

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ERİŞKİNLERİN MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ
İLE BAZI DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan:
Barkan ESKİİLİ

İstanbul, 2015

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ERİŞKİNLERİN MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ
İLE BAZI DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan:
Barkan ESKİİLİ

Öğrenci No:
130790043

Danışman:
Prof. Dr. Nihal ÖREN

İstanbul, 2015

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Projesi olarak sunduğum “Erişkinlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.14.10.2015

Aday: Barkan ESKİİLİ



T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

14/10/2015

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **130790043** numaralı **Barkan ESKİİLİ**'nin "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Erişkinlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 15.09.2015 tarih ve 2015/37 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince **45** dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında ~~oyçokluğu/oybirliği~~ ile **Kabul/Red veya Düzeltme** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

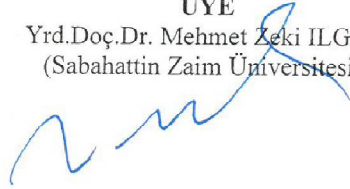
DANIŞMAN
Prof.Dr.Nihal ÖREN



ÜYE
Yrd.Doç.Dr. Emine Sevinç ÇAĞLAR
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE
Yrd.Doç.Dr. Mehmet Zeki ILGAR
(Sabahattin Zaim Üniversitesi)



TEŞEKKÜR

Çalışmam boyunca hayatımın büyük kısmında tarafıma fayda sağlayacak pek çok kazanım elde ettim. Tezimle birlikte, kendimi daha detaylı tanıma fırsatı elde ettim. Yapabileceklerimi, hayatımın kalan kısmında daha başarılı olabilmek adına nasıl çalışmam gerektiğini fark ettim. Çalışmam boyunca beni her anlamda yüreklendiren, derin bilgileriyle bütün çalışmam boyunca yanımda olan çok değerli danışman hocam Sayın Prof. Dr. Nihal ÖREN'e, beni ben yapan her şeyde mutlaka izlerinin olmasıyla kendimi çok şanslı hissetmeme sebep olan anne ve babama, bütün başlangıçlarımda desteği olan Elif Agvaz'a sonsuz teşekkür sunarım.

Eylül, 2015

Barkan ESKİİLİ

Adı ve Soyadı : Barkan ESKİİLİ
Danışman : Prof. Dr. Nihal ÖREN
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2015
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Mükemmeliyetçilik, Kaygı, Kaçınma

ÖZ

ERİŞKİNLERİN MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ İLE BAZI DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı erişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bazı değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının araştırılmasıdır. Ek olarak, araştırmada erişkinlerin cinsiyeti, gelir durumu, doğum sırası, kaygı düzeyleri, kaçınma düzeyleri, mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmaya İstanbul ilinde yaşayan 40 kişi alınmıştır. Veri toplama araçları olarak Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği kullanılmıştır. Aynı zamanda çalışmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formu daha önceki çalışmalarda kullanılan bilgi formlarından esinlenerek araştırma evrenine uygun şekilde düzenlenmiştir.

Araştırmada yer alan sosyo-demografik özelliklere göre anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir. Araştırmada grubun mükemmeliyetçilik, kaygı ve kaçınma düzeyi düşük bulunmuştur.

Name and Surname : Barkan ESKİİLİ
Advisor : Prof. Dr. Nihal ÖREN
Type and Date : Master, 2015
Field : Clinical Psychology
Key Words : Perfectionism, Anxiety, Avoidance

ABSTRACT

ANALYZING THE RELATIONSHIP BETWEEN ADULTS' PERFECTIONISM LEVELS AND SOME VARIABLES.

The aim of this study is to investigate examining the relationship between adults' perfectionism levels and some variables. Additionally, in the study, adult's sex, income status, anxiety and avoidance levels, perfectionism levels are investigated. Forty adults who live in İstanbul participated in study.

For the means of data collection, Multidimensional Perfectionism Scale and Liebowitz Social Phobia Symptom Scale were used. Also; in order to determine student's socio-demographic features, Personal Information Form was formed. Personal Information Form research is organized with inspired by the information form used in previous studies .

When looked according to socio-demographic features in the study, was not found significant result for socio-demographic features which mentioned in the research. In the research, group's perfectionism, anxiety and avoidance was found at low level.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	v
------------------------	---

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
1.1. Problem	5
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri	5
1.1.2. Araştırmanın Hipotezleri	6
1.2. Sayıtlılar	6
1.3. Sınırlılıklar	7
1.4. Araştırmanın Amacı	7
1.5. Araştırmanın Önemi	7

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

2.1. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Tanımlar	8
2.2 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları	9
2.2.1 Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik	9
2.2.2 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	9
2.2.3. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik:	10
2.2.4. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik:	10
2.2.5. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik:	11
2.2.6. Kişisel Standartlar:	11
2.2.7. Düzen:	11
2.2.8. Hatalarla Aşırı İlgilenmek:	12
2.2.9. Yaptığı İşlere Şüpheli Bakmak:	12
2.2.10. Ebeveynlerin Beklentileri:	12
2.2.11. Ebeveynlerin Eleştirileri:	12
2.3. Kuramsal Yaklaşımlar	13
2.3.1 Psikanalitik Yaklaşım	13
2.3.2. Adlerian Terapi	15

2.3.3. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	16
2.4. Sosyal Kaygıyı Tanımlama ve İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	19
2.4.1. Psikodinamik Kuram	21
2.4.2. Bilişsel Modele Göre Sosyal Kaygı.....	23
2.4.3.Öğrenme Modeli.....	23
2.4.4. Bağlanma Kuramına Göre Sosyal Kaygı:.....	23
2.4.5. Gestalt Kuramına Göre Sosyal Kaygı.....	24
2.5. İlgili Yayın ve Araştırmalar.....	24
2.5.1 Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	24
BÖLÜM III	
YÖNTEM	
3.1. Evren ve Örneklem	27
3.2. Veri Toplama Araçları	27
3.3. Verilerin Analizi	28
BÖLÜM IV	
BULGULAR	29
BÖLÜM V	
TARTIŞMA VE YORUM	42
KAYNAKÇA	45
EKLER	47
Ek 1:Kişisel Bilgi Formu	47
Ek 2 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Örneği.....	48
Ek 3 :Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği	51

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No:

Tablo 4.1. Bireylerin Kişisel Bilgilere Göre Dağılımı	29
Tablo 4.2. Normal Dağılıma Uygunluk Testi Sonucu	31
Tablo 4.3. Grubun Mükemmeliyetçilik Puan Ortalaması	31
Tablo 4.4. Bireylerin Cinsiyeti İle Bireylerin Mükemmeliyetçilik Puanları İçin Yapılan Bağımsız Grup “T” Testi Sonuçları	33
Tablo 4.5. Bireylerin Gelir Durumu İle Bireylerin Mükemmeliyetçilik Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları	34
Tablo 4.6. Bireylerin Doğum Sırası İle Bireylerin Mükemmeliyetçilik Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları	35
Tablo 4.7. Normal Dağılıma Uygunluk Testi Sonucu	36
Tablo 4.8. Grubun Kaygı Puan Ortalaması	36
Tablo 4.9. Normal Dağılıma Uygunluk Testi Sonucu	38
Tablo 4.10. Grubun Kaçınma Puan Ortalaması	38
Tablo 4.11. Bireylerin Mükemmeliyetçilik Ölçeği İle Bireylerin Kaygı Ölçeği Puanı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	40
Tablo 4.12. Bireylerin Mükemmeliyetçilik Ölçeği İle Bireylerin Kaçınma Ölçeği Puanı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	41

BÖLÜM I

GİRİŞ

Psikoloji alanında mükemmeliyetçilik adını çokça duyurmaya başlamıştır. Günümüzde birçok insan her şeyin en iyisine en kolay yoldan hatasız bir şekilde ulaşma çabası içerisinde.

Birey hem çok yüksek standartlara erişmesi hem de hiçbir zaman yanlış yapmaması gerektiği inancındadır. Bu başlangıçta olumlu kişilik özelliği gibi gözükse de esasında ulaşılması mümkün olmayan bir konuma ümitsizce erişme arzusu anlamına gelebilir. Mükemmeliyetçilik çoğunlukla en iyi yapma amacıyla karıştırılır. Aslında sağlıklı bir biçimde yapabileceğinin en iyisini yapmaya çalışmakla mükemmeliyetçilik arasında fark vardır. En iyiye ulaşmak adına çaba gösterenler başarılı olmak veya amaçlarına erişmek için gösterdikleri bu çabadan zevk alırlar. Mükemmeliyetçi kişiler ise hiçbir zaman yanlış yapılmaması gerektiğine olan inançları yüzünden kendilerinden ve yaptıklarından sürekli kuşkulanıp kaygı içinde yaşarlar (<http://burem.boun.edu.tr/?q=node/55>).

Mükemmeliyetçilik bir kişilik özelliğidir. Bu kişilik özelliği bireyler üzerinde oldukça etkindir. Mükemmeliyetçi kişiler kendileri için erişilmesi neredeyse imkânsız, aşırı yüksek standartlar koymakta ve kendilerini ya da başkalarını bu standartlara erişmeye zorlamaktadırlar. Bu bakımdan mükemmeliyetçilik kişinin kendisi ve başkaları ile olan ilişkisinde önemli roller oynamaktadır. Mükemmeliyetçi kimseler kendileri için koydukları yüksek standartlar sebebi ile kendilerini ve başkalarını zorlamaktadırlar. Bu bakımdan, mükemmeliyetçilik birey ruh sağlığı üstünde olumsuz etkileri de olan bir özelliktir.

Mükemmeliyetçiliğin oluşumunda mizaç biçimleri; ebeveyn tutumları, ailede oluşan sevginin, samimiyetin boyutu, belirlenen hedefler, arkadaş ilişkileri gibi çeşitkenlikler etkilidir.

Mükemmeliyetçilikte fazla boyutta yüksek ve gerçekçilikten uzak hedeflere ulaşma çabası ile yoğunlaşarak kendisini yenilgiye uğratabilecek (self-defeating) düşüncelere ve davranışlara yönlendiren bir durum söz konusudur. Tam bir tanımı

olmamasına rağmen, mükemmeliyetçiliğe ilişkin önemli birçok özellik tanımlanmıştır. Bu özellikler arasında en belirgin olanı performans üzerinde aşırı derecede yüksek kişisel standartlar oluşturmaktır. Mükemmeliyetçiliğin tanımlanması bağlamında en önemli sorunun, başarı düzeyi yüksek ve yetenekli bireyler ile mükemmeliyetçi insanlar arasındaki ayrımın net bir biçimde yapılamaması olduğu da görülmektedir (Frost ve diğ., 1990; Akt. Erözkan, 2012).

Var olmayan bir mükemmelliğin çaba sarf etmesi sonucu insanda karmaşa ve çeşitli psikolojik problemler oluşur. İnsanoğlu mükemmeliyetçiliği öğrenirken motivasyona gerek duymaktadır (Kırdök, 2004).

Freud psikoseksüel gelişim evrelerinden *anal dönem*deki tuvalet eğitimi ve sağlıklı süper ego gelişiminin mükemmeliyetçilik üzerinde etkili olduğundan bahsetmiştir.

Kimi araştırmacılar mükemmeliyetçiliği boyutlarıyla birlikte ele almışlardır, fakat mükemmeliyetçiliğe olan olumsuz yönde değerlendirme biçimini sürdürmüşlerdir. Hewitt ve Flett oluşturdukları ölçekte mükemmeliyetçiliği patolojik bir durum olarak değerlendirmiş ve mükemmeliyetçiliği, “kendine yönelik”, “başkasına yönelik” ve “sosyal kaynaklı” olarak üçe ayırarak sunmuşlardır. Kendisine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi adına gerçekçiliği bulunmayan ve ulaşılması çok güç standartlar oluşturma eğilimidir. Bu standartlar kişinin kendisine yönelmektedir ve bunlara kişinin kendisini eleştirmesi ve hatalarını reddetme eşlik eder. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ise bireyin kendisi dışında kişiler için belirlediği gerçekçilikten uzak standartlara uymasını bekleme eğilimidir. Sosyal etkili mükemmeliyetçilik ise bireyin, diğer insanların kendisinden ulaşılması mümkün olmayan şeyler bekledikleri yönünde bir inanca sahip olma eğilimidir. Bununla birlikte insanlar tarafından onaylanmak için bu standartlara ulaşmak zorunda oldukları düşünceleri vardır. (<http://www.empatipdr.com/>).

Yukarıdaki araştırmalarla birlikte mükemmeliyetçiliğin bir takım psikolojik bozukluklar ile ilişkilerini belirlemeye çalışan araştırmalarda yapılmış ve pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur.

Bu durumlara mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” de daha fazla rastlanmıştır. Sonuç olarak bu

araştırmalar göstermiştir ki mükemmeliyetçilik düzeyinin yükselmesi insan ruh sağlığını çeşitli şekillerde olumsuz etkilemektedir.

Onaylanma gereksinimi hisseden bireyler mükemmeliyetçilik eğilimi geliştirmeye başlayabilirler. Onaylanma gereksinimlerini düşük düzeydeki benlik saygılarını yükseltme çabası olarak da kabul edebiliriz.

Gerçekleştirilen araştırmalar mükemmeliyetçiliği yalnızca olumsuz sonuçlar doğuran bir özellik olarak kabul etmememiz gerektiğini de göstermektedir.

Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby, mükemmeliyetçiliği uyumlu (adaptive) ve uyumsuz (maladaptive) olarak iki boyutta olacak şekilde belirtmişlerdir.  l eklerinde düzen ve standartlar olarak belirttikleri iki faktörü uyumlu mükemmeliyetçilik boyutu, çelişki faktörünü ise uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutu olarak değerlendirmişlerdir. Düzen faktörü, bireyin düzen gereksinimini ve organizasyon düzeyini; standartlar faktörü, bireyin kendisiyle alakalı standartları ve beklenti düzeylerini göstermektedir.

Uyumsuz boyutu gösteren çelişki faktörünü ise kişinin performansıylabeklentileri arasındaki uyumsuzluk ve bu uyum göstermeyen durumun birey üzerinde var ettiği rahatsızlık düzeyini göstermektedir.

Antony ve Swinson, Ellis'in yaklaşımından esinlenilerek, mükemmeliyetçilerin niteliklerini belirtmişlerdir. Bunlar;

1. Ya hep ya hiç düşüncesi: Mükemmeliyetçiler yaşananların karmaşık olabileceğini ve doğru ile yanlış arasında çeşitli boyutlar olabileceğini düşünmeden, olayları sadece doğru veya yanlış olarak iki şıkla değerlendirme eğilimindedir.
2. Süzgeçten geçirme: Mükemmeliyetçiler, seçici bir şekilde davranarak olumsuz ayrıntılara yoğunlaşarak bunları büyütme eğilimindedir. Bu olumlu olayları kaçırmalarına neden olmaktadır.
3. Zihin Okuma: Mükemmeliyetçiler, insanların düşüncelerini okuduklarını zannederler ve genellikle insanların kendileri hakkında olumsuz düşünceleri olduklarını düşünmektedirler.
4. T nel bakışı: Mükemmeliyetçiler, detaylara çok fazla önem verirler ve bu genel durumu kaçırmalarına neden olmaktadır.
5. Kişisel hassasiyet: Mükemmeliyetçiler, genellikle başkalarının düşüncelerini aşırı önemli bulurlar, beğenilmek isterler.

6. Felaket olacağını düşünme: Mükemmeliyetçiler, olumsuz olayları baş edemeyecekleri felaketler olarak değerlendirerek, kaçma eğilimindedirler.
7. Aşırı katı standartlar ve esnek olamama: Mükemmeliyetçiler, daha azına razı olmayı kaybetmek olarak görerek, beklentileri esnetme hususunda zorluk yaşarlar.
8. Aşırı sorumlu hissetme ve kontrol ihtiyacı: Mükemmeliyetçiler, etrafındaki kişilerin hata yapmalarından ve zarar görmelerinden kendilerini suçlu görerek, onların davranış ve düşüncelerini yönetmenin gerektiğini düşünmektedirler.
9. Zorunluluklar: Mükemmeliyetçiler, işlerin nasıl yapılması gerektiği noktasında mutlak kurallar koyarlar, bunlara uymadıklarında suçluluk ve başarısızlık hissederler.
10. Başkalarına güvenme güçlüğü: Mükemmeliyetçiler, bir işi yaparken başkalarına görev verme konusunda oldukça zorlanırlar.
11. Uyumsuz sosyal karşılaştırma: Mükemmeliyetçiler, kendilerini sürekli diğer insanlarla kıyaslamakta ve bu kıyaslamalar onlara daha fazla olumsuz duygu hissetmelerine neden olmaktadır. (<http://www.empatipdr.com/>).

Bütün bunlardan yola çıkıldığında mükemmeliyetçilikle ilgili olarak verilecek danışmanlık hizmetlerinin oldukça önem taşıdığı düşünülmektedir. Danışma ve mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmalara bakıldığında ise; Mükemmeliyetçiliğin yükselmesi danışanın danışmadan alacağı yararı azaltmaktadır. Ayrıca mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan kişilerin danışmaya karşı olumsuz bir tutum içerisinde olduklarını göstermiştir.

Kişide olumsuz duyguya neden olan sosyal olaylardan ötürü kaçınma davranışları, isteği görülebilir. Buna sosyal kaygı denir.

İnsan davranışları bütün yönüyle uyum sağlamayı hedeflemektedir. Davranışlar, tesadüf olarak gerçekleşmemiş ve gerçekleştirilenler hayatı sürdürme amacının yansımalarıdır. Ünsiyete, bedensel ya da dışarıdan gelebilecek zararlara yönelik kişiyi uyarma, gerekli uyumu sağlayarak hayatı sürdürmeye katkı sağlar; fakat kaygı, mantıklı olmayan düzeyde olursa, anormal sonuçlar oluşturabilir (Geçtan, 2010).

Kaygı bireyin doğumuyla birlikte gelen ve belirli bir seviyeye erişirken normal bir histir. Çünkü kaygı insanı, hedefine ulaşması adına daha etkin şekilde çabalamasına ve var oluşu devam ettirmesini engelleyebilecek sakıncalı durumlarda

bireye uyarı göndererek önlem almasına, daha üretken bir hale gelmesine sebep olur, belirli noktaya kadar verimliliği yükseltir ve kişiyi güdüler. (Cüceloğlu, 2006).

Örneğin, kariyer yaşantısında başarılı olamayacağını düşünmesinden dolayı kaygı duygusu yaşayan bir birey, çalıştığı işe daha fazla emek sarf edebilir.

Sosyal ortamların çoğunda kişilerin biraz kaygı duyması normaldir. Hatta kişinin bu şekilde kaygı duyması, hiçbir etkilenme yaşamamasından daha sağlıklıdır (Ümmet, 2007).

Yapılan araştırmalarda sosyal kaygının nedenleri ele alınmıştır, sosyal kaygının ilk adımlarının çocukluk döneminde atıldığını ve ana-babaların çocuklarını yetiştirme tarzlarının bu durumda etkili olduğunu ortaya koyanlar da vardır. Sosyal etkileşimler, insanda doğuştan var olan ve insanın kaçamayacağı bir gerçektir (Erkan ve diğ., 2006).

DSM V'e göre sosyal kaygı; belirli toplumsal durumlarla ya da durumla karşı karşıya kalmanın doğurduğu, klinik açıdan belirgin bir anksiyete ile belirlidir ve çoğu zaman kaçınma davranışına yol açar.

Özetle sosyal kaygı, temel özelliği kişinin diğerleri ile beraber olmaya maruz kaldığı, sosyal ortamlara ve performans gerektiren durumlara; inatçı, aşırı veya mantıksız korku duyması ve bu durumlardan kaçınmasıdır. Sosyal fobisi olan insanlar diğerleri tarafından zayıf, anksiyeteli veya aptal olarak yargılanacaklarından korkarlar.

1.1. Problem

Erişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bazı değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

Araştırma çalışmasında, mükemmeliyetçilik boyutuna göre sosyal kaygı boyutu ilişkisi ölçülmeye çalışılmıştır. Literatürde yer alan bilgiler doğrultusunda araştırma konusuna ilişkin bilgiler geliştirildi. Aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

- Bireylerin cinsiyeti ile bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki var mıdır?
- Bireylerin gelir durumu ile bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki var mıdır?
- Bireylerin doğum sırası ile bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki var mıdır?
- Bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldığı puan ile bireylerin kaygı ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki var mıdır?
- Bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldığı puan ile bireylerin kaçınma ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki var mıdır?

1.1.2. Araştırmanın Hipotezleri

- Bireylerin cinsiyeti ile bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki vardır.
- Bireylerin gelir durumu ile bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki vardır.
- Bireylerin doğum sırası ile bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki vardır.
- Bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldığı puan ile bireylerin kaygı ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki vardır.
- Bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldığı puan ile bireylerin kaçınma ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki vardır.

1.2. Sayıtlar

1. Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, Kişisel Bilgi Formu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği'nde yer alan soruları içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

3. Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu'nun katılımcıların sosyodemografik özelliklerini; Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin, kişilerin Mükemmeliyetçilik düzeylerini; Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği'nin, kişilerin sosyal kaygı ve kaçınma ölçtüğü varsayılmıştır.

1.3. Sınırlılıklar

Araştırmada ölçülen mükemmeliyetçilik düzeyi ve sosyal kaygı düzeyi, Hewitt ve Flett (1991) tarafından oluşturulan ve Oral (1999) ile Türkiye'ye uygun hale getirilen “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”; Liebowitz (1987) in geliştirmiş olduğu ve ülkemizde geçerliliği ve güvenirliği Dilbaz ve arkadaşları tarafından yapılan “Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği”nden elde edilen verilerle sınırlı kalmıştır. Bu araştırma Marmara Üniversitesi'nde formasyon eğitimi alan bireylerden rastlantısal olarak seçilen gönüllü katılmış örneklem grubundan toplanan verilerle sınırlıdır.

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı bireylerin Mükemmeliyetçilik Ölçeği puanları, Kaygı Ölçeği puanları ve Kaçınma Ölçeği puanları ile amaçlarda belirtilen değişkenler arasında istatistiksel açıdan bir ilişkinin bulunup bulunmadığını incelemektir.

1.5. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma mükemmeliyetçiliğin; kaygı, kaçınma ve diğer bazı değişkenler üzerine ne kadar etki ettiğini yaşam kalitesini nasıl değiştirdiğini araştırılması açısından önem teşkil etmektedir.

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

2.1. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Tanımlar

Aktif mükemmeliyetçilik, davranışı motive eden ve yüksek standartlardan kaynaklanan davranışlara eğilim gösterme şeklinde tanımlanabilir. Aktif mükemmeliyetçilerin beklentiler hem kendileri için hem de başkalar için çok yüksektir. Yüksek kişisel standartlar koyma ise kendisine büyük öneme sahip yüksek standartlar koyma şeklinde açıklanır. Pasif mükemmeliyetçilik ise, hatalarla aşırı ilgilenme, eylemlerinden şüphe duyma sebebi ile eylemsiz kalma ya da üşengeçlik eğilimi durumudur. Mükemmeliyetçiler için nasıl göründükleri de önem taşır, mükemmeliyetçi kendini-sunuş kavramı başkalarına mükemmel gözükmeye ya da mükemmel olamamaktan kaçınma ihtiyacını içeren stilleriyle ilgilidir. Uyumsuz değerlendirme ilgisi ise hatalara aşırı ilgi, eylemlerinden şüphe duyma, ebeveyn eleştirelliliği ve beklentisi, ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile ilgilidir. Mükemmeliyetçiliğin gelişmesinde aile tutumları büyük önem taşır. Ebeveyn eleştirelliliği, ebeveynlerin aşırı derecede sert olduğunu algılamalarıyla ilgilidir. Ebeveyn beklentileri ise ebeveynlerin kişi için çok yüksek standartlar koyduğuna inanma şeklinde açıklanabilir (Benk, 2006).

Mükemmeliyetçi insanlar, sürekli büyük başarılarla ilgili hayallerle meşguldürler. Her zaman sürekli bir dikkat odağı olmaya ve pek çok koşulda kabul edilmeye gereksinim duyarlar.

Son olarak, mükemmeliyetçilik bilişselliği ise mükemmel olma ihtiyacı ve mükemmel olmayandan haberdar olma gibi duyguları yansıtan otomatik düşünceler şeklinde tanımlanırken dünyaya bağlı mükemmeliyetçilik, insan sorunları ve dünya problemlerinin hepsi için kesin, doğru ve mükemmel çözümler olduğuna inanma olarak açıklanabilir (Flett ve Hewitt, 2002; Akt. Benk, 2006).

2.2 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

2.2.1 Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Oluşturulan ilk tanımlamaların, yalnızca bireyin kendisine yönelmiş mükemmeliyetçiliğini değerlendiren yaklaşımları bulundurduğu gözlemlenmektedir; fakat süre geçtikçe kişinin kendisindeki bileşenleri gibi kişiler arası bileşenleri üzerine de yoğunlaşmış ve mükemmeliyetçilik tek boyutludan çıkarak çok boyutlu değerlendirmelerle yorumlanmaya başlanmıştır. Örneğin, Hewitt ve Flett mükemmeliyetçiliği kendine yönelik, başkasına yönelik ve sosyal odaklı olarak üç bölümde değerlendirerek, mükemmeliyetçiliği çok boyutlu şekilde değerlendirmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik; kişinin kendisine yönelik ve ulaşılması çok güç düzeyde standartlar belirtmesidir. Buna bireyin kendisine yönelen eleştiri ve hatalarını kabul edemem birliktelik eder. Başkasına yönelik mükemmeliyetçilik; bireyin başkaları adına yüksek standartlar belirlemesi ve onların da bu standartlara uyum göstermesini istemesidir. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ise bireyin, başkalarının kendisinden ulaşabilme ihtimali bulunmayan hedefler koyduğunu varsaymasıdır (Altun, Yazıcı 2010).

2.2.2 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) de mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir şekilde değerlendirmiş, hata kaygısı, ebeveyn beklentisi ve ebeveyn eleştirisi, yüksek standartlar, organizasyon, davranışlardan şüphe olarak altı boyutta ele almışlardır. Hata yapma kaygısı; hata yapmanın başarısızlıkla eş olduğunu düşünmektir. Yüksek kişisel standartlar; bireyin yüksek standartlar belirleyerek bunlara ulaşma çabası içerisinde olmasıdır. Davranışlardan şüphe duyma; birey bir iş gerçekleştirirken kendisinden emin olamaması sürekli kontrol halinde olmasıdır. Organizasyon; temiz ve düzenli olma gerekliliğinin takıntılı bir boyuta gelmesidir.

Ebeveyn beklentisi; ebeveynlerin kişi üzerinde sürekli baskı oluşturan unsur olarak değerlendirilmesidir.

Aşırı ebeveyn eleştirisini; bireyin yapacağı hatalara ebeveynlerin fazlasıyla tepki ve baskı göstereceği düşüncesidir. Ebeveynlerle ilgili hissedilenler mükemmeliyetçiliğin oluşumundaki temele ışık tutabilecek durumdadır (Altun, Yazıcı 2010).

Kendine yönelik eleştiri, cezalandırma davranışları da sıklıkla gözükmektedir. Çocukluktan itibaren gelişmeye başlayan mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik olup olmamasını bazı önemli unsurlar belirlemektedir ve bunlar şu şekilde sıralanabilir:

- Çocuğun sosyal olup olmaması ve mkemmelileşerek başkalarını memnun etmek isteyip istememesi.
- Çocuğun kendine yönelik mükemmeliyetçilik özellikleri taşıyan biri ile birlikte olması ve onu taklit edip etmemek istemesi.
- Aile ortamının yüksek standartların başarılmasını ya da bunlara erişilmesini isteyip istememesi.
- Çocuğun mkemmeliliğin mümkün olduğunu belirten bir ya da iki alanda başarılı olup olmaması.
- Çocuğun aşırı inatçı olan bir mizaca ve biraz da korkuya sahip olup olmaması (Flett ve Hewitt, 2002; Akt. Benk, 2006).

2.2.3. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik:

Bu kişiler, mükemmel olmaya ve hata yapmamayla bağlantılı olarak güdülenmiş ve kendilerine gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirtmişlerdir. Sonuca ulaşmak için çabalarlar ancak; bu hedeflere erişemediklerinde, bu durumu kabullenemez ve sıkıntı yaşarlar. Ortaya çıkan sonuçtan kendilerini sorumlu tutar, suçluluk duygusu yasar ve kendilerini fazlasıyla eleştirirler.

2.2.4. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik:

Bu bireyler, insanlardan onların performanslarının üzerinde, gerçekçi olmayan şeyler yapmalarını beklerler ve yaptıklarını çok sıkı analiz etmeye çalışırlar.

O kimseler hata yaptıklarında bu durumu kabullenemezler ve güvensizlik duyarlar. Bu durumdan dolayı onları suçlayıp, öfke dolu duygular beslerler.

2.2.5. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik:

Diğer insanların kendilerinden çok fazla, erişilmesi güç, performansının üzerinde ve gerçekçi olmayanları bekledikleri yönünde düşünceleri olur. Diğer insanlar tarafından olumsuz görülmek ve eleştirilmekten çok korkarlar. Kendisinden beklendiğini tahmin ettikleri davranışları sergilemediklerinde ise, insanlar tarafından olumsuz yönde eleştirileceklerine inanırlar. Bunun sonucunda ise; depresyon ve anksiyete yasarlar.

Frost mükemmeliyetçiliği açıklarken; 6 farklı boyutuna değinmiştir.

Bunlar;

2.2.6. Kişisel Standartlar:

Kendilerine yapmakta başarılı olamayacağı, kapasitesinin üzerinde amaçlar belirlerler. Bu bireylerin büyük başarılar kazandığı da görülür, ancak hedeflerine ulaşamadığı durumlarda stres yasarlar. Uyumlu mükemmeliyetçilerin belirledikleri kişisel standartlar ise olumlu sonuçlar doğurur; akademik performansları yüksek, akademik ertelemeleri ise düşüktür.

2.2.7. Düzen:

Gerek gerçekleştirdiği işlerin, gerekse bulunduğu ortamların fazlasıyla tertipli olmasına özen gösterirler; ancak bu durum normalin üzerinde olup, düzensizlikten oldukça rahatsız olmalarına neden olur.

2.2.8. Hatalarla Aşırı İlgilenmek:

Gerçekleştirdiği işlerde kusursuz olmaya çalışırlar ve hata yapmamanın başarıya erişmede çok önemli bir yeri olduğu görüşüne sahiptirler. Bu süreçteki küçük hataları dahi büyütürler. Diğer insanların onayını alamamaktan kaygı duyarlar.

2.2.9. Yaptığı İşlere Şüpheli Bakmak:

Yaptıklarında bir şeylerin eksik kalabileceği ya da daha iyi olabileceğine ilişkin düşünceler geliştirirler. Dolayısıyla tam anlamıyla tatmin olamamaktadırlar. Bu durum kişilerin kendilerine ilişkin yoğun eleştiriler yapmalarına neden olur. Bu şekilde bir uyumsuz mükemmeliyetçilik, o kimselerin ruhsal anlamda problemler yaşamalarına neden olur.

2.2.10. Ebeveynlerin Beklentileri:

Yaptıkları işlerde, ebeveynlerinin kendilerinden beklentileri olduğunu düşünürler ve onların onayını almaları için daha fazla çaba gösterirler. Yasayacakları başarısızlıkların ise ebeveynleri tarafından kabul edilmeyeceği görüşü hâkimdir.

2.2.11. Ebeveynlerin Eleştirileri:

Ebeveynlerinin mükemmeliyetçi bir tutum sergilemesi ve bunun sonucunda yapılan hataları yoğun bir şekilde eleştirmeleri; bu kişilerinde mükemmeliyetçi davranışla sergilemelerinde etkili olmaktadır.

2.3. Kuramsal Yaklaşımlar

2.3.1 Psikanalitik Yaklaşım

Freud'un psikanalitik kuramındaki psikoseksüel gelişim evrelerinden "anal dönem" de tuvalet eğitimi önemli bir yere sahiptir. Tuvaletini yaparken çokça keyif alan çocuk için keyif alanı anal bölge olur. Libidonun büyük kısmı bu süreçte sabitlenirse birey yetişkinliğinde düzene karşı obsesyon (anal-çekilme) ya da dikkatsizlik, dağınıklık (anal-dışavurum) görülebilir. Bireyin yetişkinliğinde anal çekilme veya anal dışavurum sergileyip sergilemeyeceği, ebeveynlerin tuvalet eğitimi sırasında gösterdikleri davranışları tarafından belirlenir. Şayet fazla katı davranışlar gösterilirse, bireyin kişilik özellikleri mükemmeliyetçilik obsesyonları etrafında şekillenir. Tuvalet eğitimi sırasında ailenin davranışları umursamazsa, birey dağınık ve disiplinsiz kişilik özellikleri gösterebilir (Ayhan, 2007). Ayrıca bu dönem; ailenin hoşgörüsüz ve sert bir tutum sergilemesi sonucu sağlıklı bir şekilde atlatılamadığında ortaya çıkan aşırı düzenlilik ve titizlik gibi durumlar, olumsuz mükemmeliyetçilik özelliği gösteren bireylerde de görülmektedir. Psikanalitik kurama bağlı teorisyenlerden biri olan Reich, çocuklardaki OKB'un, obsesif ailelilerin bireyin gelişiminin anal dönemdeyken gösterdikleri sert ve ceza veren eğitimden kaynaklandığını söyler. Bu durum çocukta yetişkinlik döneminde dürtülerini, duygu ve arzularını aşırı kontrol edici bir süperego gelişimine neden olur. Ergen gelişim zamanında dönemin OKB'u bulunan kişilerde gördüğümüz kontrol, suçluluk, bastırma ve fazla titizlik gibi bazı özelliklerin oluşmasına sebep olduğu savunulmaktadır (Batıgün 1999). OKB'u olan bireylerin sergilediği bu gibi davranışlar, olumsuz mükemmeliyetçi özellik taşıyan kimselerde görülmektedir.

Öztürk (2004) obsesif-kompulsif bozukluğun belirtilerini ortaya koyarken bu kişilerin genelde aşırı titiz, düzenli, kontrolcü, kuralcı ve kusursuzluk arayan kişilik yapısı gösterdikleri üzerinde durmuştur. Benzer şekilde Amerikan Psikiyatri Birliğinin ortaya koyduğu DSM V tanı ölçütlerine göre de obsesif kompulsif kişilik bozukluğunun belirtilerinde mükemmeliyetçilik, aşırı derecede kuralcı ve düzenli olma ve erteleme gibi durumların var olduğu ortaya koyulmuştur.

Freud' un üzerinde durduğu kavramlardan bir diğeri de süperegodur. Süperegö, insandaki toplum tarafından kabul gören yargıların, ahlaki değerlerin ve kuralların temsil edildiğı yerdir. Süper egonun baskın olduğı kimselerin, daha kuralcı, etrafını yargılayan davranışlar sergilediğı ve hata yaptığında daha fazla suçluluk hissine kapıldıkları görölmektedir. Bu yönüyle ego toplumsal gerçekler ve id in haz arayışı arasında sağlıklı bir işleyiş kuramaz ve süper egoyu hâkim figür haline getirirse sonuçta o kimsede mükemmeliyetçi tutumlar görölebilmektedir.

Süperegönun başlıca işlevleri şunlardır;

1. İdden yola çıkan dürtüleri yoksaymak ki bu gelenler dışı yansıtıldığında toplumca uygun karşılanmayan cinsel ve saldırı içerikli dürtülerdir.
2. Egoyu gerçekleşmesi mümkün hedefler yerine ahlak hedefli amaçlara yönlendirme çabasıdır.
3. Hatasız olma çabasıdır. (Geçtan, 2002)

Bu tanımdaki “kusursuz olmaya çalışmak” mükemmeliyetçi tutumun bir özelliğı olması yönüyle, süperegönun baskın olması o kişiyi mükemmeliyetçiliğe yakınlaştırmaktadır.

Erikson' un belirlediğı psikososyal gelişim dönemlerinden ikincisi olan “özerkliğe karşı utanç ve şüphe dönemi”, Freud' un kuramındaki dönemlerden “anal” döneme karşılık gelmektedir. Anal dönem haz ve ilginin dışkılama ve bırakma davranışlarını yoğun bir şekilde kullanır. Bu dönemde haz kaynağı dışkı bölgesi ve ilgili bu iki davranış biçimidir. Erikson bu davranış biçimini tutma ve fırlatma olarak geniş anlamda ele almaktadır. Bu dönem tuvalet eğitiminin ağır bastığı dönemdir (Bacanla, 1998).

Tuvalet eğitimi veren ailenin tutumu, ileride çocuğun sergileyeceğı davranışlarda etkili olmaktadır. Bu dönemi olumsuz bir şekilde geçiren çocuklar, ileride savurgan ya da tutucu, esneklikten yoksun, sabit fikirli ve mükemmeliyetçi davranışlar sergileyebilmektedirler.

Çocuk bu dönemde, yaptığı davranışlarda etrafındaki insanların da beklentilerini dikkate almaya baslar. Örneğın; çisini ne zaman ve nerede yapması gerektiğini öğrenmeye başlamıştır. Bu süreçte çocuğun yaptığı hatalar yoğun bir şekilde eleştirilir ve cezalandırılırsa yaptığından utanç ve cezalandırılacağına ilişkin kuşklar duyar. Yapmak ya da yapmamak seçiminde bulunabildiğı için bu onun

özerkliğinin gelişiminde önemli bir asamadır. Yaptığı yanı sıra toleranslı yaklaşmadığında, rahat hareket edemeyecek, girişimlerinden şüpheler duyacaktır.

Bir tercih yapması gerektiğinde yanlış bir şeyler yapıp eleştirileceğinden korktuğu için karar vermekte güçlükler çeker. Sonuçta bu gibi durumlar düşünce yapısında yer eder. Böylece ileride mükemmeliyetçi tutum sergilemesine neden olabilecek duygu ve düşüncelerin öncülleri oluşur.

2.3.2. Adlerian Terapi

Alfred Adler, “sağlıklı ve sağlıklı” mükemmeliyetçilikten bahsetmiştir. Sağlıklı mükemmeliyetçiler, ulaşılabilir amaçlar için sağlıklı mükemmeliyetçiler ise kendilerine gerçekçi olmayan amaçlar peşindedirler. Sağlıklı mükemmeliyetçiler yapabileceklerinin üstünde olan hedefler koyarlar. Eleştirilmekten korkarlar ve yaptıkları şeylerin kusursuz olmasını isterler. Sağlıklı mükemmeliyetçiler diğer insanların önüne geçmek isterler. Sağlıklı mükemmeliyetçiler ise güzel ilişkiler geliştirmek isterler. Sağlıklı mükemmeliyetçiler oldukça bencildirler.

Adler’e göre insanın doğası gereği, yaptığı davranışlarının ardında bir amacı vardır. Geçmişte yasadıklarından çok geleceğe ilişkin beklentilerine odaklanmıştır. Kendisine birtakım hedefler belirlemiştir, bunları elde etmek, başarılı olmak için bu hedefler doğrultusunda hareket eder. Hayatını anlamlandırmaya çalışır, karsısına çıkan engelleri aşmak için çaba sarf eder ve bu noktada sorumluluklar alır. Bu durumlar bireyin ruh sağlığı açısından olumlu sonuçlar doğurur. Sağlıklı mükemmeliyetçilerin de buna paralel davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Bununla birlikte Adler’in terapisinin temel ilkelerinden birisi de insan, eksik veya yetersiz olduğu yönlerinin meydana getirdiği “eksiklik duygusu” na karşı doğası gereği daha iyiye ulaşmak için “üstünlük çabası” içerisinde. Geçtan’a (2002) göre de eksiklik duygusu insanın yaşamını sürdürebilmesi için zorunludur.

Üstünlük çabası, bireyin olumsuzdan olumluya ulaşma çabası olarak tanımlanabilir. İnsanın “eksiklik duygusu” ndan “üstünlük çabası”na olan uğraşı eğer sağlıklı bir şekilde sürdürülmezse o kişide problemler meydana getirmektedir. Bu noktada olumsuz mükemmeliyetçilik özelliği taşıyan kimselerin abartılı bir üstünlük çabası içerisinde girerek yetenekleri üzerinde hedefler belirleyip bunlara ulaşmaya

alışmaları ve sonucunda da başarısız olmaları; bu durumdan olumsuz etkilenmelerine neden olabilmektedir.

2.3.3. Sosyal ğrenme Kuramı

Sosyal ğrenme Kuramını ortaya koyan Bandura, insan öğrenmesinin sosyal bir ortamda oluştuğunu ve çocukların en önemli öğrenme yaşantılarının başkalarının davranışlarını gözleyerek oluştuğunu savunur. Bandura bu tür öğrenmeye model alarak/gözleyerek öğrenme adını vermektedir. (Altıntaş ve Gültekin, 2005) Pekiştirmenin davranışın öğrenilmesinde önemli bir yeri olduğunu kabul etmekle birlikte davranışların çoğunun sadece pekiştirme ve cezalandırma gibi yavaş süreçlerle öğrenilemeyecek kadar karmaşık olduğunu ifade etmiştir. Örneğin pilotları kabine yerleştirip doğru davranışlarını pekiştirip yanlışlarını cezalandırarak uçağı nasıl kullanacaklarını ğretmeyiz. Ayrıca, doğru söyledikleri her cümleyi pekiştirmek zorunda olsaydık, küçük çocuklar asla konuşmayı ğrenemezlerdi. Buradaki pilotlar ve çocuklar, hangi davranışın dllendirilmeye yol açtığına dikkat ederek ve başkalarını izleyerek uçağı kullanır ve konuşmayı öğrenirler. Burada ödüllendirilecek davranışın belirlenmesi ve izlenerek öğrenilecek davranışın altında, kişinin bilişsel değerlendirmesi yatmaktadır.

Gözleyerek ğrenme, karsı tarafı olduğu gibi taklit etmekten daha geniş bir süreçtir. Bir kişinin yaptığı davranış sonucu olumsuz bir şeyle karşılaşması, insanın o kişiyi gözlemesi ile birlikte, sonucunda rahatsız edici bir durumla karşılaştığı için taklit etmemesine neden olabilmektedir.

Bandura'nın öğrenme ve performans ayırımını yaptığı bir araştırmada; çocuklar üç gruba ayrılmıştır. Grubun birine maket canlıya vuran, saldırgan birey modelin pekiştirme aldığı filmi izlettirilmiş. İkinci gruba dven kişinin ceza aldığı film izletilmiş, üçüncü gruba da vuran kişiye cezanın da pekiştirmenin de yapılmadığı filmi izletilmiş. Ardından üç grupta da bulunan çocuklara izletilenlerdekine benzer bir maket bebek verilmiş ve grupların saldırganlık seviyeleri değerlendirilmiştir.

Daha sonra verilere bakıldığında, saldırgan tutumların pekiştirildiği modeli seyreden çocuklarda saldırganlık oranı fazla, cezalandırılan oyuncuyu izleyenlerin az; diğer grubun ise saldırganlık düzeyinin iki grubun ortasında olduğu fark

edilmiştir. (Senemoğlu, 1997) Araştırmada ikinci gruptaki denekler yapılan davranışı gözlemlemiş, davranışı öğrenmişler ancak performans anlamında bunu sergilememişlerdir. İkinci gruptaki denekler ise yapılan davranış pekiştirildiği için gözlemlediklerini performansa dönüştürmüşlerdir. Ebeveynlerin mükemmeliyetçi bir tutum içinde olarak, her şeyin daha iyisini yapmaya çalışmaları, hatasız olmak için uğraşmaları ve bu gibi durumların aile içerisinde pekiştiriliyor oluşu veya olumsuz bir durum olarak değerlendirilmemesi; çocuğun gözlemleri sonucunda, bu gibi davranışları öğrenmesinde ve sergilemesinde etkili olabilmektedir.

Çocukların ebeveynlerini taklit etmeleri ile birlikte, ebeveynlerin verdiği pekiştireler ve övgüler de mükemmeliyetçi tutumun gelişmesinde etkili olabilmektedir.

Soysal Öğrenme Kuramına dayanarak pekiştirme türleri;

- 1) Doğrudan Pekiştirmeler: Model alanın davranışlarının para veya övgü gibi ödüllerle hemen ödüllendirildiği durumlardır.
- 2) Dolaylı veya duygusal pekiştirme: Burada gözleyen pasif durumdadır. Modelin yaptığı davranışın sonucunun, ödüllendirildiği yada cezalandırıldığı durumlar gözlemlendiğinde; otomatik sinir sistemi, o kişinin mutluluk veya üzüntü hissetmesine neden olabilmektedir.
- 3) Kendine Yönelik Pekiştirme: Doğrudan veya dolaylı pekiştirmeler dış çevre tarafından meydana getirilmektedir. Kendine yönelik pekiştirme ise tamamen ben merkezlidir. Bu durum kendini eleştirmek, kendini ödüllendirmek gibi yetenekleri gerektirir. Ayrıca bu davranışı sadece insanlar yapabilir.

Ebeveynlerin, çocukların özellikle de akademik ve sosyal yaşamlarında elde ettikleri başarıları göz ardı ederek, daha iyiyi yapmaları yönünde ısrarcı ve zorlayıcı olmaları, onları olumsuz etkilemektedir. Olumlu bir pekiştirme göremeyen çocuk, sürekli bunu elde etmek için bir uğraşı içerisine girebilmektedir. Bununla birlikte yalnızca başarılarının ödüllendirilmesi de çocuğun sürekli bunu tekrar etmesi için çabalamasına neden olabilmektedir. Bu durumun sonucunda çocuk eleştirilmekten kaçıp, hata yapmamaya çalışarak daha iyisine ve mükemmele ulaşmaya çabalamaktadır. Ebeveynlerin çocuğun iyiliği için destekleyici olması önemlidir ancak, başaramadığı durumları da kabullenip uygun pekiştirmelerin yapılması çocuğu daha sağlıklı bir şekilde başarıya motive etmektedir. Ayrıca bireylerin model

alırken oldukça etkilendiği medyada başarılı, güzel, zengin, yetenekli gibi özelliklerin vurgulanması; bunlara ulaşabilmede zorunluluk hissi uyandırabilmekte ve olmaması durumunda ise kişilerin mutsuz olmalarına neden olabilmektedir.

Kişilerin sosyal ortamlardaki gözlem ve öğrenmelerinde etkili modeller ve yerinde pekiştirmeler bu noktada etkili olmaktadır, bu etkenlerin yeterince işlevsel olmaması ile sağlıklı bir sosyal öğrenme ortamı oluşmadığı durumlarda, bireyler mükemmeliyetçi özellikler edinebilmektedirler.

Model alırken sadece dışsal uyaranlardan etkilenmeyiz. İçsel uyaranlardan da önemli derecede etkileniriz. Çevresel değişkenler ve bilişsel özellikler kadar, öz yeterlilik ve öz değer gibi değişkenlerde önemlidir. Bandura'ya göre, insan davranışları bilişsel, davranışsal ve çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimiyle açıklanabilir. Diğer bir deyimle davranış, kişisel özellikler (beklenti ve inançlar), çevresel özellikler ve bilişsel özelliklerin etkileşimlerinin ürünüdür (Yüksel, 2004). Bu noktada sadece çevresel özellikler değil bunun yanı sıra kişisel ve bilişsel özellikler de model alma ve öğrenme sürecinde etkili olmaktadır. Çocuğun öz yeterlilik ve öz değer kavramlarını, diğer insanların beklentilerine ve belirlediği hedeflere ulaşmak ve onaylarını almakla ilişkilendirmesi ve buna odaklanması da başarısızlık durumunu kabul etmekte zorluk yaşamasına ve dolayısıyla mükemmeliyetçi tutumun gelişmesine neden olabilmektedir.

Yüksek standartlar belirlemek toplum tarafından da ödüllendirilmektedir. Örneğin; öğrencilerin meslek seçiminde ilgi ve yetenekleri doğrultusunda seçecekleri bir meslek yerine daha popüler, çok para kazandıran ve rahat edebileceği meslekler toplum tarafından daha fazla kabul görmekte ve tavsiye edilmektedir. Toplumun bu yaklaşımı bireylerin daha iyisine ulaşmasını istemelerinde birer etken olmakta, eğer o kişi bu durumu sağlıklı bir şekilde değerlendiremezse mükemmeliyetçi tutum sergilemesine neden olabilmektedir. Bunun tersi olarak da kişi hata yaptığında eleştirilip, cezalandırıldığında yine daha mükemmeliyi yapmak için çaba sarf edebilmektedir.

Medya, saç şekli ve rengi, boyun kısa ve uzunluğu, zayıf ve incelik gibi ideal fiziki özelliklerin nasıl olması ile ilgili yayınlar yapmakta ve bu ideal tiplere ulaşabilmek için diyet ve egzersiz programları sunmaktadır. Bu durum insanlarda bu özelliklerin mükemmeline ulaşabilme isteği uyandırabilmektedir. Bu ideal tiplerin

genelde herkes tarafından ulaşılmasının zor oluşu; uygulamaya çalışırken başarısız olunması veya istenilen de elde edilememesi kişilerin mutsuz olmasına neden olmaktadır. Örneğin fazla kiloları olan bir kimse, medyanın bu iletilerinden etkilenip sağlıklı yaşam yerine kendisi için ulaşılması zor olan bu gibi zayıflık leri ve fiziki özelliklere ulaşmaya çalışırken başarısız olduğunda kendisini kötü hissetmekte hatta sağlığını kaybedip Anoreksiya ve Bulumiya nevrozu gibi daha ciddi yeme bozuklukları yasayabilmektedir. Ayrıca medyanın bu gibi etkilerinin bir sonucu denebilecek bir durum olarak; son yıllarda kozmetik sanayi gelişme göstermiş ve 2008’de dünyanın en zengin firmaları arasında kozmetik şirketi de yer almıştır. Dolayısıyla her geçen gün bu gibi ürünlere olan ilginin arttığını görebilmekteyiz. Sonuç olarak medyanın belirlediği leri, kişi kendisine uyarlarken, ulaşılabilir ve gerçekçi boyutları ile değerlendirmedeğinde, başarılması onun tarafından güç olan hedefler edinmesine ve bu süreçte zorluklar yasamasına neden olabilmektedir.

2.4. Sosyal Kaygı Tanımlama ve İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Sosyal kaygı için şu kriterler gerekmektedir;

A. Tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma. Kişi, küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkar (ya da anksiyete belirtileri gösterir).Not: Çocuklarda, tanıdık kişilerle yaşına uygun toplumsal ilişkilere girebilme becerisi olmalı ve anksiyete, sadece erişkinlerle olan etkileşimlerinde değil, yaşıtlarıyla karşılaştığı ortamlarda da ortaya çıkmalıdır.

B. Korkulan toplumsal durumla karşılaşma hemen her zaman anksiyete doğurur, bu da duruma bağlı ya da durumsal olarak yatkınlık gösterilen bir Panik Atağı biçimini alabilir. Not: Çocuklarda anksiyete, ağlama, huysuzluk gösterme, donakalma ya da tanıdık olmayan insanların olduğu toplumsal durumlardan uzak durma olarak dışa vurabilir.

C. Kişi korkusunun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir. (NOT: Çocuklarda bu özellik bulunmayabilir).

D. Korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlardan kaçınılır ya da yoğun anksiyete ya da sıkıntıyla bunlara katlanılır.

E. Kaçınma, anksiyöz beklenti ya da korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlarda sıkıntı duyma, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki(ya da eğitimle ilgili) işlevselliğini, toplumsal etkinliklerini ya da ilişkilerini bozar ya da fobi olacağına ilişkin belirgin bir sıkıntı vardır.

F. 18 yaşının altındaki kişilerde süresi en az 6 aydır.

G. Korku ya da kaçınma bir maddenin (örn; kötüye kullanılabilen bir ilaç, tedavi için kullanılabilen bir ilaç) ya da genel tıbbi bir durumun doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı değildir ve başka bir mental bozuklukla daha iyi açıklanamaz (örn; Agorafobi ile Birlikte ya da Olmadan Panik Bozukluğu, Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu, Yaygın Gelişimsel Bozukluk ya da Şizoid Kişilik Bozukluğu).

H. Genel tıbbi bir durum ya da başka mental bir bozukluk varsa bile A tanı ölçütünde sözü edilen korku bununla ilişkisizdir, örn; korku, Kekemelik, Parkinson hastalığındaki titreme ya da Anoreksiya Nervoza ya da Bulimia Nervozadaki yemek yeme davranışı ile ilişkili değildir. (DSM-IV-TR, 2007)

Tanı sınıflandırma sistemleri dışında sosyal fobiyi tanımlamayla ilgili ek çalışmalar yapılmıştır. Örneğin Dünya Psikiyatri Birliği Sosyal Fobi Çalışma Grubu, sosyal fobinin temel özelliklerini üç boyutta toplamaktadır (Yolaç, 2003).

1. Sosyal bağlamlarda diğer kişiler tarafından incelenme ve yargılanma korkusu
2. Küçük düşme, utanç duyma olasılığı olan koşullarda belirgin ve sürekli performans korkusu
3. Korku duyulan koşullardan kaçma.

Bu korkulan koşullardan en sık rastlananlar şoyledir:

1. Başkalarına tanıştırılma
2. Yetkili kişilerle tanıştırılma
3. Telefon kullanma
4. Misafir kabul etme
5. Bir işi yaparken izlenme
6. şaka yapılma
7. Tanıdıklarla birlikte yemek yeme
8. Restoranda yemek yeme
9. Başkalarının önünde yazı yazma
10. Umumi tuvaletleri kullanma
11. Topluluk karşısında konuşma
12. Alışveriş yapma

2.4.1. Psikodinamik Kuram

Psikodinamik akım genel olarak fobileri böyle açıklar: ceza verilebilecek içerikte cinsellik ya da saldırganlık dürtüleri bilinç seviyesine çıkma olasılığı gerçekleştiğinde uyarı kaygısı oluşur kaçınma, yansıtma, yer değiştirme tarzında savunma mekanizmalarını devreye girer bununla birlikte fobik problemler gerçekleşir. Gerçekleşen bu savunmalar yasak hale gelmiş isteği tekrar baskı altına alarak yok etse de fobi içerikli nevroz görölür. Yine bu şekilde psikanalitik yaklaşıma göre sosyal fobi görüntüleri, kabul görmeyen nitelikte olan bilinçte olmayan istek ve fantezilerle başa çıkma için ortaya çıkan savunmalardan bir ürün olarak kabul edilir. Sosyal fobide üç adet etkiye değinilmektedir: suçluluk duyguları ayrılma anksiyetesi ve utanç yaşantıları (Türkçapar, 1999).

1. Utanç yaşantıları: Sosyal fobisi olanlarda bilinçte olmayan, bastırılan çevre tarafından kabul görme ve dikkat toplama arzusu fazladır. Olan bu istek kendiliğinden isteği gerçekleştirmeyen anne babadan gelen eleştirilme hissini oluşturmaktadır. Bu isteği eleştirilmekten, utanmaktan kaçabilmek adına diğer insanların onları onaylamayacakları pozisyonlardan kaçmaktadırlar.

2. Suçluluk duyguları: Sosyal kaygısı görülen bireyler, yoğun ilgi adına bilinçdışı bir şekilde diğer insanlara karşı saldırgan taleplerde bulunurlar. Bu taleple beraber, alaka istediği kişileri ürküterek uzaklaştırma isteği sergiler. Hissettikleri suçluluk duyguları rakip olarak gördüklerinin yerine geçmek anlamındaki yetersizlikten gelen utanmayla karışmış halde gözükür.

3. Ayrılma anksiyetesi: Sosyal kaygısı gözüne bireyler, anne baba ve çevrelerinin ilgisini kaybetmesine sebep olacağını düşünmesiyle bağımsızlık kazanma ve tanımadığı kişilerle yakınlık oluşturmaktan çekinir. Bu korku anne-bebek çalışmalarında gözlenmiştir. Annenin bebeği terk etmemesine rağmen bebekte terk edileceği korkusuyla kaygı tepkileri fark edilmiştir. Mahler bu durumu “anneden uzaklaşma ve otonom isteğinin duygusal boyutta bununla birlikte annem beni bırakacak anlamında olduğu” belirtilmiştir. Bu çalışmalarda sık sık ebeveynin de çocuğun otonomi yöneliminden hoşnut olmadığı ve bu isteğe olumlu olmayan tepkiler gösterdiği anlaşılmıştır. Çocuk bu gelişimsel korkuları yaşarken anne babaların kabul etmeyen dönüşleriyle daha da artış gösterilirse, çocuk bütün şekilde her yeni otonomi çabasının sonucunda terk edilme korkusuyla savaşıyor. Diğer bireylerle iletişime geçmekten uzak durarak kabul görmeme veya bırakılma sonucundan kaçmaya çalışır.

Bütün süreçlere bakıldığında sosyal kaygılılardaki ebeveyn ilişkileriyle ortaya çıkan iç nesneyi temsil edenler, utandıran, olumsuz yönde eleştiren, küçük düşüren, dalga geçen, terk eden nesnelerdir. Nesneler kişinin hayatı boyunca kişiye yerleşir ve tetikleyici bir unsur olarak kişinin hayatında bulunur. Kişi bu tetikleyici unsurlarla karşılaşınca o çevreden ve insanlardan kaçınır. (Türkçapar, 1999).

2.4.2. Bilişsel Modele Göre Sosyal Kaygı

Bilişsel modelin sosyal anksiyete ile ilgili yaklaşımını ele almadan önce, modelin ünsiyeteyim ve fobileri açıklayış şekillerinin ele alınması gereklidir. Anksiyete yasayan kişinin zihnindeki temel düşünce, kişisel gücüne yönelmiş bir tehlikedir. Sosyal kaygı gösterenlerin hareketlerinin, bireyi ve diğerleri tarafından analiz edilmesiyle alakalı fayda sağlamayan inanç ve düşüncelere sahiptirler. Sosyal açıdan kötü görülme ile alakalı kimi düşünceler bu kötü anlayış ve inançlar ile arttırılmakta ve kişinin sosyal açıdan sergilediklerini bozmaktadır. Sosyal başarı düştükçe sosyal fobinin düzeyi artmakta, sosyal kaygının varlığı arttıkça sosyal performans kötüleşmekte ve birey bu şekilde kısır döngü içinde bulunmaktadır (Stopa ve Clark, 1993; Akt. Kavak, 2009).

2.4.3.Öğrenme Modeli

Öğrenme teorisine dayanan modeller, koşullanma ve modelden öğrenmenin önemine ağırlık vermektedirler. Özgül kaygılarda görüldüğü şekilde ya da travma koşullandırıcı yaşantılar sonrası sosyal kaygı gelişebileceği dikkat çeken tahmindir. Sosyal fobikler, doğrudan travma ile gelişen koşullamada fobilere neden olan yaşantıları belleğe geri çağırabilirler. Gözlemsel koşullamada ise başkasının korkusunun gözlenmesi korku veya fobinin oluşmasına neden olabilir.

2.4.4. Bağlanma Kuramına Göre Sosyal Kaygı:

Bowlby'in geliştirmiş olduğu bağlanma kuramına göre; saplantılı bağlanma biçiminde, “olumsuz benlik” ve “olumlu başkaları” modelinin birleşimi söz konusudur ve saplantılı bağlanma biçimine sahip bireyler kendilerini “değersiz” “sevilmeye değer olmayan” kişi olarak algılama eğiliminde olmalarına karşın, başkalarına yönelik olumlu algılamaları ve değerlendirmelerde bulunurlar.

2.4.5. Gestalt Kuramına Göre Sosyal Kaygı

Perls kaygıyı, şu an ile sonra arasında yer alan yokluk olarak belirtmiştir. Perls bireyin o anki zamandan uzaklaştığında, sonraki zamanla ilgili olduğunda kaygıyı hissetmektedir. Böylelikle, kişi geleceği ele alarak sahne kaygısı yaşamaktadır. Sahne kaygısı, Gestalt terapide en önemli başlıklardandır. Sahne kaygısı, temas engellemelerinden birisi olarak gözüken kendine çevirmez. Sahne kaygısı olanlarda oksijen azlığından dolayı nefes güçlüğü görülebilir, güçsüz hissedebilirler. Nefesine yoğunlaşmasını sağlamak, gerçekleşebilecek en kötü olayın ne olduğunu düşündürmek, sahne kaygısını yok etmek için kullanılabilir (Acar, 2004; Akt. Ümmet, 2007).

2.5. İlgili Yayın ve Araştırmalar

2.5.1 Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Fedew ve arkadaşları (2005), çalışmalarında utangaçlık, suç, gurur ve mükemmeliyetçilik ile ilgili bağlantıyı 230 yetişkinden oluşan grup ile araştırmışlardır. Gerçekleştirilen araştırmada suç ve utancın mükemmeliyetçilikle ilişkisi uyumsuz görülmüştür. Araştırmacılar, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik arasında ayırım yapmış; olumsuz mükemmeliyetçilik suç durumu, utanma durumu ve utanca yönelimle ilişkili bulunmuştur. Olumlu mükemmeliyetçilik ise gurur duymayla olumlu ilişkili ve utançla anksiyeteye olumsuz ilişkili olarak sonuçlanmıştır.

Young, Clopton ve Bleckley (2004), gerçekleştirdikleri araştırmada önceden gerçekleştirilmiş olan çalışma verilerinden yola çıkarak mükemmeliyetçiliğin, düşük benlik saygısının ve aile kaynaklı etkenlerin (mesela, zayıflamak adına ısrar altında bulunması), yemek yeme ile ilgili sorunların belirtilerindeki ek değişkenleri gösterip tanımlanmadığını araştırmışlardır. Üniversitede öğretim gören kızların zayıflama arzusu içinde oldukları kabul edilmiş ve bundan dolayı bedeninden memnun

olmadıkları, bunalım ve toplum baskısı bulimik belirtilerin etkili ögesi olarak belirlenmiştir.

Flett ve arkadaşları (2002), çocuklardaki mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı ve öfke ile olan bağlantısını incelediği çalışmasında kendisine yönelik mükemmeliyetçilerin depresyon ve öfke ile toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçilerin depresyon, kaygı, sosyal stres, öfkenin bastırılmış ve dışarı yansıtılmış şekli ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin bağlantılı olduğu kaygının, sosyal strese dayalı olarak ortaya çıktığı, başarı odaklı ve sosyal stresin depresyon üzerinde etkin bir rol oynadığını belirtilmiştir. Agresif, manipulatif ve empatik olmayan davranışların sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilerin özellikleri olduğuna işaret etmiştir.

Rice ve Dellwo (2002), depresyon ölçeği kullanılarak yaptıkları araştırmada, uyumsuz mükemmeliyetçi kişilerin uyumlu mükemmeliyetçi kişilere oranla depresyonda en yüksek skoru elde ettikleri bulunmuştur. Bununla birlikte uyumlu mükemmeliyetçilerin depresyon skorları da mükemmeliyetçi olmayan gruba oranla daha yüksek çıkmıştır. Yani uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilikte de farklı oranlarda da olsa depresyon ile ilişkili bulunmuştur.

Stober ve Joormann (2001), 180 öğrenci ile yaptığı çalışmada; öğrencilerin kaygı düzeyleri yükseldikçe mükemmeliyetçiliğin boyutlarından olan “ebeveynlerin eleştirel tutumları” ve “ebeveyn beklentileri” yükselmiştir.

Parker (1996), 6. Sınıfta okuyan 820 yetenekli öğrenciye Frost ve diğerleri tarafından oluşturulan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’ni uygulamıştır. Yapılan araştırmanın akabinde, olumlu mükemmeliyetçiler, olumsuz mükemmeliyetçiler mükemmeliyetçi olmayanlar olarak üç grup öğrenci olduğunu görmüştür. Araştırma sona erdiğinde olumlu mükemmeliyetçi olarak sınıflandırılan öğrenciler düzeni tercih etmişlerdir. Olumsuz mükemmeliyetçi olarak sınıflandırılan öğrenciler ise hatalara aşırı hassas, ailesel beklentiler, ailesel eleştiriler ve davranışlar konularında yüksek kaygılı ifadeler belirtmişlerdir.

Flett, Hewitt ve Singer (1995), kişilerin mükemmeliyetçilik puanları ve baskıcı ebeveyn davranışı ile ilişkiyi değerlendirmişlerdir. Erkeklerin sosyal oluşuma

yönelen mükemmeliyetçi puanlarını, ebeveynlerin baskıcı düzeyleri ile bağlantılı olduğunu görmüşlerdir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu çalışma, erişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında bir bağlantı olup olmadığını; cinsiyet, gelir durumu, doğum sırası etkenlerini de göz önüne alarak araştırmaktadır.

3.1. Evren ve Örneklem

Bu çalışmada Marmara Üniversitesi'nde formasyon eğitimi alan bireylerden tesadüfi olarak seçilen ve araştırma hakkında bilgilendirildikten sonra araştırmaya katılmayı kabul eden kişiler çalışmanın evrenini oluşturmaktadır.

Çalışmanın örneklemini ise, Marmara Üniversitesi'nde formasyon eğitimi alan bireylerden tesadüfi olarak seçilmiş 24 kadın ve 16 erkek örneklem olmak üzere 40 kişi oluşturmaktadır.

Uygulama sırasında kişilerden sözlü onay alınmıştır. Uygulama öncesi kişilere kısa bir açıklama yapılarak çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiş, isim, adres ya da özel kişisel bilgilerinin yazmalarının gerekmediği, samimi cevaplar vermelerinin önemi ve anketlerin toplu olarak değerlendirileceği, kişisel değerlendirme yapılmayacağı konusunda bilgilendirilmiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Çalışma anket formu Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Anket formu daha önceki çalışmalarda kullanılan anket formlarından esinlenerek araştırma evrenine uygun şekilde düzenlenmiştir. Anket formunda cinsiyet, yaş, gelir durumu, doğum sırası araştırılan soruları kapsamaktadır.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilmiş olup, ülkemizde Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, Türk üniversite öğrencileri ile Oral (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu ölçek kişilerin mükemmeliyetçilik konusundaki kişisel farklılıklarını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, 45 maddeden oluşmaktadır.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, 1 (kuvvetle katılmama) ve 7 (kuvvetle katılma) olmak üzere 7 puanlı bir Likert Ölçeğinden oluşmaktadır.

Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği Liebowitz tarafından 1987 yılında geliştirilmiştir. Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Dilbaz ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği ile sosyal kaygı ve sosyal kaçınma puanları elde edilmektedir. Ölçekte 24'ü kaygı ve 24'ü kaçınma olmak üzere toplam 48 soru yer almaktadır. Durumlarda duyulan kaygıya ve kaçınma durumlarına 1 ile 4 arasında puanlama yapılr. 1'den 4'e doğru kaçınmanın ve kaygının şiddeti artar.

3.3. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 17 programı programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, frekans, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır. Bunlarla birlikte Kolmogrov Smirnov, Varyansların Homojenliği Testi(Levene), Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova), Normal Dağılıma Uygunluk Testi, Chi Square Test leri kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95güven aralığında, anlamlılık $p<0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma doğrultusunda örneklem grubundan toplanan verilerin çözümlenmesiyle elde edilen sonuçların tabloları, yorumları ile birlikte sunulmuştur. Örneklem grubuna uygulanan “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilen veriler grubun genel özellikleri frekans ve yüzde dağılımları şeklinde tablolaştırılmıştır

TABLO 4.1. Bireylerin Kişisel Bilgilere Göre Dağılımı

Kişisel Bilgi	Gruplar	Toplam	
		f	%
Bireylerin cinsiyetleri	Kız	24	60,0
	Erkek	16	40,0
		40	100
Bireylerin yaşı	24 yaşında	6	15,0
	25 yaşında	7	17,5
	26 yaşında	10	25,0
	27 yaşında	9	22,5
	28 yaşında	5	12,5
	29 yaşında	3	7,5
		40	100
Bireylerin mezun olduğu bölüm	Psikoloji bölümü	16	40,0
	Matematik bölümü	13	32,5
	Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü	11	27,5
Bireyin geliri	Çalışmıyor	13	32,5
	500 TL den az	—	—
	600-1000TL arası	—	—
	1100-2100 TL arası	16	40,0
	2200 TL ve üzeri	11	27,5
		40	100

Kardeş sayısı	Tek çocuk	7	17,5	40	100
	1 kardeş	22	55,0		
	2 kardeş	10	25,0		
	3 kardeş	1	2,5		
	4 kardeş				
Doğum sırası	İlk çocuk	22	55,0	40	100
	Ortanca veya ortancalardan biri	5	12,5		
	Son çocuk	13	32,5		

Bu araştırmada, araştırmacının sorularını yanıtlayan Marmara Üniversitesinde Formasyon eğitimi alan 40 kişi ile ilgili olan Kişisel Bilgi Formundaki soru sıralamasına göre, frekans ve yüzde (%) dağılımları aşağıdaki gibidir.

Araştırma dahilinde Kişisel Bilgi Formu ve Mükemmeliyetçilik Anketini ve Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeğini yanıtlayan 40 bireyin 24'ü yani %60,0'sı kız ve 16'sı yani % 40,0'ı erkek oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin 6'sı yani %15,0'i 24 yaşında, 7'si %17,5'u 25 yaşında, 10'u yani %25,0'i 26 yaşında, 9'u yani %22,5'u 27 yaşında, 5'i yani %12,5'u 28 yaşında ve 3'ü yani %7,5'u 29 yaşındadır.

Araştırmaya katılan bireylerin 13'ü yani %32,5'u çalışmıyor, 16'sı yani %40,0'ının geliri 1100-2100 TL arasında ve 11 yani %27,5'unun geliri 2200 TL ve üzerindedir.

Araştırmaya katılan bireylerin 7'si yani %17,5'u tek çocuk, 22'si yani %55,0'nin 1 kardeşi, 10'u yani %25,0'inin 2 kardeşi ve 1 yani %2,5'unun 3 kardeşi vardır.

Araştırmaya katılan bireylerin 22'si yani %55,0'i ilk çocuk, 5'i yani %12,5'u ortanca çocuk ve 13'ü yani %32,5'u son çocuktur.

TABLO.4.2. Normal Dağılıma Uygunluk Testi Sonucu

Tek Örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi		
	Mükemmeliyetçilik ölçeği	
N		40
Normal Parametreler ^{a,b}	Ortalama	123,5000
	Standart Sapma	8,33282
Aşırı Farklılıklar	Mutlak	,112
	Pozitif	,080
	Negatif	-,112
Kolmogorov-Smirnov Z		,710
P Değeri		,695

($p > 0,05$)

$p = 0,710$ ve $\alpha = 0,05$

$p > \alpha$ olduğundan 40 kişiye uygulanan mükemmeliyetçilik ölçeği anketi normal dağılıma uygundur. Ölçeğimizin normal dağılıma uygun olup olmadığını anlamak için yaptığımız Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda ölçeğin %95 güvenle normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür. Bu durumda hipotezleri parametrik testlerle incelemek gerekir.

TABLO. 4.3. Grubun Mükemmeliyetçilik Puan Ortalaması

Tanımlayıcı İstatistikler					
	N	Minimu m	Maximu m	Ortala ma	Standart Sapma
Mükemmeliyetçilik ölçeği	40	100,00	140,00	123,500 0	8,33282
Geçerlilik	40				

Araştırmada bireylerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları puanların en düşük ile en yüksek puana bakılmıştır. Frekans değerlerine bakıldığında teste tabi tutulan 40 bireyin mükemmeliyetçilik puanı min. puan 100,00 max. puan ise 140,00 olarak hesaplanmıştır.

Ortalama Dağılımı

Mükemmeliyetçilik ölçeği					
		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli lik	100,00	1	1,0	2,5	2,5
	108,00	1	1,0	2,5	5,0
	110,00	1	1,0	2,5	7,5
	112,00	1	1,0	2,5	10,0
	113,00	2	2,0	5,0	15,0
	114,00	1	1,0	2,5	17,5
	115,00	1	1,0	2,5	20,0
	119,00	1	1,0	2,5	22,5
	120,00	3	3,0	7,5	30,0
	121,00	2	2,0	5,0	35,0
	122,00	1	1,0	2,5	37,5
	123,00	3	3,0	7,5	45,0
	124,00	3	3,0	7,5	52,5
	125,00	2	2,0	5,0	57,5
	127,00	4	4,0	10,0	67,5
	128,00	3	3,0	7,5	75,0
	129,00	3	3,0	7,5	82,5
	130,00	1	1,0	2,5	85,0
	131,00	1	1,0	2,5	87,5
	132,00	1	1,0	2,5	90,0
	135,00	1	1,0	2,5	92,5
	137,00	2	2,0	5,0	97,5
	140,00	1	1,0	2,5	100,0
	Total	40	40,0	100,0	
Kayıp	Sistem	60	60,0		
Toplam		100	100,0		

Araştırmaya katılan bireylerin aldıkları mükemmeliyetçilik puanları arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Frekans değerlerine bakıldığında teste tabi tutulan 40 bireyin aldıkları puanlar **düşük olarak değerlendirilmiştir.**

Alt Problem 1. Bireylerin cinsiyeti ile bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki var mıdır?

Hipotez 1. Bireylerin cinsiyetleri ile mükemmeliyetçilikleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

TABLO 4.4. Bireylerin Cinsiyeti İle Bireylerin Mükemmeliyetçilik Puanları İçin Yapılan Bağımsız Grup “t” Testi Sonuçları

Grup İstatistikleri					
	cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması
Mükemmeliyetçilik Ölçeği	kız	24	123,2917	9,46150	1,93132
	erkek	16	123,8125	6,56474	1,64119

($p>0,05$)

Bayanların mükemmeliyetçi ölçeği puanlarının ortalaması (123,2917) ve erkeklerin mükemmeliyetçi ölçeği puanlarının ortalaması (123,8125)'dir.

Bağımsız Örneklem Testi

Ölçek		Levene Testi Varyansların Eşitliği		t-testi Ortalamaların Eşitliği						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Ortalama Farklıklar	Std. Hata Farkı	95% Güven Aralığı Farkı	
									Düşük	Yüksek
Ölçek	Eşit Varyans Kabulü	1,213	,278	-,191	38	,849	-,52083	2,72325	-6,03377	4,99210
	Eşit Olmayan Varyanslar			-,206	37,904	,838	-,52083	2,53446	-5,65201	4,61034

Varyansların Homojenliği Testi (Levene)

Sonuç: $p=0,278$ ve $\alpha=0,05$

$P>\alpha$ olduğundan Grup varyanslarının %95 güvenle aynı olduğu görüldüğünden SPSS çıktısında görülen t testi tablosunda ilgili satırdaki değerler göz önünde bulundurularak hipotez yorumlanır.

Sonuç 2: $p=0,849$ ve $\alpha=0,05$

$P>\alpha$ olduğundan bireylerin cinsiyeti ile bireylerin mükemmeliyetçilik puanları arasında %95 anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Elde edilen bulgular, tabloda görüldüğü gibi mükemmeliyetçilik ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu bağlamda bulgular 1. hipotezimizi desteklememektedir.

Alt Problem 2. Bireylerin gelir durumları ile bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki var mıdır?

Hipotez 2. Bireylerin gelir durumları ile mükemmeliyetçilikleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

TABLO. 4.5. Bireylerin Gelir Durumu İle Bireylerin Mükemmeliyetçilik Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Mükemmeliyetçilik ölçeği					
	Karelerin Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	Sig.
Gruplar Arasında	200,461	2	100,231	1,479	,241
Gruplar İçinde	2507,539	37	67,771		
Toplam	2708,000	39			

F: Tek Yönlü Anova

$P> 0.05$ anlamlı

Yapılan tek yönlü varyans analizi işlemleri sonucunda istatistiksek açıdan 0,05 anlamlılık düzeyinde bireylerin gelir durumu ile bireylerin mükemmeliyetçilik puanları arasında (F: 1,479 P:;241) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Elde edilen bulgular, tabloda görüldüğü gibi mükemmeliyetçilik ile gelir durumu arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu bağlamda bulgular 2. hipotezimizi desteklememektedir.

Alt Problem 3. Bireylerin doğum sırası ile bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki var mıdır?

Hipotez 3. Bireylerin doğum sırası ile mükemmeliyetçilikleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

TABLO. 4.6. Bireylerin Doğum Sırası İle Bireylerin Mükemmeliyetçilik Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Mükemmeliyetçilik ölçeği					
	Karelerin Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	Sig.
Gruplar Arasında	74,738	2	37,369	,525	,596
Gruplar İçinde	2633,262	37	71,169		
Total	2708,000	39			

F:Oneway Anova

P> 0.05 anlamlı

Yapılan tek yönlü varyans analizi işlemleri sonucunda istatistiksek açıdan 0,05 anlamlılık düzeyinde bireylerin doğum sırası ile bireylerin mükemmeliyetçilik puanları arasında (F: ,525 P:;596) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Elde edilen bulgular, tabloda görüldüğü gibi mükemmeliyetçilik ile doğum sırası arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu bağlamda bulgular 3. hipotezimizi desteklememektedir.

TABLO.4.7. Normal Dağılıma Uygunluk Testi Sonucu

Tek Örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi		
		Kaygı ölçeği
N		40
Normal Parametreler^{a,b}	Ortalama	44,7500
	Std. Deviation	2,62874
Aşırı Farklılıklar	Mutlak	,112
	Pozitif	,112
	Negatif	-,078
Kolmogorov-Smirnov Z		,709
P Değeri		,696

($p > 0,05$)

$p = 0,709$ ve $\alpha = 0,05$

$p > \alpha$ olduğundan 40 kişiye uygulanan kaygı ölçeği anketi normal dağılıma uygundur. Ölçeğimizin normal dağılıma uygun olup olmadığını anlamak için yaptığımız Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda ölçeğin %95 güvenle normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür. Bu durumda hipotezleri parametrik testlerle incelemek gerekir.

TABLO. 4.8. Grubun Kaygı Puan Ortalaması

Tanımlayıcı İstatistikler					
	N	Minimu m	Maximu m	Ortala ma	Standart Sapma
Kaygı ölçeği	40	39,00	50,00	44,7500	2,62874
Geçerlilik N	40				

Araştırmada bireylerin Kaygı Ölçeğinden aldıkları puanların en düşük ile en yüksek puana bakılmıştır. Frekans değerlerine bakıldığında teste tabi tutulan 40 bireyin kaygı puanı min. puan 39,00 max. puan ise 50,00 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin aldıkları kaygı puanları arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Frekans değerlerine bakıldığında teste tabi tutulan 40 bireyin aldıkları puanlar **düşük** olarak değerlendirilmiştir.

Bağımsız Örneklem Testi

		Levene Testi Varyansların Eşitliği		t-testi Ortalamaların Eşitliği						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Ortalama Farklıklar	Std. Hata Farkı	95% Güven Aralığı Farkı	
									Düşük	Yüksek
Ölçek	Eşit Varyans Kabulü	,201	,656	-1,236	38	,224	-1,04167	,84274	-2,74770	,66437
	Eşit Olmayan Varyanslar			-1,209	29,856	,236	-1,04167	,86137	-2,80117	,71784

Varyansların Homojenliği Testi (Levene)

Sonuc: $p=0,656$ ve $\alpha=0,05$

$P > \alpha$ olduğundan Grup varyanslarının %95 güvenle aynı olduğu görüldüğünden SPSS çıktısında görülen t testi tablosunda ilgili satırdaki değerler göz önünde bulundurularak hipotez yorumlanır.

Sonuç 2: $p=0,224$ ve $\alpha=0,05$

TABLO.4.9. Normal Dağılıma Uygunluk Testi Sonucu

Tek Örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi		
	Kaçınma ölçeği	
N		40
Normal Parametreler ^{a,b}	Ortalama	43,2000
	Standart Sapma	2,53387
Aşırı Farklılıklar	Mutlak	,151
	Pozitif	,151
	Negatif	-,094
Kolmogorov-Smirnov Z		,956
Asymp. Sig. (2-tailed)		,321

($p>0,05$)

$p=0,956$ ve $\alpha=0,05$

$p>\alpha$ olduğundan 40 kişiye uygulanan kaçınma ölçeği anketi normal dağılıma uygundur. Ölçeğimizin normal dağılıma uygun olup olmadığını anlamak için yaptığımız Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda ölçeğin %95 güvenle normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür. Bu durumda hipotezleri parametrik testlerle incelemek gerekir.

TABLO. 4.10. Grubun Kaçınma Puan Ortalaması

Tanımlayıcı İstatistikler					
	N	Minimu m	Maximu m	Ortala ma	Std. Sapma
Kaçınma ölçeği	40	38,00	50,00	43,2000	2,53387
Valid N (listwise)	40				

Araştırmada bireylerin Kaçınma Ölçeğinden aldıkları puanların en düşük ile en yüksek puana bakılmıştır. Frekans değerlerine bakıldığında teste tabi tutulan 40 bireyin kaygı puanı min. puan 38,00 max. puan ise 50,00 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin aldıkları kaçınma puanları arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Frekans değerlerine bakıldığında teste tabi tutulan 40 bireyin aldıkları puanlar **düşük** olarak değerlendirilmiştir.

Independent Samples Test

		Levene Testi Varyansların Eşitliği		t-testi Ortalamaların Eşitliği						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Ortalama Farklıklar	Std. Hata Farkı	95% Güven Aralığı Farkı	
									Düşük	Yüksek
Ölçek	Eşit Varyans Kabulü	1,508	,227	1,046	38	,302	,85417	,81683	-,79941	2,50774
	Eşit Olmayan Varyanslar			1,116	37,716	,271	,85417	,76526	-,69541	2,10374

Varyansların Homojenliği Testi (Levene)

Sonuç: $p=0,227$ ve $\alpha=0,05$

$P > \alpha$ olduğundan Grup varyanslarının %95 güvenle aynı olduğu görüldüğünden SPSS çıktısında görülen t testi tablosunda ilgili satırdaki değerler göz önünde bulundurularak hipotez yorumlanır.

Sonuç 2: $p=0,302$ ve $\alpha=0,05$

$P > \alpha$ olduğundan bireylerin cinsiyeti ile bireylerin kaçınma puanları arasında %95 anlama bir fark olmadığı görülmüştür.

Alt Problem 4. Bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan ile bireylerin kaygı ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki var mıdır?

Hipotez 4. Bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan ile bireylerin kaygı ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki yoktur.

TABLO 4.11. Bireylerin Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Bireylerin Kaygı Ölçeği Puanı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Chi-Square Testi			
	Değer	df	Varsayım. Sig. (2- sided)
Pearson Chi-Square	247,571 ^a	220	,098
Olabilirlik Oranı	137,676	220	1,000
Doğrusaldan Doğrusala İlişki	3,394	1	,065
Geçerli Olgunun N Değeri	40		

Alfa=0,05

P=0,098

Bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan ile kaygı ölçeğinden aldıkları puan arasında 0,05 anlamlılık düzeyinde $0,098 > 0,05$ değeri ile anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Elde edilen bulgular, tabloda görüldüğü gibi mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu bağlamda bulgular 4. hipotezimizi desteklememektedir.

Alt Problem 5. Bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan ile bireylerin kaçınma ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki var mıdır?

Hipotez 5. Bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan ile bireylerin kaçınma ölçeğinden aldıkları puan arasında bir ilişki yoktur.

TABLO 4.12. Bireylerin Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Bireylerin Kaçınma Ölçeği Puanı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Chi-Square Tests			
	Değer	df	Varsayım. Sig. (2- sided)
Pearson Chi-Square	261,968 a	242	,180
Olabilirlik Oranı	133,352	242	1,000
Doğrusaldan Doğrusala İlişki	,055	1	,814
Geçerli Olgunun N Değeri	40		

Alfa=0,05

P=0,180

Bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puan ile kaçınma ölçeğinden aldıkları puan arasında 0,05 anlamlılık düzeyinde 0,180>0,05 değeri ile anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Elde edilen bulgular, tabloda görüldüğü gibi mükemmeliyetçilik ile kaçınma düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu bağlamda bulgular 5. hipotezimizi desteklememektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmamızda mükemmeliyetçilik ile bireylerin cinsiyeti, gelir durumu, doğum sırası, kaygı ve kaçınma düzeyleri arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çıkan sonuçlarda araştırmamıza katılan kişi sayısının ya da belirli bir kitle ile sınırlı kalmasının etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Mısırlı-Taşdemir (2004) ve Siegle ve Schuler (2000)'in çalışmalarında mükemmeliyetçi yaklaşımların cinsiyet bazında farklılığı bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla daha fazla mükemmeliyetçi eğilimler sergiledikleri ve kız öğrencilere göre elde edilmesi daha zor kişisel standartlar belirledikleri tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmalar, araştırmamızı desteklememektedir.

Ashby, LoCicero ve Kenny (2003) kardeş sırası ile olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki bağlantıyı inceledikleri çalışmalarında doğum sırasının (daha doğrusu bireylerin aile içindeki yerlerini algılamalarının) kişilik özellikleriyle özellikle de mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Yapılan bu çalışma araştırmamızı desteklememektedir.

Simon B. Sherry ve arkadaşlarının yaptığı araştırma ile mükemmeliyetçiliğin depresyon için bir eğilim unsuru olduğu belirtildi. Kendisine çok yüksek hedefler koyan ve bu hedeflere ulaşamama durumunda kendisini olumsuz yönde eleştiren kişilerin depresyona yatkın olduğu görülürken; kaygı ve kaçınma için aynı durum söz konusu olmadı. Yapılan çalışmaya göre mükemmeliyetçilik ve kaygıya yatkınlık arasında herhangi bir ilişki bulunmadı. Yapılan bu çalışma araştırmamızı desteklemektedir.

Her insan gerçekte olduğu ve olduğunu düşündüğü kişilik özelliklerine sahiptir. Hatta genellikle pek çok insan, var olan kişiliğini olmak istediği kişilikle karıştırmaktadır. Halk tarafından kendisiyle barışık olarak değerlendirilen insanlara baktığımızda, gerçek benlikleriyle idealize edilmiş benlikleri arasında çok fark

bulunmadığını görürüz. Kompleksli olarak tabir edilen kişilerde ise gerçek benlikleri ile idealize edilmiş benlikleri arasında büyük farklılıklar görebiliriz. Bu nedenden dolayı egolarını korumak adına sağlıklı olmayan savunma mekanizmalarına yönelim içerisinde bulunabilirler. İşte bu noktada mükemmeliyetçilik, kişinin benlik gelişiminin sağlığı açısından gerçekçilikten uzak ya da yakın oluşuyla önemli bir rol üstlenmektedir.

Mükemmeliyetçi kişilik özellikleri gösteren bireyler, farklı kaynaklarda kendilerini oldukları gibi kabul edemedikleri için nevrotik savunma mekanizmalarına yönelen kişiler olarak da tanımlanmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin yüksek başarı motivasyonuna sahip olma, kolay güdülenme gibi olumlu çağrışımları olmasına rağmen; kaygı, depresyon, stres, suçluluk, kararsızlık gibi olumsuz çağrışımlarını da göz önünde bulundurmamız gerekmektedir.

Kendilerini olduğu gibi kabul edemeyen kişiler olarak tanımlanan mükemmeliyetçiler, kendilerine yöneldiklerinde son derece yüksek beklentilere ulaşma çabası içerisinde olurlar.. Başarıya ulaşma ve hatalardan kaçınma konusunda yüksek bir motivasyonu vardır; fakat bu durum başarısızlığa ve hataya karşı son derece tahammülsüz bir durum ortaya koymaktadır. Gerçek benliği ile ideal benliği arasında olan büyük farklılıklar ideal benliğe ulaşma çabasında öz saygı yitimine neden olup, depresyona zemin hazırlayabilir.

Narsistik özellikler gösteren kişilerde görebileceğimiz dışa yönelik mükemmeliyetçilikte, başkalarının yaptığı işi beğenmeyip her zaman en iyisinin kendilerinin yapacakları olduğu yanılgısı bulunmaktadır.

Toplum tarafından kabul edilmeleri için kusursuz olma gerekliliği hisseden mükemmeliyetçiler, enerjilerinin büyük bir kısmını toplumun beklentisine ayırmak zorunda kalmaktadırlar. Bu durum özellikle beklentiye uyum sağlamakta güçlük çeken kişilerde yoğun stres ve anksiyeteye neden olabilmektedir.

Kişi, ne çeşit bir mükemmeliyetçilik gösterirse göstereceği idealleştirdiği kimliği kendi kimliğiyle uyumsuz oldukça, ego savunma mekanizmalarının nevrotik gölgelerle devrede olacağı aşikârdır.

Özellikle ebeveynlerin çocuklarına sevgi, hoşgörü, ödüllendirme, takdir edilme gibi ihtiyaçları başarı sonucunda pekiştireç edasında sunması; çocuklarda sadece doğru ve başarılı işler yaptıkları zaman ihtiyaçlarının karşılanacağı kanısı uyandırabilir. Çocuğun ilerleyen yıllarında da bu algısı değişmezse bireyde oluşan mükemmeliyetçi kişilik alt yapısı beslenecek ve büyüyecektir. Yine yetiştiği çevrede özellikle ebeveynlerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini gören çocuk, bu özellikleri örnek alacak ve mükemmeliyetçiliğini geliştirecektir. Kötü koşullar altında yetişen çocuklar, karşılaştıkları zorluklarla yüzleşmemek, bir daha o deneyimleri yaşamamak için mükemmeliyetçi sonuçlara ulaşma çabası içerisinde olabilirler.

Huzursuzluk veren bütün psikolojik durumlar gibi, mükemmeliyetçi özellikler gösteren kişi öncelikle kendisinin bulunduğu durumun farkına varmalıdır. Kişi gerçek kendisinin ve idealize ettiği benliğinin ihtiyaçlarının farkına vardıkça, benliğiyle barışık daha gerçekçi hedefler koymaya başlayacaktır.

Mükemmeliyetçi beklentiler içerisinde olan kişi, beklentilerini karşılamak için girdiği mücadelenin kendisinde bıraktığı etkilerin artılarını ve eksilerini objektif bir şekilde değerlendirebilirse; hedeflerini, beklentilerini, hayallerini gerçekçilik üzerinde oluşturmaya çalışarak ya hep ya hiç algısından uzaklaşacaktır.

KAYNAKÇA

- Acar, N. (2004). *Ne Kadar Farkındayım? Gestalt Terapi*. Ankara: Babil.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*. Aktüel Yayınları: İstanbul.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2007). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Dördüncü Baskı Yeniden Gözden Geçirilmiş Tam Metin* (DSM-IV-TR), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, 2000, Köroğlu E (çeviri ed.), Hekimler Yayın Birliği: Ankara.
- Altun, F. Yazıcı H. (2010) *Öğrencilerin Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler*, International Conference on New Trends in Education and Their Implications Antalya
- Ayhan, İ. (2007), *Psikanalitik Yaklaşım: Bilinçaltından Notlar*. Psikoloji Kösesi, TUBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi. Sayı: 472
- Bacanlı, H. (1998). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Batıgün, A.D. (1999). *Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu*. Türk Psikoloji
- Benk, A. (2006) *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliğinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisi Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Cüceloğlu, D., (2006). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Erkan, Z., Güçray, S., ve Çam, S., (2006). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Adana.
- Erözkan, A. (2012). *İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları*. Aktüel Psikoloji.
- Fedew, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). *Positive And Negative Perfectionism and The Shame/Guilt Distinction: Adaptive and Maladaptive Characteristics*. Personality and Individual Differences Journal.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., (2002). "Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues", Flett, G.L., Hewitt, P.L., *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. Washington: American Psychological Association.
- Frost, R. O., Martin, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). *The Dimensions of Perfectionism*. Cognitive Therapy and Research.

- Geçtan, E. (2010). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- <http://www.burem.boun.edu.tr/?q=node/55>
- <http://www.empatipdr.com/mukemmeliyetcilik.php>
- Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği Geliştirme Çalışması, Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kavak, V. (2009) *Panik Bozukluk Tanısı Almış Hastalarda Sosyal Fobi Görülme Sıklığının İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul
- Öztürk, O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Feryal Matbaası.
- Rice, K. G., ve Dellwo, J., P. (2002). *Perfectionism and Self Development: Implication for College Adjustment*. Journal of Counseling.
- Senemoğlu, N. (1997). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Özsen Matbaası.
- Sherry, S. B., Richards, J. E., Sherry, D. L., & Stewart, S. H. (2014) *Self-critical perfectionism is a vulnerability factor for depression but not anxiety*: Journal of Research in Psychology
- Türkçapar, H (1999). *Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı*. Klinik Psikiyatri
- Ümmet, D. (2007) *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile ortamı Bağlamında İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Yolaç, P.(2003). *Sosyal Fobi ve Bilişsel-Davranışçı Tedavi Yaklaşımı*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları
- Yüksel, G. (2004). *Bilişsel-Toplumsal Yaklaşım. Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.

EKLER

EK 1:Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz:

Kız - Erkek

Yaşınız:

24 – 25 – 26 – 27 – 28 – 29

Mezun Olduğunuz Bölüm:

Psikoloji - Matematik - Türk Dili ve Edebiyat

Gelir Durumunuz:

Çalışmıyor - 500 TL den az - 600-1000TL arası - 1100-2100 TL arası - 2200 TL+

Annenizin Eğitim Durumu:

Okur-yazar değil - İlkokul/Ortaokul Mezunu - Lise mezunu - Üniversite Mezunu

Babanızın Eğitim Durumu:

Okur yazar değil - İlkokul/Ortaokul Mezunu - Lise mezunu - Üniversite Mezunu

Kardeş Sayısı:

Tek çocuk - 2 Kardeş - 3 Kardeş - 4 Kardeş

Doğum Sırası:

İlk çocuk - Ortanca veya ortancalardan biri - Son çocuk

EK-2 ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖRNEĞİ

EK 2

ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Tamamen katılıyorsanız 7 rakamını, hiç katılmıyorsanız 1 rakamını işaretleyiniz. Bu iki görüş arasındaki düşüncelerinizi rakamlardan sizce en uygun olanını yuvarlak içine alarak ifade edebilirsiniz. Eğer bir ifade ile ilgili fikriniz yoksa ya da kararsızsanız 4 rakamını işaretleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum				Tamamen Katılıyorum			
1. Bir iş üzerinde çalıştığımda iş kusursuz olana kadar rahatlayamam.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Başkalarını, kolay pes ettikleri için eleştirmem.	1	2	3	4	5	6	7	
3. Yakınlarımla başarılı olmaları gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7	
4. Arkadaşlarımı, en iyisinden azına razı oldukları için pek eleştirmem.	1	2	3	4	5	6	7	
5. Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7	
6. Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım herşeyde mükemmel olmaktır.	1	2	3	4	5	6	7	
7. Başkaları, yaptıkları herşeyin en iyisini yapmalıydılar.	1	2	3	4	5	6	7	
8. İşlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.	1	2	3	4	5	6	7	
9. Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolayca kabullenirler.	1	2	3	4	5	6	7	
10. Bir yakınımın, yapabileceğinin en iyisini yapmamış olması benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5	6	7	
11. Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7	
12. Mükemmel olma ihtiyacını çok az hissederim.	1	2	3	4	5	6	7	
13. Yaptığım birşey kusursuz değilse, çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.	1	2	3	4	5	6	7	
14. Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	
15. Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	
16. Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7	
17. Yaptığım her şeyde en iyi olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	
18. Çevremdekiler, yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7	
19. Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur.	1	2	3	4	5	6	7	
20. Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.	1	2	3	4	5	6	7	

21. Başkalarının benden hoşlanması için her konuda üstün başarı göstermem gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7
22. Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilere değer vermem.	1	2	3	4	5	6	7
23. Yaptığım işte hata bulmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
24. Arkadaşımdan çok şey beklemem.	1	2	3	4	5	6	7
25. Benim için başarı, başkalarını memnun etmek için daha çok çalışmak anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
26. Birisinden bir iş yapmasını istersem, o işi mükemmel yapmasını beklerim.	1	2	3	4	5	6	7
27. Yakınlarımdan hata yapmasına tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6	7
28. Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
29. Değer verdiğim kişiler beni hiç bir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
30. Başarısız olduğum zamanlar bile, başkaları yetersiz olduğumu düşünmezler.	1	2	3	4	5	6	7
31. Başkalarının, benden çok şey beklediklerini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
32. Her zaman, yapabileceğim en iyisini yapmaya çalışmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
33. Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar bana çok bozulurlar.	1	2	3	4	5	6	7
34. Yaptığım her şeyde mükemmel olmak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
35. Ailem benden mükemmel olmamı bekler.	1	2	3	4	5	6	7
36. Kendime yüksek hedefler koymam.	1	2	3	4	5	6	7
37. Annem ve babam hayatımın her alanında en başarılı olmamı pek beklemezler.	1	2	3	4	5	6	7
38. Sıradan insanlara değer veririm.	1	2	3	4	5	6	7
39. İnsanlar benden, mükemmelden aşağıyı kabul etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
40. Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5	6	7
41. İnsanlar benden, verebileceğimden fazlasını beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
42. Okulda veya işte her zaman başarılı olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
43. Bir arkadaşımın, elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaması benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
44. Hata yapsam bile, etrafımdaki insanlar yetersiz ve beceriksiz olduğumu düşünmezler.	1	2	3	4	5	6	7
45. Çevremdekilerin, yaptıkları her şeyde üstün başarı göstermelerini pek beklemem.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3 :LIEBOWITZ SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun. Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verin. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa durumlardan kaçınıyorsanız, kaçınmanın şiddetine göre yine 1 ile 4 arasında puan verin. Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın. Teşekkürler

Kaygı	Kaçınma
1: Yok ya da çok hafif	1: Kaçınma yok ya da çok ender
2: Hafif	2: Zaman zaman kaçınırım
3: Orta derecede	3: Çoğunlukla kaçınırım
4: Şiddetli	4: Her zaman kaçınırım

Kaygı

1. Yok ya da çok hafif
2. Hafif
3. Orta derecede
4. Şiddetli

1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak
3. Dikkatleri üzerinde toplamak
4. Romantik bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak
6. Başkaları içerideyken bir odaya girmek
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak
8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi
10. Gözlendiği sırada çalışmak
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak
12. Bir eğlenceye gitmek
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonda konuşmak
17. Umumi yerlerde yemek yemek
18. Evde misafir ağırlamak
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek
21. Umumi telefonları kullanmak
22. Yabancılarla konuşmak

23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak
24. Umumi tuvalette idrar yapmak

Kaçınma

1. Kaçınma yok ya da çok ender
2. Zaman zaman kaçınırım
3. Çoğu zaman kaçınırım
4. Her zaman kaçınırım

1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak
3. Dikkatleri üzerinde toplamak
4. Romantik bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak
6. Başkaları içerideyken bir odaya girmek
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak
8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi
10. Gözlendiği sırada çalışmak
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak
12. Bir eğlenceye gitmek
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonda konuşmak
17. Umumi yerlerde yemek yemek
18. Evde misafir ağırlamak
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek
21. Umumi telefonları kullanmak
22. Yabancılarla konuşmak
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak
24. Umumi tuvalette idrar yapmak

ÖZGEÇMİŞ

11 Ekim 1988 tarihinde İstanbul'da doğdum. İlköğretim öğrenimimi İlhami Ahmed Örnekal İlköğretim Okulu'nda, orta öğrenimimi Işıl Anadolu Lisesi'nde tamamlamamın ardından 2008-2012 yılları arasında İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji Bölümünde lisans eğitimimi tamamladım. 2013 yılında da, Beykent Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalında Klinik Psikoloji Bilim Dalında yüksek lisans eğitimine başladım. Yabancı dilim İngilizce'dir. 2012 yılından itibaren çeşitli kurumlarda psikolog olarak çalıştım. Şu anda bir özel eğitim merkezinde Psikolog/Müdür olarak çalışma hayatımı sürdürmekteyim.

Barkan ESKİİLİ