 - 9- Genellikle kompulsif bir döngü oluşmaktadır. Mükemmeliyetçi standartlar zayıflatıcı duygular meydana getirmekte ve performansı direk olarak etkileyen sonuçlar doğurmaktadır. Mükemmelden daha az olan bir performansa ve istenilmeyen duygusal tepkiye yanıt, gelecek sefere daha fazla gayret göstermek ve “mükemmel olmak” olacaktır.

Mükemmeliyetçi düşünce yapısını anlayabilmek için Ellis’in bilişsel analiz sisteminden yararlanılması gerekmektedir (Ellis ve Harper, 1975).

Duygusal Rahatsızlıkların ABC Teorisi

Duygusal rahatsızlıkların ABC teorisi Bilişsel Davranışçı Terapilerin önemli konularından bir tanesidir. “A” harekete geçiren olaydır, bir gerçeği veya olayın varlığını veya kişinin davranışını veya tutumunu içermektedir. “B” kişinin “A” hakkındaki inançlarından ve sözel olarak ifade ettiklerinden oluşmaktadır. “C” sonuç veya bireyin duygusal tepkisidir, yanlış olarak doğrudan A’yı izleyeceği varsayılmaktadır, mutluluk veya duygusal rahatsızlık olarak ortaya çıkmaktadır (Nelson-Jones, 1982). A noktasında, bir bireyin mükemmeliyetçilik eğilimleri belli bir olay ile tetiklenmektedir; örneğin son

teslim tarihleri, sınavlar ve sosyal durumlar. Eğer kişi mükemmeliyetçi düşünce yapısı ile B’de tepkide bulunur ve bu durumları yorumlar ise C’de kaygı, depresyon, suçluluk ve kompulsif davranış gibi istenmeyen duygusal ve davranışsal sonuçlar ortaya çıkacaktır.

Elit sporcular arasında belli bir düzeyde mükemmeliyetçi düşünce yapısının olması beklenmektedir. Bir çok elit sporcu mükemmelere erişmeye çalışmaktadır. Sürekli olarak mükemmel vuruş, atış, koşu ve atlayış gibi düşüncelerle sporcular yaptıkları spor dalındaki performanslarında mükemmeliyetçilik aramaktadırlar. Ortak antrenman yönergesi olan “çalışma mükemmelere yaratır” düşüncesi, eğer sporculara yeterince çalışma zamanı ve ortamı verilirse performansları mükemmel olacaktır inancını taşımaktadır. Hatta, mükemmeliyetçilik arayışının gerekli olduğu ve zaman içerisinde şampiyonluk performansına ulaştırabileceği söylenmektedir. Ancak, yüksek standartlar ve hedefler belirlemek, elit sporların bir parçasıdır ve sporcu performansı için yararlı görülmektedir. Mükemmel performans dışında hiç bir şeyin yeterli olarak kabul edilmediği durumlarda bu olumlu beklentiler olumsuz benlik kavramının gelişmesine ve başarısızlık korkusu sendromunun yaşanmasına sebebiyet verebilirler.

Mükemmeliyetçi Düşüncenin Gelişimi

Müdahale programı hazırlarken, hedef problemin gelişimi ile ilgili hipotezlerde bulunmak faydalı olacaktır. Roger’ın (1959) “değerin koşulu (condition of worth)” kavramı uygulanabilir görülmektedir çünkü mükemmeliyetçi kişiler genellikle başkalarından saygı görmenin, kişinin performansına bağlı olduğu algısı ile büyümüşlerdir. Buna göre benlik saygısı, önemli kişiler tarafından belirtilmiş saygının içselleştirilmesidir. Benlik değeri de ayrıca performansa bağlıdır. Aile koşulları, anne babanın çocuğu aşırı derecede eleştirdiği durumlarda olduğu gibi benlik değerinin başarı ile ilişkilendirilmesine sebebiyet verebilir. İkinci koşul eleştirilerin direk olarak ifade edilmediği, standartlar, idealler ve önemli kişilerin beklentileri şeklinde vurgulandığı durumlarda meydana gelmektedir. Bu noktada çocuk mükemmellik altı bir davranışın aile beklentilerinin gerisinde bir davranış

olduğunun farkına varır. Hamachek (1978) tarafından öne sürülen üçüncü olasılık açık bir şekilde belirtilen standartlar olmadığı durumda, çocuğun bu boşluğu mükemmel standartlar ile doldurabileceği olasılığıdır. Son olarak, mükemmeliyetçi düşüncenin ve davranışın öğrenilmesi mükemmeliyetçi anne ve babaları ve diğer model kişileri gözlemleyerek oluşabilir.

Mükemmeliyetçi düşünce için gereken aile öğrenmeleri ve kültürel olanaklar güçlü faktörler olmasına rağmen, bize göre geç ergenlik ve genç yetişkinlik mükemmeliyetçi sistemin bir geçiş dönemini yansıtmaktadır. Bu geçiş dönem iki faktörle sonuçlanır: Gelişimsel görevler ve bu dönemde karşılaşılan çevresel talepler. Otonomluk geliştirmek ve kimlik sağlamak bireylerin anne ve babalarından asimile ettikleri değer ve beklentileri sorguladıkları bir ayrışma sürecini içermektedir. Buna göre mükemmeliyetçi düşünce yapısı gelişim sürecinde sorgulanabilir. Aynı dönem içerisinde çevrenin ortaya koyduğu meydan okuma daha önce etkili olan mükemmeliyetçi düşünce yapısının etkisizleştiği bir noktaya getirebilir (Burns, 1980b). Örneğin antrenman koşullarının yoğunluğu ve müsabakaların zorluğu sporcunun daha iyi bir takıma geldiği dönemde artabilir. Otomatik olarak yaşantıları mükemmeliyetçi sisteme asimile etmek yerine geç ergenler ve genç yetişkinler sistemin uymasına daha yatkındırlar.

Bu öne sürülen mükemmeliyetçi düşünce gelişimi modeline dayalı olarak bir kaç müdahale çeşidi hazırlanabilir. Eğer yapı öğrenmeye dayalı ise modelleri, çalışmaları, geribildirimleri ve diğer etkinlikleri gözlemleyerek daha etkili ve kompleks bilişsel süreçleri öğrenmek bir olasılıktır. Eğer bir kişinin değişen çevre koşulları ile uğraşmasını içeriyorsa bilişsel başa çıkma becerilerini kazandırmak uygun görülmektedir. Eğer gelişim süreci ile ilgili ise meydan okuma ve destek faktörleri arasındaki denge, gelişimi kolaylaştıracaktır. Mükemmeliyetçi bilişsel yapısını zayıflatmak için grup müdahale metotları hazırlarken bu varsayımları dikkate almaya çalıştık.

Mükemmeliyetçi Düşüncede Grup Müdahalesi'nin Anlamı

Grup danışması modelinin mükemmeliyetçi düşünceye birkaç yönden faydalı olduğu görülmüştür. Drum ve Knott (1977), Yalom (1975) ve diğerleri tarafından tartışılan evrenselleştirme etkisi, mükemmeliyetçi sporcuların başkalarının da benzer problemleri olduğunu öğrenmelerinin destekleyici olduğunu düşünmeleri açısından faydalıdır.

Grup danışması yaklaşımının başka faydaları da vardır. Birincisi, katılımcıların kendi düşüncelerindeki problemleri yönleri belirlemelerine yardımcı olur. İkincisi, zaman sınırlı bir grupta oluşan grup desteği bile, özerklik geliştirme ve beklentilerini gözden geçirme konusunda karmaşa yaşayan bir kişi için faydalıdır. Üçüncüsü ise, grup, durumlar karşısında verilecek yeni bilişsel ve davranışsal tepki modelleri sunmaktadır. Bilişsel gelişim kompleks ve oldukça bireysel bir süreç olduğu için, bilişsel karmaşıklık artırma hedefinde model çeşitliliği önemlidir. Bir katılımcı çoğunlukla profesyonel bir yardımcıdan çok kendisine benzeyen bir örneğin, mükemmeliyetçi olmayan açısı ile değerlendirdiğinde durumu daha iyi teşhis edebilir.

Grup yaklaşımının son avantajı ise, bizim bilişsel yapılardaki değişikliklerin nasıl meydana geldiği ile ilgili görüşlerimizi içerir. Bu değişiklikler, bazen, biçimlendirilmiş, didaktik eğitim sonucu oluşurken bazen de yaşanan bir deneyim sonucu beklenmedik bir anda birden bire oluşabilirler. Grup sürecinin kendiliğindenliği ve öngörülemez yapısı bu ikinci tip için mükemmel bir oluşum ortamı yaratmaktadır.

Klinik Mükemmeliyetçiliğin Bilişsel Davranışçı İncelenmesi

Mükemmeliyetçiliğin etiyoloji bakım ve bazı psikopatik durumlarda önemli yer tuttuğu gözlemlenmektedir. Anoreksiya nervosanın (Fairburn, Cooper, Doll&Welch, 1999; Lilenfeld et al., 1998) ve bulimiya nervosanın oluşumunda (Fairburn, et al., 1998; Lilenfeld et al., 2000) belirgin bir risk

faktörü olduğu belirlenmiştir. Depresyonun başarılı bir şekilde tedavi edilmesine engel teşkil ettiğine yönelik kanıtlar bulunmaktadır (Blatt, Zuroff, Bondi, Sanislow&Pilkonis, 1998) ve kişisel saplantısal zorunluluk hastalığının (obsessive-compulsive personality disorder) temel öğelerindedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994). Buna rağmen, mükemmeliyetçilik hatalı tanımlanan ve çok az anlaşılan bir fenomendir.

Şimdi kullanıldığı gibi mükemmeliyetçiliğin yapısı 'normal' (Hamachek, 1978), 'pozitif' (Frost et al., 1993) 'sinirsel' (Hamachek, 1978) ve 'fonksiyonsuzluk'(dysfunctional) (Frost et al., 1993) şeklinde olabilmektedir. Mükemmellik arayışı fonksiyonel ve pozitif olduğu zaman klinik ilgisi çok az olmaktadır. (Burns, 1980). Klinik örneklerde görülen fonksiyonel olmayan (dysfunctionel) mükemmeliyetçilik ve fonksiyonel mükemmeliyetçiliği (functional pursuit of excellence) -ki bu normal 'yüksek standartlar' olarak da adlandırılabilir-birbirine karıştırmanın yardımcı olmayacağı düşünülmektedir. En önemli ayırt edici özellik, klinik örneklerde, tam tersini işaret eden durumlar olmasına rağmen yüksek standartlarda ısrar edilmesidir. Mükemmeliyetçi hastaları daha iyi anlamak ve tedavi edebilmek için, klinik ilgisi bulunan konular üzerinde yoğunlaşma tavsiye edilmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin Karakteristik Özellikleri

Mükemmeliyetçiliğin dikkate değer özellikleri Hamachek (1978) gibi klinikçiler tarafından oldukça iyi tanımlanmıştır. Hamachek, mükemmeliyetçi insanlarda, işin (görevin) doğru yapılıp yapılmadığı ile ilgili heyecanın hiç bitmediğini, kendi vücutlarının bu duyguları sürekli salgıladığını gözlemlemiştir. Bu kişiler için, üzerlerine aldıkları iş sadece kişinin yapacağı en iyi iş değil, şimdiye kadar yapılan en iyi iş olmalıdır. Bu insanlar kendi bakış açılarına göre, en iyi performansı gösterdiklerinde bile, yeterince iyi olmadığını düşünen insanlardır. Onlar her zaman daha iyisini yapabileceklerini ve yapmaları gerektiğini düşünmektedirler.

Böyle kişiler, kendilerinin ulaşabilmeleri mümkün olan maksimum performanstan daha yüksek performans gösterme beklentisine sahiptirler. Bu

da kendileriyle ilgili iyi hissetme olasılığını düşürmektedir. (P.27) Kendi kendine yüklenme ihtiyacının sebebi “onların daha çok arzulanan gelişim noktasına ulaşma isteği ile değil de başarısız olma korkusu ile motive olmaları”dır . Korku kaçınma davranışına yol açar ve bu davranış- her zaman alarmda ve savunma durumunda bulunarak, korkulan şeyden kaçınmak anlamına gelir.(P.28) Mükemmeliyetçi kişiler “sebepsiz yere çok yüksek kişisel standartlara sahip” olurlar (P.28) ve performanslarına gereğinden çok önem verip, kendilerine gereğinden az önem verirler. (P.29).

Hollender (1965, 1978) mükemmeliyetçi kişiler hakkında çok detaylı raporlar sağlamıştır. Hollander daha çok mükemmeliyetçiliğin sürdürülmesine sebep olan bilişsel süreçlere dikkat çekmiştir. Örneğin, kişi sürekli neyin yanlış olduğuna ve nadiren de neyin doğru olduğuna dair alarmda bekleyen kişilerin algılarındaki seçiciliklerinden bahsetmektedir. Bu kişiler hayatlarında yaşadıkları, gördükleri tüm kusur ve eksikliklere o kadar dikkatli odaklanırlar ki bu yüzden kendi hayatlarında kontrolör gibi davranırlar. Mükemmeliyetçi kişi kendisini “ne olduğu ile değil, ne yaptığıyla” değerlendirmektedir. Yaptığı bu tanımlardan yola çıkarak Hollender, bu gibi kişilerin “kendini küçük gören” şeklinde tanımlanmasını önermektedir (1965).

Burns (1980) de, mükemmeliyetçi kişilerde görülen, kişinin kendisine başarısı oranında değer verme karakterine katılmaktadır. Mükemmeliyetçi insanların gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlediklerini, çok katı bir şekilde bunlara yapıştıklarını ve olayları yamru yumru bir tarzda değerlendiklerini; kendilerini yeteneklerine bakarak ve başardıkları, gerçekleştirdikleri hedeflerine göre tanımladıklarını ifade etmiştir (Burns, 1980)

Yukarıda bahsedilen klinik tanımlar, diğer araştırmacıların yaptıkları tanımlarla birlikte (e.g Pacht, 1984) dikkate değer bir şekilde sabittir. Bu tanımlar, mükemmeliyetçi insanların, “kişisel yüklenme” (self imposed) doğasına sahip olduklarını ve “kişisel değerlendirme” (self evaluation)’lerinin de yakaladıkları başarıya bağlı olduğunu vurgulamaktadırlar. Mükemmeliyetçi insanların başarıya giden yolda algıladıkları hatalara özel dikkat gösterdikleri

ve mükemmeliyetçiliklerinin ters sonuçlar doğurduğu görüşü birçok araştırmacının ortak görüşüdür. Bu klinik tanımlar, mükemmeliyetçi insanların performanslarında algıladıkları hatalar nedeniyle kendilerini acımasızca eleştiren kişiler olduklarını belirtmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin Tanımları

Çeşitli yaklaşımlar mükemmeliyetçiliği ve yapısını tanımlamak için girişimlerde bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik, “-malı'nın zorbalığı” (the tyranny of the shoulds) (Horney, 1950) ve “kişilerin duruma göre kendilerinden veya başkalarından ihtiyaç duyulan performanstan daha yüksek kalitede performans bekleme davranışı” olarak da tanımlanmaktadır (Hollender, 1988). Burns (1980) mükemmeliyetçi kişileri, “ulaşılması güç ve mantıksız standartları bulunan, takıntılı biçimde imkansız hedeflere ulaşmaya çalışan ve kendilerine üretkenlikleri ve yakaladıkları başarıya göre değer veren” kişiler olarak tanımlamaktadır. Bu insanlar için, mükemmel ulaşmak ancak kendi kendini yenerek mümkün olmaktadır. Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) mükemmeliyetçiliği kendi kendini aşırı derecede eleştirme ile birlikte performans için çok yüksek standartlar belirleme olarak tanımlamaktadırlar. Saplantısal zorunlulukları idrak etme çalışma grubu (Obsessive compulsive cognitions working group) mükemmeliyetçiliği saplantısal zorunluluk algılama bozukluğu ile ilgili olarak şöyle tanımlanmıştır: “Her sorunun, problemin, mükemmel bir çözümü olduğuna inanma eğilimidir; birşeyi mükemmel (hatasız) yapmak sadece mümkün değil, aynı zamanda bir zorunluluktur ve hatta küçük hatalar ciddi sonuçlar doğurabilir”(OCCWG, 1997).

Mükemmeliyetçiliğe Çok Boyutlu Yaklaşım

Mükemmeliyetçiliği ölçmek için geliştirilen ilk ölçek ‘sosyal dengeyi bozan davranışlar ölçeği’ (DAS) (Dysfunctional Attitudes Scale) (Weismen&Beck, 1978) ve bunun Burns (1980) tarafından yapılan adaptasyonu idi. Bu ölçekler mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak dikkate almaktaydılar. DAS ölçeğinin başarı mükemmeliyetçiliği alt ölçeği (success-

perfectionism) kendini değerlendirmenin başarıya bağlı olduğuna ilişkin saptamaları içermektedir (ör. eğer işimde başarısız olursam, o zaman başarısız bir insanım demektir). Benzer bir tek boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği de 1980'lerin başlarında geliştirilen ve çok geniş bir şekilde kullanılan Yeme Bozuklukları Envanteri Alt Ölçeği'dir (Eating Disorder Inventory) (Garner, Olmstead & Polivyö 1983).

1990'ların başlarında mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir yapı olarak görülmeye başlanmıştır. Bu değişiklik iki nedene dayanmaktadır: Birincisi, mükemmeliyetçi insanların kliniksel tanımının onları 'hatalar üzerine fazlaca endişelenme, kişinin yaptığı işin kalitesinden kuşkulama, ailelerin beklentilerine çok fazla değer verme ve düzenliliği gereğinden fazla vurgulama' şeklinde tanımlaması üzerindeki tartışmalar olmuştur (Frost et al., 1990). İkinci olarak, bağımsız bir takım klinik gözlemler göstermiştir ki mükemmeliyetçiliğin aynı zamanda kişiye özel özellikleri de vardır ve bunlar zorlukların üstesinden gelmek açısından önemlidir (Hewitt & Flett, 1991).

Bağımsız araştırma grupları, mükemmeliyetçilik içerdiğini düşündükleri boyutları belirlemek için kendilerine ait çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçekleri geliştirmişlerdir. Frost et al., 1990'ın ölçeği şunları kapsamaktadır: (i) Hatalar üzerinde endişelenmek (hatalara olumsuz tepki vermek, hataları başarısızlık olarak algılamak ve hata yüzünden diğer insanların saygılarını yitireceğinden korkmak, ör. 'hata yaparsam üzgün olmalıyım,' eğer kısmen başarısız olursam, bu tamamen başarısız olmak kadar kötüdür,' 'eğer hata yaparsam insanlar hakkımda kötü düşünecekler', 'ne kadar az hata yaparsam, insanlar benden o kadar hoşlanırlar'), (ii) Faaliyetlerden kuşkulama (bireyin performansının kalitesinden şüphelenmesi), (iii) Kişisel standartlar (çok yüksek standartlar belirlemek ve kendini değerlendirmede bunlara aşırı önem vermek, ör. 'benim aşırı yüksek hedeflerim vardır.') (iv) Ailesel beklentiler (ailenin beklentilerinin çok yüksek olarak algılanması), (v) Ailesel eleştiri (kişinin ailesini aşırı eleştiren bireyler olarak algılanması). Bu öğelerin bazıları şu anki durumu işaret ederken (ör. 'eğer hata yaparsam insanlar hakkımda kötü düşünecekler) bazıları geçmiş tecrübelerle dayanmaktadır.

Hewitt ve Flett'in (1991) çok boyutlu ölçekleri üç alt ölçekten oluşmaktadır. Frost'un kişisel standartları değerlendiren alt ölçeği gibi, 'ben merkezli mükemmeliyetçilik', hatadan kaçınmak için çabalamak kadar kişinin kendisi için titizlikle yapılması gereken standartlar belirlemesi, kişinin davranışını sert bir biçimde değerlendirmesi ve gayretlerinde mükemmeli yakalamak için çaba harcaması gibi daha önce de tanımlanan klinik özelliklere dikkat çekmektedir. Ancak ikinci bir alt ölçek "diğerleri odaklı mükemmeliyetçiliği" ölçmektedir. Bu diğerlerinin davranışları ile ilgili gerçekçi olmayan yüksek standartlara sahip olmak olarak tanımlanmaktadır (ör. diğerlerinin yaptığı herşey en üst düzey kalitede olmalı). Üçüncü alt ölçek olan "sosyal odaklı mükemmeliyetçilik" ise, diğerlerinin kişi ile ilgili gerçekçi olmayan yüksek standartlara sahip olması, kişiyi sertçe değerlendirmesi ve mükemmel olması için baskı kurması inancını işaret etmektedir (ör. 'insanlar benden mükemmelin altında hiçbirşey beklemiyor', 'başkalarının benimle ilgili beklentilerini karşılamakta zorlanıyorum', 'insanlar benden yaptığım her işte başarı bekliyor').

Mükemmeliyetçilikte Çok Yönlü Yaklaşımın Eleştirisi

Bu iki çok yönlü özelliğin geniş biçimde kullanımı mükemmeliyetçiliğin çok yönlü bir yapı olarak kabul edilmesine neden olmuştur. Ancak bu görüşün ölçüm metodu ile çok kolay bir biçimde eşit sayıldığı savunulmaktadır. Mükemmeliyetçilik şu anda klinik ve teorik temelli bağımsız bir yapı olarak kalmaktan çok, mükemmeliyetçiliği değerlendirmek için tasarlanan bu iki çok yönlü araç kullanılarak elde edilen sonuçlarla eşitlenmiştir. Buradaki en önemli sıkıntı, şu andaki ölçümlerin, mükemmeliyetçiliğin karakteristik özellikleri ile ilgili klinik uzmanlar ve önceki kuramcılarının tanımladıklarından daha çok özellik belirlemiş olmalarıdır. Sadece 'ben merkezli mükemmeliyetçilik', 'kişisel standartlar' ve 'hatalar konusunda endişe' alt ölçekleri mükemmeliyetçiliğin yapısının yukarıda tanımlandığı gibi değerlendirilmesine yakın sonuçlar vermekte ve burada bile çok az öge 'kendini değerlendirme'den bahsetmektedir.

Yukarıda bahsedilen ek boyutlar aslında mükemmeliyetçiliği değil mükemmeliyetçilikle ilişkili yapıları değerlendirmektedir. Diğer insanların standartları (diğerleri odaklı mükemmeliyetçilik) ile ilgili inançlar ve kişinin, diğer insanların kendisinden gerçekçi olmayan yüksek standartlar beklediklerini ve mükemmel olması için kendisine baskı uyguladıklarını algılaması (sosyal odaklı mükemmeliyetçilik) durumları, mükemmeliyetçiliğin ayrılmaz bir parçası değil aksine mükemmeliyetçilikle ilişkisi olabilecek yapılardır. Örneğin bir hasta, başka insanların kendisi ile ilgili aşırı yüksek standartları olduğuna ve mükemmel olması için kendisine baskı yapıldığına inanmış ancak kendisinin alternatif bir yaşamı olduğunu söylemiş ve mükemmellik için herhangi bir isteğinin olmadığını açıkça belirtmiştir.

'Hatalar konusunda endişe', 'faaliyetlerden kuşkulama', 'ailesel beklentiler' ve 'ailesel eleştiri' gibi boyutlarda da önceki paragrafta bahsedilen durum geçerli olabilmektedir. Mükemmeliyetçi kişilerin başarısızlıktan korktukları için hatalar üzerinde giderek artan bir endişe göstermeleri ve yapılan için mükemmel olup olmadığı ile ilgili daha şüpheli olmaları beklenmektedir. Ancak burada en önemli noktanın, hataların, kişinin kendini değerlendirmesine olan etkisi olduğu vurgulanmaktadır. 'Hatalar konusunda endişe' alt ölçeğinin iki veya üç ögesi, (ör. 'işte veya okulda başarısız olursam, başarısız bir insanım demektir' ve 'eğer diğer insanlar kadar iyi olmazsam o zaman değersiz bir insan olurum') kendini değerlendirmeye yöneliktir. Ancak bu öğeler özel olarak hatalara odaklanmamaktadır. Diğer öğeler hataların diğer insanlar üzerindeki etkilerine (ör. 'eğer hata yaparsam diğer insanlar hakkımda kötü düşünecekler') ve hatalara verilecek olumsuz tepkilere (ör. 'eğer hata yaparsam üzgün olmalıyım') odaklanmaktadır. Burada yine bütün bu öğelerin mükemmeliyetçiliğin yapısını değil mükemmeliyetçiliğe ilişkin değişkenleri değerlendirdiği vurgulanmaktadır.

Mükemmeliyetçilik ile İlgili Literatür

Mükemmeliyetçiliğin yapısındaki genişleme ile ilgili problemlere rağmen, mükemmeliyetçilikle ilgili literatür konunun özünü daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır. Yakın geçmişte çok yönlü ölçekler

kullanılarak yapılan bir araştırma (Shafran&Mansell, 2001), yeme bozuklukları olan kişilerde ben merkezli mükemmeliyetçilik ve kişisel yüksek standartların (klinik yapıya en yakın olan boyutlar) normal kişilere göre arttığını göstermiştir (ör. Bastiani, Rao, Weltzin&Kaye, 1995; Davis, 1997; Srinivasagam et al., 1995; Halmi et al., 2000). Bu boyutlar kaygı bozuklukları yaşayan hastalarda yükselmemektedir (Antony, Purdon, Huta&Swinson, 1998; Frost&Stekeetee 1997; Saboonchi, Lundh&Ost ,1999; Juster, Heimberg, Frost&Holt, 1996; Hewitt&Flett, 1991a), ancak depresyon geçiren hastalarda yükselebilmektedir (Hewitt&Flett, 1991b) yine de bu bulgular çok güvenilir değildir (ör. Hewitt&Flett, 1991a; Hewitt, Flett&Ediger,1996).

‘Sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik’, genellikle depresyon seviyesi (Hewitt&Flett. 1991 a; Flett, Hewitt, Blankstein, O`Brien, 1991; Hewitt et al., 1996; Wyatt&Gilbert, 1998) ve sosyal kaygı (Blankenstein, Flett, Hewitt&Eng, 1993; Saboonchi&Lundh, 1997) gibi psikopatoloji seviyeleri ile ilişkilidir. ‘Hatalar konusunda endişe’nin (kendini değerlendirme ile ilgili öğeleri bulunan alt ölçek) sosyal fobisi bulunan kişilerde yükseldiği belirtilmiştir (Juster et al, 1996; Saboonchi et al, 1999) ve bu boyutun psikopatoloji ile olumlu bir ilişkisi olduğu gösterilmiştir (Juster et al,1996). Antony et al. (1998), normal kontrolleri ile kıyaslandığı zaman kaygı bozuklukları ile ilişkili alt ölçeklerin birçoğunda yükselme tespit etmiştir.

Alt ölçeklerdeki öğeler (‘sosyal odaklı alt ölçek’ ve ‘hatalar konusunda endişe’ alt ölçeği) daha iyi incelendiği zaman bunların genellikle psikopatoloji ile ilişkili oldukları görülmekte ve diğer kişilerin beklentileri konusundaki olumsuz düşünceler ve kişinin bunları değerlendirmesi ile ilgili ortak bir tema ortaya koyduğu görülmektedir. Ör. “iyi yaptıkça daha da iyisini yapmam bekleniyor”, “her ne kadar göstermeseler de insanlar ben hataya düştüğümde çok üzülüyorlar”, “ne kadar az hata yaparsam insanlar benden o kadar çok hoşlanır”, “eğer hata yaparsam insanlar büyük olasılıkla benim hakkımda kötü düşüneceklerdir”. Bu tür inançlar özellikle sosyal açıdan klinik anlamlar içerebilmektedir ancak bu inançlar, kişisel motivasyon, kişisel yüklenme ve kişisel standartlar içeren mükemmeliyetçiliğin ayrılmaz bir parçası değildirler.

Mükemmeliyetçilik ve onunla ilgili özellikleri birbirinden ayırabilmedeki sıkıntılar kısmen, son on yılda mükemmeliyetçiliğe çok yönlü yaklaşımla yapılan araştırmaların psikiyatrik bozuklukların teorik anlamında ve klinik tedavilerinde ilerleme kaydetmiş olmasından kaynaklanmaktadır. Psikolojik tedavilerde meydana gelen bu gelişmeler panik bozukluğu (Clark, 1986) ve bulimia nervoza (Fairburn, 1981) gibi belirli psikopatolojik bozuklukların daha iyi anlaşılması sonucu oluşmuştur. Eğer mükemmeliyetçilik psikopatolojide çekirdek rolü üstleniyorsa bunu araştırmak için bir grup yapı değil açıkça tanımlanmış bir düşünce gerekmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin Bilişsel-Davranışsal Tanımı

Klinik ilgisi bulunan mükemmeliyetçiliği anlamak için önce onun temel karakterini yansıtan yapıyı tanımlamak gerekmektedir. Klinik mükemmeliyetçilik ile ilgili önerilen tanım, 'kişisel değerlendirmenin ters sonuçlar doğuracak olsa bile kişisel zorlama ve kendine yüklenme standartlarının öğelerinden en az birine aşırı derecede bağlı olduğu' şeklindedir. Bu tanımda, mükemmeliyetçi kişilerin kendilerini değerlendirirken kullandıkları ve iki sebepten dolayı fonksiyonel olmayan bir "düzenlerinin" bulunduğu bahsedilmektedir. Birincisi, bir alana aşırı bağlı olmaktır (ör. kişisel standartlara ulaşmak için çaba harcamak). Bu aşırı bağımlılık kendini değerlendirmenin oldukça yüksek derecede dış etkilere bağlı olduğu ve bu standartlara ulaşamadığı durumlarda kişinin kendisini eleştireceği ve kendisini olumsuz yönde değerlendireceği anlamına gelmektedir. İkinci olarak ise, kendini değerlendirme "düzeninin" mükemmeliyetçiliğin ifade edildiği öğeye bağlı olmasıdır. Örneğin, eğer kendini değerlendirme kilo kaybı öğesinde kişisel standartlara ulaşmak için sürekli çaba harcamaya bağlı ise psikolojik (ve büyük olasılıkla fizyolojik) fonksiyonsuzluk meydana gelecektir. Kişinin kendini değerlendirme "düzeninin" standartlarına aşırı derecede bağlı olduğu bu gibi psikopatolojik durumlar mükemmeliyetçi kişilerin hedeflerine ulaşmak için gösterdikleri bu sonsuz çabayı açıklamaktadır. Ayrıca bu kişilerin eleştirilerinin, kendilerini küçümsemelerinin, başarısızlık korkularının ve hatta karşılayamadıkları ve istenmeyen sonuçlar doğuran standartlarını değiştirememelerinin nedenlerini de açıklamaktadır.

Kendini değerlendirmenin aşırı bağımlılığını mükemmeliyetçilik psikopatolojisinin bir parçası olarak düşünmek, mükemmeliyetçiliğin temel belirleyici faktörü olarak standart ortamları kullanmanın yetersiz kaldığı görüşü ile tutarlılık göstermektedir. Bazı kişiler kendileri için kişisel standartlar belirledikleri ve bu standartları doğru, normal ve tatmin olmanın yolu kabul ederek bu standartlara ulaşmak için çaba harcadıklarından dolayı bu gibi faktörleri de göz önünde bulundurmamak gerekmektedir (Frost et al., 1999; Terry-Short, Owens, Slade&Dewey, 1995; Hammeck, 1978). Buradaki tanım, kişinin kendisi hakkındaki görüşlerinin standartlarına ulaşabilmek için harcadığı çabaya bağlı olması ve başarısızlık algısı nedeniyle oluşacak kendi kendini eleştirme durumu üzerinde durmaktadır. Klinik mükemmeliyetçilik ile mükemmelliği sağlıklı bir şekilde yakalamaya çalışma arasındaki temel fark budur.

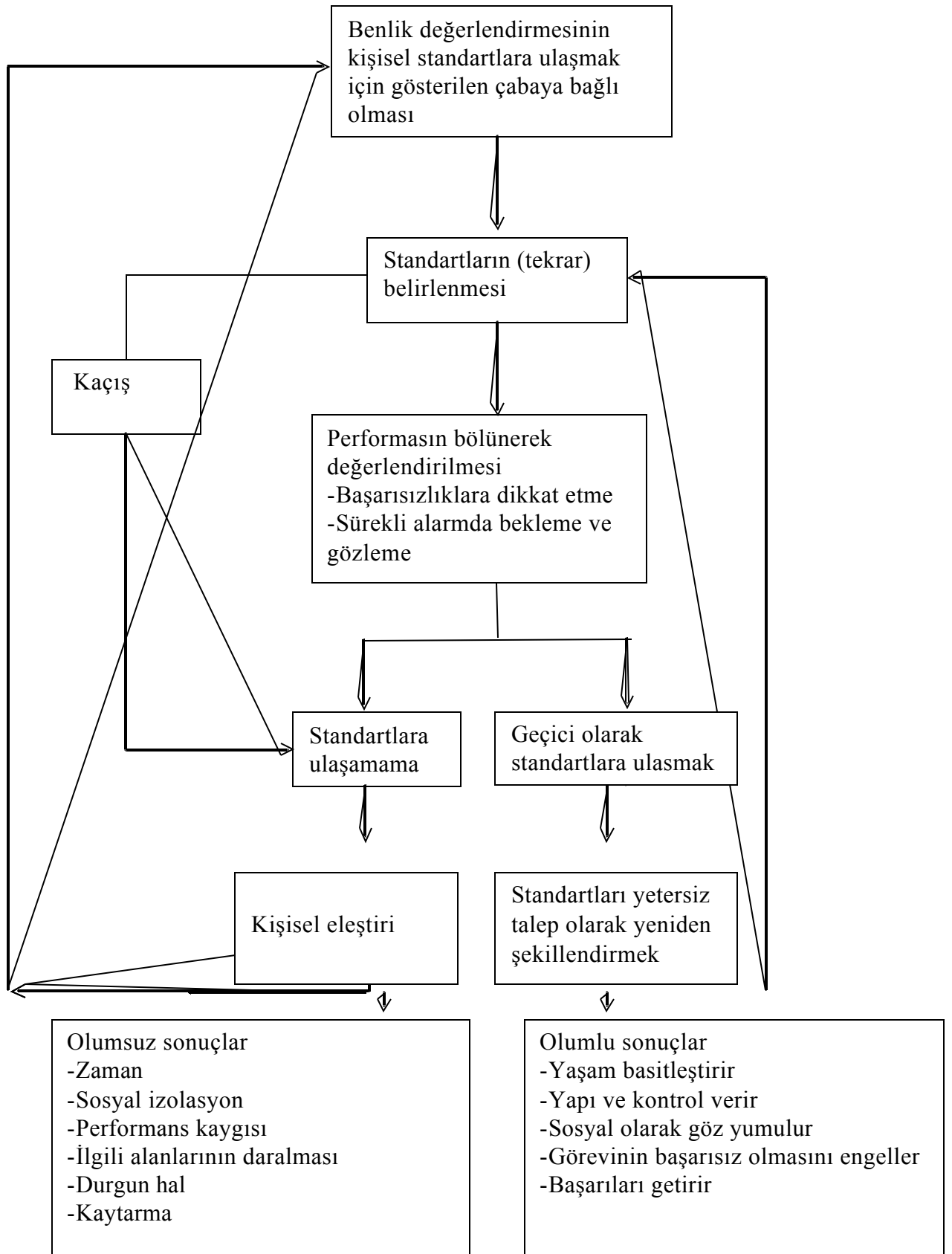
Klinik mükemmeliyetçiliğin yapısındaki en önemli özelliklerden biri fonksiyonsuz olmasıdır. Kişisel standartların önemli olumsuz sonuçlara yol açmalarına rağmen sürdürüldüğü durumlarda patolojik mükemmeliyetçiliğin varlığından söz edilmektedir. Bu sonuçlar duygusal (depresyon), sosyal (sosyal izolasyon), fiziksel (uykusuzluk), bilişsel (konsantrasyon bozukluğu) veya davranışsal (yapılan işi defalarca kontrol etme veya işi tekrar tekrar yapmak, bir görevi tamamlamak için gerektiğinden çok daha fazla zaman harcamak) olabilmektedir (Rheume et al., 2000). Kişi tüm bu olumsuzluklara kendini değerlendirmesi, hedeflerinin peşinden koşmasına ve onlara ulaşmasına bağlı olduğundan dolayı katlanmaktadır. Bunun ötesinde bu tür sonuçlar kişi tarafından gösterilen gerçek çabanın kanıtı olarak yorumlandığından dolayı olumsuzluk olarak görülmemektedir.

Yukarıdaki açıklama, mükemmeliyetçi kişilerin standartlarının aslında gerekmediği halde onları zorladığını belirtmektedir (Hamachek, 1978). Kişinin bu standartları kendisinin olarak kabul etmesinin mükemmeliyetçiliğin temel yapısı olduğu belirtilmektedir. Mükemmeliyetçiliğin bu tanımla birleştirilen bir faktörü de takip edilen standartların doğası ile ilgilidir. Mükemmeliyetçilik ile ilgili şu andaki tanımlar takip edilen standartların mevcut duruma göre aşırı

derecede yüksek veya talepkar olduğunu belirtmektedir. Ancak yapılan klinik çalışmalar göstermiştir ki, kişilerin takip ettikleri standartların doğası zaten “aşırı” olduğuna göre temel konu bu olmamalıdır. Esas özelliğin “o kişi” için aşırı derecede yüksek veya talepkar olduğu üzerinde durulmalıdır. Örneğin mükemmeliyetçi hastaların her durumda mükemmeli yakalamaya çalışmaları olağan dışı değildir. Her ne kadar nesnel bir standart bu duruma uymasa da (bir arkadaşla yapılacak bir sohbet ile patronla yenecek bir akşam yemeği standardı yakalamak açısından aynı çabayı gerektirecektir), yine de standartlara ulaşmak önemli miktarda çaba harcamayı gerektirmektedir. Bu standartların doğasında bulunan “kişisel talep”, mükemmeliyetçi kişilerin neden “en iyi”, “daha iyi” yapmak için mücadele ettiklerini açıklamaya yardımcı olmaktadır. Eğer mükemmeliyetçilik standartları yakalanmışsa, genellikle yeteri kadar talepkar olarak görülmemekte ve sonuçta bu standartlar yükseltilmektedir. Mükemmeliyetçi kişiler hayatın kendilerine göre önemli olan alanlarında yüksek standartlara sahip olmalarına rağmen, çok az ya da hiç kişisel ilgisi bulunmayan alanlarda bu standartlara sahip değildirler. Örneğin anoreksiya nervosa hastası bir kadın katı diyet ile ilgili kişisel standartlarını kararlı bir biçimde takip etmekte ve bunun için çalışmaktadır. Ancak futbol ya da bahçe gibi kendisini ilgilendirmeyen konularda aynı seviyede standartlara sahip değildir. Alanların önemi, Rhéaume, Freeston ve Laadouceur (1995) tarafından mükemmeliyetçilik tarafından etkilenen alanlar olmak üzere üç alt ölçeği bulunan Mükemmeliyetçilik Anketi’nde de vurgulanmıştır.

Mükemmeliyetçiliğin Sürdürülmesi

Mükemmeliyetçiliğin temel psikopatolojisinden doğan ve mükemmeliyetçiliğin sürdürülmesine yardımcı olduğu ile ilgili hipotezlere konu olan bir takım süreçler bulunmaktadır. Bunlar Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 3. Mükemmeliyetçiliğin sürdürülmesi

Temel Psikopatoloji ve Anormal Başarısızlık Korkusu

Mükemmeliyetçiliğin temel psikopatolojisi anormal başarısızlık korkusu ve amansızca başarının peşinden koşmak şeklinde ifade edilmektedir. Mükemmeliyetçi kişilerin kendi ilgi alanlarında algıladıkları herhangi bir başarısızlık benlik-eleştirisini ile sonuçlanmakta ve olumsuz düşüncelerini sürdürmelerini sağlamaktadır. Bunun yanında kendileri ile ilgili görüşlerinin hedeflerine ulaşmak için harcadıkları çabaya bağlılığını da artırmaktadır. Bu hipotez başarısızlık korkusu ve benlik saygısı arasında olumsuz bir ilişki olduğunun altını çizmekte (Joubert 1990) ve “kişisel odaklı mükemmeliyetçiliğin” başarısızlığı tolere edememek (Flett, Hewitt, Blanckstein ve Mosher, 1991) ve başarısızlık korkusu ile ilişkili olduğunu belirten veriler ile tutarlılık göstermektedir (Flett, Blanckstein, Hewitt ve Koledin, 1992).

Bölünmüş Düşünceyi Somutlaştıracak Standartlar Belirlemek

Mükemmeliyetçi kişilerin standartlarını belirli kurallar çerçevesinde uyguladıkları belirtilmektedir. Örneğin hedefi kilo vermek olan bir hasta bu hedefini, her gün bir gün öncesine göre yarım kilo daha düşük kiloda olmak şeklindeki bir günlük kural çerçevesinde uygulamaktadır. Bu tip kurallar doğaları gereği uyulsalar da uyulmasalar da “bölünmüş” kurallar olarak adlandırılmaktadır. Bu yüzden mükemmeliyetçi kişiler “ya hep ya hiç” şeklindeki düşünce tarzları ile karakterize edilmektedirler (Antony ve Sminson, 1998; Beck, 1995; Green Berger ve Padesky, 1995). Bu tip yasaklayıcı kurallara bağlanmak, kişinin “gereklilikler” tarafından yönlendirildiğini ve bir kural ihlal edildiği zaman suçluluk duygusu ve benlik suçlaması ile karşı karşıya kaldığını göstermektedir.

Benlik Kontrolü İhtiyacı

Mükemmeliyetçi kişiler kendilerini kişisel standartlarını koalamaya adanmışlardır. Bu davranış biçimi yüksek seviyede benlik kontrolü

gerektirmektedir. Benlik kontrolü bu kişilerin hedeflerini kovalamaları ve onları başarmaları için temel öge niteliğindedir. Genellikle bu benlik kontrolü, bu çaba ile ilişkisi bulunmayan her türlü keyif verici aktiviteden kaçınmayı ve bu konuda hiç bir şekilde müsamaha göstermemeyi gerektirmektedir. Örneğin, hedefi her gün yarım kilo vermek olan hasta için benlik kontrolü, her gün sadece hayatta kalmaya yetecek kadar yemek yemek anlamına gelmektedir. Bunu aşan her şey “oburluk” ve ahlaksızlık olarak değerlendirilmektedir.

Performans Değerlendirmesi

Kişisel standartlara ulaşıldığı taktirde bu alana ilişkin performans defalarca çok katı bir biçimde değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, ‘performans’ sadece belirli bir hedefi başarmak değil, aynı zamanda kişinin hedefe ulaşmak için gösterdiği performans anlamına da gelmektedir. Örneğin, yukarıda bahsedilen hasta, sadece her gün kilo verip vermemiş olduğunu değil aynı zamanda kilo kaybetmek için gösterdiği çabanın yeterli olup olmadığını da değerlendirmektedir (ör. güçlü açlık hissine rağmen yemek yemeyi reddetmek). Bazı kişiler çabalarının olumsuz sonuçlarını, standartların ve bunlara ulaşmak için gösterdikleri performansın gerçekten yeterince talepkar olduğunun kanıtı olarak kullanmaktadırlar. Örneğin bir hasta gecede sadece dört saat uyumasını, çok çalıştığının ve en iyisini yaptığının kanıtı olarak öne sürmektedir.

Standartlara Ulaşamama

Klinik mükemmeliyetçilerin performanslarını önyargılı bir biçimde değerlendirdikleri belirtilmektedir. Bu tip önyargılar “başarısızlık” ve “başarıyı görmezden gelmek” konularında algıda seçicilik anlamına gelmektedir (Antony ve Swinson 1998; Burns, 1980; Hamchek, 1978; Hollender, 1965). Diğer bir deyişle burada, performans ile ilgili algılanan veya gerçekten yapılan hatalar üzerinde çok fazla durup performanstaki hatasız bölümleri görmezden gelmekten bahsedilmektedir. Bir hastanın eskiyi hatırlamasının istendiği bir oturumda, bu hastanın çalışma planına uyduğu zamanları göz

ardı edip uymadığı zamanları hatırlaması standartların kovalanmasının tipik bir örneği olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu gibi önyargılar “yüksek hata endişesi” olan kişilerde görülmeyebilir -bu durum hata endişesi bulunan bir öğrencinin bulunmayan öğrencilere göre daha fazla hata yapmadığı bulgusu ile tutarlıdır (Frost, Trepanier, Brown ve Heimberg, 1997). Bu tip önyargılar benlik değerlendirmeleri kişisel standartlarını kovalamalarına ve başarımlarına bağlı olan kişilerde bulunmakta ve kişinin standartlarına ulaşamadığı zamanları sık sık hatırlaması ve değerlendirmesi veya izlemesi durumunda meydana gelmektedir. Bu tip izleme, açık (bir sütündeki rakamları defalarca toplama veya bir çalışmayı tekrar tekrar okuma) veya kapalı (kişinin bir müsabakayı kafasının içinde tekrar tekrar canlandırıp performansını tetkik etmesi) şekillerdeki kontrol etme davranışı biçiminde olabilmektedir. Bu kontrol etme davranışı “eylemlerden şüphe etme” nedeniyle olabilmektedir.

Önyargıların oluşmasına neden olabilecek bilgiler kişiyi etkileyerek standartlarına ulaşmasına engel olabilmektedir. Örneğin, kişi bir sohbeti kafasında tekrar tekrar canlandırarak küçük hataları kontrol edebilmektedir. Hata tespit ettiği durumda (bir soruya en iyi cevabı verememe) bu konuya yoğunlaşacak ve sosyal durumun diğer özelliklerini görmezden gelecektir. Bazı kişiler için standartların kovalanması ve bununla ilgili başarısızlık korkusu o kadar itici olmaktadır ki kişi göreve başlamayı erteler, yarı yolda bırakır veya tamamen görmezden gelir (Antony ve Swinson, 1998; Burns, 1980; Frost et al., 1990; Slade ve Owens, 1998). Erteleme ve çok boyutlu ölçümler arasındaki ilişki ile ilgili detaylı bir analiz, erteleme kişinin üzerindeki gerçekçi olmayan beklentilerle ilgili algıları içeren sosyal değerlendirmeye tepki olduğu görüşünü ortaya atmıştır (Flett, Hewitt ve Martin, 1995). Erteleme daha çok yeme bozuklukları olan hastalarda kilo almayı engellemek (kilo kaybı performansını kontrol etmek) için sık sık tartılan hastalarda görülmektedir (Fairburn, 1995). Bu tür bir kaçınma çözüm değildir ancak kişiler endişeleri değişmediği için standartlarına ulaşamamaktan korkmaktadırlar.

Mükemmeliyetçi kişilerin kendilerini eleştiren kişiler oldukları ve standartlarına ulaşamadıkları zaman kendilerini olumsuz değerlendirecekleri belirtilmektedir. Bu görüş klinik tanımlarla tutarlılık göstermekte ve Burns Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nde de bulunmaktadır (Burns, 1980). “Önemli bir şeyde başarısız olmam kişi olarak değer kaybettiğim anlamına gelmektedir” veya “işte/okulda başarısız olursam bu benim insan olarak başarısız olduğum anlamına gelmektedir” cümleleri “hatalar konusunda endişe” alt ölçeğinde bulunmaktadır (Frost et al., 1990). Başarısızlığı bu şekilde yorumlamak benlik eleştirisini beslemekte ve bu standartlara ulaşmak için harcanan çaba ve kişinin kendini değerlendirme şeması arasındaki ilişkiyi göstermektedir.

Standartlara başarıyla ulaşma

Klinik mükemmeliyetçiler zaman zaman standartlarına ulaşmaktadırlar. Bu “başarı”nın iki sonucu bulunmaktadır. Öncelikle geçici bir süre için benlik değerlendirmesini iyileştirmekte (veya olumsuz değerlendirmeyi engellemekte) ve bu standartların kovalanmasında güçlendirici olarak görev yapmaktadır (Burns, 1980). İkinci olarak ise, standartların hemen “çok düşük” olarak değerlendirilmesine ve yükseltilmesine sebep olmaktadır. Eğer kişinin standartları ulaşılabilir ise bu durumda yeterince talepkar olmadıkları düşünülmektedir. Örneğin, çalışmasında en yüksek notu alan bir hasta, konusunun kolay olduğunu düşünmektedir. Bunu, derse katılan az insan olmasından dolayı en zeki öğrencilerle yarışmadığını söyleyerek belirtmektedir. Daha düzgün bir derste aynı sonuca ulaşamayacağını ifade etmiştir. Standartları yeniden belirlemek kişinin başarısız olma olasılığını dolayısıyla benlik eleştirisini artırmaktadır.

Mükemmeliyetçilikte Israrlı Olmanın Diğer Nedenleri

Klinik mükemmeliyetçilik yüksek standartlara göz yumulan bir sosyal ortamda meydana gelmektedir. Mükemmeliyetçi hastalar genellikle yüksek ebeveyn beklentisi ve eleştirisi bildirmektedirler (Frost ve Lohart ve Rosenblate 1991; Vieth ve Trull, 1999). Yüksek standartları kovalayıp başaran kişiler sıkça övülmekte, ödül almakta ve daha iyiyi başarmaktadırlar. Yüksek standartların

kararlı biçimde kovalanmasının, kişinin hayatını basitleştirmesi ve onlara bir yapı ve kontrol sunması gibi dolaylı bir avantajı da bulunmaktadır. Bu olumlu öğeler performans kaygısı, ilgi daralması, sosyal izolasyon, yorgunluk ve başarısızlık hissi gibi olumsuz sonuçları gölgeleyebilmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın deseni, araştırma grupları, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araçların geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, uygulanan deneysel işlem, verilerin toplanması, verilerin analizine ilişkin bilgiler ile mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitiminin temel ilkeleri, bilişsel davranışçı terapiye göre hazırlanmış olan eğitim programının genel özellikleri, oturumların uygulanmasına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Deseni

Bu çalışma çeşitli spor dallarındaki sporculardan oluşturulan iki gruba yürütülmüştür. Oluşturulan gruplardan biri deney grubu, biri de kontrol grubudur. Deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen “Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Mükemmeliyetçilik ile baş etme eğitim programı” uygulanmıştır.

Bu araştırmada, sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusu düzeyleri üzerinde “bilişsel-davranışçı” terapisine dayalı mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitiminin etkilerinin araştırılabilmesi amacı ile deney kontrol-gruplu ön test-son test ölçümü deneysel bir desen kullanılmıştır. Araştırmanın deseni 2x2’lik karışık bir desendir. Bu desende birinci etmen deneysel işlem gruplarını (deney-kontrol), ikinci etmen ise bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön test-son test) göstermektedir (Büyüköztürk, 2002).

Bu desen doğrultusunda, araştırmanın başlangıcında deneysel işlem ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılara Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Ö1a, Ö2a), Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Ö1b, Ö2b), Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği (Ö1c, Ö2c) ve Sporda Görev ve Ego

Yönelimi Ölçekleri (Ö1d, Ö2d) ön test olarak uygulanmıştır. Daha sonra mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi verilen gruba 8 oturumluk mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programı (Bkz: Ek 1) uygulanmıştır. Kontrol grubuna 8 oturumluk içi boş (mükemmeliyetçilik ile ilgili olmayan) etkinlikler uygulanmıştır (Bkz: Ek 2). Bu uygulamalardan sonra deneysel işlem ve kontrol grubuna Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Ö3a, Ö4a), Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Ö3b, Ö4b), Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği (Ö3c, Ö4c) ve Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçekleri (Ö3d, Ö4d) son test olarak uygulanmıştır.

Araştırmada kullanılmış olan deneysel desen Çizelge 1’de gösterilmektedir.

Çizelge 1
Araştırmanın Deseni

Gruplar	Ön-Test	Grup Uygulamaları	Son-Test
Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma Eğitim Grubu (Ö1a,b,c,d)	Ö1a,b,c,d	8 Oturumluk Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma Eğitimi	Ö3a,b,c,d
Kontrol Grubu (Ö2a,b,c,d)	Ö2a,b,c,d	8 Oturumluk İçi Boş Etkinlik Uygulamaları	Ö4a,b,c,d

Öx: Yapılan ölçümleri göstermektedir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni: Sporcuların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik, başkaları yönelimli mükemmeliyetçilik ve kendi yönelimli mükemmeliyetçilik), Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Standart ve Düzen, Kendi Standartlarına Ulaşamama ve Başarı Tatminsizliği), Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma ve Sporda Ego ve Görev Yönelimi Ölçeği puanları bu araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturmaktadır.

Araştırmanın bağımsız değişkeni: Bu araştırmanın bağımsız değişkenini mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının uygulandığı gruba uygulanan BDT dayalı mükemmeliyetçilik eğitim programı oluşturmaktadır.

Katılımcılar

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde bulunan 4 birinci lig futbol takımı, 4 birinci lig bayan basketbol takımı, 4 birinci lig bayan voleybol ve 2 birinci lig erkek voleybol takımı sporcuları oluşturmaktadır alınmıştır (83 sporcu, 45 bayan (yaş ortalamaları 21.14), 38 erkek (yaş ortalamaları 24.32)). Bu sporcular içinden mükemmeliyetçilik seviyeleri yüksek olan 21 (yaş ortalamaları 20.43 olan 13 kız ve yaş ortalamaları 22.45 olan 8 erkek) sporcu deney ve kontrol grubu olarak iki farklı gruba yansız olarak atandıktan sonra, deney grubuna mükemmeliyetçilik eğitim programı uygulanırken kontrol grubuna güncel bir konu ile ilgili bilgiler verilmiştir. Araştırmaya katılan 21 sporcudan 16 sporcu, grup lideri ile yapılan bireysel görüşme sonucunda gruba uygun bulunmuştur. 16 sporcudan sekiz kişisi deney grubuna (5 kız ve 3 erkek, yaş ortalamaları 22,12 ve standart sapmaları 0.63) ve sekiz kişisi de kontrol grubuna (4 kız ve 4 erkek, yaş ortalamaları 21,87 ve standart sapmaları 0.54) alınmıştır.

Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Araştırmacı tarafından, 2004-2005 futbol birinci lig, 2004-2005 voleybol erkek ve bayanlar birinci ligi ve 2004-2005 basketbol erkek ve bayanlar birinci ligi sezonlarında, sporculara Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği ve Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği uygulanmıştır.

Ölçeklerin sporcular tarafından içten ve dürüst bir biçimde doldurulmasını sağlamak amacıyla uygulamalar sporculara rahat bir ortam sağlandıktan sonra yapılmıştır. Ölçekler, sporculara uygulanmadan önce

ölçeklerden elde edilecek olan verilerin bilimsel bir araştırmada kullanılacağı vurgulanarak ölçeklerde yapacakları işaretlemelerin araştırma için önemli olduğu vurgulanmıştır.

Grup üyelerinin seçilmesi için toplam 83 kişilik sporcu grubuna Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Kısa formu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Sporda Görev ve Ego Hedef Yönelimi Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği uygulandıktan sonra, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin “Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik” alt ölçeği aritmetik ortalamasının ($X=78,52$) üzerinde puana sahip sporcular belirlenmiştir. Aritmetik ortalama üzerinde puan alan sporcuların gruplara atanması, kendi yönelimli mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden alınan puanların yönü ile ilgili bir işlemdir. Bu alt ölçekten alınmış olan yüksek puan kendi yönelimli mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olduğuna düşük olması ise kendi yönelimli mükemmeliyetçilik düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Sporcuların gruplara atanması işlemi kendi yönelimli mükemmeliyetçilik puanlarının ortalamasına göre gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin diğer alt ölçeklerinin örneklem seçiminde göz önüne alınması durumunda tüm alt ölçeklerin puanlarının her bir sporcu için denkleştirilmesi sonucunu doğurmaktadır. Bu da sporcu sayısının sınırlı olması nedeniyle gerçekleştirilememiştir.

Bu ölçekler uygulandıktan sonra mükemmeliyetçilik ölçeklerinden yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik puanları elde edilen 21 sporcu araştırmacı tarafından Bireysel Görüşmeye alınmışlardır. Bireysel görüşme yapmanın en önemli noktası grup liderine üyeler gruba gelmeden onlarla ilk kontağı yapabilme imkanını vermesidir. Bu noktada grup lideri üyelerin gruba uygunluğunu sınavabilmektedir. Grup lideri görüşme sırasında olası üyelere grup hakkında bilgi verdikten sonra aşağıdaki soruları sormuştur.

- Neden bu gruba katılmak istiyorsun?
- Gruptan beklentilerin nelerdir?
- Daha önce hiç bir grupta bulundun mu? Evet ise nasıl bir şeydi?
- Hangi konularda yardım istiyorsun?

- Grupta beraber olmak istemediğin bir kişi var mı?
- Gruba nasıl bir katkıda bulunacağını düşünüyorsun?
- Grup ya da lider ile ilgili bir sorun var mı (Jacobs ve arkadaşları, 2002).

Yapılan bireysel görüşmelerden sonra 21 sporcudan 16'sının gruba uygun olduklarına araştırmacı tarafından karar verilmiştir. Bu sporcuların deney ve kontrol gruplarına atanması işlemi kura çekme (torbadan ismi çekme) yöntemi ile yansız olarak gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini belirlemek amacı ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılırken, başarı motivasyonlarını belirlemek amacı ile Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği ve başarısızlık korkusu düzeylerini belirlemek amacı ile de Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada uygulanan mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının etkililiğini test etmek amacı ile "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" ve "Mükemmeliyetçilik Ölçeği" ön-test, son-test testi olarak uygulanmıştır.

Bu başlık altında, araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılmış olan "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği", "Mükemmeliyetçilik Ölçeği", "Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği" ve "Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği" tanıtılacaktır.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Ölçeğin orijinal formu Hewitt ve Flett (1989) tarafından geliştirilmiştir. Çok Yönlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇYMÖ) mükemmeliyetçilik olarak adlandırılan 3 farklı kişilik yapısını ölçmek amacıyla kullanılan 45 maddelik soru listesinden oluşmaktadır. Ölçek 3 alt boyutta ölçüm yapmaktadır. Bunlar Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik (self oriented perfectionism), Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik (others oriented perfectionism) ve Sosyal Olarak

Öngörülen Mükemmeliyetçilik (socially prescribed perfectionism) (Hewitt ve Flett, 1989; 1991b).

ÇYMÖ, “katılmıyorum”dan “katılıyorum”a kadar değişen yedili Likert tipi ölçekten oluşmaktadır. Ölçek orijinal olarak üniversite öğrencileri üzerine geliştirilmiş ancak daha sonra klinik ve normal popülasyonlar için de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır (Hewitt ve Flett, 1991b; Flett ve ark., 1991). Hewitt ve Flett (1991b) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında, kendi yönelimli mükemmeliyetçilik için alfa güvenilirlik katsayısını .86, başkaları yönelimli mükemmeliyetçilik için .82 ve sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik için ise .87 bulmuşlardır. Maddelerin alt ölçek toplam korelasyonları kendi yönelimli maddeler için .51 ile .73, başkaları yönelimli için .43 ile .64 ve sosyal olarak öngörülen için ise .45 ile .75 arasında değişmekte olduğu belirtilmiştir. MPs'nin faktör yapısı için ise, kendi yönelimli mükemmeliyetçiliğin tüm maddelerinin madde yükleri .45 ile .66 arasında birinci faktör altında, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin maddelerinin madde yükleri .39 ve .69 arasında ikinci faktör altında ve son olarak başkaları yönelimli mükemmeliyetçiliğin 13 maddesinin madde yükleri .38 ve .63 arasında üçüncü faktör altında yakınsanmakta oldukları bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği ve ayırıcı geçerliği ölçeği kendini suçlama, narsizm, irrasyonel düşüncelerin kontrol odağı, olumsuz değerlendirilme korkusu (başarısızlık korkusu) vb. ölçekler ile karşılaştırarak geniş bir ölçek alanında araştırılmıştır (Hewitt ve Flett, 1991b; Flett ve arkadaşları, 1991; Hewitt ve Flett, 1993).

Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam 45 maddeden oluşan bir dereceleme ölçeğidir. Ölçek 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Her alt ölçeğin kendi toplam puanına göre bir değerlendirilme yapılmaktadır. Ayrıca bu ölçek tek bir toplam puan vermektedir.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği katılmıyorumdan katılıyorduma doğru derecelenen 7'li likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılmaktadır. 2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44 ve 45 nolu maddeler

hesaplamaya başlamadan önce ters çevrilmektedirler. Her alt ölçek için 15 madde bulunmaktadır. 1, 6, 8, 12, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 34, 36, 40, 42 nolu maddeler kendi yönelimli mükemmeliyetçilik alt ölçeğinde, 2, 3, 4, 7, 10, 16, 19, 22, 24, 26, 27, 29, 38, 43, 45 nolu maddeler başkaları yönelimli mükemmeliyetçilik alt ölçeğinde ve 5, 9, 11, 13, 18, 21, 25, 30, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 44 nolu maddeler ise sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik alt ölçeğinde yer almaktadır. Bu alt ölçeklerden elde edilen düşük puanlar düşük mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek puanlar ise yüksek mükemmeliyetçilik düzeyi anlamına gelmektedir.

Ölçeğin alt ölçekleri şunlardır:

1. Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik (Self Oriented Perfectionism)

Bireyin hem kendisi hem de kendine yönelik mükemmeliyetçi davranışların yansıtıldığı içsel bir boyut olarak görülmektedir. Bu boyutun parçaları birey için gerçekçi olmayan standartlar belirleme, kişinin zayıf ve kusurlu yönlerine katı bir şekilde odaklanarak kişiyi değerlendirme ve bu katı değerlendirmeler ve mantıklı olmayan beklentiler ile birlikte davranış örüntülerinde genellemeyi kapsamaktadır. Bu özelliklerin yanısıra, kendi yönelimli mükemmeliyetçilik mükemmelliğe ulaşmak ve hata yapmaktan kaçınmak için güçlü motivasyonel faktörleri içermektedir (Hewitt ve Flett, 2000). Bu alt ölçekte bulunan maddelere “bir iş üzerinde çalıştığımda iş kusursuz olana kadar rahatlayamam” ve “amaçlarımdan bir tanesi yaptığım herşeyde mükemmel olmaktır” örnek olarak gösterilebilir. Bu alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 15 en yüksek puan ise 105'dir.

2. Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik (Others Oriented Perfectionism)

Bu alt boyut mükemmeliyetçiliğin kişilerarası boyutunu yansıtmakta, gerçekçi olmayan beklentiler, aşırı eleştirici değerlendirme tarzını, mükemmel ulaşabilmek için aşırı motivasyonu ve kendinden kaynaklanan hatalardan kaçınmayı içermektedir. Ancak mükemmeliyetçilik bu kez başkalarına yönlendirilmektedir (Hewitt ve Flett, 2000). Bu alt boyuttaki

maddelere “genelde kişileri, kolay pes ettikleri için eleştirmem” ve “yakınlarımla başarılı olmaları gerekmez” örnek olarak gösterilebilir. Bu alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan ise 105’dir.

3. Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik (Socially Prescribed Perfectionism)

Bireyin başkalarının kendileri için gerçekçi olmayan beklentileri olduğu ve kendilerini katı bir şekilde değerlendirdikleri inancına ya da algısına sahip olmaları olarak açıklanabilir. Bu boyut, mükemmeliyetçi taleplerin başkalarından kaynaklanıp bireylere yönlendirildiğini vurgulamaktadır (Hewitt ve Flett, 2000). Bu alt ölçekte bulunan maddelere “yaptığım bir şey kusursuz değilse, çevremdekiler tarafımdan yetersiz bulunurum” ve “çevremdekiler yaptığım herşeyde başarılı olmamı beklerler” örnek olarak gösterilebilir. Bu alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan ise 105’dir.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanma Çalışması

Ölçek Oral (1999) tarafından Türkçe’ye çevrilmiş ve Türk üniversite öğrencileri üzerinde güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Oral (1999) ölçeğin temel bileşenler faktör analizi sonucunda ölçeğin maddelerinin, orijinal ölçeğe benzer şekilde 3 faktör altında toplandığını bulmuştur. 20 madde faktör yükleri .19 ve .81 arasında birinci faktör altında toplanmıştır. 15 madde faktör yükleri .29 ve .68 arasında ikinci faktör altında toplanmıştır. 10 madde ise faktör yükleri .40 ve .62 arasında üçüncü faktör altında toplanmıştır (Oral, 1999). Ölçekteki 22. maddenin birinci faktör yük değeri .19 olarak bulunmuş ve bu madde araştırmada Oral (1999) tarafından işleme alınmamıştır. Ölçek orijinal formundan farklı olarak 44 maddeden oluşmuştur.

Tüm ölçeğin alfa güvenilirliği .91 olarak bulunurken bu değer ölçeğin içsel olarak tutarlı olduğunu da göstermiştir. Kendi yönelimli mükemmeliyetçiliğin alfa katsayısı .91, sosyal olarak kabul edilen mükemmeliyetçilik için .80 ve başkaları yönelimli mükemmeliyetçilik için .73

olarak bulunmuştur. Madde toplam alt ölçek korelasyonu her madde için hesaplanmış ve kendi yönelimli mükemmeliyetçilik için .20 ve .75 arasında, sosyal olarak kabul edilen mükemmeliyetçilik için .22 ve .60 arasında ve başkaları yönelimli mükemmeliyetçilik için .31 ve .52 arasında değişen değerler aldıkları bulunmuştur (Oral, 1999).

Orijinal ölçeğe benzer olarak Oral (1999) da faktör analizi sonucu ortaya çıkan 3 alt ölçeğe Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik, Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik ve Sosyal olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik olarak adlandırmıştır. Ancak ölçeğin Türk formundaki alt ölçekleri oluşturan maddeler farklılık göstermektedir. Orijinal ölçekte her alt ölçekte 15 madde bulunurken, Türkçe formunda 19 madde Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik, 15 madde Sosyal Olarak Öngörülen ve 10 madde de Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik alt ölçeğinde yer almaktadır. 1, 6, 7, 8, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 22, 25, 27, 28, 29, 31, 35, 39, 41 nolu maddeler Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik, 5, 9, 11, 13, 18, 21, 24, 26, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 43 nolu maddeler Sosyal Olarak Öngörülen 2, 3, 4, 10, 19, 23, 33, 37, 42, 44 nolu maddeler de Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik alt ölçeğinde yer almaktadır. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği katılmıyorumdan katılıyorduma doğru derecelenen 7'li likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılmaktadır. 2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 23, 29, 33, 35, 36, 37, 42, 43 nolu maddeler hesaplamaya başlamadan önce ters çevrilmektedirler.

Ölçeğin alt ölçekleri şunlardır:

1. Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik (Self Oriented Perfectionism)

Bu alt ölçek toplam 19 maddeden oluşmaktadır. 1, 6, 7, 8, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 22, 25, 27, 28, 29, 31, 35, 39, 41 nolu maddeler bu ölçeği oluşturan maddelerdir. Orijinal ölçekten farklı olarak, orijinal ölçekte Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik alt boyutunda yer alan 4 madde (22, 16, 29, 7) ÇBMÖ Türkçe formu KYM alt boyutu altında toplanırken, 1 maddede (30. madde) Orijinal ölçeğin SOÖM alt boyutundan ÇBMÖ Türkçe formunun KYM

alt boyutu altında toplanmıştır. Bu alt boyutta yer alan 22 nolu maddenin faktör değeri .19 olarak bulunduğundan Oral (1999) tarafından ölçekten çıkarılmıştır. Bu alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 19, en yüksek puan ise 133'tür.

2. Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik (Socially Prescribed Perfectionism)

Bu alt ölçek toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Bu alt ölçekteki maddelerin bir tanesi dışında tümü orijinal ölçeğin alt boyutunun aynı maddeleridir. Orijinal ölçekteki 27 numaralı madde ÇBMÖ SOÖM boyutunda yer almamaktadır. 27 nolu madde Ölçeğin Türkçe formunda BYM alt boyutunda yer alırken, Orijinal ölçeğin BYM alt boyutunda yer alan 30 numaralı madde ise ÇBMÖ Türkçe formunun SOÖM alt boyutunda yer almaktadır. Bu alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 15 en yüksek puan ise 105'tir.

3. Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik (Others Oriented Perfectionism)

Bu alt ölçek toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 10 en yüksek puan ise 70'tir.

Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Almost Perfect Scale-R)

Mükemmeliyetçiliğin ölçülmesi ile ilgili literatür incelendikten ve yapılan eleştiriler de dikkate alındıktan sonra yeterli ve kullanılabilir bir mükemmeliyetçilik ölçeğinin en az 4 kriteri karşılayabilmesi gerekmektedir. Bu kriterler; a) Öncelikle, nedensel, ilişkisel ya da mükemmel olmanın etkileri gibi değişkenlerden mükemmeliyetçiliği açıklayan değişkenlerin iyi bir şekilde ayrımının yapılabilmesi, b) mükemmeliyetçiliğin bilimsel olarak desteklenen olumlu ve olumsuz yanlarını içermesi, c) Tanımlar sözlüğündeki mükemmeliyetçilik ile ilgili ifadeleri içermesi, d) bilimsel olarak anlamlı olması kriterleridir. Buna ek olarak, eğer mükemmeliyetçiliğin tanımının genelde

danışma psikolojisi ve özelde terapotik çalışmalar ile ilgili olma eğilimi varsa hem tedavi hem de tedavinin olası etkilerinin değerlendirilmesine net ve mantıklı etkileri olmalıdır. Slaney ve arkadaşları (2001) geliştirdikleri ölçeğin yukarıda bahsedilen kriterleri karşıladığını belirtmektedirler. Bu bilgilerden yola çıkarak araştırmacı, yaptığı araştırma için APS-R'nin kullanılmasının uygun olacağına karar vermiş ve bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yapmıştır.

Slaney ve arkadaşları (2001) tarafından yeniden gözden geçirilerek geliştirilen ve 23 maddeden oluşan bu ölçeğin, 3 alt ölçeği bulunmaktadır: (a) Yüksek Standartlar (7 madde), (b) Düzen (4 madde), (c) Tutarsızlık (12 madde). Slaney ve arkadaşları (2001) tarafından yeniden gözden geçirilen bu ölçeğin, yapılan tamamlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre Yüksek standartlar alt ölçeğinin faktör değerleri .42 ile .84, Düzen alt ölçeğinin faktör değerleri .58 ile .82 ve Tutarsızlık alt ölçeğinin faktör değerlerinin .56 ile .87 arasında değişen yük değerleri gösterdikleri belirtilmiştir. Ölçeğin alt ölçekleri arasındaki ilişkileri bulmak amacıyla yapılan korelasyon sonuçlarına göre Tutarsızlık alt ölçeği ile Yüksek Standartlar alt ölçeği arasında -.13, Tutarsızlık alt ölçeği ile Düzen alt ölçeği arasında -.19'luk bir ilişki olduğu belirtilirken, Yüksek Standartlar ve Düzen alt ölçekleri arasında .47'lik bir korelasyon düzeyi olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığını saptamak amacıyla yapılan çalışmada, Tutarsızlık alt ölçeğine ilişkin olarak hesaplanan cronbach alfa değerinin .91, Yüksek Standartlar için hesaplanan cronbach alfa değerinin .85 ve Düzen alt ölçeği için hesaplanan cronbach alfa değerinin .82 olduğu belirtilmiştir (Slaney ve arkadaşları, 2001).

Ölçeğin yapısal geçerliliğini saptamak amacıyla, ölçeğin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Hewitt ve Flett, 1991), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Genel Akademik ortalama, Beck Depresyon Envanteri ve Penn Durumluk Endişe Envanteri (Penn State Worry Questionnaire) arasındaki ilişkilerine bakılmıştır. Ölçeğin Yüksek Standartlar alt ölçeği ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik alt ölçeği arasında .64 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu bulunurken, her iki ölçeğin diğer alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir. Ölçeğin

Tutarsızlık alt ölçeği ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Kendi Yönelimli ve Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik alt ölçekleri arasında .31 ve .43 düzeylerinde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Slaney ve arkadaşları, 2001).

Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında, Yüksek Standartlar alt ölçeği ile benlik saygısı arasında .15 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Tutarsızlık alt ölçeği ile benlik saygısı arasında -.35 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Slaney ve arkadaşları, 2001).

Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Genel akademik ortalama arasındaki ilişkiye bakıldığında, ölçeğin Yüksek Standartlar alt ölçeği ile Genel Akademik Ortalama arasında .42 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilirken, ölçeğin Tutarsızlık alt ölçeği ve Genel Akademik Ortalama arasında .17 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Slaney ve arkadaşları, 2001).

Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin hiç bir alt ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği ve Penn Durumluk Endişe Envanteri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (Slaney ve arkadaşları, 2001).

Slaney ve arkadaşları (2001) tarafından yeniden gözden geçirilen mükemmeliyetçilik Ölçeği (APS-R) toplam 23 maddeden oluşan bir dereceleme ölçeğidir. Ölçek 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Her alt ölçeğin kendi toplam puanına göre bir değerlendirilme yapılmaktadır. Bu ölçek tek bir toplam puan vermemektedir.

Ölçeğin alt ölçekleri şunlardır:

- 1- Standart
- 2- Düzen
- 3- Tutarsızlık

Standart ölçeği: Kişisel standartları ölçmek amacı ile geliştirilmiştir (Slaney ve arkadaşları, 2001; Ashby ve Rice, 2002; Martin ve Ashby, 2003;

Suddarth ve Slaney, 2001). Bu alt boyut toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Bu alt ölçek kişisel standartları ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. 1, 5, 8, 12, 14, 18 ve 22 nolu maddeler bu alt ölçeği oluşturmaktadır. Uygulamada ölçek maddelerinin okunarak, o maddenin hemen karşısında yer alan 7'li likert tipi derecelemelerinden kendisine uygun olanı işaretlemesi istenir. Ölçekte bulunan 7'li dereceleme her maddenin karşısında yer alan "Kesinlikle katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Biraz katılmıyorum", "Çekimser", "Biraz katılıyorum", "Katılıyorum" ve "Kesinlikle katılıyorum" seçeneklerinden oluşmaktadır. Bu işaretlemeden sonra yapılan işaretlemenin puan değerleri verilerek bireyin bu bölümden elde ettiği toplam puan hesaplanmaktadır. Yapılan işaretlemelelerde "Kesinlikle katılmıyorum" seçeneği 1 puan, "Katılmıyorum" seçeneği 2 puan, "Biraz katılmıyorum" seçeneği 3 puan, "Çekimser" seçeneği 4 puan, "Biraz katılıyorum" seçeneği 5 puan, "Katılıyorum" seçeneği 6 puan ve "Kesinlikle katılıyorum" seçeneği 7 puanla değerlendirilmektedir. Bu bölümden alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 49 puandır. Puanın düşüklüğü Standart Mükemmeliyetçilik düzeyinin düşük olduğunu, yüksekliği ise Standart Mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Düzen Ölçeği: Organizasyonu ve düzen ihtiyacını ölçmek amacı ile geliştirilmiştir (Slaney ve arkadaşları, 2001; Ashby ve Rice, 2002; Martin ve Ashby, 2003; Suddarth ve Slaney, 2001). Bu alt ölçek toplam 4 maddeden oluşmaktadır. 2,4,7,10 nolu maddeler bu ölçeği oluşturmaktadır. Düzen alt ölçeğinde de yine likert tipi 7'li derecelendirme kullanılmaktadır. Ölçekte bulunan 7'li dereceleme her maddenin karşısında yer alan "Kesinlikle katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Biraz katılmıyorum", "Çekimser", "Biraz katılıyorum", "Katılıyorum" ve "Kesinlikle katılıyorum" seçeneklerinden oluşmaktadır. Cevaplayıcı her maddeyi okuduktan sonra kendisine uygun olan seçeneği işaretleyerek cevabını belirtir. Daha sonra işaretlenen seçeneklerden, "Kesinlikle katılmıyorum" seçeneğine 1 puan, "Katılmıyorum" seçeneğine 2 puan, "Biraz katılmıyorum" seçeneğine 3 puan, "Çekimser" seçeneğine 4 puan, "Biraz katılıyorum" seçeneğine 5 puan, "Katılıyorum" seçeneğine 6 puan ve "Kesinlikle katılıyorum" seçeneğine 7 puan verilerek değerlendirme yapılmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 4, en

yüksek puan ise 28 puandır. Puanın düşüklüğü Düzen Mükemmeliyetçilik düzeyinin düşük olduğunu, yüksekliği ise Düzen Mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Tutarsızlık Ölçeği: Performans ve standartlar arasındaki tutarsızlıktan kaynaklanan stresi ölçmek amacı ile geliştirilmiştir (Slaney ve arkadaşları, 2001; Ashby ve Rice, 2002; Martin ve Ashby, 2003; Suddarth ve Slaney, 2001). Bu alt ölçek ise toplam 12 maddeden oluşmaktadır. 3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21 ve 23 nolu maddeler bu ölçeği oluşturmaktadır. Tutarsızlık alt ölçeğinde de yine likert tipi 7’li derecelendirme kullanılmaktadır. Ölçekte bulunan 7’li dereceleme her maddenin karşısında yer alan “Kesinlikle katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Biraz Katılmıyorum”, “Çekimser”, “Biraz katılıyorum”, “Katılıyorum” ve “Kesinlikle katılıyorum” seçeneklerinden oluşmaktadır. Cevaplayıcı her maddeyi okuduktan sonra kendisine uygun olan seçeneği işaretleyerek cevabını belirtir. Daha sonra işaretlenen seçeneklerden, “Kesinlikle katılmıyorum” seçeneğine 1 puan, “Katılmıyorum” seçeneğine 2 puan, “Biraz katılmıyorum” seçeneğine 3 puan, “Çekimser” seçeneğine 4 puan, “Biraz katılıyorum” seçeneğine 5 puan, “Katılıyorum” seçeneğine 6 puan ve “Kesinlikle katılıyorum” seçeneğine 7 puan verilerek değerlendirme yapılmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 12 en yüksek puan ise 84 puandır. Puanın düşüklüğü Düzen Mükemmeliyetçilik düzeyinin düşük olduğu yüksekliği ise Düzen Mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması

Ölçeğin Türkçe’ye çevrilmesi sürecinde yeni bir ifade geliştirilmemiş, ölçeğin orijinal bütününe bütünüyle bağlı kalınmıştır. APS-R araştırmacı tarafından Türkçe’ye çevrildikten sonra İngilizce dilini iyi bilen 5 uzmana gönderilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye çevrilmesi sürecinde yeni bir ifade geliştirilmemiş, ölçeğin orijinal bütününe bütünüyle bağlı kalınmıştır. İlgili testin 5 uzman tarafından Türkçe’ye çevirimi yapıldıktan sonra, tüm çeviriler değerlendirilerek bir tek form haline getirilmiştir. Türkçe’ye çevrilen ölçek

daha sonra Türkçe dilini iyi kullanan iki uzmana gönderilerek çevirim üzerinde gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Testin en son haldeki Türkçe formu İngilizce dilini iyi kullanan iki uzmana göndererek geri çevirimleri yapılmıştır. Türkçeden İngilizceye çevrilen çeviriler ile ölçeğin orijinal formu karşılaştırılmıştır. İngilizce düzeyi iyi olan 25 kişilik bir gruba ilk önce testin Türkçe formu uygulanmış ve bu uygulamadan iki hafta sonra testin orijinal formu aynı gruba tekrar uygulanmıştır. Türkçe form ile orijinal form arasında .65'lik bir ilişki olduğu bulunmuştur. Türkçe'ye çevrilen ölçeğin son orijinal hali 267 kız ve 253 erkek, toplam 520 (Yaş Ortalamaları: 21.05, Standart Sapma; 2.79) üniversite öğrencisine uygulanmıştır.

Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

Geçerlik bir testin neyi ölçtüğü ve bunu ne kadar iyi yaptığı ile ilgili bir kavramdır. Geçerlik bir psikolojik özelliğin diğer psikolojik özellikler ile karıştırılmadan ne düzeyde ölçüldüğünü belirleyen bir göstergedir.

Mükemmeliyetçilik ölçeğinin yapısı geçerliğin sağlanmasında içtutarlık, faktör analizi ve ölçüte dayalı geçerlik yöntemlerinden yararlanılmıştır. Belirli bir psikolojik özelliği ölçmeye yönelik olarak hazırlanan psikolojik ölçme araçlarında, içtutarlık güvenirlik katsayısı aynı zamanda testin yapı geçerliğine ilişkin kanıtlar da sunmaktadır (Tezbaşaran, 1991).

520 (267 kız ve 253 erkek; yaş ortalamaları 21.00 ve standart sapmaları 2.79) kişiye uygulanan 23 maddelik Mükemmeliyetçilik ölçeğinin içtutarlık güvenirliği crancboh α kullanılarak elde edilen korelasyon katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Katsayıların yorumlanmasında değişmez bir ölçüt bulunmamakla beraber özellikle eğitimde kullanılan testlerin yüksek güvenirlikte olması istenmektedir. Katsayının .80 olması uygulaması yapılan bu testten elde edilecek puanların güvenilir olduğu anlamına gelmektedir.

Psikolojik ölçme araçlarının geçerliğini sağlamada kullanılan önemli yöntemlerden birisi de faktör analizidir. Faktör analizi yöntemi ile test

maddeleri arasındaki ilişkilerden yola çıkılarak testte yer alan temel boyutlar, etmenler ortaya çıkarılmaktadır.

Maddelerin her iki dilde bilir kişi tarafından orjinal dilden hedef dile çevrilmesinden ve bir Türk dili uzmanına kontrol ettirilmesinden sonra 520 kişiye uygulanan Mükemmeliyetçilik ölçeğinin sonuçları üzerinde ölçeğin yapı geçerliliğini saptamak amacıyla temel bileşenler faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sırasında dik döndürme işlemine başvurulmuş ve ikiden fazla faktör için geçerli olan “varimax” yöntemi kullanılarak faktör yükleri belirlenmiştir.

Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin 23 maddesinin temel bileşenler faktör analizi sonucunda maddelerin 3 faktör altında toplandığı görülmüştür. Elde edilen her bir faktörün yük değerleri Çizelge 2’de verilmiştir.

Çizelge 2
Mükemmeliyetçilik Faktör Yapısı; 3 Faktör Altında Yatsınan
Maddeler

Faktör 1	Faktör Yükleri		
Alfa: 0.79			
%varyans: 16,92			
Madde	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3
04 Düzen Benim için Önemlidir	,690	-,009	-,026
07 Bence herşey yerli yerine oturtulmalıdır	,682	,086	,017
10 Her zaman düzenli ve disiplinli olmak isterim	,671	,096	,024
18 Yaptığım herşeyde en iyisini yapmaya çalışırım	,668	,069	,007
14 Kendimden en iyisini beklerim	,644	-,028	,230
02 Düzenli bir kişiyim	,544	-,006	,019
05 Kendimden çok şey beklemezsem, hiçbir zaman	,538	,066	,170

başarılı olamam

01 İş ve okuldaki performansım için yüksek standartlarım vardır	,523	-,002	,105
08 Kendim için büyük/yüksek beklentilerim vardır	,476	,038	,051
22 Mükemmel bir çalışmaya çok ihtiyacım var	,292	,568	,106
12 Kendim için çok yüksek standartlarım vardır	,292	-,001	,451

Faktör 2

Alfa: .70

%varyans: 13,10

	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3
09 Yüksek standartlarıma ender ulaşıyorum	-,072	,620	,083
19 Yüksek performans standartlarıma arasıra ulaşıyorum	,082	,611	,085
15 Beklentilerime ulaşamamaktan sıkça endişe ederim	,242	,604	-,005
23 Daha iyisini yapabileceğimi bildiğim için bir işi tamamladıktan sonra genellikle hayal kırıklığı yaşıyorum	-,072	,585	,099
21 Yaptığımın en iyisi olduğunu ender olarak hissederim	-,148	,580	,287
16 Performansım ender olarak standartlarıma ulaşır	,018	,563	,182
20 Performansımdan çok zor tatmin oluyorum	,002	,461	,471
03 Amaçlarıma ulaşamadığım için sıkça hayal kırıklığına uğrarım	,034	,381	,048

Faktör 3

Alfa: ,73

%varyans: 11,30

	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3
17 Kendime en iyisini yaptığım zaman bile tatmin olmuyorum	-,082	,240	,744
13 Başarılarımdan asla tatmin olmam	,096	,310	,732
11 Kendimce en iyiyi yapmak bence asla yeterli değildir	,187	,060	,674
06 En iyi, hiç bir zaman bana yeterince iyi görünmez	,232	,144	,600

Bu üç faktörün özellikleri, açıkladığı varyans yüzdeleri ve açıklanan toplam varyans Çizelge 3'de verilmektedir.

Çizelge 3

Faktörün özellikleri, açıkladığı varyans yüzdeleri ve açıklanan toplam varyans

Faktörler	Özdeğer	Açıklanan Varyans	Açıklanan Toplam Varyans
Faktör 1	4,703	16,920	16,920
Faktör 2	3,211	13,104	30,025
Faktör 3	1,463	11,307	41,332

Faktörlere ait özdeğerlere, maddelerin faktör yükleri ve bu faktörlerle açıklanan varyans düzeyleri 23 maddelik Neredeyse Mükemmel ölçeğinin üç faktörden oluşan bir test olduğunu göstermektedir ve bu faktörler araştırmacı tarafından sırası ile şu şekilde isimlendirilmiştir: Faktör 1: standart ve düzen, Faktör 2: standartlarımıza ulaşamama endişesi, Faktör 3: başarı tatminsizliği.

Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan bu ölçek orijinal ölçeğe benzer şekilde 3 faktör altında toplanmıştır. Ancak ölçeğin Türkçe formunun alt ölçeklere dağılımı orijinal ölçekten farklılık göstermektedir.

Slaney ve Ashby'nin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin yapısal geçerliliğini saptamak amacıyla, ölçeğin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Hewitt ve Flett, 1991; Oral, 1999), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Genel Akademik ortalama, Spielberg Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği ve Semptom Tarama Listesi (SCL-90) arasındaki ilişkilerine bakılmıştır. Bu amaçla 110 üniversite öğrencisine ($X= 22,62$ ve $ss=2,10$) ilgili testler araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında, Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Standart ve

Düzen alt boyutu ile ÇBMÖ Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında .368 ($p=,001$) düzeyinde ve Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Standart ve Düzen alt ölçeği ile ÇBMÖ Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında .238 düzeyinde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin Başarı Tatminsizliği alt boyutu ile ÇBMÖ Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında ise .290 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında, Standartlara Ulaşamama Alt Ölçeği ile benlik saygısı arasında -.198 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Genel akademik ortalama arasındaki ilişkiye bakıldığında, ölçeğin Standart ve Düzen alt ölçeği ile Genel Akademik Ortalama arasında .45 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Spielberger Durumluk Sürekli Kaygı (STAI) Envanteri arasındaki ilişkiye bakıldığında, ölçeğin Standart ve Düzen alt boyutu ile STAI'nin Durumluk Kaygı alt boyutu arasında .199 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin hiç bir alt ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği ve Semptom Tarama Listesi SCL-90 arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Türkçe'ye Uyarlanan Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Puanlanması

Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam 23 maddeden oluşan bir dereceleme ölçeğidir. Ölçek 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Her ölçeğin kendi toplam puanına göre bir değerlendirme yapılmaktadır. Bu ölçek tek bir toplam puan vermemektedir.

Ölçeği oluşturan alt ölçekler şunlardır:

1- Standart ve Düzen

2- Standartlara Ulaşamama Endişesi

3- Başarı Tatminsizliği

Standart ve Düzen ölçeği toplam 11 maddeden oluşmaktadır. 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 14, 18 ve 22 nolu maddeler bu ölçeği oluşturan maddelerdir. Uygulamada ölçek maddelerinin okunarak, o maddenin hemen karşısında yer alan 7'li likert tipi derecelemelerinden kendisine uygun olanı işaretlemesi istenir. Ölçekte bulunan 7'li dereceleme her maddenin karşısında yer alan "Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Biraz Katılmıyorum", "Çekimser", "Biraz Katılıyorum", "Katılıyorum" ve "Kesinlikle Katılıyorum" seçeneklerinden oluşmaktadır. Bu işaretlemeden sonra yapılan işaretlemenin puan değerleri verilerek bireyin bu bölümden elde ettiği toplam puan hesaplanmaktadır. Yapılan işaretlemelelerde "Kesinlikle Katılmıyorum" seçeneği 1 puan, "Katılmıyorum" seçeneği 2 puan, "Biraz Katılmıyorum" seçeneği 3 puan, "Çekimser" seçeneği 4 puan, "Biraz Katılıyorum" seçeneği 5 puan, "Katılıyorum" seçeneği 6 puan ve "Kesinlikle Katılıyorum" seçeneği 7 puanla değerlendirilmektedir. Bu bölümden alınabilecek en düşük puan 11 en yüksek puan ise 77 puandır. Puanın düşüklüğü Standart ve Düzen Mükemmeliyetçilik düzeyinin düşük olduğu yüksekliği ise Standart Mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Standartlara Ulaşamama Endişesi toplam 8 maddeden oluşmaktadır. 3, 9, 15, 16, 19, 20, 21, 23 nolu maddeler bu ölçeği oluşturmaktadır. Bu alt ölçekte de yine likert tipi 7'li derecelendirme kullanılmaktadır. Ölçekte bulunan 7'li dereceleme her maddenin karşısında yer alan "Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Biraz Katılmıyorum", "Çekimser", "Biraz Katılıyorum", "Katılıyorum" ve "Kesinlikle Katılıyorum" seçeneklerinden oluşmaktadır. Cevaplayıcı her maddeyi okuduktan sonra kendisine uygun olan seçeneği işaretleyerek cevabını belirtir. Daha sonra işaretlenen seçeneklerden, "Kesinlikle Katılmıyorum" seçeneğine 1 puan, "Katılmıyorum" seçeneğine 2 puan, "Biraz Katılmıyorum" seçeneğine 3 puan, "Çekimser" seçeneğine 4 puan, "Biraz Katılıyorum" seçeneğine 5 puan, "Katılıyorum" seçeneğine 6 puan ve "Kesinlikle Katılıyorum" seçeneğine 7 puan verilerek değerlendirme yapılmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek en

düşük puan 8 en yüksek puan ise 56 puandır. Puanın düşüklüğü Mükemmeliyetçilik düzeyinin düşük olduğunu, yüksekliği ise Standartlara Ulaşamamadan Endişe Duyma Mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Başarı Tatminsizliği Ölçeği ise toplam 4 maddeden oluşmaktadır. 6, 11, 13, 17 nolu maddeler bu ölçeği oluşturmaktadır. Başarı Tatminsizliği alt ölçeğinde de yine likert tipi 7'li derecelendirme kullanılmaktadır. Ölçekte bulunan 7'li dereceleme her maddenin karşısında yer alan "Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Biraz Katılmıyorum", "Çekimser", "Biraz Katılıyorum", "Katılıyorum" ve "Kesinlikle Katılıyorum" seçeneklerinden oluşmaktadır. Cevaplayıcı her maddeyi okuduktan sonra kendisine uygun olan seçeneği işaretleyerek cevabını belirtir. Daha sonra işaretlenen seçeneklerden, "Kesinlikle Katılmıyorum" seçeneğine 1 puan, "Katılmıyorum" seçeneğine 2 puan, "Biraz Katılmıyorum" seçeneğine 3 puan, "Çekimser" seçeneğine 4 puan, "Biraz Katılıyorum" seçeneğine 5 puan, "Katılıyorum" seçeneğine 6 puan ve "Kesinlikle Katılıyorum" seçeneğine 7 puan verilerek değerlendirme yapılmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan ise 28 puandır. Puanın düşüklüğü Düzen Mükemmeliyetçilik düzeyinin düşük olduğunu, yüksekliği ise Düzen Mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Olumsuz Değerlendirmeden Korkma Ölçeği (Watson ve Friend, 1969)

Watson ve Friend (1969) tarafından Sosyal Kaçınma ve Stres Ölçeği (Social Avoidance and Distress Scale -SAD) ile birlikte bireylerin kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları rahatsızlık ve stres düzeylerini saptamak amacıyla geliştirilmiştir. SAD sosyal ortamlardan kaçınmaya yol açan stresi ölçmek amacı ile geliştirilirken, ODKÖ ise olumsuz değerlendirilmeden endişe duymayı ölçmek amacı ile geliştirilmiştir (Ammerman, 1988). Watson ve Friend olumsuz değerlendirilmeden korkmayı; başkalarının değerlendirmesinden endişe duyma, olumsuz değerlendirilmelerden stres duyma, değerlendirilme ortamlarından kaçınma ve başkalarının onları olumsuz olarak değerlendireceği beklentisi içerisinde olmak olarak

açıklamaktadırlar. Dolayısıyla olumsuz değerlendirilmenin yapısı geniş sosyal değerlendirilme kaygısı (toplum içinde konuşma, başarısızlık korkusu, seyirci önünde oynama) olarak açıklanmakta ve ODKÖ bireyleri bu değişken açısından incelemektedir. ODKÖ üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiş ve sosyal kaygı için en çok kullanılan testler arasında yer almaktadır (McNeil, Reis ve Turk, 1995). ODKÖ 30 maddeden oluşmakta ve Doğru-Yanlış cevap formatından oluşmaktadır. ODKÖ psikometrik özellikleri üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir kaç çalışma ile saptanmıştır. Ölçeğin içsel geçerliğinin bir göstergesi kabul edilen Cronbach alfa katsayısının .94-.98 arasında değiştiği bulunurken, ölçeğin bir ay ara ile yapılan test tekrar test güvenilirliğinin ise .78 ile .94 arasında değiştiği bulunmuştur (Watson ve Friend, 1969). ODKÖ güvenilirliğini saptamak amacı ile yapılan diğer çalışmalarda ODKÖ'nin kaygı belirtileri ve çeşitli kişilik ölçümleri ile olumlu korelasyon gösterdiği (sosyal onay, kontrol odağı; Corcoran ve Fischer, 2000) ve kendini kabul ile olumsuz ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Durm ve Glaze, 2001). ODKÖ tahmin-kriter geçerliliğini (criterion-predictive validity) saptamak amacıyla yüksek ODK olan bireyler ile düşük ODK olan bireyleri karşılaştırmak amacıyla birkaç deneysel çalışma yapılmıştır. Düşük ODK puanına sahip bireylere oranla, yüksek ODK puanına sahip olan bireylerin potansiyel olarak sosyal karşılaştırmayı içeren ortamlardan daha çok kaçınmakta oldukları (Friend ve Gilbert, 1975), olumsuz değerlendirilmeden daha kötü hissettikleri (Smith ve Sarason, 1975), değerlendirici ortamlarda daha gergin oldukları (Watson ve Friend, 1969), başkaları üzerinde iyi izlenim bırakmak için daha fazla gayret gösterdikleri (Leary, 1983b) ve başkalarının yüz ifadelerini olumsuz olarak algılamaya daha yatkın oldukları bulunmuştur (Winton, Clark ve Edelman, 1995). Ölçeğin Crowe- Marlowe Ölçeği ile olan ilişkisi -.250 olarak bulunmuştur. Araştırmacılar ölçeğin diğer ölçekler ile olan ilişkilerini saptayabilmek amacı ile Pavios'un Seyirci Duyarlılık İndeksi (ASI), Jackson'ın Kişilik araştırma formunun 11 alt ölçeği, Manifest Kaygısı (MA), Rotter'in Kontrol Odağı Ölçeği (LC), Alpert ve Haber'in Başarı Kaygısı Ölçeği (AH), Endler-Hunt'ın S-R Kaygı Envanteri (EH) arasındaki korelasyonlara bakmışlardır (Watson ve Friend, 1969). Sonuçlar Çizelge 4'te verilmiştir:

Çizelge 4
Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği (ODKÖ) ile Çeşitli
Testler Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	MA	LC	AH ^a	E-H ^{**}
ODKÖ	.60	.18	.23	.47

	ASI	Sosyal Onay	Bütünleşmek	Beğenilirlik	Otonomi	Savunmacı	Başarı
ODKÖ	.39	.77	.00	-.58	-.32	.42	.00

	Saldırganlık	Egemenlik	Aşağılanmak	Teşhircilik	Başarı
ODKÖ	ns	-.50	-.29	-.42	.00

ODKÖ'nin ampirik özellikleri klinik örneklerle de çalışılmıştır. Sosyal fobisi olan bir kaç örnek grubunun kaygı, depresyon ve genel stres ölçümleri ile ODKÖ arasında yüksek korelasyon bulunmuştur (Cox, Swinson ve Dorenfeld, 1998; Turner, McCanna ve Beidel, 1987). ODKÖ, bir toplum içi (public talk) konuşma çalışmasında kendi performanslarını zayıf olarak belirten sosyal fobisi olan bireylerin kendi performanslarını değerlendirmeleri ile gözlemci değerlendirmeleri arasındaki tutarsızlığın belirgin göstergesi olmuştur (Ramee ve Lim, 1992).

Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeğini Türkçe'ye Uyarlama Çalışması

Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi sürecinde yeni bir ifade geliştirilmemiş, ölçeğin orijinal yapısına bütünüyle bağlı kalmıştır. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği araştırmacı tarafından Türkçe'ye çevrildikten sonra İngilizceyi

iyi bilen 5 uzmana gönderilmiştir. İlgili testin 5 uzman tarafından Türkçe'ye çevirimi yapıldıktan sonra, tüm çeviriler değerlendirilerek bir tek form haline getirilmiştir. Türkçe'ye çevrilen ölçek daha sonra Türkçe dilini iyi kullanan iki uzmana gönderilerek çeviri üzerinde gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Testin en son haldeki Türkçe formu İngilizce dilini iyi kullanan iki uzmana göndererek geri çevirimleri yapılmıştır. Türkçeden İngilizceye çevrilen çeviriler ile ölçeğin orijinal formu karşılaştırılmıştır. İngilizce düzeyi iyi olan 25 kişilik bir gruba ilk önce testin Türkçe formu uygulanmış ve bu uygulamadan iki hafta sonra testin orijinal formu aynı gruba tekrar uygulanmıştır. Türkçe form ile orijinal form arasında .68'lik bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

Geçerlik bir testin neyi ölçtüğü ve bunu ne kadar iyi yaptığı ile ilgili bir kavramdır. Geçerlik bir psikolojik özelliğin diğer psikolojik özellikler ile karıştırılmadan ne düzeyde ölçüldüğünü belirleyen bir göstergedir.

Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma ölçeğinin yapısı geçerliğin sağlanmasında içtutarlık, faktör analizi ve ölçüte dayalı geçerlik yöntemlerinden yararlanılmıştır. Belirli bir psikolojik özelliği ölçmeye yönelik olarak hazırlanan psikolojik ölçme araçlarında, içtutarlık güvenirlilik katsayısı aynı zamanda testin yapı geçerliğine ilişkin kanıtlar da sunmaktadır (Tezbaşaran, 1991).

559 (361 kız ve 198 erkek; Yaş ortalamaları 20.53, Standart Sapmaları 2.34) kişiye uygulanan 28 maddelik Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeğinin içtutarlık güvenirliliği crancboh α kullanılarak elde edilen korelasyon katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Katsayıların yorumlanmasında değişmez bir ölçüt bulunmamakla beraber özellikle eğitimde kullanılan testlerin yüksek güvenirlilikte olması istenmektedir. Katsayının .80 civarında olması, uygulaması yapılan bu testten elde edilecek puanların güvenilir olduğu anlamına gelmektedir.

Psikolojik ölçme araçlarının geçerliğini sağlamada kullanılan önemli yöntemlerden birisi de faktör analizidir. Faktör analizi yöntemi ile test maddeleri arasındaki ilişkilerden yola çıkılarak testte yer alan temel boyutlar, etmenler ortaya çıkarılmaktadır.

Maddelerin her iki dilde bilir kişi tarafından orjinal dilden hedef dile çevrilmesinden ve daha sonra Türk dili uzmanına kontrol ettirilmesinden sonra 559 kişiye uygulanan Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeğinin sonuçları üzerinde bir faktör analizi çalışması yapılmıştır.

Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma ölçeğinin 30 maddesinin temel bileşenler faktör analizi sonucunda maddelerin 2 faktör altında yaksınmakta oldukları bulunmuştur. Ancak 2. faktör altında yaksınmakta olan maddelerin orjinal ölçekte ters çevrilen çoğu maddeden oluştuklarından dolayı bu durum bir uzmana danışılmıştır. Uzman görüşü bu iki faktörün tek faktör altında toplanmasının daha iyi olacağını belirtmiştir. Bu bilgiden yola çıkılarak her iki faktör orijinal ölçüğe benzer şekilde tek faktör altında toplanmıştır. Elde edilen faktöre ilişkin faktör yükleri Çizelge 5'te verilmiştir.

Çizelge 5
Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği Faktör Yapısı

Faktör 1	Faktör
Alfa: ,81	Yükleri
%varyans: 23,73	
Madde	
06 Benim için önemli olan kişilerin benim hakkımdaki düşünceleri beni çok az ilgilendirir.	,685
13 Başkalarının beni onaylamamasından korkarım.	,642
15 Başka insanların benim hakkımda düşündükleri beni ilgilendirmez.	,637
29 Genellikle arkadaşlarımda benim hakkımda ne düşündüklerini düşünürüm.	,616

20 Üstlerimin benim hakkımdaki düşünceleri beni endişelendirir.	,606
30 Üstlerim tarafından değerlendirildiğimi bildiğim zamanlarda gergin ve sinirli olurum.	,604
14 Başkalarının beni hatalı bulmalarından korkarım.	,596
17 Bir kişi ile konuşurken, o kişinin benim hakkımdaki düşüncelerinden endişe duyarım.	,553
22 Başkalarının benim değersiz biri olduğumu düşünmelerinden endişe duyarım.	,539
03 Birilerinin beni değerlendirdiğini bildiğim zamanlarda çok sinirli ve gergin olurum.	,535
16 Bir kişiyi memnun edememek benim canımı sıkmaz.	,515
12 İnsanlara verdiğim izlenim ile ilgili olarak çok az endişe duyarım.	,510
23 Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri beni çok az endişelendirir.	,508
25 Sık sık birşeyleri yanlış yapmak veya yanlış söylemekten endişe duyarım.	,497
21 Başkalarının benim hakkımdaki yargılarının, üzerimde çok az bir etkisi vardır.	,469
24 Bazen başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri ile çok fazla ilgili olduğumu düşünüyorum.	,457
09 Başkalarının benim zayıf yanlarımı fark etmelerinden korkarım.	,432
04 Olumsuz izlenim yarattığımı bildiğim kişilere karşı kayıtsız kalırım.	,404
19 Genellikle insanların üzerinde ne tür bir izlenim bıraktığımı merak ederim.	,400
28 Benim için önemli olan insanların benim hakkımda yeterince iyi düşünmemelerinden endişe duyarım.	,398
05 İnsanlarla olan ilişkilerimde sosyal bir hata yaptığımda çok gergin olurum.	,398
08 Başkaları beni onaylamadığında çok az tepkide bulunurum.	,342
10 Başkaları beni onaylamadığında bundan çok fazla etkilenmem.	,332
26 Başkalarının benim ile ilgili fikirlerine genellikle önem vermem.	,293

07 Sık sık başkalarının önünde gülünç duruma düşmekten veya kendimi aptal konumuna düşürmekten korkarım.	,267
02 Bir fark yaratmayacağını bilmeme rağmen insanların benim hakkımdaki düşüncelerini merak ederim.	,267
11 Bir kişinin beni değerlendirdiği durumlarda en kötüyü beklerim.	,233
18 Bence sosyal ortamlarda hata yapmak kaçınılmazdır, o zaman endişelenmeye gerek yok.	,209
01 Başkalarının gözünde aptal durumuna düşmek beni nadiren rahatsız eder.	-,157
27 Genellikle başkalarının benim hakkımda iyi izlenimlere sahip olduğuna inanıyorum.	,091

Çizelge 5'te de görüldüğü gibi 30 maddeden 2 tanesi, madde 1 ve madde 27'nin faktör yükleri ,20'in altındadır. Faktörlerin içtutarlılığına bakıldığında da bu maddelerin faktör iç tutarlık katsayılarını düşürdüğü görülmüştür. Bu nedenle madde 1 ve madde 27'nin ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir. Sonuç olarak tek faktör altında toplanan maddelerin iç tutarlık katsayıları $r=,81$ olarak bulunmuştur.

Bu tek faktörün özellikleri, açıkladığı varyans yüzdeleri ve açıklanan toplam varyans Çizelge 6'da verilmektedir.

Çizelge 6

İki faktörün özellikleri, açıkladığı varyans yüzdeleri ve açıklanan toplam varyans

Faktörler	Özdeğer	Açıklanan Varyans	Açıklanan Toplam Varyans
Faktör 1	4,756	23,732	23,732

Faktörlere ait özdeğerlere, maddelerin faktör yüklerine ve bu faktörlerle açıklanan varyans düzeylerine bakıldığında ve bu bilgiler bir bütün olarak ele alındığında Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeğinin tek

faktörlü bir test olduğuna ve bu faktörlerin araştırmacı tarafından öne sürüldüğü gibi “olumsuz değerlendirilme korkusu” olduğuna ilişkin kanıtlar sağladığı ortaya çıkmaktadır.

Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeğinin yapısal geçerliliğini saptamak amacıyla, ölçeğin Rosenberg Benlik Saygısı, Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri ve Semptom Tarama Listesi SCL-90 arasındaki ilişkilerine bakılmıştır. Bu amaçla 110 üniversite öğrencisine ($X=22,62$ ve $ss=2,10$) ilgili testler araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği ile STAI'nin Durumluk kaygı alt boyutu arasında $-.268$ düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunurken, ODKÖ ile Sürekli kaygı alt boyutu arasında ise $-.469$ düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

ODKÖ ile Rosenberg Benlik Saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. ODKÖ ile SCL-90 öfke alt boyutu arasında ise $.196$ düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Türkçe'ye Uyarlanan Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeğinin Puanlanması

Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeğinin Türkçe formu toplam 28 maddeden oluşan “Doğru ve Yanlış” olmak üzere zorunlu seçmeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin ters olmayan maddelerinde “Doğru” şıkkı işaretlendiğinde 1 puan, “Yanlış” şıkkı işaretlendiğinde ise 0 puan alınmaktadır. Puanlama yapılmadan önce ölçekte bulunan 3, 5, 7, 9, 11, 14, 15, 17, 20, 22, 25, nolu maddelerin cevaplarının puanlanması ters olarak yapılmalıdır. Bu maddelerden herhangi birine verilen “Evet” cevabı 0 puan alırken, “Hayır” cevabı 1 puan almaktadır. Ölçekten alınan puanlar 0-12 arasında düşük, 13-20 arasında orta ve 20-28 arasında yüksek olarak kabul edilmektedir.

Sporda Ego ve Görev Yönelimli Hedef Belirleme Ölçeği

Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği (SGEYÖ) (Task and Ego Orientation In Sport Questionnaire) sporcuların Başarı Motivasyonlarını ölçmek amacı ile Duda ve Nicholls (1989, 1991) tarafından geliştirilmiştir. Sporculara tamamlattırılarak geliştirilmiş olan ölçek, sporcunun görev yönelimi ve ego yönelimi düzeylerini belirlemektedir. Ölçek, hedef belirlemede görev ve ego yönelimi olarak belirlenen boyutlarda bireysel farklılıkları ortaya çıkarmak amacı ile geliştirilmiştir. İlk SGEYÖ ölçeği, güdüsel yönelim ölçeğinden doğrudan alınan maddeler ve spor için yazılmış maddeleri kapsamak üzere toplam 16 maddeden oluşmuştur. Duda, 16 maddenin psikolojik özelliklerini incelemiş ve daha sonra da Duda ve Nicholls (1992) ölçeğe ilişkin daha ileri çalışmaları yapmışlardır. Sonunda ölçek 13 maddeye düşürülmüştür. Şu anda kullanılan ölçek 13 maddeden oluşmaktadır. SGEYÖ, “sporda hedef yönelimlerime göre kendimi sporda kendimi çok başarılı görürüm” kavramı temel alınarak sunulmuş maddelere verilen yanıtların derecesine göre, kişinin spor ortamındaki görev yönelimli ve ego yönelimli hedef düzeyini belirleyerek bireyin yönelimlerinin kaynağını ortaya koymaktadır. Duda ve Whitehead (1998) yaptıkları çalışmalarında SGEYÖ güvenilirliği ile ilgili bulgular elde etmişlerdir (Görev Yönelimi cronbach alfa katsayısı .81-.86 ve Ego Yönelimi Cronbach alfa katsayısı: .79-.90).

Ölçek, “kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum” biçiminde ifade edilen 5’li likert tipinden oluşmaktadır. Ölçek toplam puan vermemektedir. Ölçek, yargıların beş değerlendirme basamağına göre yapıldığı 13 maddeden oluşmakta ve iki alt ölçeği içermektedir.

Ölçeği oluşturan alt ölçekler şunlardır:

- 1- Görev Yönelimi
- 2- Ego Yönelimi

Görev Yönelimi ölçeği toplam 7 maddeden oluşmaktadır. 2, 5, 7, 8, 10, 12, 13 nolu maddeler bu ölçeği oluşturmaktadırlar. Cevaplayıcı her maddeyi okuduktan sonra kendisine uygun olan seçeneği işaretleyerek cevabını belirtir. Daha sonra işaretlenen seçeneklerden, “Kesinlikle Katılmıyorum” seçeneğine 1 puan, “Katılmıyorum” seçeneğine 2 puan, “Kararsızım” seçeneğine 3 puan, “Katılıyorum” seçeneğine 4 puan, “Kesinlikle Katılıyorum” seçeneğine 5 puan verilerek değerlendirme yapılmaktadır. Ölçeğin puanlaması yapılırken tüm seçeneklere verilen cevaplar puana çevrilerek toplandıktan sonra, elde edilen toplam puan alt ölçeğin madde sayısına bölünmektedir. Görev yönelimi alt ölçeğinden elde edilen ham puanlar 7’ye bölünerek ölçeğe ait puan elde edilmektedir. Bu ölçekten elde edilecek en düşük puan 1 en yüksek puan ise 5’tir. Ölçekten elde edilen düşük puanlar sporcunun görev yöneliminin düşük, yüksek puanlar ise sporcunun görev yöneliminin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Ego Yönelimli ölçeği toplam 6 maddeden oluşmaktadır. 1, 3, 4, 6, 9, 11 nolu maddeler bu ölçeği oluşturmaktadır. Cevaplayıcı her maddeyi okuduktan sonra kendisine uygun olan seçeneği işaretleyerek cevabını belirtir. Daha sonra işaretlenen seçeneklerden, “Kesinlikle Katılmıyorum” seçeneğine 1 puan, “Katılmıyorum” seçeneğine 2 puan, “Kararsızım” seçeneğine 3 puan, “Katılıyorum” seçeneğine 4 puan, “Kesinlikle Katılıyorum” seçeneğine 5 puan verilerek değerlendirme yapılmaktadır. Ego yönelimi ölçeğinin puanlanmasında görev yönelimi ölçeğine benzer şekilde olmaktadır. Ancak bu kez maddelere verilen cevaplardan elde edilen toplam ham puanlar Ego yönelimi madde sayısı 6 olduğundan bu rakama bölünmektedir. Bu ölçekten elde edilecek en düşük puan 1, en yüksek puan ise 5’tir. Ölçekten elde edilen düşük puanlar sporcunun görev yöneliminin düşük, yüksek puanlar ise sporcunun görev yöneliminin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Sporda Ego ve Görev Yönelimli Hedef Belirleme Ölçeğini Türkçe'ye Uyarlama Çalışması

Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi iki aşamadan oluşmaktadır. Bunlardan ilki ölçeğin yabancı dilden Türkçe'ye ve Türkçe'den tekrar yabancı dile çevrilmesi ve ikincisi de Türkçeleşmiş ifadelerin anlaşılabilirliğinin bir grup öğrenci üzerinde sınanmasıdır. Ölçeğin anlaşılabilirliği konusunda bir sorunla karşılaşılmadığının anlaşılmasından sonra uygulama aşamasına geçilmiştir (Toros, 2004).

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik aşamasında ölçek, 150 erkek ve 155 bayan olmak üzere toplam 305 sporcuya uygulanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için varimax döndürme yöntemiyle yapılan temel bileşenler faktör analizi kullanılmış, madde-test korelasyonlarına bakılmış, iç tutarlılığın belirlenmesi için Cronbach alfa katsayısına bakılmıştır (Toros, 2004).

Varimax yöntemiyle yapılan temel bileşenler faktör analizi sonrası ölçeği oluşturan 13 maddenin orijinal ölçekle aynı olarak 2 faktör altında toplandığı görülmüştür. Buna göre 1. faktör altında maddelerden 2, 5, 7, 8, 10, 12, 13 (7 madde) görev yönelimini, 1, 3, 4, 6, 9, 11 (6 madde) ego yönelimini göstermekte ve toplam 13 maddeden oluşmaktadır. Daha sonra toplam varyansın açıklanması ile ilgili olarak başlangıçta, döndürme öncesi ve döndürme sonrasında toplam öz değerlere, varyansın yüzdesine ve kümülatif yüzelere bakılmıştır. İşlem sonuçlarına göre varimax dik dönme işlemi yapılmadan önce 1. boyut varyansın 36,689'unu, 2. boyut 19,722'sini açıkladığı görülmüştür. Varimax dik döndürme sonrası ise 1. boyut varyansın 30,403'ünü; 2. boyut 28,008'ini açıkladığı tespit edilmiştir (Toros, 2004).

Tüm alt ölçeklere ilişkin maddeler ve maddelerin ait oldukları alt ölçekler ile korelasyonları incelendiğinde, her maddenin kendi boyutunda bulunan maddelerle ve toplam puanı ile yüksek korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. Her bir maddenin toplam puanı ile yüksek korelasyon

göstermesi ilgili maddelerin alt ölçeğin ölçmeyi hedeflediği özelliği ölçtüğünü gösterdiği belirtilmiştir (Toros, 2004).

Ölçeğin güvenilirliğini ölçmek amacı ile içsel tutarlılığı sınamada en iyi yol olan Cronbach alfa değerlerine, daha sonra da test tekrar test güvenilirliğine bakılmıştır. “Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeğinin” alt boyutlarının Cronbach alfa değerlerine bakıldığında, görev yönelimi hedefler .87, ego yönelimli hedefler .85 Cronbach alfa güvenirlik katsayısına sahip olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin, bir uygulamadan başka bir uygulamaya tutarlı sonuçlar verebilme gücünün bir ölçüsü olarak “kararlılık katsayısı” olarak da bilinen test tekrar test güvenilirliği incelendiğinde, 3 hafta ile uygulanan ölçeğin test tekrar test korelasyonları görev yönelimi için .65 ve ego yönelimi için .72 olarak bulunmuştur (Toros, 2004).

Türkçe’ye Uyarlanan Görev ve Ego Yönelimi Ölçeğinin Puanlanması

Ölçek, “kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum” biçiminde ifade edilen 5’li likert tipinden oluşmaktadır. Ölçek toplam puan vermemektedir. Ölçek, yargıların beş değerlendirme basamağına göre yapıldığı 13 maddeden oluşmakta ve iki alt ölçeği içermektedir.

Ölçeği oluşturan alt ölçekler şunlardır:

- 1- Görev Yönelimi
- 2- Ego Yönelimi

Türkçe’ye uyarlanan SGEYÖ’nin alt ölçek madde dağılımı ve puanlanması orijinal ölçeğe benzer şekilde yapılmaktadır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada, mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi (D) ve kontrol (K) grubu olmak üzere iki grup bulunmaktadır. Ölçümler bakımından

ise grupların kendi içinde denekler arası ve denekler içi ölçümleri söz konusudur. Ön test son test ölçümleri değişimin istatistiksel anlamlılığını kararlaştırmada kullanılacak yollar arasında tekrarlı ölçümler için varyans analizi, t-testi ve kovaryans analizi yer almaktadır (Büyüköztürk, 2002). Bu yolların kullanılabilmesi için yerine getirmeleri gereken varsayımlar bulunmaktadır. Bu varsayımlar arasında denek sayısının fazla olması, puanların dağılımının normallik varsayımını karşılaması bulunmaktadır. Yukarıdaki özellikler dikkate alındığında bu araştırmanın az denekli deneysel bir çalışma olduğu görülmektedir. Bu nedenle, bu çalışmada İlişkisiz Ölçümler için Mann Whitney U-Testi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2002). Bu test, ilişkisiz ölçümlerin söz konusu olduğu az denekli deneysel çalışmalarda puanların dağılımının normallik varsayımını karşılamadığı deneysel çalışmalarda sıklıkla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2002).

Mükemmeliyetçilik İle Başa Çıkma Eğitim Programının Geliştirilmesi

Bilişsel Davranışçı Terapisine dayalı olarak hazırlanmış olan 8 oturumluk mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programı geliştirilmeden önce, mükemmeliyetçilik ile ilgili temel kuramsal bilgiler toplanarak, yapılmış olan ilgili araştırmalar incelenmiş (Edelman, Bell ve Kidman, 1999; Erikson, 2003; Leung, Waller ve Thomas, 1999; Hewitt ve Genest, 1990; Lundh ve Örs, 2001; Edelman ve Kidman, 1999; Fairburn, Cooper ve Shafran, 2003; Lam, 2001; Yorke ve Garland, 2003; Petrocelli, 2002; Cordioli ve arkadaşları, 2002; Dam-Baggen ve Kraaimat, 2000; Leung, Waller ve Thomas, 2000; Bailer ve arkadaşları, 2003, Peterson ve arkadaşları, 1997; Erickson, 2003; Antony ve Swinson, 1998; Basco, 1999; Smith, 1990; Lafferty ve Lafferty, 1996; White, 2002; Heinberg ve Becker, 2002; Barrow ve Moore, 1983) ve mükemmeliyetçilik ile başa çıkma stratejileri ile grup bilişsel danışma çalışmaları üzerinde uzun bir süreci alan kapsamlı bir inceleme yapılmıştır. David H. Erikson'dan bir Bilişsel Davranışçı Terapi El kitabı örneği elde edilip incelenmiştir. Bütün bu çalışmalardan sonra Bilişsel Davranışçı Terapisiye dayalı olarak mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimine yönelik bir programın oluşturulmasına karar verilmiştir. Oluşturulan programa son biçimi

verilmeden önce, Dr. Jeffrey, S. Ashby'e ve programın içeriği anlatılarak ve Dr. Ziya Koruç'a verilerek uygulanabilirliğine ilişkin görüş, öneri ve olurları alınmıştır.

Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma Eğitim Programının Genel Amacı

Geliştirilen bu programın genel amacı, grup üyelerinin, bilişsel davranışçı terapi kuramının ortaya koymuş olduğu temel kavramları öğrenerek, bunları yaşamlarında uygulamaya geçirmeleri ve mükemmeliyetçi yaşantılarının, bu kuram çerçevesinde anlaşılabilir olarak yeniden düzenlenmesine, bir grup yaşantısı yoluyla yardımcı olmaktır. Bu program ortalama 150 dakikalık 8 oturumda grup uygulaması biçiminde hazırlanmıştır. Programın genel amacına ulaşması aşağıda belirtilmiş olan 4 alt amacın gerçekleşmesine bağlıdır.

Bu alt amaçlar;

- 1- Grup üyelerinin mükemmeliyetçilik düşüncesi ve davranışı ile ilgili genel bilgi sahibi olmaları, mükemmeliyetçilik düşüncesinin ve davranışının doğası ve nedenlerini öğrenmeleri,
- 2- Grup üyelerinin, kendi mükemmeliyetçilik düşüncelerinin ve davranışlarının farkına vararak hangi durumlarda ve ortamlarda bu düşüncelerin ortaya çıktığını bulabilmeleri,
- 3- Grup üyelerinin Bilişsel Davranışçı kuramın temel felsefesini, ilkelerini ve temel kavramlarını öğrenerek, mükemmeliyetçilik düşüncelerini ve davranışlarını tanıyabileceklerini, anlayabileceklerini ve kontrol etmeyi öğrenebileceklerini kavramaları,
- 4- Grup üyelerinin yaşam sürecinde mükemmeliyetçi düşünce ve davranışlarını geçekçi ve gerekli ortamlarda kullanabilmeyi kavrama, olarak belirlenmiştir.

Bu program; Bilişsel, Duyuşsal ve Davranışsal boyutlar çerçevesinde bireylerin;

- 1- Yoğun bir bilgi edinme sürecinden geçirilmesi,
- 2- Sorunla ilgili farkındalık düzeylerinin artırılması,
- 3- Sorunun çözümüne yönelik etkili başa çıkabilme becerilerinin geliştirilmesi,
- 4- Becerilerin grup ortamında uygulamaya konması,
- 5- Kazanılan becerilerin gerçek yaşama aktarılması,

alt boyutlarını içermektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Mükemmeliyetçilik Eğitim Programının Genel İşleyiş Felsefesi

Yukarıda belirtilen grubun genel ve alt amaçları yanında grubun işleyişi ve uygulanması ile ilgili hedefler aşağıda verilmiştir.

Planlanan grup stratejileri şu hedefleri içermektedir:

- a) standartları ve hedefleri belirlerken katılımcıların daha ayırt edici olmalarına yardımcı olmak
- b) hedeflerin gerçekleşmediği çaresiz zamanlarında onlara daha toleranslı olma konusunda yardımcı olmak
- c) kendi kendilerine verdikleri değer ile performans yapılarını ayırt etmeye başlamalarına yardımcı olmak
- d) Mükemmeliyetçi tepkilerini yumuşatmalarında ve kontrol altına almalarında kendilerine yardımcı olacak bilişsel başa çıkma süreci geliştirmelerine yardımcı olmak.

Bu program düzenlenmiş/biçimlenmiş/şekillenmiş bir yapı sunmaktadır. Ancak, bireylerin kendi tarzına dahil edilen her kişisel fikrin ışığında, programın hedefi metotlarla öğretici bir biçimde başa çıkmaktan öte keşfetmeye, araştırmaya ve tecrübe edinmeye özendirme programıdır. Program, Drum ve Knott (1979) tarafından tasvir edildiği üzere hayat becerileri ve hayat konuları üzerinedir. Grup, resmi olmayan bir şekilde demokratik ortamda yönetilmeye çalışılmıştır.

- Beklentilerin ve hedeflerin belirtilmesi

Beklentilerin ve hedeflerin belirtilmesi yapısal bir grup içinde önemlidir. Mükemmeliyetçilik ile ilgili bu aşama herhangi bir duruma gerçek olmayan, hayali hedeflerle yaklaşıldığı için özellikle önemlidir. Mükemmeliyetçi kişiler çoğunlukla kendilerine gerçeklerden uzak hedefler belirlemektedirler. Genel format ve planın grup için yapılan ilk açıklamasından sonra katılımcılardan bu grup sonunda ne tür hedeflere ulaşmak istediklerini yazmaları istenmiştir.

- Programın rasyonelliğini ifade etmek

Yapılandırılmış grup içindeki katılımcılar, eğer olanın “ne” ve “niçin” olduğu ile ilgili bilişsel bir haritaya sahip olurlarsa daha iyi motive olacaklardır. “Mükemmeliyetçi Düşünmeyi Anlama” başlığı altında grup üyelerine verilen küçük bir eğitim özendirici veya uyarıcı unsur olarak grup üyelerine hangi mükemmeliyetçi ögenin kendilerine uygulandığı tartışmaları için grup içinde sunulmuştur. Katılımcılar ayrıca, kendi sahip oldukları davranış ve düşüncelerin kavramıyla ilişkili bir başka yol/yöntem olarak araştırmacı tarafından geliştirilen “mükemmeliyetçilik ölçeğini” kullanmışlardır. İlk seans uygulamasından önce grup üyelerine Bilişsel Davranışçı Terapiler hakkında bilgi veren ve programda tartışılacak her bir konuyu içeren birer el kitabı verilmiştir. Grup oturumları sırasında gerekli olan tartışma kağıtları ve ev ödevi sayfaları verilmiştir.

- Mükemmeliyetçi örneklerin farkındalığını geliştirme

Eğitim ve mükemmeliyetçilik ile ilgili el kitabını okumak üyelerin kendi farkındalık düzeylerinin artmasına neden olacak etmendir. Diğer bir yardımcı husus, “her zaman hazır ol” veya “bugünün işini yarına bırakma” gibi çok tanıdık olan mükemmeliyetçi sloganları içeren posterlerin grupta kullanılmasıdır. Bunlar, çok fazla mükemmeliyetçi bir tarzın kültürel teşviki aydınlatan bir yöntem olarak odanın etrafına yerleştirilmiş ve katılımcılar için kendi sahip oldukları mükemmeliyetçi düşünme örneklerini açıklamalarında daha başka uyarıcı unsurlar sağlamıştır. Ellis’in A-B-C analiz sistemi

sunulmuş ve örneklendirilmiştir. Grup üyeleri tarafından gönüllü olunan durum, kara tahta veya dev bloknotlar üzerinde, zamanın çoğu, ortaya çıkan durumu yorumlamakla meşgul olunan (Point A) mükemmeliyetçi inançları tartışarak (Point B), mükemmeliyetçi tepkiye yönlendirmeye (Point C) harcayarak analiz edilmiştir. Katılımcılara düşünce katmanlarını ayırmada yardımcı olan bilişsel terapi teknikleri, varsayımların altı çizilerek ilk kendi ifadelerinden başlayıp daha da genelleşerek ilerlemiştir. Katılımcılar daha sonra, içinde kendi mükemmeliyetçi eğilimlerinin harekete geçtiği A-B-C durumlarının yazılı olduğu mükemmeliyetçi çalışma kağıtlarını doldurmuşlardır. Bunlar daha sonra ikili olarak ve daha sonra da bütün gruplar içinde tartışılmıştır. Çalışma kağıtlarını kullanarak ödev kontrol etme görevi, sonuçları gelecek toplantıda/dönemde tartışılmak üzere tavsiye edilmiştir.

- Bağlılığı Test Etmek ve İkincil Kazançların Farkına Varma

Herhangi bir (long-standing) bilişsel örnek, özellikle hatayla birinin başarısının nedeni olarak görüldüğü zaman kolayca elden çıkarılmaz. Bu nedenle, katılımcıları, değişikliğe direnen güçler hakkında düşündürmenin yararlı olacağı düşünülmüştür. Katılımcılar, bu konuları dikkatle inceleyerek, fayda ve zararları tartışarak, analiz kağıtlarını doldurmuşlardır. Daha ileriki aşamada bu materyal için “mekan ayarlama” (bir nevi bilişsel süreklilik çalışması) uygulaması yapılmıştır. Katılımcılar oda içinde, biri; kendilerini değiştirmekte özgür gördükleri bir dereceye, diğeri ise; değiştirmekteki isteklerine dayalı olarak iki çizgi üzerindeki pozisyonlarına göre yerleşmişler, pozisyonlarının anlamını tartışmışlardır.

- Uyumsuz Bilişsel Sistemin Değiştirilmesi

Eğer çok katı mükemmeliyetçilik sistemi sarsılabilirse bilişsel gelişimde daha fazla ilerleme yapılabilir. Bunu uygulamanın bir yolu olarak programın başlarında katılımcılara “mükemmel yap” tecrübesi öğretilmiştir. Grup üyelerinden kendilerini mükemmel davranışa yöneltmek için teşebbüs edecekleri bir sonraki etkinliği veya zaman dilimini teşhis etmeleri istenmiştir.

Bu öneri; içinde onların “neye” son vermek amacı ile gruba katıldıklarını sorgulayan, mantığa ters düşen bir öneridir ve karışıklık yaratmaktadır.

- Mükemmeliyetçi Konuşmalarla Yüzleşme

Katılımcılar, kendilerinin dışına çıkarak B noktasında kendi kendilerine yaptıkları mükemmeliyetçi konuşmaları ve hayalleri dışarıdan çözümlenmeleri için teşvik edilmişlerdir. Bireysel ve ikişerli olarak mükemmeliyetçilik çalışma kağıtları ile yapılan devam çalışmasının katılımcılar için yararlı olacağı düşünülmüştür. Ellis (Ellis and Harper 1975) tarafından ortaya konan mantıksız isteklerin nasıl kendi kendilerine konuşmalarını sağladığını ve Beck, Rush, Shaw ve Emery (1979) tarafından tanımlanan bilişsel hataları düşünmeleri istenmiştir. Ya hep ya hiç düşüncesi örnekleri tanımlanmıştır. Burns (1980b), mükemmeliyetçi varsayımı test etmek için bir deney tasarlayarak katılımcıya yardımcı olabileceğini tartışmıştır. Örneğin, ne kadarının mükemmel olduğunu anlamak için etrafı gözlemlemek, gerçekte mükemmelliğin olma olasılığını anlamaya yardımcı olmaktadır. Bir çekirdek mükemmeliyetçi varsayımını test etmek için tek veya grup tartışmaları ile deneyler tasarlanmıştır. Örneğin, “eğer zayıf tarafımı belli edersem beni küçük görürler” düşüncesi, gruptaki bir üyeye bu gibi bir durumda nasıl tepki gösterecekleri sorularak test edilmiştir.

- Kendi Kendine Konuşma ile Başa Çıkmayı Geliştirme

Katılımcılar bu noktadan sonra mükemmeliyetçilik çalışmalarında D noktasına yönlendirilmişlerdir. “İnsancillaştırıcılar” ve “farkındalar”, bakış açılarını ve düşüncelerini B noktasındaki mükemmeliyetçi düşünceleri ile bir diyaloga dönüştürebilmektedirler. Burada amaç, B noktasındaki eğilimlerini engelleyecek veya yumuşatacak fikirler geliştirmelerine yardımcı olmaktır. Meichenbaum (1977), birkaç kullanışlı yaklaşımın altını çizmiştir. Kara tahtaya önerilerin yazıldığı bir grup içi beyin fırtınası seansı, fikirlerin oluşumunu teşvik edeceği ve başa çıkma stratejisi modellerinin oluşumunu sağlayacağı düşünülerek uygulanmıştır. Daha sonra katılımcılar

mükemmeliyetçilik çalışma kağıtlarını, bireysel veya çift olarak ya da ev ödevi şeklinde çalışmışlardır.

- Bütünleşmeye yönelik çalışma

Katılımcılar mükemmeliyetçi düşüncüyü önleme veya azaltmanın farklı yollarını bulma konusunda teşvik edilmişlerdir. Daha dengeli bir bakış açısı ile bütünleşmelerine yardımcı olmak için birkaç adım atılmıştır. Kendi ifadeleri ile başa çıkmayı kullanarak çalışma ve yeni modeller sağlamanın iyi bir yolu, grup rol çalışması olan, “akıl oyunu”dur. Bir kişi mükemmeliyetçi düşüncüyü ortaya çıkararak bir duruma gönüllü olur. Grubun yarısına “mükemmeliyetçilik gözlemcisi” rolünü oynamaları ve mükemmeliyetçi düşünceleri kelimesi kelimesine belirlemeleri için talimat verilmiştir. Diğer yarısı, başta lider ile birlikte aklın, dengeli bir bakış açısı geliştiren “insancılaştırıcılar” ile örtüşen kısmını oynamışlardır. Birkaç dakika sonra roller değiştirilmiştir.

Mükemmeliyetçi denge diyalogunu daha anlamlı hale getirmenin diğer bir yolu da, katılımcının çocukluk ya da erken ergenlik dönemlerinde önemli mükemmeliyetçi modelleri olan kişiler ile ilişkilendirilmesidir. Genellikle mükemmeliyetçi insanların aslında bir ebeveynin içine işlemiş sesinin olduğunun farkına varılması hiç de sürpriz değildir. Katılımcılar bu temel model imajı ile ilgili bir diyaloga, güdümlü tasvirler, tek sandalye egzersizleri veya mektupları değiştirilmesi yolu ile girebilirler.

Üçüncü bir yol ise, kelimesi kelimesine dinleyici olmaktan ziyade tarzlarda ortaya çıkan başa çıkma stratejilerini özümsemeye çalışmaktır. Grinder ve Brander (1976), temsil edilen sistemlerin görsel veya kinestetik yanında dinleyiciyi de kapsadığını belirtmişlerdir. Çok yönlü bütünleşmeye geçmek için katılımcılara, bakış açılarını dengeleme yaklaşımını temsil edecek bir şey yaratmaları için bir parça kağıt ve kalem kullanmaları söylenmiştir. Katılımcılar daha sonra yaptıklarını sunup anlatmışlardır.

Bütünleşme konusunda ilerlemede dördüncü yol ise “şansını dene” egzersizidir. Katılımcılar almak istedikleri ancak mükemmeliyetçi

düşüncelerinin kendilerini kısıtladığı bir riski önce ikili daha sonra grup içinde tartışmışlardır. Bir arkadaşla koşuya gitmek, belirli kişilere karşı daha otoriter olmak, ve bir hafta sonunu çalışmadan geçirmek gibi durumlar tespit edilmiştir. Egzersizden sonraki seansta, grup, yapısını, katılımcıların ne hissettiğini, mükemmeliyetçi eğilimleri ile ilgili ne sonuçlara varıldığını ve mükemmeliyetçi düşüncelerle başa çıkmada hangi stratejilerin kullanıldığını tartışılmıştır.

- Kapanış Kazanma

Grubun mükemmeliyetçi düşünce ile savaşmanın yolunu bulmayı başarması, ancak

bunun gelişimin son noktası olmadığını düşünmesi gerekmektedir. Son egzersizlerden biri, grup odasında ortaya çıkan mükemmeliyetçilik panolarının törensel değerlendirilmesidir. Katılımcılar ikişerli olarak birkaç panoyu değerlendirmek üzere görevlendirilmişlerdir. Katılımcılardan “anlamının bir kısmını koruyor ancak öncekinden daha az mükemmeliyetçidir” şeklinde bir alternatif oluşturmaları istenir. Eğer gruptaki herkes alternatifin orijinali kadar geçerli olduğunu kabul ederse, duvarda yazan orijinal bu alternatif ile değiştirilir. Örneğin, “zamanını maksimum şekilde kullan” deyişi grup tarafından “günlük işler arasında oyuna zaman ayırdığından emin ol” şeklinde değiştirilmiştir.

Sonuç olarak katılımcılar, programda nereye geldiklerini ve mükemmeliyetçi eğilimlerini yenmek için nereye gideceklerini iyice düşünmüşlerdir. İlk seansta belirledikleri hedefler, hangi derecede karşılandıklarına göre yeniden değerlendirilmiştir. Katılımcılar mükemmeliyetçilik ölçeğini yeniden çözmüşler ve değişiklikleri rapor ettikleri noktalar üzerinde tartışmışlardır. Son egzersizde, mükemmeliyetçilik hakkında düşünmeye devam etmelerinin önemini vurgulayan nükteli bir kontrat tamamlanmış ve tartışılmıştır. Yakın gelecekte mükemmeliyetçi düşüncelerini daha çok kontrol altına almak için atabilecekleri bir veya daha fazla sağlam adımı belirlemek için bu kontrat üzerinde ikişerli olarak çalışmışlardır.

Bilişsel Davranışçı Terapisine Dayalı Her Bir Grup Oturumunun İçeriği

- Ev Ödevlerinin Tartışılması Egzersizi

Belirli becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırmak için grup üyelerinden her hafta yazılı (bazen de davranışsal) ev ödevi egzersizlerini yapmaları istenmiştir. Ödev her zaman düşünce izleme (thought monitoring) egzersizinden (örnek 1) ve günün konusunu içeren ve konu ile ilgili ek egzersizlerden (örnek 2) oluşmaktadır. Her oturum geçen haftaki oturumda verilen ev ödevi egzersizinin grup tartışması ile başlamaktadır. Bu süreç genellikle 1 saattir ancak bazen üyeler belli konuları getirdiklerinde 1.5 saat kadar sürmektedir. Ödevlerin tartışılması grup üyelerine olay ile ilgili konuları araştırmalarına ve yansıtılmalarına olanak tanımaktadır. Ayrıca grup üyelerinin programda yer alan bilişsel ve davranışsal stratejileri günlük yaşantılarına uygulamalarına bu egzersizler teşvik edici olmakta ve diğer grup üyelerinin yaşantılarından farklı uygulamalar görmelerine olanak tanımaktadır.

Her seansın sonunda grup üyelerinden ev ödevlerini grup liderine teslim etmeleri beklenmektedir. Grup lideri böylelikle o oturum sırasında konuşma fırsatı bulamayan ya da sessiz kalan grup üyelerinin ev ödevlerini görme ve geri bildirim verebilme imkanına sahip olmuştur. Grup üyelerinin ev ödevlerini gözden geçirerek onların BDT'in teorisi ve içeriği hakkındaki anlayışlarını ve günlük hayatlarına uygulayabilirlikleri hakkında daha fazla geri bildirim elde edilmiştir.

Örnek 1: Düşünce İzleme Egzersizi Örneği

(a) Birinci ve İkinci Oturumlar için Düşünce İzleme Alıştması
Duygu ve Düşünceleri İzleme Durum Duygular Düşünceler
(b) Tamamlanmış Düşünce İzleme Ödev Alıştması Örneği (3, oturum sonunda kullanıldı)
Uygunsuz İnançlara Meydan Okuma Durum: Kendim için yapabildiğim şeyleri, arkadaşşımdan benim için yapmasını isteme Duygu: Suçluluk, çaresizlik Düşünce ve İnançlar: Sürekli isteklerimden sıkılmış olmalı. Büyük bir olasılıkla ondan iyilik istememden dolayı benden sıkılmıştır. Kendime tam anlamıyla yeterli olmalıyım. İnsanlardan bana yardım etmelerini istememeliyim. Yardım isteyerek arkadaşşıma sıkıcı görünmekteyim. Tartışma: Kendime yeterli olmayı tercih ederim ve bunu genellikle başarmaktayım. Ancak her zaman tamamen kendime yeterli olmama gerek yok. İhtiyacım olduğuunda yardım istemem doğru bir şey. Arkadaşıımın benim yardım isteğimden dolayı sıkılmış olması için hiçbir neden yok. Her zaman yardım etmekten mutlu gözükmekte. İnsanlar genellikle başkalarına yardım edebildikleri için mutlu olurlar. Eğer biri benden yardım isterse bundan rahatsız olmam; arkadaşşıımın da bu şekilde hissetmediğine dair hiçbir kanıt yok. Olumlu Hareket: Arkadaşııma ondan yardım istediğimden dolayı kendimi kötü hissettiğimi söyleyeceğim ve bu durumdan neler hissettiğini ona soracağım. Ona bana yardım etmek zorunda olmadığını belirteceğim ve bunu anlayışla karşılayabileceğimi anlatacağım.

- Teori/Bilgi Bölümü

Her oturumda kısa bir teori bölümü bulunmakta ve bu bölümde grup üyelerine belirli bir konu ile ilgili özel bilgiler verilmektedir. Bu genellikle grup lideri tarafından 5-10 dakikalık kısa konuşmalar şeklinde yapılmaktadır.

- Grup Tartışması

Teorik bölümde işlenen bütün konuların ardından tartışma yapılmaktadır. Bu tüm grubu içerebilmekte ya da 2 veya 3 grup üyesini içeren küçük gruplar şeklinde yapılmaktadır. Küçük grup tartışmaları genellikle grubun daha az konuşan üyelerini olaya katmaya daha kullanışlıdır ve genellikle özetleme yapılan büyük grup küçük grupları takip etmektedir.

Örnek 2: “İlişkilerin Yansımaları” ile ilgili ödev egzersizi örneği

İlişkiler

1- Şu anki sosyal destek ilişkilerinizin düzeyi sizin için ne kadar tatmin edicidir? İhtiyacınız olan tüm desteğe sahip misiniz? İlişkilerinizin kalitesinden ve niteliğinden memnun musunuz?

2- Eğer ideal bir ilişkiniz/arkadaşlığınız olsa idi farklı ne olurdu?

3- Eğer ideal bir ilişkiye sahip olmaya çalışsaydınız ne tür şeyler yapmanıza gerek vardı?

4- Gerekli olan bu şeyleri yapabilmeniz için neye inanmanıza ihtiyacınız vardır?

- Ev Ödevi Belirleme

Oturların son beş dakikası gelecek haftaki ödevlerin dağıtılması ve açıklanmasına ayrılmaktadır. Kişisel yaşantılara odaklanmış mizaç ve tartışma kullanarak dostça ve resmi olmayan bir hava yaratılmıştır. Teorik konuları vurgulayabilmek için grup üyelerinden kişisel örnekler alınmış ya da arada sırada grup lideri tarafından gerekli örnekler verilmiştir. Ayrıca oturma sırasında ve her oturma sonrasındaki “kahve saatlerinde” kısa konuşmalara izin verilmiştir.

Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Mükemmeliyetçilik İle Başa Çıkma Eğitim Programının genel amacı ve alt amaçlarına sınırlandırılmış olarak belirlenen toplam 8 oturumun her birine ilişkin temel öğeler aşağıda sunulmuştur.

Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma Eğitim Programının Öğeleri

1. Oturum: Grubun oluşturulması, süreç hakkında ve genel olarak öfke ile ilgili bilgi sahibi olabilme.

I. Grubun oluşturulması, grup üyeleriyle tanışma

II. Grup sürecinin yapılandırılması

III. Sporda mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi programının genel amaçlarının bilinmesi.

IV. Grup kontratının grupla birlikte tartışılarak imzalanması.

V. Sürece ilişkin bireysel hedef belirleyebilme.

VI. Genel çizgileriyle mükemmeliyetçiliğin ne olduğu hakkında bilgi edinme.

2. Oturum: Mükemmeliyetçi düşünce ve davranış yapısının doğası hakkında bilgi edinme ve kendi mükemmeliyetçi düşüncelerinin farkına varabilme.

I- Mükemmeliyetçiliğin doğası hakkında bilgi edinme

II- Kendi mükemmeliyetçi duygu ve düşüncelerini fark edebilme.

3. Oturum: Mükemmeliyetçiliğin davranışları ve hareketleri nasıl etkilediğini öğrenme.

I- Mükemmeliyetçiliğin değişik alanlarda avantajlarını öğrenme.

II- Mükemmeliyetçiliğin değişik alanlarda dezavantajını öğrenme.

III- Mükemmeliyetçiliği kontrol edebilmek için hedef belirleyebilme.

4. Oturum: Mükemmeliyetçilik ile şemalar arasındaki ilişkiyi öğrenme.

I- Mükemmeliyetçilik hakkında şemalar ile ilgili bilgi edinme.

II- Kendi mükemmeliyetçilik şemalarının farkına varabilme.

5. Oturum: Mükemmeliyetçilik ile ilgili inançlara meydan okuyabilmek.

I- Sahip olduğumuz şemaları değerlendirmek.

II- Şemaları olumlu olarak algılayabilmeyi sağlamak ve değiştirmek.

6. Oturum: Otomatik düşünceler ve düşünme hataları hakkında bilgi edinme,

I- Mükemmeliyetçi inançlarımızın yarattığı duyguların farkına varmak,

II- Otomatik düşüncelerin özellikleri ve belirlenmesi ile ilgili bilgi edinme,

III- Mükemmeliyetçi düşünme hatalarını anlama

7. Oturum: Aşırı basitleştirmeyi yenebilmek,

I- Düşünce tarzlarının değiştirilip, gerçek yaşamda uygulanabilmesi ve değerlendirilmesinin yapılabilmesi,

8. Oturum: Mükemmeliyetçilik ile ilgili davranışları tanıyabilme ve sonlandırma,

I- Mükemmeliyetçi davranışları tanıma

II- Gruptan üyelerin kendilerine, lidere, yaşanan grup sürecine ve diğer üyelere yönelik olumlu duygularla ayrılması,

Mükemmeliyetçilik İle Başa Çıkma Eğitimi Grubu Ortamlarının Genel Akışı

Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının oturumları belirli bir sistem içerisinde işlenmektedir. Bu sistem ise belirli bir akışı gerekli kılmıştır. Oturumların genel akışını gösteren aşamalar aşağıda verilmiştir.

1- Grubun başlangıcında grup üyelerine kendilerini o an nasıl hissettiklerinin sorulması,

2- Grup üyelerine bir önceki oturum ile ilgili söylemek istedikleri duygu ve düşünce olup olmadığının sorulması (İlk oturumun dışındaki oturumlar için uygulanır),

3- Bir önceki oturumun kısaca hatırlanması (İlk oturumun dışındaki oturumlar için uygulanır),

4- Bir önceki oturumda verilmiş olan ev ödevlerinin değerlendirilmelerinin yapılması (İlk oturumun dışındaki oturumlar için uygulanır),

5- Güncel oturumun gündeminin belirlenmesi,

- 6- Alıştırmalar, oyunlar ve danışma becerileri kullanılarak gündeme ilişkin sürecin başlatılarak katılımın sağlanması,
- 7- Oturumun sonunda, o günkü oturumun özetlenmesi ve oturumun geneline ilişkin üyelerin duygu ve düşüncelerinin belirlenmesi,
- 8- Oturumun sonlandırılması,
- 9- Oturum değerlendirme formunun üyeler tarafından doldurulması,
- 10- Grup lideri tarafından oturum değerlendirme raporunun yazılması.

Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma Eğitim Grubunun Kuralları

- 1- Grupta gizlilik ilkesi geçerlidir. Grup sürecinde konuşulanlar ve paylaşılanlar grup dışına yansıtılmayacaktır. Grup üyeleri gizlilik ilkesine uymayı kabul etmektedirler.
- 2- Grup sürecinde yaşanacak olan tüm ilişkilerde bireye saygı ön planda olacaktır ve grup üyelerine isimleri ile hitap edilecektir.
- 3- Gruptaki her bir üye değerlidir ve hiçbir şekilde grup lideri ya da grup üyeleri tarafından aşağılanamaz.
- 4- Grup üyelerinin grup sürecinden tam bir verim alabilmeleri için grupta devamlılık esastır.
- 5- Her üye grup oturumlarına zamanında gelmeye zorunludur.
- 6- Hiçbir grup üyesi grup oturumlarına alkol veya uyuşturucu madde almış şekilde katılamaz.
- 7- Grup şekli kapalı grup olduğundan, grup oturumlarının hiç birine dışarıdan gözlemci ya da izleyici katılamaz.
- 8- Grupta bulunan her bir üye grup içerisinde verilecek olan görevleri yerine getirmekte ve verilecek tüm grup dışı uygulama ödevlerini yapmakla yükümlüdür.
- 9- Her bir grup üyesi, grubun diğer üyelerinin ve kendisinin grup sürecinden en iyi bir şekilde yararlanabilmesi için gerekli çaba ve özeni gösterir.
- 10- Her bir grup üyesi öncelikle kendisinin daha sonra da her bir grup üyesinin gelişiminden sorumludur. Kendisinin ve diğer üyelerin

gelişimlerini olumsuz etkileyecek söz ve davranışlardan kaçınmakla yükümlüdür.

11- Grup üyeleri konuşmalarında genellemeler yapmak yerine, kişiselleştirmeler yaparak kendi yaşamlarından örnekler vermeye çaba göstereceklerdir.

12- Grup sürecinde ortaya çıkacak yeni durumlar karşısında belirlenmesi gereken yeni kurallar grup üyeleri tarafından birlikte belirlenecektir (Jacobs ve arkadaşları, 2002; Özmen, 2004).

Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma Eğitim Grubunun İlkeleri

- 1- Her bir üye değerlidir.
- 2- Grup sürecinde ceza uygulamasına yer verilmez.
- 3- Üyeler sorumlu davranışa davet edilir.
- 4- Gerçeklikle yüz yüze gelmek esastır.
- 5- Hiçbir koşulda mazeret üretilmez ve kabul edilmez.
- 6- Üyeler yapmamaları gerekenler yerine yapabilecekleri yönünde cesaretlendirirler.
- 7- Program odaklı ilerlemek yerine değişim ve gelişim odaklı ilerlemek önemlidir.
- 8- Grup içerisinde gizlilik ilkesi geçerlidir.
- 9- Grup içerisindeki tüm ilişkilerde bireye saygı ilkesi ön plandadır.
- 10- Grup lideri grubun bir üyesidir (Jacobs ve arkadaşları, 2002; Özmen, 2004).

Kontrol Grubu Uygulama Planı

I. Amaç: Grup üyeleri tarafından belirlenen ve mükemmeliyetçilik düşünce ve davranışları ile ilgili olmayan etkinliklerinin, bir grup ortamında uygulamaya konulmasının, üyelerin mükemmeliyetçilik düşünceleri üzerinde bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymaktır.

II. Grubun Türü: Kontrol grubu

III. Grubun Biçimi: Kapalı Grup

IV. Grubun Oluşturulması:

Yaş: : 19-26 yaş arası sporcular
 Cinsiyet : Dikkate alınmamıştır.
 Özellik : Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Kendi Yönelimli
 Mükemmeliyetçilik ölçeğinden ortalama puan üzerinde puan almış sporcular.

V. Sürecin Yapılanışı:

Oturum Sayısı : 8 oturum
 Grubun Toplanma Sıklığı : Haftada bir oturum
 Oturumların Süresi : 150 dakika
 Grubun Yapıldığı Yer : DAÜ Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü Grup Danışma salonu
 Liderlik Biçimi : Demokratik Liderlik
 Grup Kuralları : Saygı, oturumlara devam etme, itham ve suçlayıcı biçimde konuşmaktan kaçınma, etkinliklere potansiyelleri ölçüsünde katılma.

VI. Uygulama Etkinlikleri: Katılımcılarla bir araya gelinerek yapılacak etkinlikleri

Belirlenmesi ve toplanılacak yer, saat ve günün kararlaştırılması, her üyenin beğendiği bir kitap üzerine konuşması, tüm grup üyeleri ile birlikte film izleme, yaptıkları spor dalının özellikleri üzerine konuşma, antrenman programları hakkında paylaşımda bulunma, grupça oynanabilecek çeşitli türden oyunların oynanması, grupça spor dışı etkinliklere katılım üzerine söyleşi, tüm grup üyelerinin birlikte katıldığı değerlendirme toplantısı.

BÖLÜM IV BULGULAR

Bu bölümde araştırmacının denenceleri ile ilgili bulgular yer almaktadır. Araştırma sürecinde toplanan verilere ilişkin olarak yapılan istatistiksel analizlerin sonuçları bu bölümde verilmiştir.

Aşağıda araştırmanın denencelerinde belirtilen ve test edilmek istenen her bir değişkene ilişkin bulgular sırasıyla çizelgelerde yer almaktadır.

1. Sporcuların Mükemmeliyetçilik Düzeylerine İlişkin Denencelerin Test Edilmesi

Araştırmada sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin denencelerin test edilmesinde kullanılacak verilerin toplanması amacıyla Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Mükemmeliyetçilik Ölçeği deney ve kontrol gruplarındaki sporculara, deneysel uygulama öncesinde ve deneysel uygulamanın bitiminde olmak üzere iki kez uygulanmıştır. Gruplardaki sporcuların ÇBMÖ Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik, Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Standart ve Düzen, Standartlara Ulaşamama Endişesi ve Başarı Tatminsizliği alt ölçeklerinden almış oldukları puanlar üzerinde yapılan istatistik analizler çizelgelerde yer almaktadır.

1.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Denenceler

1.1.1. nolu denencede Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Kendi Yönelimli

Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacağı belirtilmişti. Sporcuların mükemmeliyetçilik eğitimi öncesi ve sonrası elde ettikleri kendi yönelimli mükemmeliyetçilik puanları ile ilgili Betimsel İstatistikler çizelge 7’de verilmiştir.

Çizelge 7

Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

UYGULAMA	GRUP	n	X	Ss
GRUP ÖNCESİ	Deney	8	91.37	3.32
	Öntest	Kontrol	8	84.87
GRUP SONRASI	Deney	8	84.37	3.30
	Sontest	Kontrol	8	83.12

Çizelge 7 incelendiğinde Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi uygulanan grupta yer alan sporcuların Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik öntest puanlarının aritmetik = 91,37) olduğu ve sontest ölçümlerinde bu ortalamasının ortalamasının (X = 84,37’ ye düştüğü görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan sporcuların Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik öntest puanlarının aritmetik = 83,12) ye 84,87) olduğu ve sontest ölçümlerinde bu ortalamasının ortalamasının (X düştüğü görülmektedir. Grupların Kendi Yönelimli mükemmeliyetçilik ölçeğinden almış oldukları puanların ortalamaları ölçümlere göre incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki sporcuların, deneysel işlem öncesindeki ortalamaları arasında bir fark olduğu görülmektedir. Bu farkın anlamlı olup olmadığı Mann Whitney U testi ile kontrol edilmiştir. İlişkisiz Ölçümler için Mann Whitney U-Testi tekniği ile grupların ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 8’de verilmiştir.

Çizelge 8
Grupların Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik Testi Ön Test Puanlarına
Göre U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	9,69	77,50	22,500	,318
Kontrol	8	7,31	58,50		

Çizelge 8 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının KYMÖ ön test sonuçlarına göre yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların KYM düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı (U= 22.500, $p>.05$) görülmektedir.

Deney ve Kontrol grubunda bulunan sporcuların KYM düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken, çizelge 7 incelendiğinde deneysel işlemde sonra ortalamalar arasında bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Deney ve Kontrol grubunda yer alan sporcuların KYM puanları arasında mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların bulunduğu deney grubundaki sporcuların lehine bir farklılaşmanın olduğu gözlemlenmektedir.

Gözlenen bu farklılaşmaların istatistiksel bakımdan anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla, sporcuların son test KYM puanları Mann Whitney U-Testi tekniği ile test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 9'da verilmiştir.

Çizelge 9
Deney ve Kontrol Gruplarının Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik Testi
Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	5,75	46,00	10,00	,021
Kontrol	8	11,25	90,00		

Mükemmeliyetçi düzeyleri yüksek olan sporculardan Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılanlarla, böyle bir programa katılmayanların uygulama sonrasındaki KYM ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-Testi sonuçları Çizelge 9’da görülmektedir. Buna göre, 8 haftalık Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programı sonucunda bu eğitim programına katılan sporcular ile böyle bir programa katılmayan sporcuların KYM düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($U=10.00$, $p<.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, programa katılmayan sporculara göre KYM düzeylerinin daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının, KYM düzeyleri yüksek olan sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini düşürmede etkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, araştırmanın “1.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır” biçiminde ifade edilen denencesini desteklemektedir.

1.1.2. nolu denencede Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacağı belirtilmişti. Sporcuların mükemmeliyetçilik eğitimi öncesi ve sonrası elde ettikleri başkaları yönelimli mükemmeliyetçilik puanları ile ilgili Betimsel İstatistikler Çizelge 10’da verilmiştir.

Çizelge 10

Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

UYGULAMA	GRUP	n	X	Ss
GRUP ÖNCESİ	Deney	8	73.50	4.07
	Kontrol	8	73.75	3.44
GRUP SONRASI	Deney	8	67.87	4.04
	Kontrol	8	73.62	3.33

Çizelge 10 incelendiğinde Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi uygulanan grupta yer alan sporcuların Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik öntest puanlarının aritmetik $\bar{x} = 73,50$ olduğu ve sontest ölçümlerinde bu ortalamanın \bar{X} ortalamasının $\bar{X} = 67,87$ 'ye düştüğü görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan sporcuların Başkaları $\bar{x} = 73,75$ Yönelimli Mükemmeliyetçilik öntest puanlarının aritmetik ortalamasının $\bar{X} = 73,62$ 'ye düştüğü olduğu ve sontest ölçümlerinde bu ortalamanın \bar{X} görülmektedir. Grupların Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik ölçeğinden almış oldukları puanların ortalamaları ölçümlere göre incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki sporcuların, deneysel işlem öncesindeki ortalamaları arasında bir farkın olmadığı görülmektedir. Bu farkın anlamlı olup olmadığı Mann Whitney U testi ile kontrol edilmiştir. İlişkisiz Ölçümler için Mann Whitney U-Testi tekniği ile grupların ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 11'de verilmiştir.

Çizelge 11
Deney ve Kontrol gruplarının Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik Testi Ön Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	8,25	66,00	30,00	,833
Kontrol	8	8,75	70,00		

Çizelge 11 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının BYMÖ ön test sonuçlarına göre yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların BYM düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı ($U = 30,00$, $p > .05$) görülmektedir.

Deney ve Kontrol grubunda bulunan sporcuların BYM ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, çizelge 10 incelendiğinde deneysel işlemden sonra ortalamalar arasında bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Deney ve Kontrol grubunda yer alan sporcuların BYM puanları arasında mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların bulunduğu deney grubundaki sporcuların lehine bir farklılaşmanın olduğu gözlemlenmektedir.

Gözlenen bu farklılaşmaların istatistiksel bakımdan anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla, sporcuların son test BYM puanları Mann Whitney U-Testi tekniği ile test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 12’de verilmiştir.

Çizelge 12
Deney ve Kontrol gruplarının Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	5,13	41,00	5,00	,005
Kontrol	8	11,88	95,00		

Çizelge 12 incelendiğinde deney ve kontrol grubunda yer alan sporcuların BYM son test puanları arasında Mann Whitney U-Testi sonucuna göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U= 5.00$, $p<.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, programa katılmayan sporculara göre BYM düzeylerinin daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının, BYM düzeyleri yüksek olan sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini düşürmede etkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgulara göre araştırmada “1.1.2. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır” biçiminde ifade edilmiş denence desteklenmiştir.

1.1.3. nolu denencede Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacağı belirtilmişti. Sporcuların mükemmeliyetçilik eğitimi öncesi ve sonrası elde ettikleri sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik puanları ile ilgili Betimsel İstatistikler Çizelge

13'de verilirken, Çizelge 14ve 15'te 1.1.3 nolu denence ile ilgili bulgular verilmiştir.

Çizelge 13

Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

UYGULAMA	GRUP	n	X	Ss
GRUP ÖNCESİ	Deney	8	59,12	2,37
	Kontrol	8	59,00	2,29
GRUP SONRASI	Deney	8	47,37	3,41
	Kontrol	8	61,00	1,48

Çizelge 13 incelendiğinde Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi uygulanan grupta yer alan sporcuların Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik öntest puanlarının aritmetik ortalamasının = 47,37'ye düştüğü⁸ 59,12 olduğu ve sontest ölçümlerinde bu ortalamanın XX görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan sporcuların Başkaları çYönelimli =59,00 olduğu ve Mükemmeliyetçilik öntest puanlarının aritmetik ortalamasının X =61,00'e yükseldiği görülmektedir. sontest ölçümlerinde bu ortalamanın X Grupların Sosyal Olarak Öngörülen mükemmeliyetçilik ölçeğinden almış oldukları puanların ortalamaları ölçümlere göre incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki sporcuların, deneysel işlem öncesindeki ortalamaları arasında bir farkın olmadığı görülmektedir. Bu farkın anlamlı olup olmadığı Mann Whitney U testi ile kontrol edilmiştir. İlişkiziz Ölçümler için Mann Whitney U-Testi tekniği ile grupların ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 14'de verilmiştir.

Çizelge 14
Deney ve Kontrol gruplarının Sosyal Olarak Öngörülen
Mükemmeliyetçilik Testi Ön Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	8,75	70,00	30,00	,833
Kontrol	8	8,25	66,00		

Çizelge 14 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının SOÖM ön test sonuçlarına göre yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların BYM düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı ($U= 30.00$, $p>.05$) görülmektedir.

Deney ve Kontrol gurubunda bulunan sporcuların SOÖM ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, çizelge 13 incelendiğinde deneysel işlemde sonra ortalamalar arasında bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Deney ve Kontrol grubunda yer alan sporcuların SOÖM puanları arasında mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların bulunduğu deney grubundaki sporcuların lehine bir farklılaşmanın olduğu gözlemlenmektedir.

Gözlenen bu farklılaşmaların istatistiksel bakımdan anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla, sporcuların son test SOÖM puanları Mann Whitney U-Testi tekniği ile test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 15’de verilmiştir.

Çizelge 15
Deney ve Kontrol gruplarının Sosyal Olarak Öngörülen
Mükemmeliyetçilik Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	5,13	41,00	5,00	,004
Kontrol	8	11,88	95,00		

Çizelge 15 incelendiğinde deney ve kontrol grubunda yer alan sporcuların SOÖM son test puanları arasında Mann Whitney U-Testi sonucuna göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U= 5.00$, $p<.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, programa katılmayan sporculara göre SOÖM düzeylerinin daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının, SOÖM düzeyleri yüksek olan sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini düşürmede etkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgulara göre araştırmanın “1.1.3. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır” biçiminde ifade edilmiş olan denencesi desteklenmektedir.

1.2. Slaney ve Ashby'nin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Denenceler

1.2.1. nolu denencede Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Standart ve Düzen Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacağı belirtilmişti. Sporcuların mükemmeliyetçilik eğitimi öncesi ve sonrası elde ettikleri standart ve düzen mükemmeliyetçilik puanları ile ilgili Betimsel İstatistikler Çizelge 16'da verilirken, Çizelge 17 ve 18'de 1.2.1 nolu denence ile ilgili bulgular verilmiştir.

Çizelge 16

Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Standart ve Düzen Mükemmeliyetçilik Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Değerleri

UYGULAMA	GRUP	n	X	Ss
GRUP ÖNCESİ	Deney	8	63.75	1.55
	Kontrol	8	62.25	1.09
GRUP SONRASI	Deney	8	58.75	1.76
	Kontrol	8	63.25	0.97

Çizelge 16 incelendiğinde Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi uygulana grupta yer alan sporcuların Standart ve Düzen Mükemmeliyetçilik öntest puanlarının aritmetik ortalamasının $\neq 63,75$ olduğu ve sontest ölçümlerinde bu ortalamanın $XX 58,75'$ e düştüğü görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan sporcuların Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik öntest puanlarının $=62,25$ olduğu ve sontest ölçümlerinde bu ortalamanın aritmetik ortalamasının $X =63,25'$ e yükseldiği görülmektedir. Grupların Standart ve Düzen X mükemmeliyetçilik ölçeğinden almış oldukları puanların ortalamaları ölçümlere göre incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki sporcuların, deneysel işlem öncesindeki ortalamaları arasında bir farkın olmadığı görülmektedir. Bu farkın anlamlı olup olmadığı Mann Whitney U testi ile kontrol edilmiştir. İlişkisiz Ölçümler için Mann Whitney U-Testi tekniği ile grupların ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 17'de verilmiştir.

Çizelge 17

Deney ve Kontrol gruplarının Standart ve Düzen Mükemmeliyetçilik Testi Ön Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	9,31	74,50	25,500	,493
Kontrol	8	7,69	61,58		

Çizelge 17 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının SD ön test sonuçlarına göre yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların SDM düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı ($U= 25.500, p>.05$) görülmektedir.

Deney ve Kontrol gurubunda bulunan sporcuların SDM ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, çizelge 16 incelendiğinde deneysel işlemten sonra ortalamalar arasında bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Deney ve Kontrol grubunda yer alan sporcuların SDM puanları arasında mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan

sporcuların bulunduğu deney grubundaki sporcuların lehine bir farklılaşmanın olduğu gözlemlenmektedir.

Gözlenen bu farklılaşmaların istatistiksel bakımdan anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla, sporcuların son test SDM puanları Mann Whitney U-Testi tekniği ile test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 18’de verilmiştir.

Çizelge 18
Deney ve Kontrol gruplarının Standart ve Düzen Mükemmeliyetçilik Testi SonTest Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	4,50	36,50	,000	,001
Kontrol	8	12,50	100,00		

Çizelge 18 incelendiğinde deney ve kontrol grubunda yer alan sporcuların SDM son test puanları arasında Mann Whitney U-Testi sonucuna göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U = .00$, $p < .05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, programa katılmayan sporculara göre SDM düzeylerinin daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının, SDM düzeyleri yüksek olan sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini düşürmede etkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, araştırmamızın “1.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Standart ve Düzen Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır” biçiminde ifade edilen denencesini desteklemektedir.

1.2.2. nolu denencede Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Kendi Standartlarına

Ulaşamama Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacağı belirtilmişti. Sporcuların mükemmeliyetçilik eğitimi öncesi ve sonrası elde ettikleri Başarı Tatminsizliği mükemmeliyetçilik puanları ile ilgili Betimsel İstatistikler Çizelge 19'da verilirken, Çizelge 20 ve 21'de 1.1.5 nolu denence ile ilgili bulgular verilmiştir.

Çizelge 19

Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Kendi Standartlarına Ulaşamama Mükemmeliyetçilik Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

UYGULAMA	GRUP	n	X	Ss
GRUP ÖNCESİ	Deney	8	34.00	2.93
	Kontrol	8	37.25	1.83
GRUP SONRASI	Deney	8	30.37	1.59
	Kontrol	8	35.87	1.96

Çizelge 19 incelendiğinde Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi uygulanan grupta yer alan sporcuların Kendi Standartlarına Ulaşamama Mükemmeliyetçilik öntest puanlarının aritmetik $\bar{x} = 34,00$ olduğu ve sontest ölçümlerinde bu ortalamanın \bar{X} ortalamasının $\bar{X} = 30,37$ e düştüğü görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan sporcuların Kendi Standartlarına Ulaşamama Mükemmeliyetçilik öntest $\bar{x} = 37,25$ olduğu ve sontest ölçümlerinde bu puanlarının aritmetik ortalamasının $\bar{X} = 35,87$ 'ye düştüğü görülmektedir. Grupların Kendi Standartlarına \bar{x} ortalamasının \bar{X} Ulaşamama mükemmeliyetçilik ölçeğinden almış oldukları puanların ortalamaları ölçümlere göre incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki sporcuların, deneysel işlem öncesindeki ortalamaları arasında bir farkın olduğu görülmektedir. Bu farkın anlamlı olup olmadığı Mann Whitney U testi ile kontrol edilmiştir. İlişkisiz Ölçümler için Mann Whitney U-Testi tekniği ile grupların ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 20'de verilmiştir.

Çizelge 20

Deney ve Kontrol gruplarının Kendi Standartlarına Ulaşamama
Mükemmeliyetçilik Testi Ön Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	7,88	63,00	27,000	0,598
Kontrol	8	9,13	73,00		

Çizelge 20 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının KSU ön test sonuçlarına göre yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların KSU düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı (U= 27.000, $p>.05$) görülmektedir.

Deney ve Kontrol gurubunda bulunan sporcuların KSU ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, çizelge 19 incelendiğinde deneysel işlemten sonra ortalamalar arasında bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Deney ve Kontrol grubunda yer alan sporcuların KSU puanları arasında mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların bulunduğu deney grubundaki sporcuların lehine bir farklılaşmanın olduğu gözlemlenmektedir.

Gözlenen bu farklılaşmaların istatistiksel bakımdan anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla, sporcuların son test KSU puanları Mann Whitney U-Testi tekniği ile test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 21’de verilmiştir.

Çizelge 21

Deney ve Kontrol gruplarının Kendi Standartlarına Ulaşamama
Mükemmeliyetçilik Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	5,38	43,00	7,00	,008
Kontrol	8	11,83	93,00		

Çizelge 21 incelendiğinde deney ve kontrol grubunda yer alan sporcuların KSU son test puanları arasında Mann Whitney U-Testi sonucuna göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U=7.00$, $p<.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, programa katılmayan sporculara göre KSU düzeylerinin daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının, KSU düzeyleri yüksek olan sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini düşürmede etkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgulara göre araştırmamızın “1.2.2. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Kendi Standartlarına Ulaşamama Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır” biçiminde ifade edilen denencesi desteklenmiştir.

1.2.3. nolu denencede Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Başarı Tatminsizliği Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacağı belirtilmişti. Sporcuların mükemmeliyetçilik eğitimi öncesi ve sonrası elde ettikleri Başarı Tatminsizliği mükemmeliyetçilik puanları ile ilgili Betimsel İstatistikler Çizelge 22’de verilirken, Çizelge 23 ve 24’te 1.2.3 nolu denence ile ilgili bulgular verilmiştir.

Çizelge 22

Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Başarı Tatminsizliği Mükemmeliyetçilik Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

UYGULAMA	GRUP	n	X	Ss
GRUP ÖNCESİ	Deney	8	24.62	0.88
	Kontrol	8	21.62	0.65
GRUP SONRASI	Deney	8	20.50	0.70
	Kontrol	8	20.75	0.52

Çizelge 22 incelendiğinde Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi uygulanan grupta yer alan sporcuların Başarı Tatminsizliği Mükemmeliyetçilik

öntest puanlarının aritmetik \bar{x} 24,62 olduğu ve sontest ölçümlerinde bu ortalamanın \bar{X} ortalamasının \bar{X} 20,50'ye düştüğü görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan sporcuların Başarı Tatminsizliği Mükemmeliyetçilik öntest puanlarının aritmetik ortalamasının \bar{x} =20,75'ye düştüğü \bar{x} 21,62 olduğu ve sontest ölçümlerinde bu ortalamanın \bar{X} görülmektedir. Grupların Başarı Tatminsizliği Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden almış oldukları puanların ortalamaları ölçümlere göre incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki sporcuların, deneysel işlem öncesindeki ortalamaları arasında bir farkın olduğu görülmektedir. Bu farkın anlamlı olup olmadığı Mann Whitney U testi ile kontrol edilmiştir. İlişkisiz Ölçümler için Mann Whitney U-Testi tekniği ile grupların ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 23'de verilmiştir.

Çizelge 23

Deney ve Kontrol gruplarının Kendi Standartlarına Ulaşamama Mükemmeliyetçilik Testi Ön Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	7,94	63,50	23,500	,630
Kontrol	8	9,06	72,50		

Çizelge 23 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının BT ön test sonuçlarına göre yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların BT düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı (U= 23.500, $p > .05$) görülmektedir.

Deney ve Kontrol gurubunda bulunan sporcuların BT ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, çizelge 22 incelendiğinde deneysel işlemden sonra ortalamalar arasında bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Deney ve Kontrol grubunda yer alan sporcuların BT puanları arasında mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların bulunduğu deney grubundaki sporcuların lehine bir farklılaşmanın olduğu gözlemlenmektedir.

Gözlenen bu farklılaşmaların istatistiksel bakımdan anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla, sporcuların son test BT puanları Mann Whitney U-Testi tekniği ile test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 24'te verilmiştir.

Çizelge 24

Deney ve Kontrol gruplarının Başarı Tatminsizliği Mükemmeliyetçilik Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	6,06	48,50	12,500	,037
Kontrol	8	10,94	87,50		

Çizelge 24 incelendiğinde deney ve kontrol grubunda yer alan sporcuların BT son test puanları arasında Mann Whitney U-Testi sonucuna göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U=12.500$, $p<.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, programa katılmayan sporculara göre BT düzeylerinin daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının, BT düzeyleri yüksek olan sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini düşürmede etkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, araştırmamızın “1.2.3. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Başarı Tatminsizliği Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır” biçiminde ifade edilmiş denencesini desteklemektedir.

2. Sporcuların Başarı Motivasyonu düzeylerine ilişkin denencelerin test edilmesi

Araştırmada sporcuların Başarı Motivasyonu düzeylerine ilişkin denencelerin test edilmesinde kullanılacak olan verilerin toplanması amacıyla Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği (SGEYÖ) deney ve kontrol gruplarındaki sporculara, deneyseluygulama öncesinde ve deneysel

uygulamanın bitiminde olmak üzere iki kez uygulanmıştır. Gruplardaki sporcuların SGEYÖ Görev Yönelimi ve Ego Yönelimi alt ölçeklerinden aldıkları puanlar üzerinde yapılan istatistik analizler aşağıdaki çizelgelerde yer almaktadır.

2.1. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Denenceler

2.1.1. nolu denencede Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Ego Yönelimi başarı motivasyonu düzeylerinde bir azalma olacağı belirtilmişti. Sporcuların mükemmeliyetçilik eğitimi öncesi ve sonrası elde ettikleri Ego Yönelimi Başarı Motivasyon puanları ile ilgili Betimsel İstatistikler Çizelge 25'te verilirken, Çizelge 26 ve 27'de 2.1.1 nolu denence ile ilgili bulgular verilmiştir.

Çizelge 25

Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Ego Yönelimli Başarı Motivasyonu Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

UYGULAMA	GRUP	n	X	Ss
GRUP ÖNCESİ	Deney	8	3.85	0.20
	Kontrol	8	3.67	0.19
GRUP SONRASI	Deney	8	3.89	0.13
	Kontrol	8	3.69	0.17

Çizelge 25 incelendiğinde Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi uygulanan grupta yer alan sporcuların Ego Yönelimli Başarı Motivasyonu ön test puanlarının aritmetik ortalamasının $\neq 3,85$ olduğu ve son test ölçümlerinde bu ortalamanın $XX 3,89'$ a yükseldiği görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan sporcuların Ego Yönelimi Başarı Motivasyonu ön test puanlarının aritmetik $=3,69'a\neq 3,67$ olduğu ve son test ölçümlerinde bu ortalamanın $X\text{ortalamasının } X$ yükseldiği görülmektedir. Grupların Ego

Yönelimi Başarı Motivasyonu ölçeğinden almış oldukları puanların ortalamaları ölçümlere göre incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki sporcuların, deneysel işlem öncesindeki ortalamaları arasında bir farkın olmadığı görülmektedir. İlişkisiz Ölçümler için Mann Whitney U-Testi tekniği ile grupların ön test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 26'da verilmiştir.

Çizelge 26

Deney ve Kontrol gruplarının Sporda Ego Yönelimi Başarı Motivasyonu Testi Ön Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	9,25	74,00	25,00	,501
Kontrol	8	7,78	62,00		

Çizelge 26 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının Ego Yönelimi ön test sonuçlarına göre yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların Ego Yönelimi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı ($U= 25.00$, $p>.05$) görülmektedir.

Deney ve Kontrol gurubunda bulunan sporcuların ego yönelimi ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, çizelge 25 incelendiğinde deneysel işlemde sonra ortalamalar arasında bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir.

Deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların son test ego yönelimi puanları arasında farklılık gözlenmemiş olmasına rağmen, istatistiksel açıdan da test edebilmek amacıyla sporcuların son test Ego Yönelimi puanları uygulanan Mann Whitney U-Testi tekniği sonuçları Çizelge 27'de verilmiştir.

Çizelge 27

Deney ve Kontrol gruplarının Sporda Ego Yönelimi Başarı Motivasyon Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney	8	9,13	73,00	27,00	,581
Kontrol	8	7,88	63,00		

Çizelge 27 incelendiğinde deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların ego yönelimi son test puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($U=27.00$, $p>.05$). Buna göre Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma Eğitim Programının sporcuların ego yönelimi başarı motivasyon düzeyleri üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır. Bu bulgular sonucunda araştırmamızın “2.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Ego Yönelimi Başarı Motivasyonu düzeylerinde bir azalma olacaktır” biçiminde ifade edilmiş denencesi desteklenmemiştir.

2.1.2 nolu denencede Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Görev Yönelimi Başarı Motivasyonu düzeylerinde bir azalma olacağı belirtilmişti. Sporcuların mükemmeliyetçilik eğitimi öncesi ve sonrası elde ettikleri Görev Yönelimi Başarı Motivasyon puanları ile ilgili Betimsel İstatistikler Çizelge 28’de verilirken, Çizelge 29 ve 30’da 2.1.2 nolu denence ile ilgili bulgular verilmiştir.

Çizelge 28

Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Görev Yönelimli Başarı Motivasyonu Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

UYGULAMA	GRUP	n	X	Ss
GRUP ÖNCESİ	Deney	8	3.96	0.16
	Kontrol	8	3.80	0.18
GRUP SONRASI	Deney	8	4.08	0.21
	Kontrol	8	3.74	0.16

Çizelge 28 incelendiğinde Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma eğitimi uygulanan grupta yer alan sporcuların =Görev Yönelimli Başarı Motivasyonu ön test puanlarının aritmetik ortalamasının $X = 3,96$ olduğu ve son test ölçümlerinde bu ortalamanın $X = 4,08$ ' a yükseldiği görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan sporcuların Görev Yönelimi Başarı Motivasyonu ön test puanlarının $=3,80$ olduğu ve son test ölçümlerinde bu ortalamanın aritmetik ortalamasının $X = 3,74$ 'e düştüğü görülmektedir. Grupların Görev Yönelimi Başarı Motivasyonu X ölçeğinden almış oldukları puanların ortalamaları ölçümlere göre incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki sporcuların, deneysel işlem öncesindeki ortalamaları arasında bir farkın olmadığı görülmektedir. Bu görülmeyen farkın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığı Mann Whitney U testi ile kontrol edilmiştir. İlişkisiz Ölçümler için Mann Whitney U-Testi tekniği ile grupların ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 29'da verilmiştir.

Çizelge 29

Deney ve Kontrol gruplarının Sporda Görev Yönelimi Başarı Motivasyonu Testi Ön Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	8,25	66,00	30,00	,831
Kontrol	8	8,75	70,00		

Çizelge 29'a göre deney ve kontrol gruplarının Görev Yönelimi ön test sonuçları yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların Görev Yönelimi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı ($U= 30.00$, $p>.05$) görülmektedir.

Deney ve Kontrol grubunda bulunan sporcuların görev yönelimi ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, çizelge 28 incelendiğinde deneysel işlemde sonra ortalamalar arasında bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir.

Deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların son test görev yönelimi puanları arasında farklılık gözlenmemiş olmasına rağmen, istatistiksel açıdan da test edebilmek amacıyla sporcuların son test Görev Yönelimi puanları uygulanan Mann Whitney U-Testi tekniği sonuçları Çizelge 30'da verilmiştir.

Çizelge 30

Deney ve Kontrol Gruplarının Sporda Görev Yönelimi Başarı
Motivasyon
Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	9,38	75,00	25,00	,455
Kontrol	8	7,63	61,00		

Çizelge 30 incelendiğinde deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların görev yönelimi son test puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($U=25.00$, $p>.05$). Buna göre Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma Eğitim Programının sporcuların görev yönelimi başarı motivasyon düzeyleri üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır. Bu bulgulara göre araştırmanın "2.1.2 Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Görev Yönelimi Başarı Motivasyonu

düzeylelerinde bir azalma olacaktır.” biçiminde ifade edilmiş olan denence desteklenmemiştir.

3. Sporcuların Başarısızlık Korkusu Düzeylerine İlişkin Denenceler

3.1. Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeğine İlişkin Denenceler

3.1.1. nolu denencede Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği düzeylerinde bir azalma olacağı belirtilmişti. Sporcuların mükemmeliyetçilik eğitimi öncesi ve sonrası elde ettikleri Olumsuz Değerlendirilme Korkusu puanları ile ilgili Betimsel İstatistikler Çizelge 31’de verilirken, Çizelge 32 ve 33’de 3.1.1 nolu denence ile ilgili bulgular verilmiştir.

Çizelge 31

Grup Mükemmeliyetçilik Eğitimi Öncesi ve Sonrası Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Sporcuların Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

UYGULAMA	GRUP	n	X	Ss
GRUP ÖNCESİ	Deney	8	19,62	1,77
	Kontrol	8	18,00	0,77
GRUP SONRASI	Deney	8	10,00	0,65
	Kontrol	8	17,50	1,05

Çizelge 31 incelendiğinde Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi uygulanan grupta yer alan sporcuların Olumsuz = 19,62 Değerlendirilmeden Korkma öntest puanlarının aritmetik ortalamasının X =10,00’ ye düştüğü olduğu ve son test ölçümlerinde bu ortalamanın X görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan sporcuların Olumsuz Değerlendirilmeden =18,00 olduğu ve son test Korkma öntest puanlarının aritmetik ortalamasının X =17,50’ye düştüğü görülmektedir. Grupların ölçümlerinde bu ortalamanın X

Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeğinde almış oldukları puanların ortalamaları ölçümlere göre incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki sporcuların, deneysel işlem öncesindeki ortalamaları arasında bir farkın olduğu görülmektedir. Bu farkın anlamlı olup olmadığı Mann Whitney U testi ile kontrol edilmiştir. İlişkisiz Ölçümler için Mann Whitney U-Testi tekniği ile grupların ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 32’de verilmiştir.

Çizelge 32

Deney ve Kontrol Gruplarının Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	9,31	74,50	25,500	,491
Kontrol	8	12,31	61,50		

Çizelge 32 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının ODK ön test sonuçlarına göre yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların ODK düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı ($U= 25.500$, $p>.05$) görülmektedir.

Deney ve Kontrol grubunda bulunan sporcuların ODK ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, çizelge 31 incelendiğinde deneysel işlemden sonra ortalamalar arasında bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Deney ve Kontrol grubunda yer alan sporcuların ODK puanları arasında mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların bulunduğu deney grubundaki sporcuların lehine bir farklılaşmanın olduğu gözlemlenmektedir.

Gözlenen bu farklılaşmaların istatistiksel bakımdan anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla, sporcuların son test ODK puanları Mann Whitney U-Testi tekniği ile test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 33’te verilmiştir.

Çizelge 33

Deney ve Kontrol gruplarının Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Testi Son Test Puanlarına Göre U-Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	4,69	37,50	1,500	,001
Kontrol	8	12,31	98,80		

Çizelge 33 incelendiğinde deney ve kontrol grubunda yer alan sporcuların ODK son test puanları arasında Mann Whitney U-Testi sonucuna göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U=1.500$, $p<.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında Mükemmeliyetçilik ile Başa Çıkma eğitim programına katılan sporcuların, programa katılmayan sporculara göre ODK düzeylerinin daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının, ODK düzeyleri yüksek olan sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini düşürmede etkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgulara göre araştırmanın “3.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği düzeylerinde bir azalma olacaktır” biçiminde ifade edilmiş olan denencesi desteklenmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada bilişsel davranışçı terapisine dayalı mükemmeliyetçilikle başa çıkma eğitim programının grup ortamına uygulanmasının sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusu düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu bölümde araştırmanın denenceleri ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumu üç başlık altında yer almaktadır.

1. Sporcuların Mükemmeliyetçilik Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

1.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın, sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin denencelerden birisi olan “1.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre; geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır.” biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, mükemmeliyetçilikle başa çıkma programının uygulandığı grupta yer alan sporcuların, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik alt ölçekliği ön test puanları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Bu fark ön testten son teste mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının uygulandığı grupta yer alan sporcuların, Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik puanlarında anlamlı düzeyde bir azalmanın meydana

geldiğini göstermektedir. Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik puanlarında ortaya çıkan azalmanın, bu gruba uygulanan mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programından kaynaklandığı söylenebilir.

Enns ve diğerleri (2002), Davis ve Jamieson (2005), Lundth ve Öst (2001)'ün bulguları bu araştırmadaki bulgular ile benzerlik göstermektedir. Ferguson, Rodway (1994), DiBartola ve arkadaşları (2001) bu araştırmaya benzer bulgular elde etmişlerdir.

Bu bulgulara göre araştırmanın, “1.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Kendi Yönelimli Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır.” biçiminde ifade edilmiş olan denencesi desteklenmiştir.

Araştırmanın, sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin denencelerden birisi olan “1.1.2. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır” biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır:

Araştırma bulguları incelendiğinde, mükemmeliyetçilikle başa çıkma programının uygulandığı grupta yer alan sporcuların, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik alt ölçekleri ön test puanları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkı olduğu görülmektedir. Bu fark ön testten son teste mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının uygulandığı grupta yer alan sporcuların Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik puanlarında anlamlı düzeyde bir azalmanın meydana geldiğini göstermektedir. Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik puanlarında ortaya çıkan azalmanın, bu gruba uygulanan mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programından kaynaklandığı söylenebilir.

Ferguson ve Rodway (1994) grupta bilişsel davranışçı terapi eğitim grubuna katılan deneklerin yukarıdaki sonuçlara benzer veriler elde ettiklerini, eğitim sonrası deneklerin mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğunu belirtmişlerdir. DiBartola ve arkadaşları (2001) bilişsel yapılandırmanın mükemmeliyetçi düşünceler üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalar doğrultusunda deneklerin bilişsel, yeniden yapılandırma sonrasındaki mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı düşüşler olduğunu belirtmişlerdir.

Bu bulgulara göre araştırmanın, “1.1.2. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Başkaları Yönelimli Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır.” biçiminde ifade edilmiş olan denencesi desteklenmiştir.

Araştırmanın, sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin denencelerden birisi olan “1.1.3. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre, geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır.” biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, mükemmeliyetçilikle başa çıkma programının uygulandığı grupta yer alan sporcuların, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik alt ölçekleri ön test puanları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Bu fark ön testten son teste mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının uygulandığı grupta yer alan sporcuların, Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik puanlarında anlamlı düzeyde bir azalmanın meydana geldiğini göstermektedir. Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin, Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik puanlarında ortaya çıkan azalmanın, bu gruba uygulanan

mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programından kaynaklandığı söylenebilir.

Ferguson, Rodway (1994), DiBartola ve arkadaşları (2001)'nin bulguları bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Bu bulgulara göre araştırmanın, "1.1.3. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır." biçiminde ifade edilmiş olan denencesi desteklenmiştir.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili literatür incelendiğinde bu alandaki en büyük sorun, sadece mükemmeliyetçilik tedavisi ya da bu durumla başa çıkılabilmesi üzerine yapılmış olan araştırmaların çok az olmasıdır. Bu sıkıntı, mükemmeliyetçilik konusunun önde gelen araştırmacılardan olan Flett ve Hewitt (2002) tarafından da vurgulanmaktadır. Flett ve Hewitt, literatürde bulunan mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmaların, temel olarak ele alınan çalışmaların bir alt boyutu olarak ele alındığını vurgulamışlardır. Örneğin, Freeston (2001) Obsesif Kompulsif bozukluğu (OKB) bulunan bir bireyle yaptığı çalışmasında, bu bozukluğun temelinde, bireyin sahip olduğu mükemmeliyetçi düşünce yapısının var olduğunu bulmuştur. Bireyin OKB'nu tedavi etmek amacı ile Bilişsel Davranışçı yöntemler kullanmıştır. Araştırmanın sonucunda hem bireyin OKB belirtilerinde hem de mükemmeliyetçi düşünce düzeyinde azalma olduğunu belirtmiştir. Ancak Freeston'un çalışmasının temel amacı mükemmeliyetçilik düşüncelerin azaltılması konusu değildir. Flett ve Hewitt'in (2002) çalışmasından bugüne kadar yapılan araştırmalar incelendiğinde mükemmeliyetçilik ve müdahalesini temel çalışma konusu olarak ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan bakıldığında yapılan bu çalışma mükemmeliyetçilik konusunda önem arz etmektedir. Bu nedenlerden dolayı araştırmacı, çalışmasını destekleyecek araştırma bulmakta zorlanmıştır.

1.2. Slaney ve Ashby'nin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu (APS-R)

Araştırmanın sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin denencelerden birisi olan "1.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Standart ve Düzen Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır." biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, mükemmeliyetçilikle başa çıkma programının uygulandığı grupta yer alan sporcuların, APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Standart ve Düzen Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeği ön test puanları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Bu fark ön testten son teste mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının uygulandığı grupta yer alan sporcuların Standart ve Düzen Mükemmeliyetçilik puanlarında, anlamlı düzeyde bir azalmanın meydana geldiğini göstermektedir. Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin Standart ve Düzen Mükemmeliyetçilik puanlarında ortaya çıkan azalmanın, bu gruba uygulanan mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programından kaynaklandığı söylenebilir.

Ferguson ve Rodway (1994) APS-R'in ilk versiyonunu kullandığı çalışmasında Grup Bilişsel Davranışçı Terapi müdahale programı kullanarak, 9 deneğin mükemmeliyetçilik düzeylerini düşürmeyi amaçladığı çalışmasında, araştırmanın sonunda, 8 bireyin mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı düşüş olduğunu belirtmişlerdir. Ancak Ferguson ve Rodway, yaptıkları bu çalışmalarında kontrol grubu kullanmamışlardır. Hewitt ve arkadaşları (2001) bilişsel davranışçı kuramdan farklı bir kuramsal yaklaşım kullandıkları çalışmalarının sonucunda bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini düşürmeyi başarmışlardır. Bu iki çalışma ile birlikte, DiBartola ve arkadaşları (2001), Enns ve arkadaşları (2002), Davis ve Jamieson (2005), Lundth ve Öst(2001) çalışma bulguları, bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Bu bulgulara göre araştırmanın, “1.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Standart ve Düzen Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır.” biçiminde ifade edilmiş olan denencesi desteklenmiştir.

Araştırmanın, sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin denencelerden birisi olan “1.2.2. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Başarı Tatminsizliği Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır.” biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır.

Araştırma bulgularına göre, mükemmeliyetçilikle başa çıkma programının uygulandığı grupta yer alan sporcuların, APS-R Mükemmeliyetçilik leğinin Başarı Tatminsizliği alt leği, n test puanları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Bu fark n testten son teste mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının uygulandığı grupta yer alan sporcuların, Başarı Tatminsizliği Mükemmeliyetçilik puanlarında anlamlı düzeyde bir azalmanın meydana geldiği görülmektedir. Bu azalmanın nedeni olarak sporculara uygulanan mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programı gösterilebilir.

Ferguson ve Rodway (1994), Bilişsel Davranışçı Grup terapisi sonrası, 9 grup yesinin APS-R alt ölçek puanlarında anlamlı düşüş gözlendiğini belirtmişlerdir. Ferguson ve Rodway’in araştırma sonuçları, bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Ayrıca DiBartalo ve arkadaşları (2001) bilişsel yeniden yapılandırmanın mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında, bilişsel yeniden yapılandırmanın bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini düşürdüklerini bulmuşlardır. Bu bulgular araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Calamari ve arkadaşları (2006) Obsesif Kompulsiv bozukluğunun alt gruplarında yer alan işlevsel olmayan inançları inceledikleri araştırmalarında, deneklerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin

tedavi sonrasında düştüğünü belirtmişlerdir. Bu bulgular çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Blatt ve arkadaşları (1996) kısa süreli depresyon tedavisi üzerinde, depresyon ve onay alma ihtiyacının etkilerini araştırdıkları çalışmalarında, uygulanan müdahale sonrasında, deneklerin depresyon düzeylerinde anlamlı düşüş olmadığını, bunun yanında mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir düşüşün olduğunu gözlemlemişlerdir. Hirsch ve Hayward (1998) bir mükemmeliyetçi birey ile yaptıkları vaka çalışmasında, bireye uyguladıkları bilişsel davranışçı terapi programının sonucunda, bireyin mükemmeliyetçilik düzeyinin azaldığını belirtmişlerdir. Yukarıdaki bulgular, bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Bu bulgulara göre araştırmanın, “1.2.2. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Başarı Tatminsizliği Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır.” biçiminde ifade edilmiş olan denencesi desteklenmiştir.

Araştırmanın, sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin denencelerden birisi olan “1.2.3. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Kendi Standartlarına Ulaşamama Endişesi Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır.” biçiminde ifade edilmiş olan denencesine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, mükemmeliyetçilikle başa çıkma programının uygulandığı grupta yer alan sporcuların, APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kendi Standartlarına Ulaşamama Mükemmeliyetçilik alt ölçeği ön test puanları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Bu fark ön testten son teste mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının uygulandığı grupta yer alan sporcuların, Kendi Standartlarına Ulaşamama Mükemmeliyetçilik

puanlarında anlamlı düzeyde bir azalmanın meydana geldiğini göstermektedir. Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi verilen grupta yer alan öğrencilerin Kendi Standartlarına Ulaşamama Mükemmeliyetçilik puanlarında ortaya çıkan azalmanın, bu gruba uygulanan mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programından kaynaklandığı söylenebilir.

Barrow ve Moore (1983) 7 üniversite öğrencisinin mükemmeliyetçi düşünce tarzını değiştirmek için küçük bir müdahale grubu oluşturmuşlardır. İlk oturumda grup hedeflerinin mükemmeliyetçilik özelliklerini azaltma olduğunu saptamış ve bu hedeflere ulaşıp ulaşılmadığına son oturumda uygulanan 5'li bir dereceleme ölçeği ile bakılmıştır. Verilen ortalama yanıt düzeyi 2.00 karşılığı olan "hedefler belli düzeyde elde edilmiştir" bulunmuştur. Bu bulgular, araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Calamari ve arkadaşları (2006), Blatt ve arkadaşları (1995), Hirsch ve Hayward (1988), Ferguson ve Rodway (1994), DiBartalo ve arkadaşları (2001), Hewitt ve arkadaşları (2001), Enns ve arkadaşları (2002), Davis ve Jamieson (2005), Lundth ve Öst(2001)'ün araştırma sonuçları bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Bu bulgulara göre araştırmanın, "1.2.3. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Kendi Standartlarına Ulaşamama Mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalma olacaktır." biçiminde ifade edilmiş olan denencesi desteklenmiştir.

2. Sporcuların Başarı Motivasyon Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

2.1. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın sporcuların başarı motivasyonları düzeylerine ilişkin denencelerden birisi olan "2.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre

geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Ego Yönelimi Başarı Motivasyonu düzeylerinde bir azalma olacaktır.” ve “2.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Görev Yönelimi başarı motivasyonu düzeylerinde bir azalma olacaktır.” biçiminde ifade edilmiş olan denencelerine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır.

Araştırma bulgularına göre, mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının uygulandığı grupta yer alan sporcuların, Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeğinin Görev ve EgoYönelimli alt ölçeği ön test puanları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Buna göre uygulanan mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının sporcuların görev ve ego yönelimi başarı motivasyonu düzeylerini etkilemediği düşünülebilir.

Nicholls (1992)'a göre görev yönelimli bireyler kişisel yaşantılarını geliştirebilmek, beceri veya bilgi kazanmak, çaba göstermek ve en iyi performanslarını ortaya koyabilmek için motive olmuş bireylerdir. Bu tip kişiler bir görevin nasıl tamamlanabileceğine ve yaptıkları işe odaklanmaktadırlar. Kişi amaçlarına ulaşabildiği takdirde kendini yetkin ya da başarılı hisseder. Bireyin algılanan yeteneği bu bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal motivasyonunu etkilememektedir. Bir diğer yanda Ego yönelimli bireyler yeteneklerinin yeterliliğini göstermek ve başkalarına göre daha üstün yeterlilikte olduklarını ispatlamak ile ilgilenmektedirler. Ego yönelimli bireylerin düşünce ve davranışlarında sosyal karşılaştırma üst düzeyde bulunmaktadır. Birey becerilerini geliştirmek yerine daha çok onları kanıtlayabilmek ile ilgilenmektedir. Bu tip bireyler kendilerini kendi yetenekleri başkalarinkinden daha iyi olduğu ya da başkalarinkine eşit ama daha az çaba gerektirdiği durumlarda başarılı hissetmektedirler. Bu noktada görev yönelimi ve ego yöneliminin bir durumsal faktörlerden ve çevresel faktörlerden etkilenmediği düşünülebilir. Dolayısıyla uygulanan programın bu sebepten etkili olmadığı söylenebilir. Mükemmeliyetçilik ve Başarısızlık

Korkusu, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyen faktörler olarak ele alınmaktadır. Oysa başarı motivasyonu performans için gerekli olan bir özelliktir. Dolayısıyla görev yönelimli bireyler tam bir görev adamıdırlar. Sporcular bu özelliklerini kendileri ve sporsal performansları için bir tehdit olarak algılamadıklarından dolayı değiştirmek istememiş olabilirler. Bu sebeple uygulanan programın sporcuların başarı motivasyonları üzerinde bir etkisi olmamış olabilir. Uygulanan program sonucunda sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı düşüş gözlenirken bu düşüş aynı oranda sporcuların başarı motivasyonlarında gözlenmemektedir. Bu veriler yukarıda bahsedilen nedenlerden dolayı görev yönelimi, sporcuların bu özelliklerinin sporsal performanslarını olumlu etkilediğinden dolayı değiştirmek istememiş olabilecekleri görüşünü desteklemektedir. Aynı şekilde ego yönelimli bireyler de bu özelliklerine bağlı olarak sporda başarılı olduklarına inandıklarından uygulanan eğitim programından etkilenmemiş olabilirler.

Yapılan araştırmalar, durumsal ve çevresel faktörlerin, bireylerin başarı motivasyonlarını etkileyebileceğini göstermektedir (Kim ve Gill, 1997; Li, Harmer, Chi ve Vongjaturapat, 1996). Hardy (1997) sporcuların hedef yönelimlerinin durumsal faktörlere göre değiştiğini ve stabil olmadıklarını belirtmiştir. Price ve Tennant (1998) hedef yönelimlerinin başarı/başarısızlık, yarışma veya antrenman durumlarına bağlı olarak değişmediğini ve dengeli olduğunu savunmaktadırlar. Oysa Tammen (1998) sporcuların görev yönelimi puanlarının yarışma öncesinde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu bilgiler ışığında sporcuların görev ve ego yönelim düzeylerinin durumsal faktörlerden etkilendiği varsayımından yola çıkarak mükemmeliyetçilik eğitim programı sonrası alınan ölçümler sırasında sporcunun fiziksel hazırlık durumunun, yarışma koşullarının ve daha bir çok değişkenin, onların başarı motivasyonlarını etkilemiş olabileceği göz ardı edilmemelidir. Bu etkilenme sonucunda bireylere uygulanan mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programı sporcuların görev ve ego yönelimi düzeyleri üzerinde etkisiz olmuş olabilir.

Bu bulgulara göre, araştırmanın “2.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla EgoYönelimi Başarı Motivasyonu düzeylerinde bir azalma olacaktır.” biçiminde ifade edilmiş olan denencesi ve “2.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara kıyasla Görev Yönelimi başarı motivasyonu düzeylerinde bir azalma olacaktır.” biçiminde ifade edilmiş olan denenceleri reddedilmiştir.

3. Sporcuların Başarısızlık Korkusu Düzeylerine İlişkin Bulguların tartişılması ve Yorumu

3.1. Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeğine İlişkin Bulguların Tartişılması ve Yorumu

Araştırmanın sporcuların başarısızlık korkusuna ilişkin denencesi olan “3.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara göre, Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği düzeylerinde bir azalma olacaktır.” biçiminde ifade edilmiş denencesine ilişkin bulguların tartişma ve yorumu aşağıda yer almaktadır.

Araştırma bulgularına göre, mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının uygulandığı grupta yer alan sporcuların, Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği ön test puanları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Buna göre uygulanan mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programı sporcuların olumsuz değerlendirilmeden korkma düzeylerini etkilediği düşünülebilir.

Baggen-Dam ve Kraaimaat (2000) genel sosyal fobi üzerine yaptıkları çalışmalarında grupta bilişsel davranışçı terapinin bireylerin olumsuz değerlendirilmeden korkma düzeylerini azalttığını bulmuşlardır. Erikson (2003) grup bilişsel davranışçı terapisi kullanarak çeşitli kayđı bozukluğu

semptomlarını ortadan kaldırmaya çalıştığı çalışmasında, çeşitli kaygı bozukluğu bulunan bireylerden oluşan gruplara grup bilişsel davranışçı terapisinin etkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca Collins ve diğerleri (2005), Lundth ve Öst (2001), olumsuz değerlendirilme ölçeği ve uygulanan grup terapisinin etkisi ile ilgili olan verileri araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Messenger ve arkadaşları (2004), kekeleme davranışı üzerinde sosyal kaygının etkilerini araştırdıkları çalışmalarında, olumsuz değerlendirilmeden korkmanın kekeleme davranışı üzerinde etkili olduğunu bulmuşlardır. Kekeleme davranışını azaltmak amacı ile bireylerin olumsuz değerlendirme korkularına yaptıkları müdahale sonucunda, bireylerin hem sosyal kaygı düzeylerinde hem de olumsuz değerlendirilmeden korkma düzeylerinde azalma olduğunu saptamışlardır. Bu bulgular araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Bu bulgulara göre araştırmanın, “3.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramına göre geliştirilen mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programına katılan sporcuların, kontrol grubundaki sporculara Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma Ölçeği düzeylerinde bir azalma olacaktır.” biçiminde ifade edilmiş denencesi desteklenmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Bu araştırmada, uygulanmış olan bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının sporcularda Kendi Yönelimli, Başkaları Yönelimli, Sosyal Olarak Öngörülen, Standart ve Düzen, Başarı Tatminsizliği, Kendi Standartlarına Ulaşamama Mükemmeliyetçiliği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Sporcuların Görev ve Ego Yönelimi Başarı motivasyonu düzeylerinde ise bir değişiklik olmamıştır.

Bu araştırma kapsamında oluşturulan mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programı, yeni bir uygulama olup literatürde ilk kez uygulanmaktadır. Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçilik ile ilgili tek uygulamalı başa çıkma veya danışma çalışmasının Ferguson ve Rodway (1994) tarafından yapıldığı görölmektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapi kuramına dayalı mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının, hem bu alanda daha önce de sözü edilen araştırma eksikliğinden dolayı hem de dayandığı kuramsal yaklaşım, içerdiği kuramsal bilgiler, mükemmeliyetçiliğe getirdiği yeni bakış açısı, uygulanan teknikler ve kullanılan kavramlar açısından literatüre yeni bir bakış açısı sunabileceği düşünölmektedir.

Öneriler

Bu araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak aşağıdaki öneriler sunulabilir.

1. Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi sırasında grup üyelerine kazandırılan becerilerin gerçek yaşam ortamlarında kullanılabilmesi önemlidir. Bu çalışmada uygulanan eğitimin ve geçirilen sürecin etkisini ortaya koymak amacı ile grup uygulamalarının sona ermesinden bir hafta gibi kısa bir süre sonra, son test ölçümleri alınmıştır. Bu sürenin biraz daha uzun tutulması, grup uygulamalarının etkilerini ortaya koyabilmek açısından daha faydalı olabilirdi. Bu amaçla grup uygulamasının sonlanmasından bir ay sonra bir izleme çalışmasının yapılması yararlı olabilirdi.

2. Bu araştırma kapsamında hazırlanmış olan mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının içeriği incelendiğinde çok kapsamlı olduğu görülür. Bu kapsamlı içeriğin sporculara aktarılması daha uzun bir süreyi gerektirmektedir. Ancak bu çalışmanın zamanın sınırlı olması, sporcuların sürekli olarak antrenmanda ve maçlarda olmalarından dolayı boş vakitlerinin olmayışı nedeniyle süreç 8 oturum olarak planlanmıştır. İleriki çalışmalarda oturum sayısını 12'ye çıkarmak daha faydalı olabilir.

3. Bu araştırma kapsamında hazırlanmış olan mükemmeliyetçilik ile başa çıkma grup programını uygulayabilmek için, grup liderinin bilişsel davranışçı terapilerin temel kavramlarını ve temel felsefesini kavramış olması, üyelere bunları anlatabilecek becerilere sahip olması gerekmektedir.

4. Mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitimi sürecinde zaman zaman sporcuların motivasyonlarının azalmasından ya da başka nedenlerden kaynaklanan küçük sorunlar yaşanmıştır. Bunların önüne geçebilmek ve daha sağlıklı oturumlar ve sonuçlar elde etmek için daha sonraki

yapılacak benzeri çalışmalarda 'oturum değerlendirme formu' kullanılması önerilebilir.

5 "Slaney ve Ashby'nin Mükemmeliyetçilik Ölçeği (APS-R) ve 'Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma' ölçekleri bu tez çalışmasının kapsamında kültürümüze uyarlanarak, psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan meslek elemanlarının kullanımına hazır hale getirilmiştir. Ülkemize özgü psikolojik testlerin yetersizliği göz önüne alındığında bu testlerin alanda çalışan kişilerce kullanılacağı düşünülmekte ve kullanılması önerilmektedir.

6. Depresyon, yeme bozuklukları ve kaygı ile mükemmeliyetçilik arasında ilişkiler literatürde yer almaktadır. Araştırmacının zaman ve maddi yetersizlikleri nedeniyle bu değişkenler çalışmada ele alınamamıştır. İleride bu konuda çalışacak araştırmacılara bu değişkenleri ele almaları önerilebilir.

7. Elde edilen bulgular ışığında, psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan kişilerin bu eğitim programını, okullarda, psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde sınav kaygısı, akademik erteleme, çalışmaya başlayamama, konsantre olamama gibi sorunlar yaşayan ve sosyal ilişkilerde sürekli olarak başkalarının hatalarını düzeltmeye çalışan kişilere uygulamada daha pratik ve hızlı uygulanabilir bir formata sokmaları faydalı olacaktır.

8. Ayrıca psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan kişilerin gerek okulda gerekse psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde, bu programı önleyici rehberlik amacı ile kullanılabilecek şekilde düzenleyip kullanmaları faydalı olabilir.

9. Bu program, okullarda, sınav kaygısı, çalışmaya başlayamama, akademik erteleme problemi yaşayan bireyler ile grup rehberliği etkinliği şeklinde yapılabilecek kısa form ve uygulamalar şeklinde hazırlandığında daha faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

Adderholdt-Elliot, M. (1991). Perfectionism and the gifted adolescent. In M. Bireley & J. Genshaft (Eds.). Understanding the gifted adolescent: Educational, Developmental and Multicultural Issues. New York: Teacher's College Press.

Adler, A. (1954). Understanding Human Nature. New York: Fawcett Publications.

Adler, A. (1956). Individual Psychology of Alfred Adler. New York: Basic Books, Inc.

Adler, A. (1964). Problems of Neurosis: A Book of Case Histories. New York: Harper & Row.

A k ı l c ı D u y g u s a l T e r a p i (2 0 0 6) .
www.sanalpsikolog.com/akilciduygusal.doc

Alden, L. E.E., Bieling, P. J., ve Wallance, S. T. (1994). Perfectionism in an interpersonal context: A self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety. Cognitive Therapy and Research, 18 275-295.

Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), Motivation in Sport and Exercise (pp. 161-176). Champaign, Ill: Human Kinetics Press.

Antony, M. M., ve Swinson, R. P. (1998). When perfect isn't good enough : Strategies for coping with perfectionism. Oakland: New Herbinger Publications.

Allison, S. T., Messick, D. M., ve Goethals, G. R. (1989). On being better but not smarter than others: The Muhammad Ali effect. *Social Cognition*, 297- 316.

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., ve Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 1143-1154.

Argas, W. S., Walsh, B. T., Fairburn, C. G., Wilson, G. T. ve Kraemer, H. C. (2000b). A multicenter comparison of cognitive-behavioral therapy and interpersonal psychotherapy for bulimia nervosa. *Archives of General Psychiatry*, 57, 459-466.

Argas, W. S., Crow, S. J., Halmi, K. A., Mitchell, J. E., Wilson, G. T., ve Kraemer, H. C. (2000a). Outcome predictors for the cognitive behavioral treatment of bulimia nervosa: data from a multisite study. *American Journal of Psychiatry*, 157, 1302-1308.

Arthur, N. ve Hayward, L. (1997). The relationships between perfectionism, standards for academic achievement, and emotional distress in postsecondary students. *Journal of College Student Development*, 38, 622-632.

Ashby, J. S., ve Rice, K. G. (2002). Perfectionism, Dysfunctional Attitudes, and Self-Esteem: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling & Development*.

Ashby, J., Kottman, T., ve Schoen, E. (1997). Multidimensional perfectionism and eating disorders. Manuscript submitted for publication.

Ashby, J., ve Huffman, J. (in press). Religious orientation and multidimensional perfectionism: Relationships and implications. *Counseling and Values*.

Ashby, J., ve Kottman, T. (1996). Inferiorty as a distinction between adaptive and maladaptive perfectionism. *Individual Psychology*, 52, 237-245.

Atkinson, J. W. (1964). *An Introduction to Motivation*. Princeton, N. J.: Van Nostrand.

Atkinson, J. W., ve Raynor, J. O. (1974). *Motivation and Achievement*. Washington: Halstead Press Division.

Baggen-Dam, R., ve Kraaimaat, F. (2000). Group Social skills Training or Cognitive Group Therapy as the clinical Treatment of choice for Generalized Social Phobia? *Journal of Anxiety Disorder*, Vol 14(5), 437-451.

Barrett, P.M. (1998). Evaluation of cognitive-behavioral group treatments for childhood anxiety disorders. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27, 459-467.

Barrow, J. C., ve Moore, C. A. (1983). Group Interviews with Perfectionistic Thinking. *The Personnel and Guidance Journal*.

Basco, M. R. (1999). Never good enough. How to use perfectionism to your advantage without letting it ruin your life.

Bastiani, A.M., Rao, R., Weltzin, T., ve Kaye, W.H. (1995). Perfectionism in anorexia nevrosa. *International Journal of Eating Disorders*, 17, 147-152.

Bayar, P.. (1999). Türk sporcularına ilişkin performans profili ve yapı geçerliği (yayınlanmamış doktora tezi) Ankara, Hacettepe Üniversitesi

Beck, J. S. (1995). Cognitive Theraphy: basic and beyond. New York: Guilford Press.

Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Pilkonis, P. A., & Shea, M. T. (1995). Impact of perfectionism and need for approval on the brief treatment of depression: the National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program revisited. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 125– 132.

Blatt, S. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003–1020.

Blonk, R. W. B., Prins, P. J. M., Sergeant, J. A., Ringrose, J. ve Brinkman, A. G. (1996). Cognitive- behavioral group therapy for socially incompetent children: Short-term and maintenance effects with a clinical sample. *Journal of Clinical Child Psychology*, 25, 215-224.

Boggiano, A. K., ve Pittman, T. S. (1992) Divergent approaches the study of motivation and achievement: The central role of extrinsic/intrinsic orientations. A. K. Boggiano ve T. S. Pittman (Eds.), *Achievement and motivation: A social- developmental perspective*. New York: Cambridge University Press.

Bompa, T. O. (1986). *Theory and methodology of Training*. Iowa: Hunt Pub, Company.

Boyd, M., ve Callaghan, J. (1994). Task and ego goal perspectives in organized youth sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 411-424.

Bradham, W. J. (2000). Achievement Motivation and Perfectionism as Predictors of Athletic Performance. Spolding University, Unpublished Doctrate dissertation.

Brewerton, T. D., ve George, M. S. (1993). Is migrane related to eating disorders? Intenational Journal of Eating Disorders, 14, 75-79.

Bright, J. I., Baker, K. D., ve Neimeyer, R. A.(1990).Professional and paraprofesional group treatments for depression:A comparision of cognitive-behavioral and mutual support interventions.Journal of Consulting and Clinical Psychology, 67,491-501.

Broady, N. (1983). Human motivation: Commentary on goal-directed action. New York: Academic Press.

Brody, N. (1988). Depressive though content among female collage students with bulimia. Journal of Counseling and Development, 66, 425-428.

Brophy, J. (1996). Teaching problem students. New York: Guilford.

Brouwers, M., ve Wiggum, C. D. (1993). Bulimia and perfectionism: Developing the courage to be imperfect. Journal of Mental Health Counseling, 15, 141-149.

Brouwers. M. (1988). Depressive thought content among female college students with bulimia. Journal of Counseling and Development, 66, 425-428.

Brustad, R. J., ve Ritter-Taylor, M. (1997). Applaying social psychological perspective to the sport psychology consulting process. Examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognitions and performance. The Sport Psychologist, 3, 105-132.

Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-52.

Butler, J. R. (1996a). *Sport Psychology In Action*. Oxford; Butterworth-Heinemann Ltd.

Butler, R. (1989). Mastery versus appraisal: A developmental study of children's observation of peer's work. *Child Development*, 60, 1350-1361.

Butler, S. F., ve Fontenelle, S. F. (1995). Cognitive-behavioral group therapy: Application with adolescents who are cognitively impaired and sexually act out. *Journal for Specialist in Group Work*, 20, 121-127.

Butt, D. S. (1987). *Psychology of sports: The behavior, motivation, personality, and performance of athletes* (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold Company.

Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: PegemA yayıncılık.

Byrne, S. M., ve McLean, N. J. (2002). The cognitive-behavioral model of bulimia nervosa: a direct evaluation. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 17-31.

Calamari, I. E., Cohen, J. R., Rector, A. N., Shimizu-Szacun, K., Piemann, C. R., ve Norberg, M. (2006). Dysfunctional belief-based obsessive-compulsive disorder subgroups. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1347-1360.

Clark, D. M. (1986). A cognitive approach to panic. *Behaviour Research and Therapy*, 24, 461-470.

Conroy, D. E. (2001a). Fear of failure: An exemplar for social development research in sport. *Quest*, 53, 165-183.

Cooper, P. J., ve Steere, J. (1995). A comparison of two psychological treatments for bulimia nervosa: implications for models of maintenance. *Behavior research and Therapy*, 33, 875-885.

Corcoran, K., ve Fischer, J. (2000). *Measures for clinical practice: a sourcebook*. Vol. 2. Adults (3rd ed.). New York: The Free Press.

Cordioli, A. V., Heldt, E., Bochi, D. B., Margis, R., Sousa, M. B., Tonello, J. F., Teruchkin, B. ve Kapezinski, F. (2002). Cognitive-behavioral group therapy in obsessive-compulsive disorder: a clinical trial. *Rev Bras Psiquiatr.* 24(3): 113-20.

Corey, G. (1995). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. California: Brooks-Cole Publishing Company.

Corey, G. (2000). *Theory and Practice of Group Counseling*. Belmont, CA: Wadsworth/Thompson Learning.

Cox, B. J., Swinson, R. P., ve Drenfeld, D. M. (1998). A comparison of social phobia outcome measures in cognitive-behavioral group therapy. *Behavior Modification*, 22, 285-297.

Cox, R. (1994). *Sport Psychology Concepts and Applications* (2nd Edt.). Wisconsin: WCB Brown & Benchmark Pub.

Cox, R. H. (1995). *Sport psychology: Concepts and applications* (3rd Edt). Dubuque, Iowa: Wm.C.Brown.

Cox, B. J., Ross, L., Swinson, R.P., ve Drenfeld, D.M.(1998). A comparison of social phobia outcome measures in cognitive-behavioral group therapy. *Behavior Modification*, 22, 285-297.

- Çakıcı, D. Ç. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik ortalama davranışının incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi
- David, A. et al(1992). The assessment of insight in psychosis. *British Journal of Psychiatry* 161, 599-602.
- Davis, C. (1997). Normal and neurotic perfectionism in eating disorders: an interactive model. *International Journal of Eating Disorders*, 22, 421-426.
- Davis, C., ve Katzman, M. A. (1999). Perfection as acculturation: Psychological correlates of eating problems in Chinese male and female students living in the United States. *International Journal of Eating Disorders*, 25, 26-70.
- Deci, E. L.(1971). Effects of external mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of personal and social psychology*, 18, 105-115.
- Deci,E. L., ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- DiBartolo, M. R., Frost, O. R., Dixon, A., ve Almodovar, S, (2001). Can Cognitive Restructuring Reduce the Disruption Associated With Perfectionistic Concern ? *Behavior Therapy*, 32, 167-184.
- Dinç, Y. (2001). Predictive role of perfectionism on depressive symptoms and anger: Negative life events as the moderator (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara, Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Duda, J. L., ve Whitehead, J. (1999). Measurement of goal perspectives in the physical domain. In J. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measures* (pp. 1-97). Morgontown, WV: FIT Press.

Duda, J. L. (1987). Towards a developmental theory of children's motivation on sport. *Journal of Sport Psychology*, 9, 130-145.

Duda, J. L. (1989a). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 318-335.

Duda, J. L. (1989b). Goal perspectives, participation, and persistence in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 42-56.

Duda, J. L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G. C. Roberts' (Ed.). *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Duda, J. L., ve Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290–299.

Duda, J. L., ve White, S. A. (1992). Goal orientations and beliefs about the course of sport success among elite Skiers. *The sport psychology*, 6 , 334-343.

Duda, J. L., ve Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*, (pp. 21–48). Morgantown, WV: Fitness Information Technology Inc.

Duquin, M. E. (1986). Social Comparison and expectancy of success in a sport context. *Journal of Sport Behavior*, 9, 101-115.

Durm, M. W., ve Glaze, P. E. (2001). Construct validity for self-acceptance and fear of negative evaluation. *Psychological Reports*, 89, 386-395

Dweck, C. S. ve Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 2, 256-273.

Elliot, A. J. ve Church. M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 218-232.

Elliot, A. J. ve Sheldon, K. M. (1997). Avoidance achievement motivation: A personal goal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 171-185.

Ellis, A. (1982). Self-direction in sport & life . *Rational living*, 17, 1363-1381.

Ellis, A. E. , ve Harper , R. A. (1975) *A new guide to rational living*. Hollywood: Wilshire.

Engler, B. (1985). *Personality Theories: An Introduction (2nd Edt)*. Lawrenceville, New Jersey: Houghton Mifflin Company.

Enns, M. W., Cox, B. J., ve Lorse, U. K. (2000). Perceptions of parental banding and symptom severity in adults with depression mediated by personality dimensions. *Canadian Journal of Psychiatry*, 45, 263-268.

Enns, M.W., ve Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33-62). Washington, DC: American Psychological Association.

Enns, W. M., Cox, J. B., ve Pidlunby. (2002). Group Cognitive Behavior Therapy for Resicential Depression: Effectiveness and Predictors of Response. *Cognitive Behaviour Therapy*, 31(1), 31-40.

Enright, S. J. (1991). Group treatment for obsessive-compulsive disorder: An evaluation. *Behavioral Psychother* 19, 183-92.

Erickson, D. H. (2003). *A 12 week Group Cognitive Behavioural Therapy Manual for Anxiety Disorders*. Changeways Program, University of British Columbia, Canada.

Evans, M., Weinberg, R. ve Jackson, A. (1992). Psychological factors related to drug use in college athletics. *The Sport Psychologist*, 6, 24-41.

Ewen, R.B. (1988). *An Introduction to Theories of Personality* (3rd Edt). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Fairburn, C. (1981). A cognitive behavioural approach to the treatment of bulimia. *Psychological Medicine*, 17, 707-711.

Fairburn, C. G. (1997). Interpersonal psychotherapy for bulimia nervosa. In D. M. Garner & P. E. Garfinkel (Eds.), *Handbook of treatment for eating disorders* (2nd ed. , pp. 278-294). NewYork: Guildford Press.

Fairburn, C. G., Cooper, Z., Doll, H. A., ve Welch, S. L. (1999). Risk factors for anorexia nervosa: three integrated case control comparisons. *Archives of General Psychiatry*, 56, 468-476.

Fairburn, C. G., Doll, H. A., Welch, S. L., Hay, P. J., Davies, B. A., ve O'Connor, M.E. (1998). Risk factors for binge eating disorders: a community based, case control study. *Archives of General Psychiatry*, 55, 425-432.

Fairburn, C. G., Jones, R., Peveler, R. C., Hope, R. A., ve O'Connor, M. E. (1993a). Psychotherapy and bulimia nervosa: The long-term effects of interpersonal psychotherapy, behavior therapy and cognitive behavior therapy. *Archives of General Psychiatry*, 50, 419-428.

Fairburn, C. G., Norman, P. A., Welsh, S. L., O'Connor, M. E., Doll, H. A., ve Peveler, R. C. (1995). A prospective study of outcome in bulimia nervosa and the long-term effects of three psychological treatments. *Archives of General Psychiatry*, 52, 304-312.

Fairburn, C. G., Shafran, R., ve Cooper, Z. (1999). A cognitive behavioural theory of anorexia nervosa. *Behavior Research and Therapy*, 37, 1-13.

Falk, M. A. (1990). Chemical dependency and the athlete: Treatment implications. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 7, 1-16.

Falls-Stewart, W., Marks, A. P., ve Schafer, J.;(1993). A comparison of behavioral group therapy and individual behavior therapy in treating obsessive-compulsive disorder. *J Nerv Mental Dis* 181,93-189.

Ferguson, K. L., ve Rodway, M. R. (1994). Cognitive behavioral treatment of perfectionism: Initial evaluation studies. *Research on Social Work Practice*, 4, 283-308.

Ferrari, J.R. (1995). Perfectionism cognitions with nonclinical and clinical samples. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10, 143-156.

Festinger, L. (1954). L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., ve Mosher, S. W. (1991). Perfectionism, self-actualisation, and personal adjustment. *Journal of social Behavior and Personality*, 6, 147-150.

Flett, G. L. , Hewitt P. L. , Blankstein, K. R. , ve Dynin , C. B. (1994). Dimensions of perfectionism and Type A behavior. *Personality and Individual Difference*, 16, 477-485.

Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., ve Koledin. S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behaviour and Personality*, 20, 85-94.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., ve Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1363-1381.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., ve O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12, 61-68.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Endler, N. S., ve Tassone, C (1995). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current Psychology: Developmental, Learning. Personality and Social*, 13, 326-350.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., ve Martin, T. R. (1995). Dimension of perfectionism and procrastination. In J. R. Ferrari, ve J. L. Johnson (Eds) *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment. The Plenum series in social/clinical psychology* (pp. 113-136).. New York: Plenum Press.

Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues. Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (Ed.) *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*.

Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett, & L. P. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, Washington, DC: American Psychological Association.

Fox, R. R., Goudas, M., Biddle, S., Duda, J. L., ve Armstrong, N. (1994). Children's task and ego goal profiles in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 164, 253-261.

Freeston, M. H. (2001). Cognitive-behavioral treatment of a 14-year-old teenager with obsessive-compulsive disorder. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 29, 71-84.

Friend, R., ve Gilbert, J. (1973). Threat and fear of negative evaluation as determinants of locus of social comparison. *Journal of Personality*, 41, 328-340.

Frost, R. O., Lahart, C. M., ve Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: a study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15, 469-489.

Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.

Frost, R. O., ve Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 323–335.

Frost, R. O., ve Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy & Research*, 14, 559–572.

Frost, R. O., ve Steketee, G. (1997). Perfectionism in obsessive compulsive disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 291-296. Frost, R.O., Trepanier, K.L., Brown, E.J.

Frost, R.O. ve Henderson, K.J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 323-335.

Frost, R.O., Heimberg, R.G., Holt, C.S., Mattia, J.I. ve Neubauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.

Frost, R. O., Trepanier, K. L., Brown, E. J., Heimberg, R. G., Juster, H. J., Makris, G. S., ve Leung, A. W. (1997). Self-monitoring of mistakes among subject 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.S., ve Hope, D.A. (1995). Reactions to mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 195-205.

Fyans, L. J. (1980). *Achievement motivation: Recent trends in theory and research*. New York: Plenum Press.

Garner, D. M. ve Bernis, K. M. (1982). A cognitive-behavioural approach to anorexia nervosa. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 123-150.

Garner, D. M., Olmstead, M. P., ve Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 15-34.

Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. ve Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players, I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 323-340.

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., ve Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 332-340.

Greenberger, D., ve Padesky, C. A. (1995). *Mind over mood: a cognitive therapy treatment manual for clients*. NewYork: Guilford Press.

Grieve, F. G., Whelan, J. P., Kottke, R., ve Meyers, A. W. (1994). Manipulating adults' achievement goals in a sport task: Effects on cognitive, affective, and behavioral variables. *Journal of Sport Behavior*, 17, 227-245.

Haase, A. M. , Propavessis, H. , ve Owens, R. G. (1999). Perfectionism and eating attidutes in competitive rowers: Moderating effects of body moss, weight classification and gender. *Psychology and Health*, 14, 643-658.

Halgin, R. P., ve Leahy, P. M. (1989). Understanding and treating perfectionistic college students. *Journal of Counseling and Development*, 68, 222-225.

Hall, H. K., Kerr, A. W., ve Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 194–217.

Halmi, K. A., Sunday, S. R., Strober, M., Kaplan, A., Woodside, D. B., Fichter, M., Treasure, J., Berrettini, W. H., ve Kaye W. H. (2000). Perfectionism in anorexia nervosa: variation by clinical subtype, obsessionality, and pathological eating behavior. *American Journal of Psychiatry*, 157 1799-1805.

Hamacheck, D. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27–33.

Hardy, L. (1997). The Coleman Roberts Griffith Address: Three myths about applied consultancy work. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 372-378.

Hayashi, C. T. ve Weiss, M. R. (1994). A cross-cultural analysis of achievement motivation in Anglo-American and Japanese marathon runners. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 187-202.

Heckhausen, H., Schmalt, H. D., ve Schneider, K. (1985). *Achievement motivation in perspective*. Orlando: Academic Press, Inc.

Heimberg, B. G. ve Becker, R. E. (2002). *Treatment of social fears and phobia*. New York: Guilford Press.

Heimberg, R. G., Dodge, C. S., Hope, D. A., Kenny, C. R., Zollo, L. J., ve Becker, R. E. (1990). Cognitive-behavioral group treatment for social phobia: comparison with a credible placebo.

Heimberg, R. G., Juster, H. J., Makris, G. S., ve Leung, A. W. (1997). Self-monitoring of mistakes among subject high and low in perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 209-222.

Helmreich, R. L., ve Spence, J. T. (1978). The Work and Family Orientation Questionnaire: An objective instrument to assess components of achievement motivation and attitudes toward family and career. *JSAS Catalog of Selected Documents in psychology*, 8, 35.

Hewitt, P. L. , ve Dyck , D. G. (1986). Perfectionism , stress and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Reseach*, 10, 137-142.

Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1989). The multidimensional perfectionasim scale: Development and validation. *Canadian Psychology*, 30, 339

Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991b). Perfectionasim in the self and social context: Conceptualization, assessments, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, A. M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., ve Stein, M. (2001). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. Manuscript submitted for publication.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychiatry.*, 105, 276-280.

Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.

Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (2002). Perfectionism, stress and coping in maladjustment. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 253-285). Washington, DC: American Psychological Association.

Hewitt, P.L., Mittlestaedt, W.M., ve Flett, G.L. (1990). Self-oriented perfectionism and generalized performance importance in depression. *Individual Psychology*, 46, 67-73.

Hirsch, C. R., & Hayward, P. (1998). The perfect patient: Cognitive behavioral therapy for perfectionism. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 26, 359– 364.

Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.

Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a neglected personality trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39, 384.

Horney, K. (1939). *New Ways in Psychoanalysis*. New York: W.W. Norton & Company. Inc.

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.

Jacobs, E., Harvill, R.L. ve Masson, R.L. (Eds). (1994). *Group Counseling: Strategies and Skills*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Jegede, J. O., Jegede, R. T., ve Ugodulunwa, C. A. (1997). Effects of achievement motivation and study habits on Nigerian secondary school students' academic performance. *The Journal of Psychology*, 131, 523-529.

Johnson, D. P. ve Slaney, R. B. (1996). Perfectionism: Scale development and a study of perfectionistic clients in counseling. *Journal of College Student Development*, 37, 29-41.

Joubert, C. E. (1990). Relationship among self-esteem, psychological reactance, and other personality variables. *Psychological Reports*, 66, 1147-1151.

Juster, H. R., Heimberg. R. G., Frost, R. O., ve Holt, C. S. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21, 403-410.

Kaner, A., Bulik, C. M. ve Sullivan, P. F. (1993). Abuse in adult relationship of bulimic woman. *Journal of Interpersonal Violence*, 8, 52-63.

Kawamura, K. Y., Frost, R. O., ve Starmatz, M. G. (2002). The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 32, 317-327.

Kim, B. J., ve Gill, D. L. (1997). A cross-cultural extension of goal perspective theory to Korean sport youth. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 142-155.

Kingstep, P., Nathan, P., ve Castle, D. (2003). Cognitive behavioural group Treatment for Social Anxiety in Schizophrenia , *Schizophrenia Reseach*, 63, 121-129.

Kobak, K. A., Rock, A. L., ve Greits, J. H. (1995). Group behavior therapy for obsessive-compulsive disorder. *J Specialist Group Work*, 20, 26-32.30.

Korkut, F. (2004). Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma. Ankara: Anı Yayıncılık.

Krone, K. P., Himle, J. A., ve Ness, R. M. (1993). A stndardized behavioral group treatment program for obsessive-compulsive disorder:preliminary outcomes. *Behav Res Ther*, 29, 31-627.

Lam, D. (2001). Cognitive behavior therapy to treating bulimia nervosa: a case study. *Counselling Psychology Quarterly*, Vol 14, No. 1, pp. 1-13

Lask, B., ve Bryant-Waugh, R. (1992). Early- onset anorexia nervosa and related eating disorders. *Journal Child Psychology and Psychiatry and Alliad Diciplines*, 33, 281-300.

Leary, M. R.(1983b). Social anxiousness: the construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75.

Leugh N., Waller, G., ve Thomas, G. (1999). Group Cognitive-Behavioral Therapy for Anorexia Nervosa: A Case for Treatment? *European Eating Disorders Review*, 351-361.

Leung, N., Waller, G. ve Thomas, G. (2000). Outcome of group cognitive-behavior therapy for bulimia nervosa. The role of core beliefs. *Behavior Research and Therapy*, 38, 145-156.

Li, F., Harmer, P., Chi, L., ve Vongjaturapat, S. (1996). Cross-cultural validation of the Task and Ego Orientation Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 392-407.

Lilenfeld, L. R., Kaye, W. H., Greeno, C. G., Merikangas, K. R., Plotnicov, K., Pollice, C., Rao, R., ve Strober, M. R. Shafran . (2002). *Behaviour Research and Therapy* 40, 773-791.

Lilenfeld, L. R., Stein, D., Bulik, C. M., Strober, M., Plotnicov, K. H., Pollice, C., Rao, R., Nagy, L., ve Kaye, W. H. (2000). Personality traits among currently eating disordered, and never ill first-degree female relatives of bulimic and control woman. *Psychological Medicine*, 30, 1399-1410.

Lochbaum, M. R. ve Roberts, G. C. (1993). Goal orientations and perceptions of the sport experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 160-171.

Lundh, L. G. ve Öst, L. G. (2001). Attentional Bias, Self-consciousness and Perfectionism in Social Phobia Before and After Cognitive-Behaviour Therapy. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy* Vol. 30 No1. Pages 4-16.

Lundh, L. G., Broman, J. I., Hetter, J., ve Saboonchi, F. (1994). Perfectionism and insomnia. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 23, 3-18.

Lundh, L. G., ve Ost, L. G. (1996). Stroop interference, self focus and perfectionism in social phobias. *Personality & Individual Differences*, 20, 725-731.

Maehr, M. L., ve Braskamp, L. A. (1986). *The Motivation Factor: A Theory of Personal Investment*. Lexington, MA: Lexington Books.

Martens, R. (1976). Competitiveness in sport: International Congress on Physical Activity Sciences, Quebec City, I, 323-334. (From PSYCHLIT, 1997).

Martin, J. L. ve Ashby, J. S. (2003). Perfectionism and Fear of Intimacy Implications for Relationships. *The Family Journal*.

McClelland, D. C. (1953). *The Achievement Motive*. New York: Appleton-CenturyCrofts.

McClelland, D. C. (1985). *Human Motivation*, Glenuiew, Ill.: Scott T Foresman.

McIntosh, V. V., Bulik, C. M., Kenzie, J. M., Luty, S. E., ve Jordan, J. (2000). Interpersonal psychotherapy for anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 27, 125-139.

McLees, E., Margo, G. M., Waterman, S. ve Beeber, A. (1992). Group climate and group development in a community meeting on a short-term inpatient psychiatric unit. *Group* 16, 18-30.

McNeil, D. W., Ries, B. J., ve Turk, C. L. (1995). Behavioral assessment: self-report, physiology, andovert behavior. In: R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment* . New York: The Guilford Press.

Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification:An integrative approach*. New York : Plenum.

Munoz, R. F., ve Miranda, J. (1986). Group therapy for Cognitive-Behavioral Treatment of Depression. San Francisco, California: San Francisco General Hospital Depression Clinic.

Murray, H. A. (1938). Explorations in personality: A clinical and experimental study of fifty men of college age. New York: Oxford University Press.

Newton, M. ve Duda J. L. (1993). Elite adolescent athletes' achievement goals and beliefs concerning success in tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 437-448.

Newton, M. ve Duda, J. L. (1993). The relationship of task and ego orientation to performance; Cognitive content, affect, and attributions in bowling. *Journal of Sport Behavior*, 16 209-221.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review* , 91, 329-346.

Nideffer, R. M. (1976). *The Inner Athlete: Mind Plus Muscle for Winning*. New York: Thomas Y. Crowell Company.

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group.(1997). Cognitive assessment of obsessive- compulsive disorder.*Behav Res Ther*, 9, 47-237.

Oral, M. (1999). *The Relationship Between Dimensions of Perfectionism, Stressful Life Events and Depressive Symptoms in University Students A Test of Diathesis-Stress Model of Depression..* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara, Ortadoğu Teknik University.

Özmen, A. (2004). Seçim Kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının

üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi.(
Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.

Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.

Parker, W. D., ve Adkins, K. K. (1995). A psychometric examination of the Multidimensional Perfectionism Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17. 323-334.

Parker, W. D., ve Adkins, K. K. (1995b). Perfectionism and the gifted. *Roeper Review*, 17, 173-176.

Petrocelli J. V. (2002). Effectiveness of Group Cognitive-Behavioral Therapy for General Symptomatology: A Meta-Analysis. *Journal for specialists in group work*, vol 27 No. 1, March 2002, 92-115.

Peterson, C. B., Mitchell, J. E., Engbloom, S., Nugent, S., Mussell, M. P., ve Miller, J. P. (1996). Portions of this article were presented at the Seventh International Conference on Eating Disorders, New York, April 26-28.

Price, S. L., ve Tennant, L. K. (1998). Task and ego orientation changes produced with success/ failure feedback during practice and competitive setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20 (Suppl.), S12.

Quadland, M. C. (1980). Private self-consciousness, attraction of responsibility, and perfectionistic thinking in secondary erectile dysfunction. *Journal of sexual and marital therapy*, 6, 47-55.

Rapee, R. M., ve Lim, L. (1992). Discrepancy between self- and observer ratings of performance in social phobics. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 728-731.

Rh eume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Boucard, C., Gallant, L., Talbot, F., ve Valli eres, A. (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: are they different on compulsive-like. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 119-129.

Rheume, J., Freeston, M. H., ve Ladouceur, R. (1995). Functional and dysfunctional perfectionism. Construct validity of a new instrument. Paper presented at the First annual World Congress of Behavioral and Cognitive Therapy, Copenhagen.

Rice, K. G. , Ashby, J. S. , ve Slaney, R. B. (1998). Self esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314.

Rice, K. G. , Ashby, J. S. ve Preusser, K. J. (1996). Perfectionism, relationships with parents and self-esteem. *Individual Psychology*, 52, 246-260.

Richter, R. G. , ve Johnson.-Y.(1994). Psychopathology, guilt, Perfectionism and family of origin functioning among protestant dergy. *Journal of psychology and Theology*, 22, 29-38.

Roberts, G. C., ve Ommundsen, Y. (1996). Effects of achievement beliefs, cognitions, and strategies in team sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 6, 46-56.

Roedel, W. C. (1984). Vulnerabilities of highly gifted children. *Roeper Review*, 6, 127-130.

Rohsenow, D. J., Monti, P. M., Zwick, W. R., Nirenberg, T. D., Liepman, M. R., Blinkoff, J. A., ve Abrams, D. B. (1989). Irrational Beliefs, Urges to Drink and Drinking Among Alcoholics. *Journal of Studies on Alcohol*, 50, 461-464.

Saboonchi, F., Lundh, L., ve Ost, L. (1999). Perfectionism and self-consciousness in social phobia and panic disorder with agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 799-808.

Saboonchi, F., ve Lundh, L. (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22, 921-928.

Selişik, Z. E..S.. (2003). The Dimensions of perfectionism and their relations to helpless explanatory style (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara, Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Singer, R. N. , Murphey, M., ve Tennant, L. K. (Eds.). (1993). *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: Macmillan Publishing Company.

Slaney, R. B., Rice, K. G., ve Ashby, J. S. (in press).(2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. In P. Hewitt & G. Flett (Eds.), *Perfectionism*. Washington, DC: American Psychological Association.

Slade, P. D., ve Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioural Modification*, 22, 372-390.

Slaney, R. B. , Ashby, J. S. , ve Trippi , J. (1995). Perfectionism: Its measurement and career relevance. *Journal of Career Assesment*, 3, 279-297.

Slaney, R. B. ,ve Johnson D. G. (1992). The Almost Perfect Scale. Unpublished manuscript, Pennsylvania State University, State College.

Slaney, R. B. ve Ashby, J. S. (1996). Perfectionist: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*, 74, 393-398.

Slaney, R. B., Chandha, N., Mobley, M., ve Kennedy, S. (2000). Perfectionism in Asian Indians: Exploring the meaning of the construct in India. *The Counseling Psychologist*, 28, 10-31.

Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J. T., Rice, K. G., ve Ashby, J. S. (1998). Defining perfectionism: Theoretical thoughts and empirical results. Unpublished manuscript, The Pennsylvania State University.

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., ve Ashby J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*.

Smith, R. E., ve Sarason, I. G. (1975). Social anxiety and the evaluation of negative interpersonal feedback. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 429.

Spielberger, C. B., Gorsuch, R. C., ve Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting psychologists Press.

Srinivasagam, N. M., Kaye, W. H., plotnicov, K. H., Greeno, C., Welzin, T. E., ve Rao, R. (1995). Persistent perfectionism, symmetry, and exactness after long-term recovery from anorexia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 152, 1630-1634.

Stoutjesdky, D. ve Jevne, R. (1993). Eating disorders among high performance athletes. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 271-282.

Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24, 481-491.

Straub, J.H. (1987). An eclectic counseling approach to the treatment of pants. *J Integr Eclectic Psychother*, 6: 434-49.

Stumpf, H. ve Parker, W. D.(2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality & Individual differences*, 28, 837-852.

Suddarth, B. H., ve Slaney, R. B. (2001). An Investigation of the Dimensions of Perfectionism in College Students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*.

Szymanski, L. A. ve Chrisler, J. C. (1991). Eating disorders, gender-role, and athletic activity. *Psychology, A Journal of Human Behavior*, 27, 20-29.

Tammen, V. V. (1998). Changes in task and ego orientations in relation to training in competitive situations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20 (Suppl.), S120.

Taşdemir, Ö. M. (2003). Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı , öz yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Trabzon, Karadeniz Teknik Üniversitesi

Taub, D. E. ve Blinde, E. M.(1992). Eating disorders among adolescent female athletes: Influence of athletic participation and sport team membership. *Adolescence*, 27, 833-848.

Terry, P. (1989). *The Winning Mind*. Wellingborough: Tharsosns.

Terry-Short, L. A. , Quens, R. G. , Slade, P. U. , ve Dewey , M. E. (1995). Positive & negative perfectionism. *Personality and Individual Difference*, 18 , 663-668.

Timpe, R. L. (1989). Perfectionism: Possibility or personal pathology? *Journal of Psychology and Christianity*, 8, 23-24.

Toros, T. (2002). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumu. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 24-36.

Toros, T. (2004). Sporda görev ve Ego Yönelim Ölçeği-SGEYÖ-‘nin Türk Sporcular İçin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (3), 155-166.

Turner, S. M., McCanna, M., ve Beidel, D.C. (1987). Discriminative validity of the Social Avoidance and Distress and Fear of Negative Evaluation Scales. *Behavior Research and Therapy*, 25, 113-115.

Van Noppen, B., Steketee, G., Mc Corkle, M. A., ve Pato, M. (1997). Group and multifamily behavioral group for obsessive-compulsive disorder: A pilot study. *J Anxiety Disorders*, 11, 46-431.

Van Yperen, N. W. (1992). Self-enhancement among major league soccer players: The role of importance and ambiguity on social comparison behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 22, 1186-1198.

Viet, A. Z., ve Trull, T. J. (1999). Family patterns of perfectionism: an examination of college students and their parents. *Journal of Personality Assessment*, 72, 49-67.

Watson, D., ve Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.

Weinberg, R. S. ve Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Weinberg, R. S. ve Gould, D. (1999). Goal setting,. In Weinberg, & Danial Gould, (Eds), Foundatiton of Sport and Exercise Psychology (pp. 75-92). Champain, IL: Human Kinetics Books.

Weiner, B. (1972). Theories of motivation: From mechanism to cognition. Chicago: Markham Publishing Company.

Weiner, B. (1992). Human motivation: Metaphors, theories, and research. London: Sage Publications.

Weissman, A. N. ve Beck, A.T. (1978). Development and validation of the dysfunctional attitude scale: a preliminary investigation. Paper presented at the annual meeting of the American education research association, Toronto, Canada.

White , J. R. (2000a). Depression. In J. R. White & A. S. Freeman (Eds.), Cognitive behavioral group therapy for specific problems and populations. Washington DC: American Psychological Association.

White, C. A. (2002). Cognitive behavior therapy for chronic medical problems: A guide to assessment and treatment in practice. New York: John Wiley & Sons.

White, S.A., ve Duda, J.L. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 4-18.

Williams. J. M. , ve Leffingwell, T. R.(1996). Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In J. L. Van Roalte, & B. W. Brewr (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology*. NY: Human Kinetics.

Winton, E. C., Clark, D. M., ve Edelman, R. J. (1995). Social anxiety, fear of negative evaluation, and the detection of negative emotion in others. *Behavior Research and Therapy*, 33, 193–196.

Wyatt, R., ve Gilbert, P. (1998). Dimensions of perfectionism: a study exploring their relationship with perceived social rank and status. *Personality and Individual Differences*, 24, 71-79.

Yalom, I. D. (1975). *Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.

Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri. Gelişimsel yaklaşım*. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım.

Yorke, S., ve Garland, M. (2003). A CBT-based group for people with enduring psychotic symptoms: Stewart Yorke and Mike Garland describe the development of a pilot programme that set out to explore the benefits of using cognitive behavioral approaches in group work. *Mental Health Practice*, 14(4)., 115-125.

Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, N. J.; Erlbaum.

EKLER

EK 1

Uygulanmış Olan Mükemmeliyetçilik İle Başa Çıkma Eğitim Programı Oturumlarının Özeti ve Değerlendirilmesi

1. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup tüm üyelerin katılımı ile Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü Grupla Psikolojik Danışma odasında belirlenen saatte başladı. Grup lideri tarafından her bir grup üyesi için hazırlanan, oturumlar ve Bilişsel Davranışçı Terapi hakkında kuramsal bilgileri içeren el kitabını, her bir grup üyesi için hazırlanmış yaka kartlarını ve içinde kalem, silgi ve grup oturumlarında kullanılacak olan egzersiz, uygulama ve ev ödevlerini içeren dosyaları grup üyelerine dağıttı. Grup lideri dosyaların dağıtılma amacını açıkladı. Grup lideri tarafından kısaca toplanma amacı üzerinde duruldu. Grup üyelerinin Grupla Psikolojik Danışma odasına girdiklerinde duvarlarda renkli kartonlar üzerine yazılı olan “Herşey yerli yerinde ve düzenli olmalı”, “Verilen bir sorumluluk en iyi şekilde yapılmalı”, “Bugünün işini yarına bırakma”, “Her zaman hazır ol” ve “En doğru şekilde yapmam gerekir” yazılarını gördüklerinde şaşırıldıkları gözlemlendi. Üyelerden bazıları bu yazıların amacının ne olduğunu sorarken, bazıları da bu yazıların onları rahatsız ettiğini belirttiler.

Tüm üyelerden kendilerine dağıtılmış olan yaka kartlarını yakalarına takmaları istendi. Yaka kartları takıldıktan sonra tanışma aşamasına geçildi. Grup lideri kendisini kısaca tanıttı...Daha sonra üyelerden ikişerli küçük gruplar oluşturmaları ve birbirlerine kendilerini tanıtmaları istendi.. Daha sonra büyük gruba dönülerek grup üyelerinden eşleştiği arkadaşını tanıtmaları istendi...

Tanışma süreci tamamlandıktan sonra grup lideri bilişsel davranışçı terapi kuramına dayalı mükemmeliyetçilik ile başa çıkma grup eğitiminin

genel amacını üyelere açıkladı... Bu açıklamadan sonra önceden büyük kağıtlar üzerine yazılmış olan bilişsel davranışçı terapi kuramına dayalı mükemmeliyetçilik ile başa çıkma grup eğitiminin genel amacı ve programı oluşturan öğeler grup üyelerine gösterilmiştir. Grup lideri bu yazılar ile ilgili açıklamalarda bulundu. Bu açıklamalardan sonra grup lideri her bir üyeden 8 haftalık grup oturumunun sonunda elde etmeyi istedikleri en az 4 hedeflerini belirlemelerini istedi. Bu istekten sonra üyelere Bireysel Hedef Belirleme Formu dağıtıldı. Formun nasıl doldurulacağı ve hedef belirlemenin özellikleri grup üyelerine açıklandıktan sonra, grup lideri her bir üyenin yanına giderek üyelerin yazmış oldukları hedefler üyelerle birlikte kontrol etti. Grup üyeleri daha sonra hedeflerini tek tek gruba sesli olarak okuyarak, grup üyeleri ile hedefleri doğrultusunda sözlü bir kontrat yaptılar. Grup üyelerinin bu sözlü kontrat oluşturma sırasında istekli ve heyecanlı oldukları gözlemlendi.

Grubun sürecinin yapılandırılmasına grupla psikolojik danışmanın temel kuralları açıklaması yapılarak devam edildi... Bu açıklamadan sonra grup üyelerine grubun kuralları hakkında ne düşündükleri soruldu...Grup üyelerinden bazıları grup sırasında yiyecek yenilme konusunu sordu.. Grup lideri yiyecek yeme ve içecek içmenin ancak kahve molalarından mümkün olabileceğini açıkladı. Bu kural gruba sözlü olarak iletildi. Bir grup üyesi grubun kurallarını yüksek sesle sözlü olarak okuduktan ve üyelerin tüm kurallara uyma konusuna görüş birliğine varıldıktan sonra grup lideri grup gizlilik kontratıyla ilgili açıklama yaparak bu kontratın neden gerekli olduğunu anlattı. Grup gizlilik kontratından her grup üyesine ikişer tane dağıtıldıktan sonra her bir grup üyesi bu kontratı okuyup bir kopyasını grup liderine verdi. Doldurup imzaladıkları diğer kopyayı ise kendi saklama dosyalarının içerisine koydular.

Grup kontratı imzalanmasından sonra grup üyelerine mükemmeliyetçiliğin ne olduğu soruldu, düşünceleri için süre verildi ve düşüncelerini ifade edebilecekleri belirtildi. Yapılan açıklamalardan mükemmeliyetçiliğin onların için gerekli olan ancak onları yıpratıcı bir düşünce olduğunu ifade ettikleri gözlemlendi.. Bu ifadelerden sonra grup lideri mükemmeliyetçiliğin ne olduğu ile ilgili kuramsal bilgileri üyeler ile paylaştı.

Grup üyelerinin paylaşılan bilgileri dikkatle dinledikleri gözlenmiştir. Üyelerden bazıları mükemmeliyetçiliğin onlar için davranış boyutunun, bazıları duygu boyutunun da olduğunu belirtmiştir. Grup lideri bu noktada, grup üyelerine, mükemmeliyetçilik ve etkileri hakkında açıklayıcı bilgiler verdi.

Grup lideri grubun sonlandırılmasına doğru üyelerden bir sonraki oturumda neler yapmaları gerektiği hakkında bilgi verdi. Mükemmeliyetçilik düşüncelerini ortaya çıkaran olayları belirleme etkinliği bir sonraki seans için ödev olarak verildi. Lider bu amaçla grup üyelerinden dosyalarında bulunan “Düşünce İzleme Formlarını” bir sonraki seansa kadar doldurarak getirmeleri istendi. Ödevler konusunda bazı üyelerin rahatsız oldukları gözlemlendi.. Bu noktada grup lideri ödevlerin neden gerekli olduğu ve yararları hakkında bilgilendirici kısa bir konuşma yaptı. Grup lideri, üyelerden bir sonraki seansa gelirken oturum el kitaplarındaki 2. oturumu okumalarını istedi.

Grubun sonlandırılması sürecinde grup lideri oturumun özetini yaparak, grup üyelerine kendilerini nasıl hissettiklerini sordu. Üyeler grubun beklediklerinden daha yoğun ve yorucu olduğunu ama orada bulunmaktan zevk aldıklarını, yorucu antrenman programları arasında nefes alabilecekleri bir ortam olduğunu söylediler... Bu paylaşımdan sonra grup lideri, oturumu özetleyerek sonlandırdı. Üyelerden oturum değerlendirme formu dağıtılarak doldurmaları istendi.

Üyelerin doldurdukları oturum değerlendirme formları incelendiğinde, oturum başlarında kaygılı oldukları ancak ilerleyen sürede rahatladıklarının belirtildiği gözlenmiştir. Üyelerin bir çoğu, bu tip problemi tek yaşayanın kendileri olmadığını görmelerinin onları rahatlattığını belirtmiştir.

2. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Oturuma başlanılmadan önce grup lideri üyelere geçen oturum ile ilgili paylaşmak istedikleri duygu ve düşüncelerinin olup olmadığını, geçen seanstan bu seansa paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığını sordu. Daha sonra birinci oturumun özeti yapılarak başlandı. Grup lideri üyeler ile

geçen hafta verilen ödevler hakkında konuştu. Üyeler ödevleri yaparken neler hissettiklerinden ve zorlandıkları noktalardan bahsettiler. Grup lideri üyeler zorlandıkları noktalar için gerekli açıklamaları yaptı. Yapılacak olan oturumun amaçlarıyla ilgili bilgi verildikten sonra amaçlar paralelinde süreç başlatıldı. Üyelerden, hangi durum ve ortamlarda mükemmeliyetçi düşüncelerinin ortaya çıktığını düşünmeleri istendi...Paylaşmak isteyen üyeler bu konu ile ilgili yaşantılarını grup ile paylaştı... Mükemmeliyetçi düşüncelerin çeşitleri ve hangi ortamlarda bireyleri nasıl etkilediği hakkında kuramsal bilgi üyeler ile paylaşıldı.

Grup üyelerinden ikişerli küçük gruplar oluşturarak, en çok hangi alanlarda mükemmeliyetçilik yaşadıklarını bir birleri ile paylaşmaları istendi... Daha sonra büyük grupta isteyen üyeler düşüncelerini diğer grup üyeleri ile paylaştı...Grup lideri nasıl mükemmeliyetçi olduğu hakkında gruba kısa kuramsal bilgi verdi... Daha sonra "Ben Mükemmeliyetçimiyim?" uygulamasına geçildi... Bu uygulama sırasında grup üyelerinden "Ben Mükemmeliyetçimiyim Testini" doldurmaları ve kendi mükemmeliyetçilik profillerini çizmeleri istendi... İsteyen üyelerin profillerini gruba paylaşılabilecekleri belirtildi... Grup lideri mükemmeliyetçiliğin hangi alanlarda üyelere yarar sağladığını hangi alanlarda zarar verdiğini sordu ve çizdikleri profilleri de dikkate alarak bu soruyu düşünmeleri istendi...Paylaşımlar alındı... Bu uygulama sırasında bazı grup üyelerinin ilginç farkındalıklar kazandıkları ve şaşırdıkları gözlemlendi...

Grup lideri uygulama sonrasında mükemmeliyetçilik ve bilişsel davranışçı terapi hakkında açıklayıcı bilgiler verdi.. Düşünce ve inançlarımızın nasıl oluştuğunu açıkladı.. Daha sonra, önceden büyük bloknotlar üzerine yazılmış olan bize zarar veren 10 temel düşünce yapısı üyeler ile paylaşıldı... Üyelere bu 10 temel düşünce ile ilgili fikirleri soruldu.. Paylaşımlar alındı....Daha sonra üyelere rasyonel olmayan inançlarımız ve Ellis'in ABC modeli hakkında bilgi verildi... Grup üyelerinden gönüllü olanlar ile beyaz tahta üzerinde ABC modelinin analizi yapılmıştır.

Grup lideri grubu sonlandırmadan önce bir sonraki oturum için üyelere “Düşünce İzleme Formunu”, el kitaplarındaki 3. oturum ile ilgili bölümü ve ABCD formunu doldurmaları için ödev olarak vermiştir. Grup lideri süreci özetleyerek kendilerine ilişkin olarak fark ettikleri yeni şeyler ve paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığını sordu.. Paylaşımlar alındıktan sonra grup lideri oturumu özetleyerek sonlandırıldı. Oturum değerlendirme formlarının doldurulması be bir önceki seansın ev ödevlerinin toplanmasından sonra grup sonlandırıldı... Grup lideri ev ödevlerini toplayarak grup içinde konuşma fırsatı bulamamış ya da sessiz kalmayı tercih etmiş olan bireylerinde düşüncelerini öğrenmeyi ve geri bildirim verebilmeyi amaçlamıştır.. Oturum değerlendirme formu incelendikten sonra verilen kuramsal bilgilerin bireyler tarafından faydalı bulunduğu, üyelerin kendileri ile ilgili yeni farkındalıklar kazandıkları ve çizdikleri profillerin kendilerini çok etkilediğini ifade ettikleri görüldü.. Bazı üyeler süreçten yorulmalarına rağmen zevk aldıklarını belirtmişlerdir.

3. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Oturum başlangıcında grup lideri üyelere söylemek istedikleri ve paylaşmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığını sordu... Bir önceki seansın özeti yapıldıktan ve bir önceki oturumda verilen ödevlerin tartışılması ve paylaşımları yapıldıktan sonra o gün yapılacak olan oturumun amacı ile ilgili bilgi verildi.. Üyelerden biri gruba geç kaldığından dolayı grup lideri grup kurallarını tekrar hatırlattıktan sonra geç kalan üyeye paylaşmak istediği bir şey olup olmadığını ve o ana kadar neler yapıldığını bir özetini anlattı.. Geç kalan üye tüm grup üyelerinden özür dilediğini ve geç kalma sebebini belirtti... Grup lideri üyelere ikişerli gruplar oluşturarak hangi özelliklerinden dolayı hayatlarının farklı çevrelerinde övgüler aldıklarını birbirleri ile paylaşımlarını istedi... Daha sonra büyük grupta bu uygulama ile ilgili paylaşımlar alındı... Bu paylaşımlardan sonra bireylerden mükemmeliyetçiliğin antrenmandaki avantajları ile ilgili formu doldurup grupla paylaşımları istendi... Paylaşımlar alındıktan sonra grup lideri mükemmeliyetçiliğin avantajları hakkında kısa bilgi verdi...

Grup lideri “turlama (rounding)” tekniğini kullanarak üyelerden mükemmeliyetçiliğin dezavantajları ile ilgili görüşlerini ister... Görüşler paylaşıldıktan sonra grup lideri mükemmeliyetçiliğin dezavantajları hakkında kısa bilgi verir... Grup lideri üyelerden mükemmeliyetçiliğin dezavantajları ile ilgili formu doldurmalarını ister.... Doldurulan formlar ile ilgili görüşler paylaşıldıktan sonra formların saklama dosyalarında saklanması istenir... Üyelerin mükemmeliyetçiliğin dezavantajlarını bulmada avantajlarını bulmaya göre daha fazla zorlandıkları gözlemlendi...

Grup lideri üyelerden mükemmeliyetçiliğin avantaj ve dezavantajlarını yazdıkları listeyi tekrar gözden geçirerek onları önem sırasına koymalarını ister... Bu uygulamanın hemen ardından bireylerden mükemmeliyetçiliğin dezavantajları ile baş edebilecekleri hedefler belirlemeleri istenir... Bu belirledikleri hedefleri yazabilmeleri için grup lideri katılımcılara “Mükemmeliyetçiliği Kontrol Etmede Öncelikli Hedefler Formunu” doldurmaları için verir... Formlar doldurulduktan sonra ortaya konulan hedefler ve mükemmeliyetçiliğin dezavantajları ile ilgili başa çıkabilme planları “turlama” tekniği ile tüm üyelerden alınır. Grup lideri turlama tekniğini kullanarak grupta sessiz olan ve çok konuşmayan bireylerin fikirlerini de alabilmeyi amaçlamıştır...

Grup lideri gönüllü olan üyeler ile “mekan ayarlama” uygulamasını yaptıktan sonra, üyelere gelecek oturumda yapmaları gereken “Düşünce İzleme Formunu”, el kitaplarındaki 4. oturum ile ilgili bölümü okuma ve “Mükemmeliyetçiliğin Avantajları Formunu” tamamlamalarını ev ödevi olarak vermiştir. Üyelerden oturum değerlendirme formunu doldurmaları istendikten ve bir önceki oturumun ev ödevleri toplandıktan sonra oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

Oturum formları incelendikten sonra genel olarak üyelerin oturumdan memnun kaldıkları ancak dezavantaj ile başa çıkabilme uygulamasından zorlandıkları görülmüştür. Bir üye mükemmeliyetçi olmanın dezavantajı olabileceğini daha önce hiç düşünmediğini ve mükemmel olmama düşüncesinin onu rahatlattığını belirtmiştir.

4. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Oturumun başlangıcında grup lideri üyelere geçen oturum ile ilgili veya herhangi bir şeyle ilgili söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sordu. Bir önceki oturumun özeti yapıлып, bir önceki oturumda verilen ödevler tartışılıp, paylaşımlar alındı. O gün yapılacak olan oturumun amacı ile ilgili bilgi verildi... Daha sonra, grup lideri üyelere birine sesli bir şekilde gruba okuması için bir anekdot verdi... Anektod okunduktan sonra grup üyelerine bu anekdot hakkında ne düşündükleri soruldu... Paylaşımlar alındı... Daha sonra grup lideri algılarımızı etkileyen temel inançlarımız ve şemalarımız hakkında üyelere kuramsal bilgi verdi...Grup lideri daha önceden beyaz tahtaya yazdığı mükemmeliyetçilik ile ilgili şemaları üyelerle paylaştı... Üyelerin bu şemalar ile ilgili görüşleri alındı... Grup lideri üyelere ikili gruplar oluşturarak “mükemmel olmalıyım yoksa” uygulamasını soru ve cevap şeklinde birbirlerine uygulamalarını istedi... Daha sonra bu uygulama ile ilgili paylaşımlar alındı... Bu paylaşımlar sırasında grup üyelerinden biri mükemmel olmanın ya da olmaya çalışmanın ne kadar yorucu olduğunu belirtti... Diğer grup üyeleride onu onaylayan benzer fikirler söylediler...

Grup lideri üyelere “Şema Geçerliliğini Değerlendirme Formunu” dağıttıktan sonra üyelere isteyenlerin formda yer alan sorulara sözlü olarak yanıt verebileceği söylendi... Paylaşımlar alındı... Grup lideri üyelerin mükemmeliyetçi konuşmalar ile yüzleşebilmeleri için “Mükemmellik Fantezileri Formunu” gönüllü bir üyeye doldurtuktan ve grupla cevapları paylaştıktan sonra grup üyelerine benzer durumda kendilerinin ne yapacağı soruldu...Paylaşımlar alındı... Bir grup üyesi “eğer mükemmel olursam annem beni sever” cevabı verdiğinde grup üyeleri duygusallaştı... Bir grup üyesi ise ağlayarak “hep kardeşimden önde olup daha çok ilgi alabilmek için mükemmel olmaya çalıştım” diyerek ağlamaya başladı...Grup lideri ağlayan üye ile bire bir etkileşime geçerek “eğer mükemmel olmazsan ailen sana şu an ilgi göstermez mi?” sorusunu sordu ve ondan bu düşüncesinin ne kadar mantıklı olduğunu sorgulamasını istedi... Bu soruya verdiği cevaptan sonra grup üyesi rahatladı. Grup lideri belli bir süre üyelerin bu duygular ile

kalmalarına olanak verdikten sonra diğer grup üyelerine ağlayan arkadaşlarına söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sordu... Paylaşımlar alındı...

“Mükemmeliyetçi Şemalarım Var mıdır?” formu grup üyelerine dağıtıldı... Üyelerden formu doldurup gelecek oturuma getirmeleri istenerek, diğer ev ödevleri de verildi. Üyelere söylemek istedikleri bir şey olup olmadığı soruldu... Oturumun özeti yapıldı... Üyelerden oturum değerlendirme formunu doldurmaları istendi... Bir önceki oturumun ev ödevleri toplandı... Oturum sonlandırıldı...

5. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup lideri oturuma bir hafta önceki oturumun özetini yaparak başlamadan önce grup üyelerine söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sordu... Üyelerden biri şemalarının ne kadar saçma olduğunu ve hayatını nasıl etkilediğini fark ettiğini belirtti... Yıllarca bu şemaları yüzünden hiç boş vaktinin olmadığını ve hayattan zevk almayı unuttuğunu söyledi... Diğer grup üyeleride bu düşüncelere katıldıklarını belirttiler... Grup lideri bir hafta önceki ev ödevlerinin tartışmasını yaptı... Paylaşımlar alındı....

Grup lideri şemaların doğru olduğu durum ve kişiler ile ilgili kuramsal bilgi verdi... Daha sonra uygulama amacıyla üyelerden geçen oturumda ev ödevi olarak verilen “Mükemmeliyetçi Şemalarım Var mıdır?” formunda en yüksek puan verdikleri şemalarını üyelere dağıtılan “Şema Alıştırma Numara 1” formuna yazmalarını ve bu şemalarını destekleyen tecrübelerini belirtmelerini istenmiştir. Paylaşımlar alındıktan sonra grup üyelerinden bu kez şemalarını desteklemeyen tecrübelerini belirtmeleri istenmiştir.... Paylaşımlar alındı... Bir grup üyesi şemalarını destekleyen yaşantı bulmakta zorlandığını belirtti....

“Akıl oyunları” alıştırmaları uygulandı... Uygulama sonucunda üyelerin paylaşımda istekli oldukları ve uygulamadan hoşlandıkları gözlemlendi... Grup lideri üyelere “orjinal şemanızı yeniden daha doğru nasıl ifade edebilirsiniz”

sorusunu sordu... Bu soru beyin fırtınası yöntemiyle cevaplanmaya çalışıldı... Uygulama ile ilgili görüşler alındı... Grup lideri bireylerden geçen oturumda belirledikleri kendii şemalarına alternatif ve daha olumlu inançları bir sonraki oturuma ev ödevi olarak yapmalarını istedi... Diğer ev ödevleri verildikten sonra oturumun özeti yapılarak, bir önceki oturumun ödevleri toplanıp, oturum sonlandırıldı... Üyelere doldurmaları için oturum değerlendirme formları verildi... Oturum değerlendirme formları incelendiğinde üyelerin artan farkındalıklarından çok etkilendikleri, şemalarına alternatif düşünce bulabilmelerinin onları cesaret verdiği gözlenmiştir.

6. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup lideri tarafından üyelerin genel olarak kendilerini nasıl hissettikleri sorularak oturuma başlandı. Geçen oturumdan bu yana yaşamlarında nelerin olup bittiğini düşünmeleri ve paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığı soruldu. Geçen oturumun özeti yapılarak verilen ev ödevleri üzerinde duruldu. Paylaşımlar alındı.

Grup lideri üyelere "6. Oturum Form 1" dağıttıktan sonra üyelere formu okuyuyup doldurmaları istendi. Turlama etkinliği ile her bir üyenin formda yer alan olay ile ilgili duygu ve düşünceleri alındı. Bazı grup üyeleri arkadaşlarının geç kalmalarını olumsuz tepki vermeyeceklerini, bazıları öfkeleneyeceğini ve bazıları ise meraklanacaklarını belirttiler. Grup lideri bireylerin olayları farklı bir biçimde yorumlamalarının nedenlerini açıklayan kısa bir kuramsal bilgi verdi.

Daha sonra grup lideri otomatik düşünceler ve bilinç dışı mükemmeliyetçilik düşünceleri hakkında kuramsal bilgi verdi. Grup lideri üyeler ile otomatik düşünceler hakkında beyin fırtınası şeklinde bilgi paylaşımı yaptı. Bazı grup üyelerin hangi tür düşünce yapısının kendilerinde olabileceğini tahmin ettikleri görüldü. Grup lideri üyelere ikili gruplar oluşturarak hangi tür düşünce yapılarına sahip olabileceklerini birbirleri ile tartışmalarını istedi... Daha sonra büyük gruba dönülerek paylaşımlar aktarıldı... Bu uygulamalardan sonra oturum özetlenerek, gelecek oturum için

ev ödevleri verilerek, sonlandırılma yapıldı.... Oturumun sonunda grup lideri üyelere oturum değerlendirme formu dağıttı ve geçen oturumun ev ödevlerini topladı...

Oturum değerlendirme formu incelendiğinde bazı üyelerin yorulduğu ve sıkıldıklarını ifade ettikleri gözlemlendi... Bazı üyeler ise verilen kuramsal bilgilerden çok hoşlandıklarını ve otomatik düşüncelerin çok ilginç olduğunu belirtti..

7. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup lideri oturuma başlamadan önce üyelere paylaşmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığını sordu... Üyelerden biri kendi otomatik düşüncelerini bulmakta zorlandığını, bir hafta süresince karşılaştığı olaylar ve insanlar ile olan ilişkilerde kendini kötü hissettiği durumlarda hangi düşünce yapısının onu etkilediğini bulmaya çalıştığını belirtti... Grup lideri üyeye isterse karşılaştığı olaylardan herhangi birini örnek olarak gruba getirmesini ve grup içerisinde bunun tartışılmasını önerdi... Üye bunu kabul ederek bir olayı anlattı... Grup lideri bu olayla ilgili diğer grup üyelerinin fikirlerini istedi... Paylaşımlar alındı... Bu paylaşımların sonunda verilen örnek ile yapılan çalışmanın tüm grup üyeleri üzerinde etkili olduğu gözlemlendi... Bir hafta önceki oturumda verilen ev ödevleri tartışıldı... Paylaşımlar alındı....

Grup lideri üyelere aşırı basitleştirme ve ya hep ya da hiç düşünme tarzları hakkında kısa bir kuramsal bilgi verdi... Daha sonra grup üyelerinden kendi hayatlarından bu tip düşünce tarzlarına örnek yaşantılar getirmeleri istenildi... Paylaşımlar alındı.... Bu uygulamadan sonra grup lideri üyelere verdikleri örnekleri tekrar düşünmelerini ancak bu kez düşünce tarzlarına dikkat etmelerini ve siyah ve beyazın yanında gri ve tonlarının da olduğu konusunu düşünmelerini istedi... Paylaşımlar alındı.... Grup üyelerinden biri sevinerek birden gülmeye başladı... Grup lideri üyeye ne olduğunu sordu.. Üye bugüne kadar hep kazanmak ya da kaybetmek olduğunu düşündüğünü ancak her zaman kazanmanın mümkün olmadığını fark ettiğini belirtti... Oysa önemli olanın kaybetse bile bu yaşantıdan ders çıkarmak ve antrenmanlarda

kendini geliştirmenin önemli olduğunu fark ettiğini vurguladı... Bir başka üye bugüne kadar hep kazanmak için spor yaptıklarını kazanmanın önemli olduğunu ancak kaybetmenin hayatın sonu olmadığını belirtti... Bir diğer üye ise sürekli kazanmaya çalışarak spordan zevk almamaya başladığını fark ettiğini ve kaybetmesinde bir tecrübe olduğunu ve kaybederek kazanmaya öğreneceğini belirtti....Bu paylaşımlar üzerine grup lideri ABD’li ünlü koşucu Michael Johnson’ın bir konuşmasını grup üyeleri ile paylaştı...1992 yılı 200 m Olimpiyat milli takım seşmelerinde favori olmasına rağmen finale kalamayan Michael Johnson şu sözleri söylemiştir: “Elbette benim için önemli idi; ama başka kimin için önemli idi ki ? Yarın güneş yeniden doğacak, gece yıldızlar ve ay yine görülecek, bu sadece bir yarıştı”. Grup lideri üyelerden bu konuşma ile ilgili düşüncelerini paylaşmalarını istedi... Paylaşımlar alındı.... Bu anekdottan sonra grup üyelerinin yüzlerinde rahatlama ve gevşeme olduğu görüldü....

Grup lideri üyelere okumaları için iki hikayenin yer aldığı bir form verir ve üyelerden birinci hikayeyi okuyup düşüncelerini grupla paylaşmaları istenir.... Üyelere okuma yapmaları için zaman verilir... Paylaşımlar alınır.... Grup lideri daha sonra grup üyelerinden hayatlarına dair başarısız oldukları bir hikaye bulmalarını ve bu hikayeyi biraz önce okudukları hikaye ile karşılaştırmalarını ister.... Paylaşımlar alınır... Grup üyelerinden biri “sanırım hep aynı yere geliyorum... Sadece başarı ve başarısızlık yok... Başarısız olurken bile başardığım şeyler var ama bunları bugüne kadar hiç görmemişim, başarıya o kadar odaklanmışım ki... arada kazandıklarımın sanki hiç değerı yokmuş geliyor... ama şu an hepsi anlam kazanıyor... son yarışımı kaybettim şu ana kadar başarısız olduğumu düşünüyordum...ancak bugüne kadar 100m koştuğum en iyi dereceyi elde ettim... sadece bir yarıştı...o kadar” dedi. Diğer grup üyeleri de arkadaşlarını destekledi...

Grup lideri üyelerden ellerindeki ikinci hikayeyi okumalarını istedi... Grup üyelerinden bu hikaye ile ilgili paylaşımlar alınır... Daha sonra grup lideri düşünce yapılarını değitirebilme ile ilgili üyelere kuramsal bilgi verdi... Grup lideri verilen bu bilgiler ışığında üyelerden ellerinde bulunan “Bilişsel Süreklilik Alıştırması 1” ve “Bilişsel Süreklilik Alıştırması 2” formlarını

doldurmalarını istedi... Grup lideri bireyler ile birebir ilgilenerek doldurdukları formları üyeler ile birlikte gözden geçirip geri bildirimler verir... Daha sonra üyeler formlar ile ilgili görüşlerini grupta paylaşır....Grup lideri “Bilişsel Süreklilik Alıştırması 3” ve “Bilişsel Süreklilik Alıştırması 4” ile ilgili gerekli kuramsal bilgi verip açıklamaları yaptıktan sonra üyelerden bu formları doldurmalarını istedi... Grup lideri bireyler ile birebir ilgilenerek doldurdukları formları üyeler ile birlikte gözden geçirip geri bildirimler verir...Paylaşımlar alındı...

Grup lideri son uygulama olarak üyelerden ilk alıştırmaya geri gitmelerini ve ilk başta problem olarak gördükleri konulara şu an ne kadar inandıklarını puanlamalarını ister... Daha sonra grup üyelerinden fazla bantleştirmiş oldukları düşünceleri kesin biçimde yeniden belirleyip yazmalarını ister... Paylaşımlar alınır.... Grup lideri oturumun özetini yaparak grubu sonlandırır... Grup lideri üyelere bir sonraki oturum için yapmalarını istediği ev ödevlerini hatırlatır... Lider bu oturumda yapılan tüm alıştırmaların tekrar ev ödevi olarak yapılmasını ister... Bir önceki oturumda verilen ev ödevleri toplanır.... Üyelere oturum değerlendirme formu dağıtılır... Oturum değerlendirme formu incelendiğinde üyelerin en fazla bu oturumdan zevk aldıklarını, gruptan hoşlandıklarını ifade ettikleri gözlenir.

8. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup lideri oturuma başlamadan önce üyelere paylaşmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığını sordu.. Üyelerden biri geçen oturumdan çok farkındalık kazandığını ve bu farkındalıkları sayesinde günlük hayatında daha rahat olmaya başladığını ve kendini zorlamaktan yavaş yavaş vazgeçmeye başladığını belirtti... Bir diğer grup üyesi ise hayatta siyah ve beyazın yanında grinin tonlarının da olduğunu farkına varmasının ona çok iyi geldiğini ve sürekli olarak kendini başarısız görmesinin anlamsız olduğunu ve nereden nereye geldiğine baktığında aslında başarılı olduğunu fark ettiğini belirtti... Bir diğer grup üyesi hiçbir zaman başarılı olamasa bile sadece spor yapabilmesinin onun sağlığı için faydalı olduğunu ve bu sayede bir çok arkadaşının olduğunu fark ettiğini belirtirken, aslında kendi mevkinde başarılı

olduğunu ancak sürekli daha iyi olmaya çalışırken neleri başardığının farkına varamadığını anladığını belirtti.... Diğer grup üyelerinin de bu konular ile ilgili görüşleri alındı.... Grup lideri bir önceki oturumun özetini yaptı ve bu oturumun son oturum olduğunu üyelere hatırlattı....Bir önceki oturumda verilen ev ödevleri tartışıldı... Daha sonra o günkü oturumun amaçlarını belirterek amaçlara paralel bir sürece başladı....

Grup lideri üyelere davranışlar ve düşünceler arasındaki ilişki ile ilgili kısa kuramsal bilgi verdi... Bu konu ile ilgili üyelere örnekler alınarak beyin fırtınası şeklinde tartışma yapıldı... Paylaşımlar alındı... Grup lideri iki grup üyesine gruba sesli olarak okuması için iki hikaye verdi... Grup üyeleri sesli olarak her iki hikayeyi okuduktan sonra diğer üyelere hikayeler ile ilgili görüşleri istendi.... Paylaşımlar alındı.....

Grup lideri, insanların uygun standartlara karşı mükemmeliyetçi davranışları ile ilgili olarak hazırlamış olduğu kuramsal bilgiyi grup üyeleri ile paylaşır. Daha sonra önceden bloknotlara hazırladığı mükemmeliyetçi insanların davranış özelliklerini ve mükemmeliyetçi davranış türlerini grup üyelerine gösterir. Üyelerin bu davranışlar ile ilgili fikirleri alınır. Daha sonra üyelere her bir mükemmeliyetçi davranış ile ilgili kendi hayatlarından örnekler verebilecekleri bir form dağıtılır. Üyelerden doldurdukları formları gruptaki bir üye ile eşleşerek değiştirmelerini ve bu konu üzerinde konuşmaları istenir... Daha sonra büyük gruba dönülerek tartışma ve paylaşım yapılır... Üyelerden biri bu kadar mükemmeliyetçi davranışının olduğuna inanmadığını, şimdi neden evde düzünelerce çorabının bulunduğunu anladığını belirtti.. Bir diğer üye işlerini sürekli olarak ertelemesinin sebebinin mükemmeliyetçi olması olabileceğinin aklının ucundan bile geçmediğini söyledi... Bir diğer üye aşırı organize olmaktan ve düzenli olmaktan dolayı başka işlere zaman ayıramadığını, antrenmanlar ve düzenli olmaya çalışmaktan eğlenmeye vakit ayıramadığını belirtti... Diğer grup üyeleri bunlara benzer davranışların kendilerinde de olduğunu belirtti... Bir grup üyesi ise başkalarının yanlışlarını düzeltmeye çalışmaktan dolayı çok problem yaşadığını ve bu sebepten grupta konuşmaya korktuğunu ancak herkesin bir sorunu olduğunu görünce konuşmaktan korkmadığını belirtti...

Grup lideri, insanların mükemmeliyetçi davranışlarını değiştirmek için hangi bilişsel stratejileri kullandıklarını grup üyeleriyle paylaşır. Daha sonra grup lideri bu stratejiler ile ilgili kuramsal bilgileri grup üyeleri ile paylaşır. Grup lideri her bir strateji için oluşturulan uygulama formlarını bireylere dağıtır ve bunları doldurmalarını ister. Daha sonra bu uygulamalar ile ilgili paylaşımlar alınır.

Grup lideri mükemmeliyetçi davranışları değiştirme stratejileri arasında yer alan İletişim eğitimi ile ilgili olarak iletişim çeşitleri ile ilgili gruba örnekler verir. Daha sonra grup üyelerinden ikişerli gruplar oluşturarak aynı tip iletişim örneklerini değişimli olarak birbirlerine yapmalarını ister. Büyük grupta yaşananlar paylaşılır. Grup lideri grup üyelerine rahatlama egzersizlerini öğrenmelerini vurgulayan bir konuşma yapar. Grup lideri bireylerden “şansını dene” alıştırmalarını uygulamalarını ister. Üyeler yapmak istedikleri ancak mükemmeliyetçi davranışlarının kendilerini kısıtladığı bir riski önce ikili daha sonra grup içinde tartışmışlardır. Bir arkadaşla koşuya gitmek, belirli kişilere karşı daha otoriter olmak, ve bir hafta sonunu çalışmadan geçirmek gibi durumlar tespit edilmiştir.

Grup lideri üyelerden grup odasında duvarda asılı bulunan mükemmeliyetçilik panolarının törensel değerlendirmesine yapmalarını istemiştir. Üyeler ikişerli olarak birkaç panoyu değerlendirmek üzere görevlendirilmişlerdir. Üyelerden bu yazıların yerine anlamını koruyan yeni alternatif cümleler geliştirmeleri istenir. Eğer gruptaki herkes alternatifin orijinali kadar geçerli olduğunu kabul ederse, duvarda yazan orjinal bu alternatif ile değiştirilmiştir. Örneğin, “zamanını maksimum şekilde kullan” deyişi grup tarafından “günlük işler arasında oyuna zaman ayırdığından emin ol” şeklinde değiştirilmiştir... Grup üyeleri bu değişimden çok memnun olduklarını belirttiler...

Grup lideri üyelerden ikişerli gruplar oluşturmalarını ve öğüne kadarki oturumlardan, alıştırmalardan, uygulamalardan neler elde ettiklerini birbirleri ile paylaşmalarını istemiştir. Daha sonra büyük gruba geri döndüğünde

paylaşımlar alındıktan sonra grup lideri turlama tekniği ile üyelere bu grubun onlar için faydalı olup olmadığını sormuştur. Grup üyelerinin tamamı bu grubun onların için çok faydalı olduğunu belirtmiş ve ilk güne göre kendilerini daha farklı ve özgür hissettiklerini vurgulamışlardır. Bazı grup üyeleri grubun bitecek olmasından üzgün olduklarını belirtti...

Grup lideri günlük yaşamda bu öğrenmiş oldukları becerileri kullanıp kullanamadıkları üzerinde durdu.. O günkü oturumda öğrendiklerini kullanıp kullanamayacakları üzerinde duruldu.. İlk oturumdan başlayarak tüm sürecin bir değerlendirilemsi yapıldı. Üyelerden başlangıçta belirlemiş oldukları amaçlarına ne kadar ulaştıkları üzerinde konuşmaları istendi. Üyelerden grubun bitecek lmasından dolayı ne hissettiklerini paylaşmaları istendi. Üyelerin, grup liderine, geçirilmiş olan sürece ve diğer grup üyelerine karşı olumlu duygularla süreci bitirdikleri gözlendi. Grup lideri mükemmeliyetçilik ile başa çıkma becerilerini hayatlarının her alanlarında kullanmalarının önemini belirttikten ve üyelere teşekkürlerini belirttikten sonra oturum sonlandırıldı.

EK 2

Kontrol Grubuna Yapılmış Olan Uygulamaların Özet ve Değerlendirmeleri

1. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup üyeleri ve grup lideri birbirlerini tanıtarak tanıştılar. Grubun hangi gün, ne saatte ve nerede toplanacağı belirlendi. Üyelere grubun amacı hakkında bilgi verildi. Grup üyelerinden yapılacak olan toplantılarda ne tür etkinliklerin bulunmasını istedikleri ile ilgili geri bildirim vermeleri istendi. Grup üyeleri her hafta ne tür bir etkinlik yapılacağına karar verdi ve her hafta bir etkinlik yapılacak şekilde toplam 7 etkinlikte mutabata varıldı. Bu belirlenen 7 etkinlik ve her hafta hangi etkinliğin yapılacağı kağıtlara yazılarak grup üyelerine dağıtıldı. Bir sonraki haftaki etkinliğin her üyenin sevdiği bir müzik türünü ve bir müziği katılımcılara tanıtmaya ve dinletmeye olduğu hatırlatılarak grup sonlandırıldı.

2. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Bir önceki oturumda kararlaştırıldığı üzere her üye bu toplantıya sevdiği ve gruba tanıtmaya ve dinletmeye istediği müzik türünü getirdi. Her üye getirmiş olduğu müzik türü, çıkışı, gelişimi hakkında bilgi verdikten sonra, o müzik türünden bir parçayı gruba dinletti. Müziklerin hakkında konuşmalar yapıldı. Grup üyeleri hangi müziği en çok beğendikleri hakkında konuştu. Paylaşımlardan sonra grup lideri üyelerden bu tür müzikleri tercih etmelerinin nedenlerini düşünmelerini ve grupla paylaşımlarını istedi. Bu paylaşımlardan sonra grup lideri özetleme yaparak grubu sonlandırdı. Bir sonraki toplantıda hangi etkinliğin yapılacağı grup üyelerine hatırlatıldı.

3. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Katılımcılar okul ve antrenman sonrası yaptıkları faaliyetlerden ve katıldıkları etkinliklerden bahsettiler. Toplantı sohbet havasında ilerledi. Her üye okul ve antrenman sonrası neler yaptıkları ve ne tür etkinliklere katıldıkları hakkında bilgi verdiler. Paylaşılan ortak sorunlar hakkında konuşulup, neler yapılabilineceği üzerine tartışma yapıldı. Grup lideri bir sonraki toplantıdaki etkinliğin ne olduğunu hatırlatarak oturumu sonlandırdı.

4. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup üyeleri birlikte “Efsane” adlı Amerikan Buz Hokeyi takımının 1986 yılında Olimpiyat şampiyonu olmalarındaki süreci anlatan filmi izlediler. Film Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü görsel toplantı odasında izlendi. Grup lideri film bittikten sonra üyelere film hakkında ne düşündüklerini sordu. Grup üyeleri film ile ilgili görüşlerini paylaştılar. Grup üyelerinin filmden oldukça etkilenmiş oldukları gözlemlendi. Takım olmanın önemi tüm üyeler tarafından vurgulandı. Grup lideri bir sonraki hafta yapılacak olan etkinliği hatırlattıktan sonra grubu sonlandırdı.

5. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup lideri grup üyeleriyle spor psikolojisi ile ilgili sohbet edildi. Grup lideri spor psikolojisinin ne olduğu, neler ile uğraştığı hakkında bilgiler verdi. Üyeler ile sporun sadece fiziksel hazırlık ile yeterli olup olmadığı hakkında sohbet edildi. Tüm grup üyeleri sporun sadece fiziksel hazırlık ile yeterli olamayacağı sporda zihinsel hazırlığın da önemli olduğunu vurguladılar. Grup lideri üyelere küçük bir “hayal etme” çalışması yaptırarak, spor psikolojisinin uygulamaları ile ilgili bir örnek sundu. Grup üyeleri bu yaşadıkları tecrübe ile ilgili sohbet ettiler. Uygulama grup liderinin süreci özetlemesi ve bir sonraki oturumdaki etkinliğin ne olduğunu hatırlatması ile sonlandı.

6. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup üyeleri bu oturuma sevdikleri bir kitabı tanıtım amacıyla getirdiler. Her bir üye kitabı tanıtip, kitap hakkında bilgi verdikten sonra kitapta onları en çok neyin etkilediğini diğer üyeler ile paylaştı. Grup üyeleri grup liderine en çok hangi kitabı sevdiğini sordu. Grup lideri de kendi sevdiği kitap hakkında üyelere bilgi verdi. Grup üyeleri kendi aralarında kitaplarını değişerek okumak için anlaştılar. Grup lideri süreci özetledikten ve bir sonraki etkinliğin ne olduğunu hatırlattıktan sonra oturumu sonlandırdı.

7. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Bu toplantıda tüm grup üyelerinin katılabileceği önceden kararlaştırılmış oyunlar oynanmıştır. Grup üyeleri torbadan isim çekme yolu ile iki gruba ayrıldıktan sonra "Tabu" oyunu oynamışlar, daha sonra gruplar tekrar birleşerek tüm grup üyeleri birlikte birbirlerine fıkra anlatmışlardır. Grup lideri üyelere oyunların sonrasında neler yaşadıklarını paylaşmalarını istemiştir. Üyelerin bir çoğunun bu oyunlar sonucunda çok rahatladığı gözlenmiştir. Bir kaç üye yoğun okul ve antrenman programlarının arasında bu oyunların onlara çok iyi geldiğini ve kendilerini enerji dolu hissettiklerini belirtmiştir. Grup lideri süreci özetledikten sonra bir sonraki grup etkinliğini hatırlatarak grup oturumunu sonlandırdı.

8. Oturumun özeti ve değerlendirilmesi

Grup üyeleri ile son toplantı yapıldı. Grup lideri üyelere yaşadıkları süreci değerlendirmelerini istedi. Tüm grup üyeleri yaşadıkları süreçten memnun olduklarını ve biteceği için üzgün olduklarını söyledi. Hep birlikte çay kahve içilerek, kurabiye yenilerek genel bir sohbet toplantısı ortamı yaratılarak devam edildi. Grup lideri grup üyelerine katılımlarından dolayı teşekkür ettikten sonra grubu sonlandırdı.

- 18 Yaptığım herşeyde en iyiyi yapmaya çalışırım.
- 19 Yüksek performans standartlarıma arasıra ulaşırım.
- 20 Performansımdan çok zor tatmin oluyorum.
- 21 Yaptığımın iyi olduğunu ender olarak hissederim.
- 22 Mükemmel için çalışmaya çok ihtiyacım var.
- 23 Daha iyisini yapabileceğimi bildiğim için bir işi tamamladıktan sonra genellikle hayal kırıklığı yaşarım.

EK 4

OLUMSUZ DEĞERLENDİRME KORKUSU ÖLÇEĞİ

Yaş:

Cinsiyet:

Eğitim Durumu:

Nadiren başkalarına aptal görünmekten rahatsız olurum.	Doğru	Yanlış
Hiçbir fark etmeyeceğini bilmeme rağmen insanların benim hakkımda ne düşündüklerini merak ederim.	Doğru	Yanlış
Birilerinin beni değerlendirdiğini bildiğim anlarda çok gergin ve sinirli bir hale gelirim.	Doğru	Yanlış
İnsanların bende olumsuz bir izlenimleri olmasına rağmen kayıtsız kalırım.	Doğru	Yanlış
Sosyal bir hata yaptığım zaman kendimi çok sinirli hisederim.	Doğru	Yanlış
Önemli kişilerin üzerimde sahip olduğu fikirler beni çok az ilgilendirmektedir.	Doğru	Yanlış
Çoğunlukla gülünç görünmekten veya kendimi aptal göstermekten çok korkarım.	Doğru	Yanlış
Başka insanlar beni onaylamadıklarında çok az tepkide bulunurum.	Doğru	Yanlış
Diğer kişilerin kusurlarımı farketmelerinden sıklıkla korkmaktayım.	Doğru	Yanlış
Başkaları tarafından onaylanmamanın üzerimde çok az bir etkisi vardır.	Doğru	Yanlış
Eğer bir kişi beni değerlendiriyorsa genellikle en kötüyü beklemekteyim.	Doğru	Yanlış
Nadiren başkaları üzerinde ne tür bir etkim olduğu ile ilgili endişe duyarım.	Doğru	Yanlış
Başkalarının beni onaylamayacağı korkusunu yaşarım.	Doğru	Yanlış
İnsanların benim hatamı bulmalarından korkarım.	Doğru	Yanlış
Diğer insanların benim ile ilgili fikirleri beni rahatsız etmemektedir.	Doğru	Yanlış

Bir kişiyi memnun edememek benim canımı sıkmaz.	Doğru	Yanlış
Bir kişiye konuşurken benim hakkımda ne düşünüyor olabileceklerinden endişe duyarım.	Doğru	Yanlış
Bazı zamanlar sosyal hatalar yapmanın kaçınılmaz olduğunu düşünmekteyim, o zaman endişelenmeye ne gerek var.	Doğru	Yanlış
Genellikle ne tür bir izlenim bıraktığımla ilgili endişe duyarım.	Doğru	Yanlış
Üstlerim benim hakkımda düşündüklerinde çok endişelenmekteyim.	Doğru	Yanlış
Birinin beni yargıladığını öğrendiğimde bunun benim üzerimde çok az bir etkisi bulunmaktadır.	Doğru	Yanlış
Başkalarının benim işe yaramaz olduğumu düşüncelerinden endişe duyarım.	Doğru	Yanlış
Başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerinden çok az endişe duyarım.	Doğru	Yanlış
Bazen başkalarının benim hakkımda ne düşündükleri ile çok fazla ilgilendiğimi düşünmekteyim.	Doğru	Yanlış
Sıklıkla birşeyleri yanlış yapmak veya söylemekten endişe duyarım.	Doğru	Yanlış
Başkalarının benimle ilgili fikirlerine genellikle önem vermemekteyim.	Doğru	Yanlış
Genellikle başkalarının benimle ilgili güzel izlenimleri olduğuna dair kendimden eminim.	Doğru	Yanlış
Genellikle benim için önemli olan insanların beni çok fazla düşünmeyecekleri ile ilgili endişe duymaktayım.	Doğru	Yanlış
Arkadaşlarımla benim ile ilgili ne tür düşüncelere sahip oldukları ile ilgili düşüncelere dalmaktayım.	Doğru	Yanlış
Üstlerim tarafından değerlendirildiğimi bildiğim takdirde gergin ve sinirli olurum.	Doğru	Yanlış