

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ERGEN MÜKEMMELİYETÇİLİĞİNİN SOSYAL
KAYGI VE ÖFKE DÜZEYİ İLE ÖFKE TARZLARI
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Arzu ERDİNÇ

İstanbul
Ağustos-2021

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGEN MÜKEMMELİYETÇİLİĞİNİN SOSYAL KAYGI VE
ÖFKE DÜZEYİ İLE ÖFKE TARZLARI AÇISINDAN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Arzu ERDİNÇ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Yüksel ERDOĞDU

İstanbul
Ağustos- 2021

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Yüksel ERDOĞDU

(İmza)

Üye Prof. Dr. Sefa BULUT

(İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

(İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

İmza

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Ergen Mükemmeliyetçiliğinin Sosyal Kaygı ve Öfke Düzeyi İle Öfke Tarzları Açısından İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

İmza
Arzu ERDİNÇ

ÖN SÖZ

Bu akademik çalışmamda; akademik bilgi tecrübesi ve samimiyetiyle desteklerini hiç esirgemeyen tez danışmanım çok değerli hocam Doç. Dr. Yüksel ERDOĞDU' ya en içten dileklerimle teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu tezin değerlendirilmesinde ve son şeklini almasında, fikir ve önerileri ile önemli katkıları olan çok değerli hocam Prof. Dr. Sefa BULUT'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans tezimin içerik ve biçim bakımından uyumunun yakalanmasında fikir ve önerileri ile katkıları olan çok değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Veri toplama sürecinde her türlü kolaylığı sağlayan meslektaşlarıma, bu çalışmaya gönüllü olarak katılan tüm öğrencilere teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim ve tez yazım süreci boyunca benden desteklerini hiç esirgemeyen eşim Aydın ERDİNÇ'e ve biricik kızım Zehra'ya teşekkürlerimi sunarım.

Arzu ERDİNÇ
İstanbul-2021

ÖZET
ERGEN MÜKEMMELİYETÇİLİĞİNİN SOSYAL KAYGI VE
ÖFKE DÜZEYİ İLE ÖFKE TARZLARI AÇISINDAN
İNCELENMESİ
Arzu ERDİNÇ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Doç. Dr. Yüksel ERDOĞDU

Ağustos, 2021 - 127 + XVI Sayfa

Çalışmanın amacı ergen mükemmeliyetçiliğinin, sosyal kaygı ve öfke düzeyi ile öfke tarzları açısından incelenmesidir. Araştırmada genel tarama modelinin ilişkisel tarama alt modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evreni Beylikdüzü ilçesidir. Bu ilçeden rastgele seçilen iki okuldaki öğrenciler örneklem olarak alınmıştır.

2020-2021 eğitim öğretim yılında gerçekleştirilen bu araştırmaya katılan öğrencilerin 250'si kız, 152'si erkektir. Araştırmaya toplam 402 öğrenci katılmıştır. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği” ve “Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans analizi, iki grup ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlılığı için bağımsız t testi, ikiden fazla grup ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlılığı için ise tek yönlü varyans analizi, değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve kuvvetini belirlemek için pearson korelasyon analizi ve birden fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini ortaya koymak için çoklu regresyon analizleri yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ergen mükemmeliyetçiliğinin sürekli öfke toplam puan üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Ergenlerin öfke ve öfke ifade tarzı puanları ile bazı demografik değişkenler açısından gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre; ergenlerin mükemmeliyetçilik ölçeği toplam puanları ile sosyal kaygı, sürekli öfke, öfke ifade tarzı öfkeyi dışa vurma, öfke içe atma arasında anlamlı korelasyon vardır. Bununla birlikte sosyal kaygı ölçeği puanı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı öfke içte tutma arasında da pozitif yönde anlamlı korelasyon vardır.

Araştırmanın sonuçları, temel ve alt problemlerine ilişkin bulgular ve alan yazındaki diğer çalışmalar doğrultusunda tartışarak öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Sosyal Kaygı, Öfke, Ergenlik.



ABSTRACT
EXAMINATION OF ADOLESCENT PERFECTIONISM IN
TERMS OF RAGE STYLES WITH SOCIAL ANXIETY AND
ANGER LEVEL

Arzu ERDİNÇ

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Yüksel ERDOĞDU

August, 2021 - 127+XVI Pages

The aim of the study is to examine adolescent perfectionism in terms of social anxiety and anger levels and anger styles. The relational survey submodel of the general survey model was used in the study. The universe of the research is Beylikdüzü district. Students from two randomly selected schools from this district were taken as samples.

250 of the students participating in this research conducted in the 2020-2021 academic year are girls and 152 are boys. A total of 402 students participated in the research. In this study, "Multidimensional Perfectionism Scale", "Social Anxiety Scale for Adolescents" and "Trait Anger and Anger Style Scale" were used as data collection tools. Frequency analysis in data analysis, independent t-test for the significance of the difference between the means of two groups, one-way analysis of variance for the significance of the difference between the means of more than two groups, pearson correlation analysis to determine the direction and strength of the relationship between the variables, and the effect of more than one independent variable on the dependent variable. Multiple regression analyzes were performed to reveal. As a result of the analyzes, it was shown that adolescent perfectionism is an important predictor of trait anger total score. Significant differences were found between the groups in terms of anger and anger expression scores of adolescents and some demographic variables.

According to this, there is a significant correlation between the total scores of the adolescents' perfectionism scale and social anxiety, trait anger, anger expression, anger-out, and anger-in. On the other hand, there is a positive and significant correlation between the social anxiety scale score and trait anger and anger expression style and anger retention.

The results of the research were discussed and suggestions were presented in line with the findings related to the main and sub-problems and other studies in the literature.

Key Words: Perfectionism, Social Anxiety and Anger, Adolescence.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET iv	
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLO LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
KISALTMALAR LİSTESİ	xvi
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ 1	
1.1.Problem	1
1.2. Amaç	6
1.3.Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Varsayımlar	7
1.5. Sınırlılıklar	8
1.6. Tanımlar	8
İKİNCİ BÖLÜM	10
İLGİLİ ALANYAZIN	10
2.1. Ergenlik Dönemi	10
2.2. Mükemmeliyetçilik Kavramı	11
2.2.1. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik.....	14
2.2.2.Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	14
2.2.3.Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik	15

2.3.Ergenlerde Mükemmeliyetçilik.....	17
2.4. Sosyal Kaygı	18
2.4.1. Ergenlerde Sosyal Kaygı.....	19
2.4.2. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Kaygı.....	21
2.5.Öfke.....	24
2.5.1.Öfke Belirtileri	25
2.5.1.1.Bedensel Belirtiler:.....	25
2.5.1.2.Başarıya Dönük Belirtiler:	25
2.5.1.3.Kişilerarası (İlişkisel Belirtiler).....	25
2.5.1.4.Gelecek /Maneviyat Açısından Belirtiler :.....	25
2.5.2.Öfkenin Nedenleri	26
2.5.2.1.Bireyden Kaynaklı	26
2.5.2.2.Çevreden Kaynaklı.....	26
2.5.3.Kuramsal Açıdan Öfke.....	27
2.5.3.1.Psikoanalitik Kuram.....	27
2.5.3.2.Davranışçı Kuram	28
2.5.3.3.Sosyal Öğrenme Kuramı	29
2.5.3.4.Biyolojik Kuram	30
2.5.3.5.Bilişsel Yaklaşım	32
2.5.3.6.Varoluşçu Yaklaşım	33
2.5.4. Ergenlerde Öfke	35
2.5.5. Mükemmeliyetçilik ve Öfke	36
2.6. İlgili Araştırmalar.....	37
2.6.1.Mükemmeliyetçilik İle İlgili Araştırmalar	37
2.6.1.1.Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	37
2.6.1.2.Türkiye Dışında Yapılan Araştırmalar.....	38

2.6.2.Sosyal Kaygı İle İlgili Araştırmalar	40
2.6.2.1.Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	40
2.6.2.2.Türkiye Dışında Yapılan Araştırmalar	41
2.6.3.Öfke İle İlgili Araştırmalar.....	42
2.6.3.1.Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	42
2.6.3.2.Türkiye Dışında Yapılan Araştırmalar	46
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	49
ARAşTIRMA YÖNTEM	49
3.1.Araştırmanın Modeli	49
3.2.Evren ve Örneklem	49
3.3. Veri Toplama Araçları	53
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu	53
3.3.2.Mükemmelliyetçilik Ölçeği	53
3.3.3. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği.....	54
3.3.4. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği	55
3.4. Verilerin Toplanması ve Analiz Süreci.....	56
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	60
ARAşTIRMA BULGULARI.....	60
BEşİNCİ BÖLÜM	83
DEğerLENDİRME VE TARTIşMA	83
5.1. Sonuçlar	83
5.1.1.Birinci Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Ergenlerin Öfke ve Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Gruplar Arasında Anlamlı Farkla İstatistik Sonuçları.....	83
5.1.2. İkinci Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Ergenlerin Öfke ve Alt Ölçek Puanlarının Yaşa Göre Gruplar Arasında Anlamlı Farkla İstatistik Sonuçları.....	85

5.1.3. Üçüncü Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Ergenlerin Öfke ve Alt Ölçek Puanlarının Anne-Baba Birliktelik Durumlarına Göre Gruplar Arasında Anlamlı Farkla İlgili İstatistik Sonuçları.....	87
5.1.4. Dördüncü Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Ergenlerin Öfke ve Alt Ölçek Puanlarının Gelir Durumlarına Göre Gruplar Arasında Anlamlı Farkla İlgili İstatistik Sonuçları	89
5.1.5. Beşinci Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Ergenlerin Öfke ve Alt Ölçek Puanlarının Baba Öğrenim Durumlarına Göre Gruplar Arasında Anlamlı Farkla İlgili İstatistik Sonuçları.....	90
5.1.6. Altıncı Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Ergenlerin Öfke ve Alt Ölçek Puanlarının Anne Öğrenim Durumlarına Göre Gruplar Arasında Anlamlı Farkla İlgili İstatistik Sonuçları.....	91
5.1.7. Yedinci Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Ergenlerin Öfke ve Alt Ölçek Puanlarının Okulu Sevmelerine Yönelik Durumlarına Göre Gruplar Arasında Anlamlı Farkla İlgili İstatistik Sonuçları.....	93
5.1.8. Sekizinci Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları İle Öfke Alt Boyutları (Sürekli Öfke, Öfke Dışa Vurma, Öfkeyi İçte Tutma ve Öfke Kontrolü) Arasındaki İlişkiyle İlgili İstatistik Sonuçları	94
5.1.9. Dokuzuncu Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı ölçeği puanları, öfke alt ölçeklerini (sürekli öfke, öfke dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfke kontrolü) yordama düzeyiyle ilgili istatistik sonuçları.....	97
ALTINCI BÖLÜM	99
ÖNERİLER	99
6.1. Uygulayıcılara ve Araştırmacılara Öneriler	99
KAYNAKÇA	101
EKLER.....	119
Ek 1. Meb Araştırma İzni (Onayı).....	119
Ek 2. Çok boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	120
Ek 3. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği	121

Ek 4. Öfke Düzeyi ile Öfke Tarzları	122
Ek 5. Ölçek Kullanım İzinleri	124
Ek 6. Kişisel Bilgi Formu	125
ÖZGEÇMİŞ.....	126
A. EĞİTİM.....	126
B. MESLEKİ EĞİTİMLER (KATILDIĞI EĞİTİMLER/ GÖREV ALDIĞI EĞİTİMLER).....	126
C. İŞ DENEYİMİ.....	126



TABLO LİSTESİ

Tablo 2. 1: Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik	13
Tablo 3. 1: Ergenlerin Cinsiyet Dağılımları Frekans ve Yüzde Değerleri.....	50
Tablo 3. 2: Ergenlerin Yaş Dağılımları Frekans ve Yüzde Değerleri.....	50
Tablo 3. 3: Anne-Babanın Birliktelik Durumu Frekans ve Yüzde Değerleri	50
Tablo 3. 4: Algılanan Aile Gelir Durumu Frekans ve Yüzde Değerleri	51
Tablo 3. 5: Babanın Öğrenim Durumu İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	51
Tablo 3. 6: Annenin Öğrenim Durumu İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	52
Tablo 3. 7: Öğrencilerin Okula Yönelik Algısı İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	52
Tablo 3. 8: Tüm Değişkenlere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	58
Tablo 4. 1: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin ve Alt Boyutlarının Betimsel Bulguları.....	60
Tablo 4. 2: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel Bulguları	61
Tablo 4. 3: Sürekli Öfke İle Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Betimsel Bulguları.....	62
Tablo 4. 4: Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Bağımsız (İlişsiz) T Testi Sonuçları.....	63
Tablo 4. 5: Ergenlerin Sürekli Öfke Toplam ve Öfke İfade Tarzları Alt Boyut Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Bağımsız (İlişsiz) T Testi Sonuçları	64
Tablo 4. 6: Ergenlerin Sürekli Öfke Toplam ve Öfke İfade Tarzları Alt Boyut Puanları İle Anne-Babanın Birlikte Olma Durumlarına Göre T Testi Sonuçları.....	66
Tablo 4. 7: Ergenlerin Sürekli Öfke Toplam ve Öfke İfade Tarzları Alt Boyut Ortalama Puanlarının Gelir Durumları Açısından Farklılıklarına İlişkin Anova Sonuçları	67
Tablo 4. 8: Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Alt Boyut Ortalama Puanlarının Gelir Durumları Açısından Farklılıklarına İlişkin Sheffe Sonuçları	69

Tablo 4. 9: Ergenlerin Sürekli Öfke Toplam ve Öfke İfade Tarzları Alt Boyut Ortalama Puanlarının Baba Öğrenim Durumları Açısından Farklılıklarına İlişkin Anova Sonuçları.....	71
Tablo 4. 10: Ergenlerin Sürekli Öfke Toplam ve Öfke İfade Tarzı Alt Boyut Ortalama Puanlarının Anne Öğrenim Durumları Açısından Farklılıklarına İlişkin Anova Sonuçları.....	73
Tablo 4. 11: Ergenlerin Öfke İfade Tarzları Öfkeyi İçte Tutma Alt Boyut Ortalama Puanlarının Annenin Öğrenim Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası, Scheffe Testi Sonuçları	74
Tablo 4. 12: Ergenlerin Sürekli Öfke Toplam ve Öfkeyi İfade Tarzları Alt Boyut Ortalama Puanlarının Okulu Sevme Durumlarına Göre T Testi Sonuçları	75
Tablo 4. 13: Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam, Sosyal Kaygı Toplam ve Sürekli Öfke İle Öfke İfade Tarzı Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	77
Tablo 4. 14: Sürekli Öfke Toplam Puanının Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	78
Tablo 4. 15: Öfke İfade Tarzı Öfkeyi Dışa Vurma Alt Boyut Puanların Yordanmasına Dönük Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	79
Tablo 4. 16: Öfke İfade Tarzı Öfkeyi İçte Tutma Alt Boyut Ölçek Puanlarının Yordanmasına Dönük Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	80
Tablo 4. 17: Öfke İfade Tarzı Alt ölçeklerden Öfke Kontrolünden Alınan Puanların Yordanmasına Dönük Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	81

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Mükemmeliyetçilik ve Öfkenin Tasviri 23



KISALTMALAR LİSTESİ

MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı,
SPSS	: (Statistic Packets For Social Sciencences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi.
Akt	: Aktaran.
Fçbmö	: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.
Esko	: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği.
Çev	: Çeviren.
Ed	: Editör.
Sf	: Sayfa.
Vd	: Ve Diğerleri.

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde ergenlik dönemi, mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve sürekli öfke ile öfke ifade tarzları ile ilgili temel kavramlar tanımlanmış, araştırmayla ilgili kuramsal çerçeveye, araştırmanın amacı, önemi, varsayımlar, sınırlılıklara yer verilmiştir. Konuyla ilgili Türkiye ve dışında yapılan çalışmalara literatürde değinilmiştir.

1.1.Problem

Dünya Sağlık Örgütü'nün 10-19 yaşlar arası ve yaşamın ikinci on yılı olarak kabul ettiği ergenlik dönemi, bireyin gelişimi için önemli bir evre, yetişkin yaşamı için yüzleşmesi gerektiği bir hazırlık dönemidir. Bu dönem bireysel farklılıkların olmasıyla kritik bir öneme sahiptir (Dünya Sağlık Örgütü, 2016; Karataş ve Uzun, 2021). Yavuzer'e göre (2010) bu dönem bireylerin çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemine kadar; biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın olduğu bir evre olarak tanımlanmıştır.

Ergenlik dönemi, yaşamlarımızda bir dizi alanda birçok gelişme ile karakterize edilen karmaşık bir dönemdir. Bu çoklu, gelişimsel geçişler, ergenleri bir takım psikolojik sorunlarının başlangıcına karşı özellikle savunmasız hale getirme potansiyeline sahiptir, çünkü bu geçişler ergenlerde dikkat çekici derecede benzersiz bir artan stres dönemi yaratır (Johnston, 2016). Çivitçi'ye göre (2005) 11-14 yaş arası ergenliğin ilk evresinde bir takım sorunlar ortaya çıkmaya başlamaktadır; bu sorunlardan bazıları ise kaygı, stres, utanç, depresyon vb. duygusal ve davranışsal sorunlardır. Bu dönem; yaşanan ani değişim ve gelişmeler (Fiziksel- hormonal, bilişsel ve duygusal) nedeniyle ergenlerin kişilik yapısı etkilenmektedir (Steinberg, 2007).

Ergenlik, mükemmeliyetçiliğin gelişimi için potansiyel olarak anahtar bir zaman olarak tanımlanmıştır (Flett vd., 2002). Hatta bu dönemde yetişkinliğe göre daha esnek ve değişime daha yatkın görünmektedir (Herman ve diğerleri, 2013). Bu gelişimsel dönemde ergenler ailelerinin ve çevresinin yüksek beklentilerine karşı

kendilerine yüksek standartlar, ulaşılması zor hedefler belirleyerek kusursuz olma çabası içine girebilirler. Böylesi bir durumda, ergenlerin psikososyal açıdan bir takım sorunlar yaşaması kaçınılmaz hale gelmektedir. Ergenlik döneminde mükemmeliyetçiliği incelerken, bu dönemin benzersiz gelişim bağlamını ve bunun sonucunda ortaya çıkan mükemmeliyetçiliğin erken çocuklukta veya sonraki yetişkinlikte görülden farklı bir şekilde ifade edilme potansiyelini göz önünde bulundurmak gerekir (Johnston, 2016).

Mükemmeliyetçilik, bireyin kendinden beklenenenden daha yüksek hedefler belirlemesi, belirlediği hedef veya yüksek standartlara ulaşma arzusu, beklentileri karşılamadığı, belirlenen standartlara ulaşamadığı takdirde; kendilerini aşırı derece eleştirmeleri, hatalara karşı aşırı duyarlılık gösterme gibi içinde olumsuzluğu da barındıran çok boyutlu bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Sirois ve Molnar, 2017; Stoeber, 2017). Mükemmeliyetçilik TDK'ya (2021) göre; bireyin ahlaki olgunluğa erişmesi, mükemmel olma eğilimi olarak tanımlanmıştır. Bir diğer tanıma göre ulaşılması zor standartlar veya hedefler belirleme eğilimi; ahlaki karakter açısından en yüksek düzeye, mükemmel ulaşma çabası olarak tanımlanmaktadır. (Collins English Dictionary, 2021; Merriam-Webster, 2021).

Mükemmeliyetçiliğin uyumsuz ve sağlıksız sunumlarının, depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluk ve intihar davranışı gibi çeşitli akıl sağlığı problemlerinde rol oynadığı sıklıkla tanımlanmıştır (Affrunti & Woodruff-Borden, 2014; Morris & Lomax, 2014; Shafran & Mansell, 2001).

Ergen bireyler buldukları kritik dönem itibariyle, gelişimsel anlamda fiziksel ve hormonal değişiklikleri hızlı bir biçimde yaşamaktadırlar ve bu durum doğal olarak ergende huysuzluk, kaygı, duygusal açıdan patlama, suçluluk ve utanç duygusu, öfke ve depresyon gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Vernon, 1999; akt. Çivitçi, 2005) ve bunlardan bir tanesinin de sosyal kaygı olduğu düşünölmektedir.

Sosyal kaygı (Sosyal anksiyete, sosyal fobi) bireyin insanlarla ilk defa karşılaştığı durumlarda veya toplumsal bir eylem yürüttüğu sırada; başkalarının kendisini takip edebileceği, çevredeki insanların bakışlarının üzerinde olabileceği düşüncesiyle ve bu insanlara karşı küçük duruma düşebileceği, utanç duyabileceği biçimde

davranacağından sürekli olarak korku duyma durumu endişelenme hali, olarak tanımlanmaktadır (Koroğlu, 2013). Sosyal kaygı (Toplumsal kaygı) DSM V kriterlerine göre kaygı bozuklukları sınıflandırılmasında ele alınmaktadır (Agorafobi, özgül fobi, seçici konuşmazlık, akut stres bozukluğu, ayrılma kaygısı bozukluğu yaygın kaygı bozukluğu, panik, travma sonrası stres bozukluğu).

Sosyal kaygı, sosyal ilişkilerimize yönelik yaşanması beklenen bir kaygı türü olarak tanımlanabilir (Burger, 2006; akt. Sarıoğlu). Sosyal kaygısı olan bireylerin rahatsızlıkların kaynağının toplumsal etkileşim olduğu düşünülebilir. Yani bir iş görüşmesi, topluluk veya kalabalık önünde konuşma, yeni bir ortama girilmede yada partner ile ilk buluşmalardan öncesinde kendisini gergin hissedebilir. Ancak bunun sürekliliği ve kararlılık derecesinin aşırı olmasıyla sosyal kaygının artabileceği düşünülebilir.

Araştırmacılar “İnsanlar, sosyal ortamlarda neden kaygı (korku, endişe, gerilim) duymaktadır?” sorusuna yanıt aramaktadır. Çoğu araştırmacılar bu soruya yanıt olarak sosyal kaygının değerlendirilme korkusundan dolayı olduğuna inanmaktadırlar. Nitekim sosyal kaygısı olan bireylerin, başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğünden korkmaktadırlar (Baldwin ve Main, 2001; Leary ve Kowalski, 1995). Bu bağlamda sosyal ortamlardan kaçınma, topluluk önünde konuşmadan kaçınma, tanımadıkları ortamlardan uzak durma, insan ilişkilerinde mesafeli durma sosyal kaygılı bireylerin tipik davranış özellikleri olarak görülebilir. Sosyal kaygı ve çekingenlik, tıpkı depresyon alkol ve madde bağımlılığı gibi önemli bir toplumsal sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle yüz yüze ilişkilerde veya karşı cinsten biriyle yapılan görüşmelerde bu durum belirgin olarak gözlenebilmektedir (Butler, 1999). Ergen bireyler ya da üniversite öğrencileri için sosyal kaygı, başkaları tarafından değerlendirilme kaygısından ötürü günlük yaşamlarından akademik yaşamlarına kadar yayılan geniş bir sosyal etkileşim sorunu olmaktadır (Erkan ve Kaya, 2017). Prissell’e (1991) göre sosyal kaygı bireylerin toplum içinde eylem ya da davranışlardan beceriksiz ya da uygunsuz olacağı inancıyla geri çekilme, geri durma hali olarak tanımlanmıştır. Geri çekilme ya da utangaçlık gösteren bireylerin sosyal kaygı düzeylerine bağlı olarak utangaç olmayan bireylere göre kendini ifade etme tarzı, sosyal deneyim, zekâ performansı genel

konuşma ve etkileşim tarzı bakımından algısal farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir (Prisbell, 1991).

Liebowitz ve arkadaşlarına göre (2000) göre ergenlik döneminde çok sık karşılaşılan sorunlardan biri olan sosyal kaygıdan dolayı; ergenler bu dönemde aşığılanma, utanç duygusu, negatif değerlendirme korkuları ve kaçınma eğilimleri gösterirler. Literatürden anlaşıldığı gibi sosyal kaygının birden fazla tanımı olmakla beraber birçok farklı terimlerle beraber anıldığı görülmektedir. Sosyal kaygı sonuçları itibariyle değerlendirildiğinde yaşamsal açıdan insanlarda bir takım etkiler bıraktığı görülmektedir. Bu etkilerden biri de insan hayatında önemli bir yere sahip olan; aynı zamanda araştırmanın bir diğer önemli boyutu olan öfke duygusudur.

Öfke kavramı literatürde, araştırmacılar tarafından yapılan birçok çalışmada oldukça yer almaktadır. TDK'ya (2021) öfke; tehditler, engellenmeler, incinmeler veya kırgınlıklar sonucu ortaya çıkan kızgınlık, saldırganlık tepkisi olarak tanımlanmıştır. Bu tepkiler bir anlık hışım, hiddet, gazap saldırganlık olarak nitelendirilmektedir (TDK, 2021; Trull ve Boomsma, 2015). Spielberger ve arkadaşlarına (1991) göre öfke; bireyin günlük yaşamda aşamalı olarak yaşadığı sıradan kızgınlık veya sinirlenme halinin hışım ya da yoğun olarak hiddetlenme haline dönüşmesi olarak tanımlanmıştır.

Öfke, birçok ergenin ve ebeveynlerinin yüzleşmesi gereken çok yaygın bir duygu ve sorundur. 13-18 yaş, bireyin hayatında büyük bir belirsizliğin olduğu ve fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak birçok değişikliğin meydana geldiği bir dönemdir. Öfke genellikle bireye veya dışı doğru başkalarına (örneğin ebeveynler, aile, öğretmenler ve arkadaşlar) yönelik olabilir (Barletta ve Bond, 2012).

Öfke duygusu yaşamımızla iç içedir, hayatımızın her anında yaşanabilecek doğal bir duygudur, kişilerarası ilişkilerde bu duygular belirgin şekilde ortaya çıkmaktadır. Nitekim ulaşmak istediğimiz bir amaç gerçekleşmediğinde veya ihtiyaçlarımız engellendiğinde yaşayacağımız bir duygudur (Cüceloğlu, 2009; Fives vd., 2011). Spielberger'e (1980) göre insanlar çevresinden etkilenmektedir, çevresindekiler tarafından kişiliğinin olumsuz değerlendirilmesine karşı korumak için hata yapmama eğilimleri sergilemektedir, bu durum öfkenin temel nedenlerinden biri olarak görülmektedir. Ayrıca birey yaşamında belirlediği hedeflere ulaşmaya çalışırken,

kendi mutluluğunu ararken veya dış dünyaya karşı kendini ispatlamaya çalışırken bir takım engellenmişlik yaşaması durumunda veya planladığı işlerin yolunda gitmemesi durumunda öfke duygusunun ortaya çıkması kolaylaşmaktadır (Özer, 1994; Cüceloğlu, 2015).

Literatür genel olarak incelendiğinde öfkenin; bireyin, temel ihtiyaçlarının karşılanmaması, yaşama dönük amaç veya planlarının engellenmesi, haksızlığa uğraması, kendine yönelik tehdit algılamaları gibi durumlar sonucu yaşadığı doğal duygudur diyebiliriz (Hollenhorst, 1998; Soykan, 2003; Cüceloğlu, 2015; Eryılmaz, 2018). Öfke duygusunun yaşanması normal kabul edilebilir, ancak temel sorun öfkenin ifade edilme biçimidir. Öfke ve ifade tarzı, toplumun birçok kesimini oluşturan bireyleri, sonuçları ve sosyal etkileri bakımından ilgilendirmektedir. Ergenler için bu etkiler ayrı bir öneme sahiptir. Özellikle etkilenmesi muhtemel olanlar arasında toplumun önemli bir bölümünü oluşturan, kimlik arayışı veya karmaşası içinde olan ergenler oluşturmaktadır. Bunun için de ergenler için kritik bir öneme sahip olan bu dönemi iyi anlamak gerekir (Toprak, 2011).

Biyolojik ve ruhsal değişimlerin bir arada yaşandığı, hızlı geçişlerin olduğu ergenlik döneminde; ergenlerin psikolojik ve fiziksel sorunlarını bir birinden ayırmak oldukça zorlaşmaktadır (Kılıç, 2007; Eroğlu, 2013; Odabaşı ve Canbolat, 2021). Psikolojik açıdan bu dönemde; ergenler, öfke duygusunun yoğun yaşayabileceği birçok etkenlerle karşılaşmaktadır. Ergenler özellikle temel gereksinimleri karşılanmadığında yaşam memnuniyetleri azalma, motivasyonda düşüşler (Kahraman, Arttıran, Eryılmaz, 2018) veya mutsuzluklar yaşayabilir, bunun sonucunda istenmedik duygusal tepkiler gösterebilir, akran ilişkileri zarar görür, okula olan bağlılığı zarar görebilir, bu durum okul başarısını etkileyebilir (Yavuzer, 1982; Starner ve Peters, 2004; Lokman vd. ,2006).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, ergenlerin mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve öfke ile ilgili konu başlıkları ikili olarak ayrı ayrı incelenirse de bu üç kavramın bir arada çalışıldığı bir araştırmaya rastlanamamıştır. Ergenlerdeki mükemmeliyetçi tutum sosyal kaygı ve öfke gibi sorunlar ergenlerin yaşamla olan uyumunu zorlaştırdığı düşünülmektedir. Sonuç olarak öğrencilerin mükemmeliyetçi tutumları, sosyal kaygı düzeyleri ve öfke ve öfke ifade eğilimlerinin birbirleriyle ilişkisinin

nasıl olduğu, bunların çeşitli demografik değişkenlerle nasıl değiştirdini araştırmak bu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın temel amacı, ergen mükemmeliyetçiliğinin, sosyal kaygı ve öfke düzeyi ile öfke tarzları açısından incelenmesidir Bu bağlamda araştırmanın alt amaçları ve araştırma soruları şu şekildedir.

1. Mükemmeliyetçilik sosyal kaygı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları alt boyutlarının betimsel istatistik düzeyleri nedir?
2. Sürekli öfke ölçeği toplam ve öfke ifade tarzları ölçeği alt boyut ortalama puanları cinsiyet, yaş, anne baba birliktelik, algılanan gelir, baba öğrenim, anne öğrenim ve okulu sevme durumlarına göre gruplar arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
3. Mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı ölçeği puanları ile öfke alt boyutları (sürekli öfke, öfke dışı vurma, öfkeyi içte tutma ve öfke kontrolü) arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
4. Mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı ölçeği puanları, öfke alt ölçeklerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi fiziksel, sosyal, duygusal, zihinsel, cinsel değişim ve gelişimlerin birlikte yaşandığı bir dönem (Steinberg, 2007) olması itibariyle birçok psikolojik sorunların bu dönemde ortaya çıkması muhtemeldir (Kulaksızoğlu, 1998; Yavuzer, 1982; Starner ve Peters, 2004). Ergenlerin önemli gelişim ve değişimlerinin yaşandığı bu dönemde kimlik oluşturma veya geliştirme çabası içinde oluşu, zorlu yaşantıları bir arada yaşamaları nedeniyle; bu dönemin araştırılması bakımından oldukça önemli ve ilgi çekici hale gelmektedir.

Litetarürde mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve öfke kavramlarıyla ilgili olduğu çok sayıda araştırmaların üniversite çağında olan öğrencilere dönük yapıldığı görülmektedir (Gökkaya, 2016; Demirci vd., 2018; Abdullah, 2019; Hamarta, 2009; Cox ve Chen, 2015). Ergenlik döneminde de benzer çalışmaya rastlanmaktadır.

Ancak bu araştırma ergenlik döneminin zorlu yaşantı süreçleri ile birlikte bu üç farklı kavramın birlikte ele alınıyor olması itibariyle ergenlik döneminin bir bölümünü oluşturan lise öğrencilerinin psikososyal ve gelişimsel süreçleriyle ilgili literatüre bütünsel bağlamında özgün bir çalışma olarak katkı sunması beklenmektedir. Ayrıca lise öğrencileri ile yapılacak olan araştırma ya da çalışmalarda öğrencilerin kendilerinin ve potansiyellerinin daha iyi farkına varılmasına yardımcı olacaktır. Ergenlerin psikososyal sorunlarına ilişkin çözüm ve öneriler noktasında somut veriler elde edilmiş olacak, bir sonraki eğitim öğretim yılının rehberlik plan ve programlarında öğrencilerin ihtiyaç ve beklentilerine yönelik de ışık tutacaktır.

Bu çalışmada ergenlerin mükemmeliyetçi olmalarının sosyal kaygı ve öfke türlerinin hangi demografik değişkenlere göre farklılaştığı ve hangi demografik değişkenlere bağlı olarak oluştuğu ortaya konarak riskli öğrencilerin belirlenmesi sağlanacaktır. Ayrıca önleyici-geliştirici rehberlik faaliyetlerinin düzenlenmesinde araştırma bulguları önemli veriler sağlayacaktır. Bununla birlikte öfke türlerini etkileme olasılığı olan mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygının regresyonla önem düzeylerinin ortaya konulması ve gerekli tedbirlerin alınmasındaki önceliklerin belirlenmesi bu araştırmanın diğer güçlü yönünü oluşturacaktır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında; ergen bireylerin mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri konusunda bilgilendirme yapılacaktır. Ergen bireylerin olumlu veya sağlıklı bakış açısı kazandırmayı sağlayıcı çözüm ve öneriler üretilecektir. Ayrıca bu araştırma; ergenlerin kaygı ve öfke düzeylerinin olağan düzeyde olmasını sağlayıcı, teşvik edici çözüm ve öneriler sunacak olması bakımından önem taşımaktadır.

1.4. Varsayımlar

Bu araştırmanın varsayımları şunlardır;

1. Araştırmaya dâhil edilen lise öğrencilerinin, araştırma sorularına içtenlikle yanıt verdikleri ve araştırma formlarında gerçek görüşlerini yansıttıkları varsayılmıştır.

2. Kişisel Bilgi Formu”, “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği” ve “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği”nin örneklemini oluşturan tüm lise öğrencilerine aynı şartlar altında uygulandığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu çalışmanın varsayımları aşağıdaki gibi sıralanmıştır.

- Bu araştırmaya katılan öğrencilerin verdiği yanıtlar ile sınırlıdır.
- Araştırma, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında yapılan çalışma grubu ile sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen veriler ve araştırmada kullanılan “ Kişisel Bilgi Formu”, “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği” ve “Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzı Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırma İstanbul ili Beylikdüzü ilçesi ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Mükemmeliyetçilik: Bireyin ulaşılması zor standartlar veya hedefler belirleme eğilimi; ahlaki karakter açısından en yüksek düzeye mükemmel ulaşma çabası (Collins English Dictionary, 2021; Merriam-Webster, 2021).

Sosyal Kaygı: Bireyin bir ya da birden fazla toplumsal eylemi yürüttüğü durumlarda belirgin ve sürekli olarak bir korku duyma tehdit algılama hali, ya da bireyin topluluk karşısında başkalarına karşı küçük duruma düşeceği (rezil olacağı ya da utanç duyacağı) biçimde davranacağından endişelenme ve korku duyma durumudur (DSM V 2016; Merriam-Webster, 2021).

Öfke: Genellikle karşılanmamış beklentiler ve ihtiyaçlar, doyumunu gerçekleştirmemiş isteklerden, basit kırgınlıklardan, hayal kırıklıklardan aşırı hiddetlenmeye kadar geniş bir yelpazde, içinde biyolojik ve fizyolojik faktörleri barındıran ve genel olarak

istenmeyen sonuçlara karşı tepki olarak ortaya çıkan doğal duygudur (Cüceloğlu, 2015; Hollenhorst, 1998).

Öfke İfade Tarzı: Bireylerin, öfkeyi nasıl ifade ettiğini gösteren tepki biçimi olarak tanımlanır. Öfke ifade tarzı “Öfke içte mi tutar?” “Öfkeyi dışa mı yansıtır?” ve “Öfkeyi kontrol mü eder?” sorularının yanıtı arar (Özer, 1994).

Öfkeyi İçte Tutma: Bireyin hissettiği öfkenin bastırılarak (unutma, yoksayma gibi) engellenmesine denir (Özer, 1994).

Öfkeyi Dışa Vurma: Bireyin hissettiği öfke duygusunu bastırmak yerine çevresine veya dışına yansıtmasına denir (Özer, 1994).

Öfke Kontrolü: Öfke duygusunun, “Mantığa bürünme”, “Bastırma” ve “İnkâr” vb. savunma mekanizmalarını kullanarak kontrol edilmesi; ya da öfkeyi doğru biçimde kontrol edilmesine denir (Özer, 1994; Kökdemir 2004).

İKİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ ALANYAZIN

2.1. Ergenlik Dönemi

Geçmişten günümüze dek “Ergenlik” ile ilgili çok sayıda tanımlar yapılmıştır. Latince “Büyüme” kelimesinden türeyen ergenliğin TDK’daki anlamı; çocukluktan çıkılarak buluğa ermişlikle yetişkinlik arasındaki dönem olarak tanımlanmaktadır. Literatürde bu dönem için ise fırtınalı ve stresli (Hall, 1904) bunalımlı ve buhranlı dönem olarak tanımlanmaktadır. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş olan bu dönem (10-12 yaş arası dönem ile 18-20 yaş arası dönemler) ergenler açısından zihinsel, biyolojik-fizyolojik ve sosyal gelişmeler ve olgunlaşma süreçleri yaşanmaktadır. Bu süreç ergenler için oldukça zor ve stresli olarak görülmektedir (Dinçel, 2006; Siyez, 2010; Santrock, 2016; Yavuzer, 2010). Ergenler açısından bu dönem fiziksel, zihinsel duygusal bütünlük bağlamında yaşadıkları psikososyal deneyimler (Steinberg 2007) göz önünde bulundurulduğuna aynı anda birden fazla problemle başa çıkmak zorundadırlar. Bu zorluklardan birisi de fiziksel görünümüdür.

Ergen bireyler değişen fiziki görüntüsünden dolayı birtakım kaygılar yaşayabilir, hem aile hem de evde kurdukları ilişkilerde zorlanmalar yaşayabilir (Yöndem ve Güler, 2007; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). Diğer bir ifadeyle kendisine ve çevresine karşı aşırı duyarlılık geliştirebilir, aşırı eleştirel tutum sergileyerek tutarlı olmayan eğilimler gösterebilir. Fiziki görünüşünden memnun olmayan ergenler sosyal kabul arayışına girebilir, onaylanma ve ait olma ihtiyaçlarını çevresinden yakın arkadaşlarından veya aileden karşılamaya çalışır. Sonuç olarak ergen bireyler bu dönemde aynı anda hem fiziksel görünüşleri hem aile ile ilişkilerinde hem de yaşlıları, karşı cins arkadaşlık ilişkilerinde zorluklar yaşayabilmektedir. Adler’e (1956) göre ergenlerin yaşadıkları bu zorlukların temelinde üstünlük çabası, aşağılık kompleksinden kurtulma düşüncesi yatmaktadır. Ergen bireyler, hem aile hem de çevresinde ilişkisel anlamda yaşadıkları zorlukların yanında; bir de çevresindekilerin, özellikle de ailelerin üstün beklentilerine karşı zor hedefler belirleyebilir, kendi

potansiyellerinin üzerinde yeni standartlar oluşturabilir. Bu durum ergen mükemmeliyetçiliğini anımsatmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın önemli bir boyutunu oluşturan mükemmeliyetçiliğin ne olduğunu bilmek ergenleri daha iyi anlamamız açısından önemlidir.

2.2. Mükemmeliyetçilik Kavramı

Mükemmeliyetçilik kavramı, birçok araştırmacının dikkatini çekmiş ve söz konusu kavramla ilgili çok sayıda araştırmaya değer çalışmalar yapılmıştır. Mükemmeliyetçilik, psikolojinin ve alt dalları olan klinik ve sosyal psikoloji alanlarında çoğu zaman araştırmacıların 1970’li yıllardan günümüze dek dikkatlerini çekmiştir. Geleneksel olarak mükemmeliyetçilik, normalin dışında yüksek standartlar koymak ve buna ulaşmak için aşırı derecede çaba göstermektir (Slade ve Owens 1998). Literatürde mükemmeliyetçiliğin tek yönlü olmadığına, çok yönlü açıdan bakılması gerektiğine dair çok sayıda araştırma vardır. “Mükemmeliyetçilik” TDK’ya (2021) göre ahlaki olgunluğa erişme mükemmel olma olarak tanımlanmıştır. Mükemmeliyetçilik bir yaşam felsefesi ya da yaklaşım olarak incelendiğinde; bireylerin motivasyonlarını üst düzeye taşıyarak başarı veya kazanım elde etme noktasında olumlu katkıları olduğu kabul edilmektedir. Bu yanılla pozitif olarak ele alınan mükemmeliyetçiliğin; bir de üretkenlik veya eylem bakımından hiçbir şey yapamama, üretememe gibi patolojik yönü de bulunmaktadır. Bu patolojik durum, yetkin olan bireyden daha aşağı hiçbir şeyin kabul edilememesi olarak yorumlanmaktadır (Cevizci, 2010)

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalar Hamachek (1978) ile tam fonksiyonel bir niteliğe kavuşmuştur. Hamachek mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olmak üzere farklı iki tür olarak kavramları ayırmıştır. Normal olarak ele aldığı mükemmeliyetçiler belli standartları belirttikten sonra performans düzeylerinin yetersiz olabileceğini ele almış, kendilerini ve diğerlerinin performanslarını değerlendirirken daha gerçekçilerdir ve olumlu sonuçlar aldıklarında mutluluk duyacaklarına ilişkin sonuca ulaşmıştır. Bir diğer kavram olan Nevrotik mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerde ise basit ve en küçük hatalarda bile aşırı tutum sergiledikleri, kendilerini değerlendirme konusunda aşırı eleştirilerde buldukları,

başarılı performans sergiledikleri durumlarda dahi bundan yeterince haz duymadıkları sonucuna varılmıştır.

Literatür incelendiğinde; mükemmeliyetçilik kavramı genel olarak olumlu ve olumsuz olmak üzere iki yönlü olarak ele alındığı görülmektedir (Bayraktar, 2011; Kırdök, 2004). Lundh'a göre (2004) mükemmel olma çabası, sağlıklı veya işlevsiz olmadığı gibi olumlu ve pozitifdir. Ancak mükemmellik arayışı mükemmelden daha azını kabul edememe sürecine dönüştüğünde sağlıklı ve işlevsiz bir hal yani olumsuz duruma dönüşür. Olumlu mükemmeliyetçiler kendilerine ulaşılabilir hedefler belirlerken; olumsuz mükemmeliyetçiler ise sahip oldukları potansiyellerinin ya da performanslarının çok üzerinde gerçekçi olmayan hedefler belirlerler ve bu hedeflere ulaşmaya çalışırlar (Ashby ve Rice, 2002; Hamacheck, 1978; Kırdök, 2004; Kottman, 2000). Bu farklılığa rağmen olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçi yapıya sahip bireylerin yüksek performans standartlar belirleme, titiz ve düzenli olma gibi ortak ya da benzer yönleri bulunmaktadır (Eryılmaz, 2018). Olumlu mükemmeliyetçiler olumsuz mükemmeliyetçilere göre yaşamlarında daha gerçekçi amaçlar belirler ve amaçlarına ulaşmada daha fazla çaba gösterirler, bu yüzden öz saygıları yüksektirler ve başarısızlık karşısında yeni standartlar belirleme veya başa çıkma stratejisi geliştirme becerilerine sahiptirler. Ayrıca olumlu mükemmeliyetçiler akademik anlamda motivasyonları daha yüksek, okuldan daha fazla doyum alan bireylerdir (Ram, 2005; Eryılmaz, 2018).

Genel olarak olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilere ait özellikler aşağıda tablo 2.1. de verilmiştir.

Tablo 2. 1: Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik

Olumlu Mükemmeliyetçiler	Ortak Özellikler	Olumsuz Mükemmeliyetçiler
<ul style="list-style-type: none">• Gerçekçi hedefler• Yüksek öz saygı• Başarı için yüksek çaba gösterme eğilimi• Başarısızlık durumunda standartlarını değiştirme• Başa çıkma, sosyal beceriye, yüksek düzeyde özsaygıya sahiptirler. Akademik motivasyonları yaşam ve okul doyumları yüksektir.	<ul style="list-style-type: none">• Titiz olma• Düzenli Olma• Yüksek performans standardı belirleme	<ul style="list-style-type: none">• Hata yapma korkusu motivasyonu• Kendini küçük görme utanma, olumsuz duygulardan kaçınma• Gerçekçi olmayan amaçlar belirleme• Başarısızlık karşısında yetersizlik duygusu, kaygı, depresyon vb. olumsuz duygular• Nevrotiklik, kaygı, depresyon, tükenmişlik, stres, olumsuz sosyal beceri eğilimleri

Kaynak: Eryılmaz, 2018.

Yukarıdaki tabloda özetle mükemmeliyetçilik, sağlıklı (olumlu) ve sağlıklı olmayan (olumsuz) iki farklı şekilde ayrımı yapılmaktadır. Sağlıklı yapıdaki bireylerin motivasyon ve yaşam düzeylerine bakıldığında daha yüksek oldukları görülmektedir. Sağlıklı, yani olumlu mükemmeliyetçilerin bu bağlamda kişilerarası ilişkilerinin iyi olması, mutluluk düzeylerinin daha iyi kaygılarının daha az olması muhtemeldir.

Wiebe ve McCabe (2002)'in yapmış olduğu çalışmaya göre depresyon belirtileri yoğun olan bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu, kişilerarası ilişkilerde beklentilerinin depresyonda olmayan bireylere göre daha

yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış olup ayrıca depresyonda olmayan bireylerin düşmanca davranış ile ilişkisinin zayıf olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karen Horney'e (1950) göre mükemmeliyetçilik, zorunlulukların acımasızlığı, zorbalığı tanımlanmış olup olumsuz bir algı olarak ele alınmıştır. Bireyler yaşamlarına ilişkin oluşturdukları kuralları, mükemmeliyetçiliğin önemli terimleri olan -meli -malı ile ifade etmektedirler. Mükemmeliyetçi kişilik özellikleri sergileyen bireyler mükemmel olma hedefine ulaşma ve kendini daha iyi ve değerli hissetme adına gerçekçi olmayan beklentiler ve yüksek standartlar belirlemelerinin altında yatan bir takım psikopatolojik sorunlar olabileceği; bu patolojilerin obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu, sosyal anksiyete, yeme bozuklukları, depresyon vb. patolojilerin olabileceği sonucuna varılmıştır (Shafran ve Mansell, 2001).

Hewitt ve Flett' e (1991) göre mükemmeliyetçilik kavramını üç alt alana ayırarak tanımlanmıştır.

Buna göre Mükemmeliyetçilik;

1. Kendine yönelik Mükemmeliyetçilik (Self-Oriented),
2. Başkalarına yönelik Mükemmeliyetçilik (Otheroriented)
3. Sosyal kaynaklı Mükemmeliyetçilik (Socially Prescribed)

2.2.1. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik

Bireyin ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki uyumsuzlukların çatışması ve değerlendirilmesi; kendi davranışlarını buna göre yeniden biçimlendirmesi, düzenlemesidir. Bu evrede birey kendisine, ulaşılması zor standartlar veya hedefler belirleyerek bir nevi kendine kusursuz olmayı, hata yapmamayı dayatır, çatışma süreci kendini sürekli eleştirmeye devam eder.

2.2.2. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik

Kişinin sürekli olarak çevresindeki bireylerin performanslarını dikkate alması ve değerlendirmesi; buna bağlı olarak çevresindeki bireylere ilişkin beklenti düzeyinin yüksek olmasıdır. Bu evrede bireylerin çevresindekilere karşı beklenti düzeyi

gerçek dışı olmakla birlikte; bu durum bir güven bunalımını ortaya çıkarmaktadır, sürekli yanlış ve hatalara odaklanıldığı için ilişki doyumları zayıflar, öfke sorunu ortaya çıkar.

2.2.3.Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik

Bu yapıya sahip bireylerin, çevresindekilerinin kendilerinden ulaşılması zor beklentilere sahip olduğu inancı ağır basmaktadır. Bireyler, yaşamında önem verdiği diğer insanların gerçekçi olmayan hedeflerini karşılama düşüncesinde oldukları için bu zor beklentilerin gerçekleştirilme sürecinde sürekli onay ve takdir görmek isterler. Bu evrede genellikle istediklere standartlara ulaşmayan bireylerde kaygı ve öfke düzeyi artmaktadır, buna bağlı olarak olumsuz değerlendirilme veya reddedilme korkusu, depresyon ve sosyal kaygı sorunları yaşamakta olduğu görülmüştür.

Bu bağlamda mükemmeliyetçiliğin birden fazla tanımı olduğu gibi alt boyut ve temel kavramları bakımından da zengin bir kavram olduğu görülmektedir.

Frost ve arkadaşlarının 1990 yılında yapmış oldukları çok yönlü çalışmada mükemmeliyetçiliği bireyin kendi ve çevresindekilerle ilişkisinde yüksek standartlar oluşturma, yaşantılarıyla ilgili aşırı eleştirel bakma eğilimi olarak tanımlamışlardır.

Mükemmeliyetçiliğin bir diğer tanımında, yalnızca mükemmel olabilme ve yüksek standartlara sahip olarak mutlu olma eğilimi olarak tanımlanmıştır (Strip ve Hirsch, 2000). Tanımdan da anlaşılacağı gibi düzey bakımından yüksek standartlar belirleyen mükemmeliyetçi olarak tanımlanan bireylerin tutumları mutluluk ölçütleri daha yüksek ve mükemmeliyetçi olmayan bireylerden farklı tutum içinde olduğu söylenebilir.

Hamachek (1978), daha önce literatürde belirtildiği gibi mükemmeliyetçiliğin çok yönlü bir bakış açısıyla ele almıştır. Mükemmeliyetçi bireyleri iki kategoride ele alan Hamachek (1978), birinci kategorideki bireyleri normal, ikinci kategorideki bireyleri nevrotik mükemmeliyetçi olarak tanımlamıştır. Normal mükemmeliyetçiler, hedef ve amaçlar bakımından daha gerçekçi ve ulaşılabilir, ütopyik olmayan hedef ve amaçlar belirlediklerinden dolayı bu amaç ve hedeflerin gerçekleşmesinden de oldukça tatmin oldukları, yaşamlarından memnun oldukları belirlenmiştir ve bu durumdan dolayı

bireylerin benlik değerleri pozitif yönde etkilendiği, kendilerine olan güvenlerinin de arttığı savunulmaktadır (Hamacheck, 1978; Kottman ve Ashby, 2000; Rice vd. 1998). Nevrotik mükemmeliyetçilerin ise hedefler veya amaçlarına ulaşmak daha fazla çaba gösterebilirler de göstermiş oldukları performanslarından hiç de memnun olmadıklarını ve buna bağlı olarak düşük bir benlik algısına sahip oldukları çeşitli araştırmalarla anlaşılmaktadır (Enns, Cox & Clara, 2002; Slaney, Rice & Ashby, 2002).

Çok yönlü olarak ele alındığında mükemmeliyetçilik, olumlu sonuçları olduğu kadar olumsuz sonuçlarının da olabileceği anlaşılmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin sonuçları itibari ile çeşitli psikolojik sorunlara neden olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Nitekim bu sorunlardan birinin bu araştırmamızın bir diğer boyutunu ilgilendiren kaygı olması muhtemeldir.

Mükemmeliyetçi kişiler, literatürden de anlaşılacağı üzere belirledikleri hedeflere veya standartlara ulaşamadıklarında, ya da başarısız olma düşüncesi içinde olduklarında kaygı yaşadıkları görülmektedir (Hamacheck, 1978; Slaney vd, 2001; Enns vd, 2002; Sirois ve Molnar, 2017; Stoeber, 2017). Nitekim mükemmeliyetçi bir tutum çoğun zaman kaygıyı içinde barındırabilir. Bu kaygının azalması için bireylerin başarıya ulaşma inancındaki kararlılık derecesi önemlidir (Demirci, 2017; akt. Azizoglu, 2020).

Mükemmeliyetçilik, bir yönüyle; yüksek standartlara ulaşma eğilimi, olumsuz duygulardan arınık olma, yıkıcı rekabetlerden uzak olarak kendini geleceğe taşıma olarak genel olarak olumlu bir nitelik olarak tanımlanabilmektedir (Audrey A. Elion vd., 2012). Ancak psikopatolojik açıdan bakıldığında ise işlevsel bozulma ile ilişkili aşırı yüksek standartlara sahip olma eğilimi olarak düşünülmekte ve mükemmeliyetçiliğin klinik olarak önemli bir sorun olarak ele alındığı görülmektedir (Barletta ve Bond, 2012).

Greenspon'a (2014) göre mükemmel olma çabası ilişkisel olarak duygularımızı olumsuz yönde etkileyebilir derin kaygı veya öfkeye yani olumsuz deneyimlere etki edebilir. Bununla birlikte kişisel mükemmeliyetçilik bireylerde öfke duygusu, kendini kabul ettirme ve onaylatırma isteği oluşmaktadır ayrıca kişilik değerinin korunması gerektiği şeklinde düşünce kalıbı da oluşturulmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde bireyler, kendi değerlerini başkalarının onayına yüklerler (Eryılmaz,

2018). Bu bağlamda mükemmeliyetçilik ile bireyin her şeyin en iyisine ulaşma çabası, buna bağlı olarak yüksek standartlar ya da ulaşılabilir, gerçekçi olmayan hedefler belirlemesi, yaşamının tüm yönüyle kontrolün elinde tutulmasını arzulaması gibi birçok faktör, bireylerde yoğun bir şekilde kaygının yaşamasına neden olabilir. Araştırmanın önemi açısından özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin mükemmeliyetçi tutumlarını incelemekte yarar vardır.

2.3.Ergenlerde Mükemmeliyetçilik

Ergenlik çağındaki bir bireyin bu dönemde kimlik arayış sürecinin ve psikososyal gelişimin bir bütün olarak tamamlandığı söylenemez (Steinberg, 2007). Ergenlerde gelişim süreci yetişkinliğe kadar devam etmektedir. Genellikle bu süreç, bireyin bağımsızlığını elde ettiğinde, kimlik duygusu geliştirdiğinde ve sosyal açıdan üretken bir yapı kazandığında sonlanmaktadır (Erikson 1959; Derman, 2008). Bu gelişimsel dönemde ergenlerin mükemmel olma isteği beraberinde bir takım sorunların yaşanmasına zemin hazırlamaktadır (Kim, 2003; Steinberg, 2007)

Ergen bireyler bu dönemde kimlik gelişimiyle beraber, mükemmel ulaşma, sosyal çevrede kaygıdan uzak durma, duygularını kontrol altına alma gibi çabaları bulunmaktadır. Bu çabalardan özellikle akılcı olmayan yüksek beklentiler yada yüksek standartlar, ergenlerin sosyal uyumlarını daha fazla olumsuz etkileyebilmektedir, kendilerine ve çevresindeki diğer insanlara karşı daha agresif ve sorunlu davranmasına, olumsuz bakış açıları sergilemelerine, hatta sorunlu birer birey gibi depresif tutum sergilemelerine neden olmaktadır (Burns, 1980; Slaney & Ashby, 1999; Flett & Hewitt, 2002). Bunun yanı sıra ergenler açısından mükemmeliyetçiliğin olumlu yönleri de bulunmaktadır. Olumlu mükemmeliyetçilik anlayışına sahip bireyler olumlu davranışlar sergilemekte ve sağlıklı ilişkiler geliştirmektedir. Bu yapıya sahip bireylerin hatalara karşı esneklikleri vardır (Stoeber ve Otto, 2006). Örneğin; başarılı olan ergen bireyler kendilerine dönük olumlu çıkarımda bulunabilir, olumlu duygulara sahip olur. Herhangi bir başarısızlık durumunda ise bunu kabul ederler, belirledikleri yaşam standartlarının yüksekliği, kendilerini geliştirme ve yenileme imkânı sunmaktadır. Olumsuzluklara karşı dengeli ve akılcı yaklaşırlar (Slaney vd, 2001; Enns vd, 2002) Nitekim Stoeber ve Rambow'

un (2007) 121 ergen birey üzerinde yapmış olduğu araştırma sonucuna göre; mükemmel olmak için çaba gösterme, başarı umudunu artırmakta, motivasyonlarını olumlu yönde etkilemekte ve okul başarısına katkı sağlamaktadır, bunun yanı sıra olumsuz tepkilerin azalmasıyla (Başarma kaygısı, psikolojik yakınmalar vs.) mükemmel olma çabasına olumlu katkıda bulunmakta ve depresif belirtilerde azalma sergilenmektedir. Bunun yanı sıra ergen bireylerin olumsuz ve kusurlu düşünceleri, algılanan ebeveyn baskısı ya da ebeveynlerin yüksek beklentileri, ergenlerin motivasyonunu düşürmektedir (Stoeber ve Otto, 2006; Stoeber ve Rambow, 2007).

Mükemmeliyetçi bireyler doğası gereği içinde kaygıyı barındırmaktadır. Bu kaygının boyutu, derecesi, türü bireyler üzerinde ne tür etkiler bıraktığı konusunda merak uyandırmaktadır. Bu etkiyi anlamak için öncelikle araştırmamızın önemli bir boyutunu oluşturan sosyal kaygı tanımlamak gerekir. Bu araştırmanın bir diğer boyutunu ise sosyal kaygı oluşturmaktadır.

2.4. Sosyal Kaygı

DSM-V'e göre sosyal kaygı, bireylerin sosyal ortamlarda ilk defa karşılaştıkları insanlardan utanmak, başkaları tarafından eleştirilme, takip edilme korkusu ve bu korkuyu yoğun bir şekilde yaşama ve korkudan kaçınma eğilimidir. Bireyin başkalarına karşı küçük duruma düşeceği rezil olacağı ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından endişelenme durumu olarak tanımlanmaktadır (Köroğlu, 2013). Ayrıca sosyal kaygı DSM-V kriterine göre sosyal fobi olarak bu iki kavramın aynı olduğu konusunda güncellenmiştir (Crome vd., 2015). Diğer bir tanıma göre sosyal kaygı, sosyal ilişkilerimize yönelik yaşanması beklenen bir kaygı türü olarak tanımlanabilir (Burger, 2006; akt. Sarıoğlu). Gümüş'e (2006) göre sosyal kaygı, bireyin içinde bulunduğu sosyal ortamlarda, yeterlilik, beceri vb. tutumlar konusunda olumsuz izlenim bırakma düşüncesiyle yaşadığı gerilim ve rahatsızlık olarak tanımlanmıştır.

Heimberg ve arkadaşlarının 1993'te yaptıkları çalışmada günümüzde DSM V kriterinde olduğu gibi, sosyal kaygıyı sosyal fobi olarak değerlendirmişlerdir. Sosyal kaygısı olan bireylerin ortak özelliklerinden olan topluluk önünde konuşma, başka birinin yaptığı eylem sırasında kendisini izlemesini fark etmesi veya halka açık

yerlerde yemek yeme gibi benzeri eylemlerden herhangi birinin gerçekleştirilmesi durumunda bile korku duygusu yaşanmakta ve buna bağılı olarak bireylerin sosyal kaygılarının olabileceğı sonucuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda sosyal kaygı sorunu olan bireylerin yaşam deneyimlerinin korku ve kaçınmaya dayalı olduğu varsayımından yola çıkılarak bu durumun bireylerde farklı olumsuz duygulara neden olabileceğı öngörülmektedir.

Sosyal kaygı, sosyal durumlarda etkileşim halinde olduğu topluluk karşısında veya kişilerarası ilişkilerde sergilemesi muhtemel tutumları konusunda yaşadığı yoğun kaygı, patolojik sorundur (Fairbrother, 2002). Tanımdan da anlaşılacağı üzere bireylerin içinde bulunduğu sosyal çevreye karşı henüz eylem gerçekleştirilmeden de patolojik olarak bir kaygı, korku gelişmekte, buna bağılı olarak bireyin okul hayatına iş hayatına, sosyal çevresine zarar verici kötü deneyimler edinmesine neden olabileceğı, üstesinden gelemeyeceğı olumsuz sonuçlar doğurabileceğı düşünülmektedir. Sosyal kaygı bozukluğu çocukluk ve ön ergenlik döneminde görülmesiyle (Inderbitzen, Walters ve Bukowski, 1997) erken çocukluk döneminde bu sorunun ortaya çıktığı düşünülebilir. Sosyal kaygı ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalarda ergenler bu araştırmanın önemli bir bölümünü oluşturmaktadır.

2.4.1. Ergenlerde Sosyal Kaygı

Ergenlik dönemi içinde bulunulan sosyal çevrede, sosyal davranışların sergilenmesi, sosyal kaygının gelişmesi ve gelişim görevlerinin yerine getirilmesi açısından oldukça hassas bir dönemdir. Ergen bireylerin bu dönemde başarmaları gereken gelişim görevleri bulunmaktadır. Ergenlerin Fiziksel özelliklerini kabul etme, cinsel rolünü benimseme ve bu role uygun davranışlar sergileme, akranları ile sağlıklı ilişkiler kurma, aileden ve çevresindeki diğer yetişkin bireylerden özerkleşme, kendisi ile ilgili önemli kararlar verebilme bunlardan bazılarıdır (Özdemir ve Çok, 2016). Ergenlerin bu gelişim görevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirirken; sosyal kaygı açısından da bazı olası riskleri de yaşamaları muhtemeldir (Albano ve Hayward, 2004).

Ergen bireylerin başkalarıyla sürekli iletişim halinde olmasının temel nedeni doğal olarak sosyal ihtiyaçlarını gidermektir (Lee, 2009). Ergenler tıpkı sosyal ihtiyaçlar

gibi sevme ve sevilme, ait olma, saygı gibi temel ihtiyaçlarının giderilmemesi durumunda da birçok sorunlar yaşamaktadır (Cüceloğlu, 2015). Bu sorunlardan bazıları, izolasyon, yabancılaşıma, dışlanma, öfkelenme, kaygı vb. olarak sayılabilir. Tüm bu gelişmeler ergenin yaşadığı sosyal kaygı ile açıklanması mümkündür. Bu bağlamda sosyal kaygı yaşayan ergen bireyler terk edilme hissi, yabancılaşıma ve yalnızlaşma gibi duygularla yüzleşmek zorunda kalabilirler. Sosyal kaygı; bireyin davranışlarından kaynaklı toplum içinde kendisinin küçük düşürüleceği, alay konusu olabileceğine dair hissettiği durum olarak ele alındığında (Feist ve Rosenberg, 2010); yukarıda da değinildiği gibi ergenlerin, neden bu olumsuz duygularla yüzleşebileceği daha iyi anlaşılabilir. Bu bağlamda ergenin öncelikle içinde yaşadığı toplum tarafından kabul görmesi, benimsenmesi, önemsenmesi gerekli bir durumdur. Aksi durumda ergenler, toplum tarafından istenmeyen davranışları sergileme eğilimi (isyankârlık, huzursuzluk; özgüven eksikliği, utangaçlık, vb.) sergileyebilirler (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008) .

Ergenlik döneminde bireylerin kaygı türlerinde farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin; bu dönemde sınav kaygısı, gelecek kaygısı, sosyal kaygı vb. kaygı türleri olarak da ele alındığı görülmektedir. Kaygı türlerinden biri olan sosyal kaygı ise; bireyin tüm yaşantı ve deneyimlerinden kaynaklı sürekli olarak eleştirilme, alay edilme, toplum tarafından aşağılanma veya küçük düşürülmesi sonucu sürekli artarak devam eden yoğun korkuları ve buna bağlı olarak kaçınma davranışları gösterme eğiliminde oldukları bilinmektedir (DSM V; akt. Eroğlu, 2013).

Ergenlerin genel olarak değişim ve gelişim sürecinde olduğu bu dönemde; hem kendine hem de çevresindekilere karşı bir takım zorluklar yaşadığı, bu zorluklar aynı zamanda akademik, sosyal ve kültürel yaşamlarına olumsuz yönde etki ettiği anlaşılmaktadır. Ergenlerin bu dönemde hassas olması, yaşamının diğer dönemlerinde (çocukluk, yetişkinlik vs.) olduğu gibi farklı veya benzer sorunlar yaşamaması, normal kabul edilebilir. Önemli olan yaşanan sorunun bıraktığı etkiyi en aza indirmeyi sağlamak, sağlıklı başetme yolları için çözümler üretmek olmalıdır. Eğer bireyde kaygı belirtileri varsa bu durum doğal yaşamın bir akışı olabileceği düşünülebilir. Ancak kaygının akademik ya da sosyal ilişkilerine zarar verici boyutlara gelirse, kendini toplumsal yaşamdan sınırlayıp yalnızlaştırıyorsa, içe

kapanma, huzursuzluk, endişe, korku vb. sorunlara yol açıyorsa müdahale gereklidir ve bu durumda kaygıyı azaltıcı önlemlerin alınması gerekir.

2.4.2. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Kaygı

Litaretürde mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygının birbiriyle ilişkili olduğu yönünde çok sayıda bilimsel araştırmalar olduğu bilinmektedir (Horney; akt. Budak, 2006). Mükemmeliyetçilik ile kaygı ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda; çocukların, potansiyel olarak düşmanca olduğu düşünülen dünyada hissettiği yalnızlık ve çaresizlik duygusu olarak tanımlanan temel kaygıyı yaşaması ile birlikte geliştirdiği tutumlar; sonraki gelişim dönemlerinde abartılı ve uygunsuz nevrotik ihtiyaçlara dönüşmektedir. Bu nevrotik ihtiyaçlardan biri de kusursuzluğa ve yanılmazlığa duyulan nevrotik kaygı olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda temel kaygı ve kusursuzluk ya da mükemmel olma, hata yapmama gibi bir temel ihtiyacın veya sorunun ortaya çıkmasına da neden olmaktadır.

Newby ve arkadaşlarının (2017) sosyal kaygının yordayıcıları olarak nevrotiklik ve mükemmeliyetçilik ile ilgili yağmış oldukları araştırma sonucuna göre; nevrotik yönleriyle ve mükemmeliyetçilik yönleri farklı şekilde sosyal etkileşim ve değerlendirme kaygısını yordadığı görülmektedir. Yani nevrotik kişilik boyutları sosyal kaygının alt boyutlarını yordamaktadır. Sürekli mükemmeliyetçilik, nevrotikliğin ötesinde değerlendirme kaygısını öngörmektedir.

Mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygının birbiriyle olan ilişkisini ortaya koyan farklı bir çalışmaya göre; mükemmeliyetçi olarak tanımlanan birey, belirlemiş oldukları hedeflere ulaşmada aşırı titiz davranırlar ve yeterince iyi olmadıklarını düşündükleri andan itibaren kaygı yaşamaktadırlar. Bu kaygı bireyi gereğinden fazla zaman harcamasına kimi zamanda daha iyi olayamayacağı endişesinden kurtulmak için yaptıkları işi sonlandırabilirler (Slaney ve Ashby, 1996). Bu durum sosyal yaşantıları açısından da benzer olduğu düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçi tutuma sahip olanlar, kusursuz olma yolunda yüksek standartlar belirlerler, doğal sınırları olmadığı için her şeyin en iyisini yapmak isterler ve bunun için diğer insanlara karşı kendini sürekli kıyaslayarak en başarılı olma, mükemmel

olma çabası sergilerler. Burada anne baba sevgisi ve takdiri de mükemmeliyetçi tutumları etkiler ve pekiştirir. Mükemmeliyetçi tutum sergileyen bireyler hiçbir şeyden tatmin olamadıkları gibi tahammülsüzdürler, her şeyde mutlak kusur ararlar ve kusuru kabullenmezler (Cüceloğlu, 2009). Bu tahammülsüzlük ve kusur arama süreci doğal olarak sosyal kaygı nedeni olarak görülebilir. Çünkü sosyal kaygılı bireyler ile mükemmeliyetçi tutuma sahip olan bireylerin çok sayıda ortak yönleri bulunmaktadır. Örneğin kendileri için yüksek standartlar belirlemeleri, eleştirilere karşı duyarlılık, aile beklentileri gibi. Bunun yanı sıra aşırı yüksek performans standartları olan mükemmeliyetçilerin, “Herkesin onayını almalıyım” ve “Hiç kimsenin endişeli olduğumu görmesine izin vermemeliyim” şeklindeki mantık dışı inançların aynı zamanda sosyal kaygılı bireyler tarafından desteklenen işlevsiz bir inançtır (Clark ve Wells, 1995). Mükemmeliyetçi inanca sahip olma ve beklenti biçimleri nitekim sosyal kaygının yaşanmasında kilit faktör olarak görülmektedir (Clark & Wells, 1995 ; Heimberg, Brozovich ve Rapee, 2010).

Literatür incelendiğinde, mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı kavramlarının, belirli yönlerinin birbirleriyle ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda araştırma olduğu görülmektedir (Frost vd., 1990; Wallace & Alden; Moscovitch & Hofmann, 2007; Egan, Wade ve Shafran, 2011).

Sosyal kaygı yaşayan bireylerin temel özelliklerinden biri başkaları tarafından olumsuz değerlendirme korkusudur. Bunun temel nedeni ise; kendilerini başkalarının beklentilerini tam olarak karşılayamadıkları düşüncesinden gelmektedir. Dolayısıyla bu kavram mükemmeliyetçilik kavramıyla beraber değerlendirilebilir. Bu sayede her iki kavramın psikopatolojik açıdan olumsuz rolleri ortaya konmuş olur. Her iki kavramın benzerlik açısından tutarlılıkları olsa da birbirleriyle olan ilişkilerinde nedensel sonuçlar çıkarmak da zordur (Frost, Glossner ve Maxner, 2010).

İnsanlar yaşadığı çevrede birden fazla olumlu olumsuz duyguya, düşünceye ya da tutuma sahip olabilmektedir. Mükemmel olma ve sosyal kaygılı olma, insanların sadece belli bir yönlerini yansıtır ve insanlar sadece bu yönleriyle sınırlı değildir. Aşağıdaki resimde bireyin olumsuz yönlerini yansıtan durum gösterilmiştir.



Şekil 2.1: Mükemmeliyetçilik ve Öfkenin Tasviri

Kaynak: Cüceloğlu, 2009: 12

Cüceloğlu'ya göre (2009) olumsuz karaktere sahip bireylerin özellikleri şunlardır: Mükemmeliyetçi olma, güç elde etme ve denetme eğilimi, şiddetli öfke, eleştirme, suçlama, yargılama, hor görme, aşırı korumacılık ve yardım etme, diğer insanlara karşı sürekli iyi görünme kaygısı (sosyal kaygı), kibirlenme ve gurur vb.. Bu bağlamda olumsuz karakterler arasında mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygının izlerine rastlamak mümkündür. Genel olarak tüm bu ve benzeri olumsuz özellikler sergileyen bireylerin temelinde karşılanmamış ihtiyaçlarının (ait olma, sevme sevilme, güven, değer görme sosyalleşme vb.) olduğu düşünülmektedir. Bu temel ihtiyaçlar karşılanmadığı zaman bireyler utanç duygusu yaşar; bu onları daha öfkeli birer birey haline dönüştürebilir. Buna ek olarak utanç ve öfke duygusu kişilerarası ilişkilerin sağlıklı gelişimini engelleğine dair çok sayıda araştırma olduğu bilinmektedir. Mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygının öfke ile olan ilişkisini anlamamız için araştırmamızın son boyutunu oluşturan öfke kavramını ele almak gerekir.

2.5.Öfke

İnsan olumlu ve olumsuz duygulara sahip sosyal bir varlıktır. Yaşadığı ortamda insan, kimi zaman mutlu, heyecanlı, güçlü kararlı ve dikkatli iken; kimi zaman ise mutsuz, zayıf skıntılı, korkmuş veya tedirginlik içinde olabiliyor. Bu duygular bireyden bireye kültürden kültüre zaman mekân ve anın koşullarına göre değişkenlik gösterebilir. İnsanın bir diğer önemli duygularından biri de öfkedir. Öfke atalarımızın egemenliğini kabul ettirme ve tehdit ve baskı altında hissettiği düşmanlarına karşı alt etme davranışı bir savunma mekanizması olarak görülmektedir (McGuire and Troisi, 1990; akt. Sarıoğlu, 2006).

Öfke; Bireyin varlığını koruma isteğinden doğan bir heyecan ya da kriz; algılanan tehditler karşısında geliştirilen başa çıkma stratejisi, saldırganlık tasarımı; haksızlık karşısında kendini savunmaya yönelik gösterilen duygusal tepki; herhangi bir çatışma durumunda çatışmaya neden olan bireylere veya nesnelere karşı beslediği olumsuz olarak tanımlanmaktadır (Eryılmaz, 2018).

Budak' a (2000) göre öfke, bireylerin yaşamlarında engellenme, maruz bırakılma, saldırıya uğrama kısıtlama ve tehdit altında hissettiği yoğun duygu olarak ele alınmıştır. Soykan (2003) ise öfkeyi; genel olarak ele almış olup doyurulmamış isteklere, karşılanmayan ihtiyaç ve beklentilere karşı geliştirilen duygusal tepki, sağlıklı bir şekilde ifade edildiği takdirde bireylerarası ilişkilerde düzenleyici role sahip olan doğal bir duygu olarak tanımlamıştır.

Gültekin'e (2008) göre öfke; bireyin yaşamı boyunca içgüdüsel olarak ve isteklerini karşılama isteği sırasında kendisine karşı hissettiği tehdit, gerçekleştirildiği eylemlere karşı yaşadığı engellenmişlik, çevresinin ve kendisinin değerlendirmeleri sonucunda yaşadığı aşağılık vb. duygularına karşı göstermiş olduğu tepki olarak tanımlamıştır.

Bu bağlamda; öfkeyle ilgili yapılan çeşitli tanımlardan yola çıkılarak, öfkenin aslında doğal bir duygu olduğu, sonuçları itibariyle içinde olumsuzluk barındırdığı, aynı zamanda başa çıkma strateji ya da savunma mekanizmaları olarak kullanılan çok yönlü bir kavram olduğu anlaşılmaktadır. Bireylerden öfke duygularının fark edilmesi, uygun bir şekilde ifade edilmesi, öfkenin kontrol edilmesi ve sağlıklı baş etme becerilerinin geliştirilmesi beklenmektedir.

2.5.1.Öfke Belirtileri

2.5.1.1.Bedensel Belirtiler:

- Nefes alıp vermelerin yoğunlaşması
- Kan basıncının artışı
- Kalp ritminin yükselmesi
- Ağızda kuruluk
- Mutsuzluk ve gergin olma hali
- Ellerde terleme
- Mide rahatsızlanmaları
- Vücudun titremesi

2.5.1.2.Başarıya Dönük Belirtiler:

- Konsantrasyon sorunu
- Dikkat veya odaklanma problemi
- Performans düşüklüğü
- Üretkenlikte düşüklük

2.5.1.3.Kişilerarası (İlişkisel Belirtiler)

- Olumsuz iletişim
- Saldırganlık davranışı
- Hakaret etme, sesini yükseltme/bağırma, çağırma
- Her şeyden yakınma, şikayet etme eleştirel tavır sergileme halleri
- Başkalarına karşı düşmanlık tavrı sergileme. Çekiştirme

2.5.1.4.Gelecek /Maneviyat Açısından Belirtiler :

- Kötümser bakış açısı
- Geleceğe dair umutsuzluk hali
- Çaresizlik duygusu
- Problemlerin çözülemeyeceğine dair inanç

(Eryılmaz, 2018).

2.5.2.Öfkenin Nedenleri

2.5.2.1.Bireyden Kaynaklı

Bireyin kişilik ve mizacı gibi genetik faktörler, öfkenin nedenleri olarak görülebilmektedir. Duygusal açıdan dengesizlik yaşayan veya zor çocuk mizacına sahip bireyler kolay ve yavaş ısınan çocuk mizacına sahip bireylere göre daha çabuk öfkelenmektedirler. Bir ya da birden fazla psikolojik sorunu olan bireylerin duyarlılık ve hasasiyetlerine göre çabuk uyarılma sorunu yaşadıklarından dolayı kolay bir şekilde öfkelenebilmektedirler. Benzer şekilde travmatik yaşantılara sahip bireyler veya kişisel hedef ve amaçlarına ulaşamayan, engellenmişlik duygusu yaşayan bireyler çabuk öfkelenebilmektedir (Eryılmaz, 2018).

Bu bağlamda genetik faktörler, bireylerin iletişim becerileri, problem becerileri, psikolojik sorun yâda travmalar, hedeflerine ulaşmada zorluklar öfke nedenleri olarak görülmektedir.

2.5.2.2.Çevreden Kaynaklı

Bireyin içinde bulunduğu kültürel ve sosyal ortamlar kısacası çevre şartları öfke nedenleri olarak görülmektedir. Otoriter/ baskıcı aile tutumlarına sahip olan bireyler kişisel özgürlüklerini ya da özerklik duygusunu yaşayamadıklarından dolayı öfkelenmektedirler. Bireylerin sevme-sevilme ait olma eğlenme gibi karşılanmayan ihtiyaçları öfke nedeni olmaktadır. Çevre koşullarına bağlı olarak buldukları ortamda reddedilme, onaylanmama, engellenme veya haksızlığa uğrama gibi dışsal faktörler bireylerin öfke nedenleri olarak görülebilmektedir (Eryılmaz, 2018).

Bu bağlamda; bireylerin öfke düzeylerinde kuşkusuz çevresel faktörler etkilidir, ailelerin model ve rol örneği olması açısından da bu etkilerin olması kaçınılmazdır.

2.5.3.Kuramsal Açıdan Öfke

2.5.3.1.Psikoanalitik Kuram

Psikanalitik kuramın kurucusu Freud'a göre insanlar; dünyaya doğuştan yaşam (Cinsellik) ve ölüm (Saldırganlık) içgüdüleriyle gelmektedir (Akt. Mitscherlich, 2000). Bu kurama göre saldırganlık bir davranıştan ziyade içgüdüsel bir duygu olarak tanımlanmakta öfke ile ayırım yapılmadığı gibi birbirinin yerine kullanılmaktadır (Ankay, 2002; Sütçü, 2006). Dolaylı olarak saldırganlıkla ilişkili olan öfkenin aynı zamanda biyolojik temelleri bulunmaktadır. Nitekim Lorenz'e göre (1966), saldırganlığın ait olunan türle birlikte genetik olarak nesilden nesile aktarıldığını ortaya koymaktadır (Akt: Cüceloğlu, 2015).

Öfke ve saldırganlık duyguları bireylerin bilinç dışında her zaman yer almaktadır. Bu yüzden her yaş döneminde saldırganlık ve öfkenin görülmesi muhtemeldir (Kısaç, 1997). Bu kurama göre birey öfkesini bastırma veya unutma savunma mekanizmasıyla bilinç düzeyine çıkmasını engelleyebilir, öfkesini bastırır, açığa çıkmasını engeller, zamanla bu durum öfke patlamasına neden olabilir (Gençtan, 2015; Cüceloğlu, 2009). Bu durumun yaşanmaması adına, gerilimin azaltılması için, yani saldırganlık veya öfkenin azaltılması için psikanalitik yaklaşım açısından önemli olan katharsis (boşalma) yöntemi kullanılmaktadır (Özmen, 2006). Bu yöntem psikanalitik kuramda bireyin öfke veya saldırganlık duygularından arındırılması amacıyla bilinçaltı süreçlerin bilinç üstüne çıkarılmasına dayalı kullanılan ve serbest çağrışım yöntemidir. Bu kurama göre davranış bozukluklarının temelinde saldırganlık ya da öfkenin yeterince ve doğal olarak ifade edilmemesi, enerji birikmesi ile ilişkilendirilmektedir. Dürtüler nedeniyle bireyler her zaman kendisine ve çevresine zarar verici davranış sergilemeye eğilimlidirler (Dykeman, 1995; Lulofs ve Chan, 2000).

Psikanalitik kuram öfke ve saldırganlığın azaltılmasında mizahtan yararlanmıştır. Masum olarak yapılan şakaların gerginliği ve öfkeyi azaltmada yararlı olduğu, psikosomatik birçok rahatsızlığın önüne geçilmesi adına bilinçaltındaki olumsuz duyguların açığa çıkmasında yararlı olduğu belirlenmiştir (Cüceloğlu, 2015).

2.5.3.2.Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramın ortaya çıkmasında; Ivan Pavlov'un ve Thorndike' in hayvanlar üzerinde yaptıkları deneylerin önemli etkileri olmuştur (Myers, 2013). Pavlov' a göre tutumlarınızın, alışkanlıklarınızın, heyecan veya korkularınızın temel nedeni temel koşullanmadır. Yani bireylerin tüm davranışlarının altına yatan nedenlerin uyarıcı ile davranış arasında bir bağ kurma sürecinden kaynaklı koşullanma olduğu vurgulanmaktadır. Davranışçı kuram, psikanalitik kuramın aksine saldırganlık veya öfkenin içsel dürtüler değil düşüncelerimizin veya davranışlarımızın çevresel faktörlere bağlı olarak pekiştirilerek veya kazandırılarak oluştuğunu savunur (Glassman ve Hadad, 2018). Yalnızca içsel süreçlerimiz öğrenilemez. Bu bağlamda öfke ve saldırganlık davranışları çevremiz tarafından sonradan öğrenilmiş deneyimlerimizdir diyebiliriz.

Davranışlarımızın öğrenilmesinde pekiştiricilerin etkili olduğu ödüllendirme yoluyla olumlu davranışların kazandırıldığı, ceza yoluyla olumsuz davranışların azalttığı bilinmektedir (akt. Ergene, 2008; Schunk, 2011). Skinner (1968) öğrenmede olumlu ve olumsuz pekiştirme ve ceza üzerinde çalışmalar yürüten davranışçı kuramın önemli temsilcilerinden biridir. Edimsel koşullanma modelini geliştirmiştir.

Skinner'e göre öfke kavramı çevre tarafından teşvik edilen, ödüllendirilen öğrenilmiş bir tepki olarak tanımlanmaktadır. Kişi bu davranış ile isteklerini elde ediyorsa bunu bir yöntem olarak benimseyip, sürekli tekrar edecektir (Thomas, 1993; Balkaya, 2001).

Skinner'e (1968) olumlu ve olumsuz pekiştirme metotlarını geliştirerek; davranışın orta çıkmasında ve sürdürülmesinde pekiştirme yönteminin etkili bir yöntem olduğunu kanıtlamıştır. İlk olarak olumlu pekiştirmenin tanımına bakıldığında; yapılması istenen davranışın ardından bireyin bu davranışı devamlı ve kalıcı hale getirmesi için teşvik edilmesi olarak tanımlanmaktadır. Burada amaç istenen olumlu davranışların teşvik edilmesidir; ancak tam tersi durumda; örneğin istenmeyen olumsuz davranışlarımızdan olan şiddet, öfke saldırganlık vb. tutum ve davranışlar istenmeden teşvik edildiğinde ya da ödüllendirildiğinde bu davranışların yaşanma sıklığı artacaktır. Olumsuz pekiştirme ise yapılan bir davranışın ardından olumsuz durumun ortadan kalkmasına verilen isimdir. Olumsuz durumlardan veya olaylardan

kaçınma durumudur. Eşinden sürekli şiddet gören, eşinin saldırganlık ve öfke tutumundan kurtulmak isteyen bireyin eşinden uzaklaşarak kendi ailesinin evine dönmesi örnek verilebilir. Ya da öfke sorunu yaşayan bireyin psikolojik tedavi görerek bu sorundan kurtulması örnek olarak gösterilebilir.

Bağlaşımçı kuramın temsilcisi Thorndike, hazır bulunuşluk ilkesinin organizma ya da insan için önemine vurgu yapmıştır. Hazırbulunuşluk ilkesine göre insanlar günlük hayatta sıklıkla yaşadığı olaylara karşı gösterdikleri tepkilerin neden kaynaklandığını anlaşılmasını sağlamaktadır. Thorndike göre insan, bir davranışı yapmaya hazır ve istekli hale geldiği zaman ve bu eylem gerçekleştiği takdirde olumlu duygular yaşar ve mutlu olur. Sınava giren bir öğrencinin iyi hazırlanması ve sınava istekli girmesi sonucunda başarılı olması örnek olarak verilebilir. Aksine davranışı yapmaya hazır olmadığı halde baskı ve zorla bu davranış yaptırılırsa bu kişi kızgınlık ve öfke duyar. Buna ek olarak insan; bir davranışı yapmaya hazır olduğu haldeyken bu davranışı sergilemesi engellenirse de kızgınlık ve öfke oluşur. Kısacası hazırbulunuşluk düzeyi yüksek olan bireyler bir davranışı yapmaya istekli olduğu takdirde o davranışı en iyi ve mükemmel bir şekilde gerçekleştirir. Aksi bir durumda yani istekli olmadığı halde davranışa zorlanan birey öfke ve kızgınlık duyar (Akt. Schunk, 2011).

2.5.3.3.Sosyal Öğrenme Kuramı

Albert Bandura (1971) “Edimsel Koşullanma” modelinde, insan davranışını anlamada tek başına “Pekiştirme”nin yeterli olmayacağını belirtmiştir. Bu kurama göre, davranışçı kuramın bireylerin karmaşık ve karmaşık olan insan davranışlarını açıklamadaki yetersizliğine vurgu yaparak insanların bilişsel açıdan da değerlendirilmesi gerektiğini bildirmiştir. Bu bakımdan Albert Bandura ve çalışma arkadaşı Julian Rotter ile davranışçı kuramın uyarıcı – tepki (U-T) ilişkisine zihinsel süreçleri dâhil etmiştir. Böylece organizma ya da insanların bir uyarıcıya tepki vermesinde zihinsel süreçlerin etkilerinin olduğuna değinilmiştir.

Bandura'nın (1971) sosyal öğrenme kuramına göre birey; çevresinde gözlemlendiği yaşantıları veya davranışları model alarak öğrenir, taklit edilen davranış zamanla

kazanılmış davranışa dönüşmektedir. Öğrenmede dışsal faktör yani çevre faktörünün önemi büyüktür. Örneğin yaşamı boyunca kedi, köpek gibi hayvanlardan zarar görmediği halde korkmasının nedeni çevresindekilerin bu tür hayvanlardan zarar görmesi etkili olmaktadır.

Sosyal öğrenme kuramına göre öfke ve saldırganlığın temel nedeni bireysel ve çevresel faktörlerdir. Bireyin öfke saldırganlık gibi istenmeyen olumsuz davranışları sergilemesinin nedeni geçmiş deneyimlerindeki kazanımları olabilir, çünkü bu davranışları sayesinde şimdiye kadar istek ve amaçlarına ulaşmış ve bu davranışlar kalıcı hale gelmiştir. Bireyin elde ettiği kazanımları korumak için bu davranışları sürdürmeye devam edecektir (Cüceloğlu, 2015). Yine İstenmeyen öfke davranışları, cezasız kaldığı takdirde ise bu davranışın taklit edilerek benimsenmesi muhtemel bir durumdur (Bandura, 1979; Pirim, 2002).

Sosyal öğrenme kuramına göre çocuklar; anne-baba ya da yetişkinlerin öfke davranışlarını gözlemler, model alırlar ve sonra uygularlar. Anne babası tarafından sözel ve sözel olmayan davranışlarında hakaret edici, kırıcı, suçlayıcı vb. tutumlara maruz kalan çocuklar; bu davranışları edinerek zamanla ailesine ve çevresine karşı kin duymasına, nefret etmesine öfkelenmesine ve saldırganca tutum sergilemelerine neden olacaktır (Köknel, 1982). Unutulmamalıdır ki ödüllendirilen davranış tekrar eder. Saldırganlık ya da öfke ödüllendirilirse bu süreç yetişkinlikte devam eder (Burger, 2006).

2.5.3.4.Biyolojik Kuram

Biyolojik temelli kuramların temsilcileri, insan davranışlarının bozulmasının, saldırganca tutum sergilmesinin nedenlerini merkezi sinir sistem ve endokrin sisteminden kaynakladığına vurgu yapmaktadırlar (Okman, 1999; Kısaç, 1999; Parman, 2000; Deniz ve ark, 2006). Bu yaklaşıma göre atalarımızdan gelen miras ve genetik yapının öfke, saldırganlık, şiddet gibi birçok olumsuzlukların ortaya çıkmasına neden olduğunu; bu şekilde de nesilden nesile aktarıldığını savunmaktadır. Nitekim bireyler yaşamları boyunca genetik olarak miras kavgası içgüdülerini taşımaktadırlar (Cüceloğlu, 2009). Biyolojik kuramcılar kızgınlık, öfke gibi

duygularımızın temel nedenini, otonom sinir sisteminin saldırganlığa eğilimli yönlerinin olmasıyla açıklamaktadırlar (Lorenz, 1966).

Duygularımızın biyolojik temellerine farklı açılardan bakan teorisyenler bulunmaktadır. Bunlardan biri James-Lange kuramıdır. Bu kurama göre beden, dış dünyadan gelen belli uyaranlara karşı tepkide bulunur. Birey bedeninin bu tepkisinin farkına vardığı andan itibaren duyguyu yaşar ve heyecan duyar. Bu kurama göre duygularımız fizyolojik değişimlerin sonucudur (Cüceloğlu, 2015). Örneğin öfke duygusunun ortaya çıkış nedeni; bedendeki gerginlik halleri, kasılmalar, ağrılar, yakınmalar, kalp atışının artması, göz bebeklerinin büyümesi vb. durumlar olarak görülmektedir. Kısacası öfke duygusu, dışardan gelişen tehditler ya da olaylara karşı gösterilen fizyolojik bir reaksiyon sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireylerin kaygılı, heyecanlı, panik olmasının nedeni; hızlı nefes alıp vermesiyle beraber kalp atışındaki hızlanmayla bir diğer örnek olarak gösterilebilir.

Biyolojik temelli kuramlar insan davranışlarını tanımlama ile ilgili deneysel çalışmalarla objektif ve somut ve nesnel bilgiler sunmaktadır. James-Lange kuramından yola çıkılarak, duyguların biyolojik yönünü test etmek için klinik bir deney çalışması yapılmıştır. Bu deneyde depresyon tanısı alan hastaların biyomedikal bir cihaz yardımıyla gülme davranışına (yapay olarak) sevk edilmektedir. Hastalara yüz kaslarında gülme profili oluşturulacak şekilde kasılmaları istenmekte ve 30 dakika boyunca bu şekilde uyarılacağı bilgisi verilmektedir. Deney sonucunda depresyon tanılı bireylerin kendilerini daha rahat ve iyi hissettikleri belirlenmiştir. Özetle depresyon tanılı bireyler yapay olarak gülme tepkisi geliştirmelerine rağmen; kendilerini eski durumlarından daha iyi hissettiklerini belirtmişlerdir (Lang, 1994; Wagner ve Silber, 2004; Spielman vd., 2014).

Cannon-Bard kuramı, James-Lange kuramından farklı olarak duygularımızın ve bedensel tepkilerimizin aynı anda ortaya çıktığını öne sürmektedir (Gezgin Gürbüz, 2008). Yukarıda da değinildiği gibi James-Lange kuramına öfke tepkisi bir olay veya tehdit sonrası kalp atışının hızlanması göz bebeklerinin, büyümesi, terleme vb. bedensel tepkilerden sonra öfke duygusunun olduğu savunulurken; Cannon-Bard kuramı ise kalp atışımızın hızlanması, göz bebeklerinin büyümesi terleme gibi

bedensel tepkiler öfke duygusu ile aynı anda gerçekleştiğini savunmaktadır. Her iki kuramın ortak yönü insan davranışlarındaki duygu-davranış ilişkilerine odaklanma; öfke saldırganlık vb. istenmeyen olumsuz davranışların bireylerde neden olduğu fizyolojik problemler ele alınmıştır (Lang, 1994; Wagner ve Silber, 2004; Spielman vd.,2014).

2.5.3.5.Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel kuram, insan doğasına genel olarak nötr olarak bakmaktadır. Bilişsel kuramın önemli temsilcileri olan Alford ve Beck (1997) insanı diğer varlıklardan ayıran en önemli şeyin; yaşadıkları deneyimlere anlam verme olarak açıklamaktadır. Bunu yaparken de bilişle etkili uyum sağlama becerileri geliştirirler. Bu kurama göre davranışların kontrol edilmesi, yönlendirilmesi, çevreye uyumun temel nedeni biliştir. Biliş hem kısa hem de uzun süreli olarak maksimum düzeyde olumlu sonuç elde etmek için olumsuz davranışları kontrol altına almaya çalışır (Alford ve Beck (1997). Beck bu kuramın mükemmel olmasını arzulamaktadır, bunun için tüm kuramların yararlanması gerektiği bir bilişsel kuramın olması gerektiğini vurgulamıştır. Bu yüzden bütüncül yaklaşımı benimsemiştir. Nitekim bilişsel yaklaşımın temelinde, davranışçı ve psikanalitik kuramların etkilerinin olması bütüncül özellikleri yansıttığını göstermektedir. Bu kuram aynı zamanda evrim teorisinden etkilenmiştir. Beck'e göre insan davranışlarının temel motivasyonu iki evrimsel amaca hizmet etmektedir. Bunlar sırasıyla; hayatta kalma ve üremedir (akt. Murdock, 2013). Bilişsel süreçler çevreyle uyumu sağlama ve varlığını sürdürmeye yöneliktir (Clark ve Beck, 1999).

Bilişsel kurama göre öfkenin temel nedenlerinden biri mantık dışı inançlar, rasyonel olmayan, otomatik düşünceler neden olmaktadır. Yani düşüncelerimiz olumsuz duyguların nedeni olarak görülmektedir. Aşırı saldırgan tutum sergilemenin veya öfkelenmenin dış çevredeki uyaranları yanlış yorumlardan kaynaklıdır negatif ya da olumsuz düşüncelerin olumsuz duygulara neden olduğudur; yani aslında öfke vb duyguların nedeni olayla ilgili düşüncelerdir (Karataş, 2009; Şahin, 2004).

Bilişsel kurama göre psikolojik sorunları olan bireylerin ana temalarından bazıları depresyon, anksiyete (kaygı) öfke vs. gibi durumları oluşturan otomatik düşünce ve şemalardır (Murdock, 2013). Beck'e göre bilişsel anlamda düşüncelerimiz değişirse davranışlarımız ve tutumlarımız da değişmektedir. Bu yaklaşıma göre temel amaç hatalı ya da yanlış bilgi işleme süreçlerini değiştirerek psikolojik rahatsızlıkları destekleyen inançları daha uyumlu hale getirmeyi sağlamaktır (Beck ve Weishaar, 2005).

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre öfkenin temel nedeni bilişsel kökenlidir, biliş ve davranışın etkileşimiyle ortaya çıkan duygusal durum öfke olarak tanımlanmaktadır (Balkaya, 2001). Ellis (1977) akılcı duygusal yaklaşımına göre; bireyin öfke duygusuna yüklediği anlamın önemine vurgu yapmıştır buna göre insanların karşılaştığı olaydan veya durumdan çok olaylara verilen anlamın öfkeye neden olduğunu belirtmektedir. Nitekim Beck (1975) de öfke duygusunun ortaya çıkmasında uyarıcıya yüklenen anlamın etkili olduğunu vurgulamaktadır

Bu kurama göre bilişsel süreçler; öfkenin yanı sıra bazı diğer duyguları da etkiler. Kişi kendisine haksızlık yapıldığını düşündüğünde veya başkaları tarafından kullanıldığını düşünürse bu durum öfkeye neden olur; ayrıca kişi başına kötü bir şey geleceğini düşünmesi kaygıya, önem verdiği değerli bir şeyi ya da kişiyi kaybederse üzüntü duygusu hisseder (Taylor, 1988; Balkaya, 2001).

Albert Ellis'in geliştirdiği "Akılcı Duygusal" model, öfkeyi mantık dışı düşüncelerin bir yansıması olarak ele almaktadır. Ellis'e göre duyguların nedeni bireyin düşüncelerinden kaynaklıdır. Bireyler yaşadıkları olaylara karşı mantık dışı inanç geliştirmektedir, bu inançların davranışlarının sonuçlarını belirler. Ellis (1963) bireylerin kendisine, yakın çevresine ve içinde bulunduğu dünya karşı edindiği yanlış inançlar veya olumsuz düşüncelerin; kaygı, öfke depresyon gibi duyguların oluşmasında belirleyici rol oynamaktadır.

2.5.3.6.Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşıma göre insanlar kendi yaşamları hakkında sorumluluk alma, özgürce kararlar alma konusunda bilinçlidir ve kendi eylemlerinden ve sonuçlarından bizzat sorumludur (Geçtan, 2019). Bu yaklaşıma göre öfke, son derece doğal, insana

özgü, kaçınılmaz olup yaşanılması gereken bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Schuerger, 1979). Her insan; farklı şekilde öfkesini gösterir ve diğer öfke ile ilişkili duyguların da merkezindedir (Zengin, 2010).

İnsanların öfkelenmelerinin temelinde kendilerini çaresiz ve zayıf hissetmelerinden kaynaklanmaktadır (Akt. Gezgin Gürbüz, 2008). Bu durumda öfke kaçınılmazdır (Schuerger, 1979; Akgül, 2000).Varoluşçu yaklaşımlar öfkenin nedenini yaşamın anlamsızlığına karşı gösterilen bir tepki olarak açıklamaktadır. Yalom'a göre (2018) insanların yaşamları boyunca deneyimlediği dört temel varoluş krizinin olduğunu belirtmiştir bunlar: Ölüm, anlamsızlık, yalnızlık ve özgürlük. Varoluşsal krizler bireylerin öfkelenme nedenleri olarak görülmektedir. Bireyler bu krizleri sağlıklı bir şekilde atlatabilmeleri için çatışmalardan veya krizlerden uzak durması ve bu krizlerin varlığını kabullenmesi gerekir (Deniz, 2016).

Varoluşçu kurama göre bireylerin öfke biçimleri birbirinden farklılık göstermektedir. Bireylerdeki varoluşsal krizler farklılık göstermektedir kimi yalnızlığı kimi, ölüm korkusunu, kimi yaşamın anlamsızlığını, sorgular bu bakımdan ne yapacağımız konusunda seçme özgürlüğümüzün durumu ve seçimlerimizin belirsizliği, yaşayacağımız duygusal problemlerin nedeni olarak görülmektedir (Gençtan, 2019).

İnsanlar yaşamdaki sorumluluklarını yerine getirme ya da tercihleri bakımından olumlu ya da olumsuz duygularla ya da varoluşsal krizlerle (Yalom, 2018) karşılaşmaktadır. Öfkelenen bir bireyin öfkenin normal bir duygu olduğu kabul etmesi ve öfkeye neden olan sorunlar için yapıcı ve gerçekçi bir biçimde çözüm içerisinde olması, öfkenin sakin bir biçimde ifade edildiğine işaret etmektedir. Öfkelenilen bir olaya karşı öfkenin kontrol edilerek ifade edilmesi için sakin olmak gereklidir ve bu da tercihlerimize bağlıdır (McKay ve Dinkmeyer, 1998). Bu bağlamda öfke yönetimi bir nevi duyguların sorumluluğunu almak demektir. Duyguların sorumluluğunu almak varoluşsal sorunların çözümüne katkı sağlayabilir.

2.5.4. Ergenlerde Öfke

Ergenlik döneminde yaşanan öfke, kişilerarası ilişkilerin seyrini, akademik başarıyı etkilemektedir. Öfkeli bireylerin kendine ve çevresine zarar verme eğilimi olduklarından dolayı akranlarıyla kolayca ilişkileri bozulabilir, okul yaşamını olumsuz etkileyebilir, kendini yalnızlaştırabilir ya da yalnız hisseder, hatta okul terki bile gerçekleşebilir (Albayrak ve Kutlu, 2009; Arkes, 2015; Itzhaki, 2018). Nitekim Cüceloğlu (2009) ergenlik döneminin kimlik karmaşası ve arayışının önemine vurgu yapmıştır. Bu dönemde ergenler duyguları daha çok yoğun yaşamakta ve duygularındaki geçişler, değişkenlikler ergen bireylerin neden çabuk bir şekilde öfkelenediklerini en iyi şekilde açıklamaktadır (Cüceloğlu, 2009).

Ergenlik döneminde ergen birey dış çevreye yönelmektedir, aileden çevreye doğru daha yoğun ilişkiler gelişmeye başlar, bu dönemde ergenlerin kimlik karmaşası ve bunalımları ebeveynle daha sık çatışma yaşamasına neden olmaktadır. Bu sırada çevreyle veya yakın akran grubuyla geliştirdiği ilişkiler daha çok önem kazanmaktadır. Bu önem sayesinde ergenin içinde bulunduğu arkadaş grubunun onayı ve kabulüyle birlikte ilişkilerinin daha çok gelişmesini sağlayıcı zemin oluşturmaktadır (Demirtaş, 2007).

Öfkenin duygusunun denetlenmesi veya ortaya çıkmasının engellenmesi oldukça zor bir durumdur. Öfkeyle başetmek, öfke denetimi kazanmak, çoğu insanlarda olduğu gibi ergenlerin ruhsağılığı açısından oldukça önemlidir. Çünkü sürekli öfkeye meyilli olan, öfkesini kontrol etmekte zorlanan, sağlıklı tepkiler geliştiremeyen bireyler huzursuz ve mutsuz olacaktır. Baltaş ve Baltaş'a göre (1987), insanın neden öfkelenildiği ile ilgili tespitine göre; çocukluk dönemindeki alınan eğitim biçimi, çocukların istek ve ihtiyaçlarına karşı konulan yasaklar bireylerin sonraki dönemlerinde öfkeli olmasına neden olmaktadır. Olumsuz duyguların yaşanması durumunda da genel olarak bireylerde kaygı sorunu ortaya çıkmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1987).

2.5.5. Mükemmeliyetçilik ve Öfke

Mükemmeliyetçilik, İnsanların kusursuz olma çabası ya da yaşamında kendi algısına göre belirlediği hedefler doğrultusunda mükemmel olma ihtiyacı (Cüceloğlu, 2009; Stoeber, 2018), aynı zamanda bireyin kendisi için akılcı olmayan standartlar ya da hedefler belirlemesi ile karakterizedir. Bireylerin koyduğu bu standartlara ya da hedeflere ulaşma çabası; oldukça zahmetli bir süreç olmasının yanında, bireyler için farklı duyguları da içinde barındırmaktadır. Bununla birlikte, kişinin kendini ispatlama çabası, çevreden onay ve kabul görme, takdir edilme, benimsenme gibi düşünceleri karşılık bulmadığı takdirde, kişide öfke duygusu oluşmasına neden olabilmektedir (Hogg ve Deffenbacher, 1986; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008; Cüceloğlu, 2006). Bu durum aynı zamanda toplum tarafından istenmeyen tutum ya da davranışları sergileme eğilimleri (isyankârlık, huzursuzluk; özgüven eksikliği, utangaçlık, vb.) arttırabilir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008) .

Öfke, bireyin tehditler veya bir nevi engellemeler karşısında aşamalı olarak basit sınırlılıktan kızgınlığa, hiddet boyutuna kadar farklılaşan son derece yaşanan doğal duygudur(Spielberger vd., 1991). Öfkenin veya öfkeyi ifade tarzının altında yatan temel nedenlere bakıldığında; kişisel mükemmeliyetçilik, kişinin kendisini çevreye karşı ispatlama gereği, çevre tarafından kabul görme, onay alma ihtiyacı ve başkalarının gözündeki değerinin koruma gibi birçok farklı düşünce biçimine rastlanabilir. Bu düşünce yapılarına bağlı olarak bireyin, “Ben en iyisini yapmalıyım” gibi mantık dışı bir düşünceye sahip olması, bireyde engellenmişik hissi oluşturduğundan dolayı; aynı zamanda öfke duygusunun ortaya çıkmasına ortam hazırlanmaktadır (Hogg ve Deffenbacher, 1986). Bu nedenle mükemmeliyetçiliğin öfke duygusuna sebep olabileceği düşünülmüştür.

Doğal ve insani duygu olarak kabul görülen öfkenin altında yatan neden, bireyin kendini ispatlama çabası, kendini topluma veya çevresine kabul ettirme, onaylanma isteği veya ihtiyacı olarak düşünülebilir. Tüm bunlar bireyin kendisine ve çevresine karşı oluşturduğu yüksek beklentilerin karşılanmaması durumunda engellenmişik duygusu yaşayabileceği; bu durumun da öfke duygusuna yol açabileceği düşünülmektedir (Hogg ve Deffenbacher, 1986).

Genel olarak bireyin yaşamdaki yüksek beklentileri, yüksek standartları mükemmeliyetçiliğin önemli kavramları olarak ele alındığında bu beklentilerin karşılanamaması ve yaşam standartlarının yeterli düzeyde olmaması sonucu öfke duygusunun yaşanılması kaçınılmaz bir sonuç olarak görülebilir.

Saboonchi ve Lundh (2003) yılında İsveç'te 184 yetişkin üzerinde yapmış oldukları araştırmada Mükemmeliyetçiliğin, öfke, bedensel sağlık ve pozitif yönelim arasındaki ilişkiyi incelenmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sürekli öfkeli ve gergin bireylerin, olumlu olarak görülen kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca gerginlik ve yıpranma belirtilerinde bayanlar, erkeklere göre düşük pozitif yönde açık belirtiler göstermiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulardan yola çıkılarak mükemmeliyetçilik ile öfke arasındaki ilişkide cinsiyetin rol oynadığı, kendine yönelik tutumun öfke ve gerginliğe neden olduğu söylenebilir.

Dinç'in (2001) Orta Doğu Teknik Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler ilgili yapmış oldukları araştırmada mükemmeliyetçilik, depresif belirtiler ve öfke duygularının olumsuz yaşam olaylar bağlamında ele alınmıştır. Başkasına yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal alanla ilgili yaşantıların iç içe olması öfkeye neden olduğu sonucu edilmiştir.

2.6. İlgili Araştırmalar

2.6.1.Mükemmeliyetçilik İle İlgili Araştırmalar

2.6.1.1.Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Taşdemir'in (2003), daha önceden tanılması yapılan 489 özel yetenekli öğrenciyle yapmış olduğu araştırmada, sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik düzeyleri, benlik saygısı gibi değişkenlerden oluşan çok yönlü bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmaya göre sınav kaygısı ile mükemmeliyetçilik boyutları (Hatalara karşı ilgi, davranışlarına ilişkin şüphe, Ailesel eleştiri, kişisel standartlar arasında bir ilişki bulunmuştur. Pirinççi'nin (2009) yapmış olduğu bir araştırmada; ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeylerini ele almıştır. Buna göre ergenlerin

kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanı arttıkça sürekli kaygı puanlarının da artış olmaktadır.

Şimşek'in (2018) lise öğrencileri ile yürüttüğü araştırmaya göre; öğrenciler akademik yaşamlarında düzenli olarak değerlendirilmeye tabi tutulmaktadır. Kendi beceri ve yeterliliklerine güvenmeyen ergenler bu durumlarla karşılaştıkları zaman kaygı yaşadıkları belirlenmiştir. Ergenler gösterdikleri çabanın yetersiz bulunacağı düşüncesi, her şeyin en iyi şekilde yapılamadığı hissi, ergenlerde akademik görevlerini tam olarak iyi yapamacağına dair korku oluşmasına neden olmaktadır. Nitekim bu tür durumlarda ergenler akademik görevlerini ya yerine getirmezler ya da bu görevleri geciktirme eğilimine girebilirler.

2.6.1.2. Türkiye Dışında Yapılan Araştırmalar

Frost ve arkadaşları 1993'teki çalışmasında sağlıklı mükemmeliyetçilerin sağlıklı mükemmeliyetçilere göre daha yüksek düzeyde olumlu özellikler gösterdiğini belirtmişlerdir. Eğer mükemmeliyetçi yapıdaki bireyler, başkaları tarafından olumsuz değerlendirmelerle ve kendi hataları ile ilgili dışardan gelebilecek eleştirilmeleriyle aşırı ilgilenmiyorsa, kendi kendine odaklanmış mükemmeliyetçi çabalarının daha olumlu olduğu kabul görülmektedir.

Ortaokulda öğrenim gören özel (üstün) yetenekli bireylerin akranlarıyla olan ilişkileri incelenen çok boyutlu mükemmeliyetçilik araştırmasına göre; özel yetenekli bireylerin genel arkan gruplarına göre daha yüksek standartlar ve hedefler belirlediği, dolayısıyla mükemmeliyetçi tutumlarının akranlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Locicero & Ashby, 2000).

Wiebe ve McCabe (2002)'in yapmış olduğu çalışmaya göre depresyon belirtileri yoğun olan bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu, kişilerarası ilişkilerde beklentilerinin depresyonda olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış olup ayrıca depresyonda olmayan bireylerin düşmanca davranış ile ilişkisinin zayıf olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ortaokulda öğrenim gören özel (üstün) yetenekli bireylerin akranlarıyla olan ilişkileri incelenen çok boyutlu mükemmeliyetçilik araştırmasına göre; özel yetenekli

bireylerin genel arkan gruplarına göre daha yüksek standartlar ve hedefler belirlediği, dolayısıyla mükemmeliyetçi tutumlarının akranlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Locicero & Ashby, 2000).

Scott ve arkadaşlarının (2014), 254 bireyle çevirimçi yapılan araştırma sonucuna göre; uyumsuz mükemmeliyetçilik ve uyumsuz beklenti işlemenin sosyal kaygı ile pozitif ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Buna ek olarak uyumsuz beklenti süreçleri depresyon ve uyumsuz mükemmeliyetçilik kontrol edildiği halde; sosyal kaygı ile anlamlı ve olumlu bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür.

Cox ve Chen (2015), Flinders Üniversitesinde yaşları 18 ile 55 arasında değişen 48 öğrenciyle yürüttükleri bir ampirik bir çalışmada; mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı ilişkisine bakılmıştır. Sosyal olarak öngörülen ve eylemlerle ilgili şüpheler biçimindeki mükemmeliyetçilik boyutlarının, sürekli sosyal kaygıyı doğrudan etkilediğini ve sürekli sosyal kaygı ve durumluk kaygı ile ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu bağlamda mükemmeliyetçilik potansiyel olarak sosyal kaygının olası bir yordayıcısı olarak düşünülebilir ve bu da kaygı belirtilerini etkiler. Sürekli ve durumluluk sosyal kaygı puanları arttıkça mükemmeliyetçiliğin performansa ilişkin benlik algısı da olumsuz olmaktadır.

Hamarta (2009), sosyal kaygı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkilere vurgu yapmaktadır. Hamarta'ya göre (2009) sosyal kaygının (olumsuz değerlendirilme korkusu) ile mükemmeliyetçilik (ailesel beklentiler) arasında pozitif yönde doğrusal ilişki söz konusudur. Yine sosyal kaygı (Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma) ile mükemmeliyetçilik (Ailesel eleştiriler) arasında pozitif ilişki olduğu, sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu ile mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar arasında pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir.

Soenens ve diğerleri tarafından (2006), 677 ergen ve aile bireyleri ile yürütükleri bir çalışmada; ebeveyn ayrılık kaygısının iki boyutu ile (ergen ayrılık kaygısı ve güvenli bağlanma rolü) ve ebeveyn uyumsuz mükemmeliyetçiliğinin psikolojik olarak kontrol edici ebeveyn rolü araştırıldı. Sağlıksız mükemmeliyetçiliğin psikolojik kontrolle pozitif yönlü ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Buna ek olarak psikolojik kontrolün farklı çeşitleri olduğu ve psikolojik kontrol türleri ailenin

sağlıklı olmayan standartlar belirlemesine (sağlıksız mükemmeliyetçilik) ve ayrılık kaygısı hissetmelerine neden olmaktadır.

Yapılan bu araştırmanın sonuçlarına bakılacak olursa; mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarıyla psikolojik ihtiyaçların alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal kaygının alt ölçekleriyle çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutları arasında da pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergen bireylerin psikolojik ihtiyaçları yani başarılı olma, değersizlik duygusu, sosyal kaçınma boyutları arasında anlamlı ve de yordayıcı ilişkiler bulunmuştur. Bu da psikolojik ihtiyaçlarla sosyal kaygı mükemmeliyetçiliği doğurduğu söylenebilir (Kesici ve Kiper, 2016).

2.6.2.Sosyal Kaygı İle İlgili Araştırmalar

2.6.2.1.Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Ervin vd. (2003) tarafından yürütülen bir araştırmada; bireylerin sosyal anksiyete bozukluğu ile sosyal kaygı, öfke ve depresyon durumları arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre sosyal kaygısı olan bireylerin, sosyal kaygısı olmayan bireylere göre daha şiddetli depresyon, daha yüksek öfke belirtileri sergiledikleri belirlenmiştir. Bu bağlamda sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin öfke belirtileri sergilemeleri konusunda daha yatkın oldukları söylenebilir.

Tagay ve diğerleri (2018) ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile ilgili yürüttükleri araştırmada; çekingenlik; ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca öz-saygının ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini negatif düzeyde anlamlı bir biçimde yordamaktadır.

Bu araştırmada öz-saygı düzeyinde artış olan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinde tam tersi olarak düşüş olmaktadır.

Kılıçarslan ve Parmaksız'ın (2020) ergenlerin şiddet eğilimlerinin yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve duygusal özerklik ile ilgili yürüttükleri bir araştırmada; ergenlerin şiddet eğilim puanlarının, sosyal kaygı (olumsuz değerlendirilme korkusu) ile pozitif, duygusal özerklik (bağımsızlık, idealleştirmeme ve bireyselleşme) ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonu elde edilmiştir. Bu sonuca göre ergen bireylerin yaşadığı olumsuz değerlendirilme korkusunun (sosyal kaygı) şiddet

eğilimini artırdığı, bağımsızlık, idealleştirmeme ve bireyselleşmenin (duygusal özerklik) ise şiddet eğilimini azalttığı anlaşılmaktadır.

2.6.2.2.Türkiye Dışında Yapılan Araştırmalar

Prisbell (1991) sosyal kaygı ile ilgili yürüttüğü bir araştırmada; geri çekilme ya da utangaçlık gösteren bireylerin sosyal kaygı düzeylerine bağlı olarak utangaç olmayan bireylere göre kendini ifade etme tarzı, sosyal deneyim, zekâ performansı genel konuşma ve etkileşim tarzı bakımından algısal farklılık olduğu sonucu elde etmiştir (Prisbell, 1991).

Wenzel ve diğerleri (2005) birlikte yürüttükleri bir araştırma sonucuna göre sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin olumlu davranış sergileme düzeyleri düşük iken; olumsuz davranış sergileme eğilimlerinin ise daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Kashdan, Weeks ve Savostyanova'nın (2011) yapmış olduğu araştırma sonucuna aşırı sosyal kaygılı olan bireylerin sosyal ilişkilerinde bozulma ve sıkıntıya yol açtığı; duygularını tam olarak yönetemedikleri için olumlu davranışlarında azalmalar olmaktadır. Buna ek olarak sağlık fonksiyonlarında ise azalmalar olduğunu bildirdiler.

Çevresindeki diğer insanlarla iletişimi başlatmaktan ve iletişimi devam ettirmekten kaçınan bireylerin sosyal kaygı düzeyleri yüksektir, bu yüzden bu bireyler olabildiğince sosyal ortamlardan da uzak durmaya çalışırlar. Bunun temel nedenlerinden biri başkaları tarafından olumsuz değerlendirme korkusudur ve bu korku ya da endişeyi gidermek utanma ve çekinme, sessiz kalma gibi temkinli tutum sergilerler (Leary & Hoyle, 2009).

ABD'de yapılan bir araştırmaya göre kendisini utangaç olarak tanımlayan kişilerin yalnızca küçük bir bölümü (% 12) toplumsal (sosyal) kaygı bozukluğunun tanı kriterlerini karşıladığı belirlenmiştir (Köroğlu, 2017).

Ergenlikte ebeveyn rollerinin veya aile etkileşimlerinin sosyal kaygı ya da psikolojik bazı sorunlar (depresyon, yalnızlık, zayıf sosyal beceriler, izolasyon vs.) arasında güçlü bir ilişki olduğunu kanıtlayan çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Skrove ve

ark., 2013; Asbrand vd., 2017; Rohner, 2008; Oppenheimer, Hankin ve Young, 2018).

Ergenlerin, depresyon ve sosyal kaygı düzeylerinde aile etkileşimlerinin rolü ile ilgili 164 erkek ve 160 kadın olmak üzere toplam 324 ergenle yürütülen bir araştırmada; kadınların sosyal kaygı düzeyleri erkeklere göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Ayrıca sosyal kaygı ve depresyonun azaltılmasında olumlu aile etkileşiminin rolünün olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ergenlerin depresif durumunun istatistiksel olarak anlamlı yordayıcılarının; anne reddi, aile doyumunu ve sosyal kaygı olduğu belirlenmiştir. Ebeveynleri tarafından reddedilen ve sağlıksız aile ilişkileri olan ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri daha yüksektir (Stojiljković ve Stanković 2018).

2.6.3.Öfke İle İlgili Araştırmalar

2.6.3.1.Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Kılıçarslan (2000) tarafından, lise öğrencilerinin bazı demografik değişkenler ile öfke ve öfke ifadesi açısından ele alınan çalışmada; kız öğrencilerin öfke içte tutma puanları erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca demokratik anne baba tutumuna sahip olanların öfke ifade tarzı olan öfkeyi içte tutma düzeyleri otoriter olarak algılanan anne ve babaların ergen çocuklarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Balkaya'nın (2003), “Çok boyutlu Öfke Ölçeği” geliştirmeye çalışmada, öfke ve saldırganlığın, cinsiyet açısından farklılıkları ele alınmıştır. Elde edilen bululara göre erkeklerin saldırganlık düzeyinin, kadınlara oranla daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada gençlerin önemli bir bölümünü oluşturan lise ve üniversite mezunlarının daha fazla öfke sorunu yaşadıkları belirlenmiş olup öfkeye yol açan durumlardan daha fazla etkilendikleri, lise öğrencilerin ise bu durumu davranışlarıyla daha fazla yansıttıkları saptanmıştır.

Sağır'ın (2016) 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Adana'nın farklı üç ilçesinde 12 farklı ortaöğretim 9, 10, 11 ve 12. sınıflarında öğrenim gören 500 kız 500 erkek olmak üzere toplam 1000 öğrenciyle yürüttüğü bir araştırmada, ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile anne-baba tutum arasındaki ilişkiyi ele alınmıştır.

Buna göre demokratik tutum düzeyine sahip olan ergenlerin; sürekli öfke, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışa vurma puanları düşük olduğu; öfke kontrol puanlarının ise yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak otoriter anne baba tutumuna sahip olan ergenlerde ise bu durum tam tersi olarak gözlemlenmiştir.

Tekinsav-Sütçü (2006), 7. ve 8. sınıfta öğrenim gören 19 deney grubu 21 kontrol grubu olmak üzere 40 gönüllü ergenlere 12 seanslık bir müdahale psikoeğitim programı uygulamıştır. Bu programda “Bilişsel yeniden yapılandırma”, “Kendine yönerge verme yöntemi”, “Gevşeme egzersizleri” ve “Maruz bırakma” teknikleri kullanılmıştır. Ayrıca bütün katılımcılara müdahale öncesinde ve sonrasında sürekli öfke ve öfke tarz ölçeği, çocukların hareket eğilimi ölçeği ve son olarak novaco öfke ölçeği uygulanmıştır. Müdahale sonrasında, deney grubundaki ergenlerin sürekli öfke düzeyi ile öfkeyi ifade tarzlarından olan dışa yöneltilen öfke, çocukların hareket eğilimi saldırganlık alt ölçeklerinden ve novaco öfke ölçeğinden aldıkları puanların kontrol grubundaki öğrencilere oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca öfke ifade tarzı öfke kontrolünde de anlamlı düzeyde artış olduğu belirlenmiştir.

Özmen (2006), 60 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü bir araştırmada; öğrencilerin içe yönelik öfke düzeyleri ile ilgili seçim kuramına (Gerçeklik terapisine) yönelik öfkeyle başatma becerileri eğitim programı gerçekleştirilmiştir. Araştırmada iki farklı gruba ön test ve son test olarak sürekli öfke ile öfke ifade tarzı ölçekleri uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre seçim kuramı (Gerçeklik terapisi) ile öfke programı yürütülen gruplarda içe yönelik öfke düzeylerinde azalmalar olduğu gözlemlenmiştir. Diğer etkileşim grubunda ise herhangi bir değişim gözlenmemiştir.

Batıgün ve Şahin (2003), yaşları 14 ile 62 yaş arasında değişen 351’i kadın, 267’si erkek olmak üzere toplam 619 bireyle yürüttükleri bir araştırmada, günlük yaşamda karşılaşılan çeşitli sorunlara ya da problemlere gösterilen tepkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre 14-24 yaş grubunun tüm ölçeklerden aldıkları puanların, diğer yaş gruplarının aldıkları ölçek puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre; gençler problem çözme becerileri konusunda kendilerini diğer gruplardan daha yetersiz olarak görmektedirler ve daha dürtüsel ve öfkeli olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca kendini öfkeli stresli olarak gören gençler; intiharı daha

sıklıkla ilk seçenek olarak düşündükleri belirlenmiştir. Yani yaş grubu olarak genç (14-24 yaş) olarak adlandırılan profile sahip bireyler; problem çözme becerileri zayıf oldukları takdirde öfke ve saldırganlıklarında artış, buna bağlı olarak intihara eğilim riski de taşıdıkları düşünülmektedir (Batıgün ve Şahin (2003).

Öfke ile ilgili ortaokul ve lisede yürütülen bir araştırmada; 8. sınıf ve 9. sınıf toplam 220 öğrencinin cinsiyet, gelir durumu, annenin çalışma durumu gibi demografik değişkenler açısından ergenlerin öfke tepkileri ele alınmıştır. Elde edilen bulgulara göre düşük gelir grubunda olan ergenlerin öfkeyi daha çok içte tuttukları belirlenmiştir. gelir durumu yüksek olanların ise öfkelerini dışa yansıttıkları belirlenmiştir. Ayrıca annesi çalışan ergen bireylerin öfkeyi daha çok dışa vurdukları belirlenmiştir. Araştırmada cinsiyetin öfke puanları üzerinde etkisinin olmadığı belirlenmiştir (Baygöl (1997).

Şahin (2006), 10-11 yaşları arasındaki öğrencilerin saldırgan davranışlarını azaltmaya yönelik öfke kontrol programının etkililiğini ortaya koymayı amaçlayan, deneysel bir çalışma yürütmüştür. Çalışmada bağımsız değişken olarak; saldırganlığı azaltmaya yönelik öfke denetimi eğitimi programı olduğu, bağımlı değişken ise katılımcıların saldırganlık ölçeğinden aldıkları puanlar olarak belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara bakıldığında, öfke kontrolü eğitimi alan deney grubunun; eğitim sonrasında saldırganlık puanlarının, kontrol gruplarına göre önemli düzeyde azaldığı belirlenmiştir.

Duran ve Eldeleklioğlu'nun (2005) öfke kontrol programının 15–18 yaş arası ergenler üzerindeki etkisi ile ilgili yürüttükleri bir araştırma sonucuna göre; 148 öğrenciye öncelikle Özer (1994) tarafından türkçeye uyarlanan ve “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” toplam alt ölçeklerinden oluşan “Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği”; hemen ardından da öfke kontrol programı uygulanmıştır. Elde edilen sonuca göre deney grubundaki öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere göre; sürekli öfke, içe doğru öfke, dışa doğru öfke düzeylerinin anlamlı bir şekilde azaldığı sonucu elde edilmiştir. Bunun yanı sıra öfke kontrol düzeylerinde de artış sağlanmıştır.

Kerman'ın (2021) yürüttüğü bir araştırmada 18-24 yaş arası bireylerin duygusal zeka- öfke kontrolü arasındaki ilişki incelenmiştir. buna göre söz konusu yetişkin bireylerin duygusal zeka puanları arttıkça öfke kontrolü puanlarında da artışın olduğu belirlenmiştir. Temel ve Nas'a göre (2018) sportif faaliyetler öfke düzeyini olumlu etkiler. Nitekim araştırmacıların yapmış olduğu çalışmada; sportif faaliyetlere katılan ergenlerin öfke düzeylerinde azalma olduğuna dair sonuç elde edilmiştir.

Dinç'in (2001) ODTÜ'nün farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler ilgili yapmış oldukları araştırmada mükemmeliyetçilik, depresif belirtiler ve öfke duygularının olumsuz yaşam olaylar bağlamında ele alınmıştır. Başkasına yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal alanla ilgili yaşantıların içiçe olması öfkeye neden olduğu sonucu edilmiştir.

Akil ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu çalışmada ilköğretim ikinci kademedeki öğrenim gören ergenlerin öfkelerin boyutları, öfke tarzlarının ve bunları etkileyen değişkenlerin araştırılması amaçlanmıştır. Bu araştırma sonucunda Türkiye'deki ergen bireylerin öfkelerini yaşamaya yatkın olmadığı, öfkelerini kontrol edebildikleri, öfkelerini dışarıya göstermedikleri, kin beslemedikleri, kızgınlıklarını açıkça göstermedikleri görülmüştür. Araştırma bulgularında ergen bireylerin öfke düzeylerini en çok cinsiyet, aile tipi ve anksiyete etkilediği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın öfke düzeylerinin puanları "Biraz" düzeyinde kaldığı ve dışa vurmadıkları görülmektedir. Hatta öfke düzeyi orta düzeyde olduğunda bile ergen bireylerin öfkelerini kontrol edebildikleri görülmüştür (Akil ve ark., 2016).

Ergen bireyler yapılan bu araştırmada öfkelerini dışa vurma ve ya içte tutma eğilimlerinden ziyade kontrollü davrandıkları sonucu elde edilmiştir. İlişkilerinde soğukkanlı, sabırlı ve anlayışlı olmaya çalıştığı görülmektedir. Araştırmada incelenen on değişkenden beşinin öfkeyi etkilememesi anksiyete dışında kalan değişkenlerin öfkenin yaşanmasında bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmasına neden olmaktadır (Akil ve ark.,2016).

Gürçam'ın (2017) yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile öfke denetimi ile ilgili yürüttüğü araştırma sonucuna göre; öfke düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşam doyum düzeyleri daha düşük olmaktadır. Buna ek olarak bağlanma stilleri ve öfke düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ayrıca erkeklerin öfke kontrol becerileri, kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Güleç'in (2002) ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile benlik, akademik başarı değişkenleri arasındaki ilişki incelemek için 191 erkek, 148 kız olmak üzere 339 öğrenciyle yürüttüğü araştırmada; ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının cinsiyet, anne baba eğitim durumu, yaş vb. demografik değişkenler arasındaki ilişki ve farklılıklar incelenmiştir. Buna göre kızlar, erkeklere göre; baba öğrenim durumu üniversite ve üstü olanlar, diğer öğrenim düzeyindekilere göre; 16-17 yaş ve üstü olan ergenlerin 15 yaş ve altındaki gruplara göre; anne ya da babasından birini kaybeden bireylerin, hayatta olan ebeveynlere göre öfkeyi dışa vurma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Aydoğan ve Özkan (2017) 144 hemşire ile iletişim becerileri ve öfke yönetimlerinin belirlenmesi ile ilgili yapmış olduğu araştırma sonucuna göre; öfke kontrol eğitimi planlanmasının hemşirelerin iletişim becerileri üzerinde olumlu etki oluşturduğu sonucu elde edilmiştir.

Çelen'in (2020) çocuk psikiyatrisine başvuran 11-18 yaş arası 61 ergenin akran zorbalığının, siber zorbalık ve öfke ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmada zorbalığa katılan ergenlerin; siber zorbalık, siber mağduriyet ve sürekli öfke, öfke içe ve dışa puanlarına etki ettiği belirlenmiştir. Akademik anlamda olumsuz deneyimin zorbalık riskini arttırdığı, dolayısıyla öfke düzeylerinde de artışa olduğu; baba öğrenim durumlarının ilköğretim mezunu olanların ise siber zorbalığa uğrama, yani mağdur olma riskini arttığı belirlenmiştir.

2.6.3.2. Türkiye Dışında Yapılan Araştırmalar

Muñoz-Villena ve arkadaşlarının 2020 yılında yapmış oldukları araştırmada genç sporcularda mükemmeliyetçilik göstergeleri ile öfkeyi ifade ve kontrol etme biçiminde farklılıkların pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mükemmeliyetçilik alt ölçeği olan "Kişisel Standartlar"a göre uyum becerilerinden kişisel standartları yüksek olan sporcuların öfke düzeylerinde de yükseliş olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Besharat'ın (2010) 384 iranlı öğrenci ile yürüttüğü bir araştırmada mükemmeliyetçiliği öfke ile olan ilişkisine bakılmıştır. Buna göre pozitif yani olumlu mükemmeliyetçi tutuma sahip bireyler başarı için esnek bir çaba gösterirler;

öfke hayalkırıklığı tatminsizlik yerine, yaşam doyum alırlar. Negatif mükemmeliyetçi ya da olumsuz mükemmeliyetçi tutuma sahip olan bireylerin öfke ve öfke duygusunu yaşamaya daha yatkın oldukları sıkıntı veya sorunlara karşı daha açık oldukları, başarı ve performans kaygısı açısından sorunlar yaşamaktadırlar bu açıdan bakıldığında mükemmeliyetçiliğin türleri yaşama sağlık açısından bakmamız konusunda bilgi verir.

Pennsylvania eyaletinde kırsal bir bölgede yaşayan bir grup lise düzeyindeki ergenlerle yürütülen bir araştırmada; yaşam olayları, algılanan sosyal destek, benlik saygısı, iyimserlik, madde kullanımı, kaygı ve depresif belirtileri ile öfke deneyimi ve ifadesi arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırmaya 14 ile 17 arasında toplam 193 öğrenci katılmıştır. Olumsuz yaşam olaylarının, kaygının ve madde kullanımının öfke ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Depresif belirtileri yüksek olan bireylerin öfke düzeyleri yüksek bulunmuştur. Buna ek olarak ergenlerin algıladıkları aile desteği, benlik saygısı ve iyimserlik düzeyleri pozitif ya da olumlu yönde arttıkça öfke düzeylerinde de azalmalar olduğu kaydedilmiştir (Puskar vd., 2008: 26-30).

Deffenbacher ve Swaim'in (1999) yürüttükleri bir araştırmada ergenlerin, agresif öfke ifade tarzları 3 boyutta incelendi (sözel saldırı, insanlara dönük fiziksel saldırı, nesnelere dönük fiziksel saldırı) elde edilen bulgulara göre ortaokul ve lise öğrenim gören öğrencilerin sözel saldırıları, nesnelere ve insanlara yönelik fiziksel saldırıdan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca insanlara yönelik fiziksel saldırı puanlarına göre; erkeklerin, kadınlardan istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu araştırma; Amerika'da bulunan değişik etnik kökenli bireylerin saldırganlık ve öfke ifade ediş biçimlerinin birbirinden farklı olduğunu göstermişlerdir. Bu bağlamda ergenlerin saldırgan öfke ifadesinin tek boyutlu olmadığı, çeşitli demografik değişkenlerin, etnik kökenin de etkinin olabileceğini göstermektedir.

Yine benzer bir çalışmada; yaşları 14 ile 16 arasında değişen ergenlerle öfkenin ve öfke ifade biçimlerinde bilişsel-davranışçı terapinin etkileri incelenmiştir. Sekiz hafta süresince toplam 24 oturum yapılarak öncesi ve sonrasında durumluk-sürekli öfke

ifadeleri ölçeği sonuçları değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, s¼rekli ¼fke d¼zeyinde herhangi bir değişiklik olmadığı, ¼fke ifade tarzı olan ¼fke kontrol¼nde ise artış; dışa y¼nelik ¼fkenin azalış s¼z konusudur. Ayrıca ¼fke ifade tarzı i¼e y¼nelik ¼fke sonuçlarında da bir değişiklik olmadığı sonucu elde edilmiştir (Dykeman, 2000).

Deffenbacher ve arkadaşları (1996) ¼fke d¼zeyi y¼ksek olan 6-8. sınıflarda ¼đrenim g¼ren ¼đrencilerle deneysel bir ¼alıřma y¼r¼tm¼řlerdir. Bu ¼alıřmada ¼fkeyle başa ¼ıkımda 2 deney grubu (bilişsel gevşeme eğitimi alanlar, sosyal beceri eğitimi) 1 kontrol grubu (herhangi bir eğitim almayan) yer almaktadır. Araştırma sonucunda kontrol ile karşılaştırıldığında, her iki eğitimi alan deney gruplarında, s¼rekli ¼fke, genel ve ¼zel-durumsal ¼fke, ¼fke ifade tarzında(dışa d¼n¼k olumsuz ¼fke ifadesini) azaltmada her iki eğitimin de etkili olduğu, ¼nem durumlarının eşit olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ¼fke kontrol becerisini arttırmada ve kaygıyı azaltmada bilişsel gevşeme ve sosyal beceri eğitimlerinin etkili olduğu olduğu belirlenmiştir. Ancak bilişsel beceri eğitimi kaygıyı depresyonu, utanga¼lıđı ve genel davranış sapmalarını ¼nlemede bilişsel gevşeme eğitimi daha etkilidir.

¼zyurt vd. (2020) tarafından, kronik astım teşhisi konan deney ve kontrol grubu olmak üzere toplam 121 ¼đrenciyle y¼r¼tt¼kleri kesitsel bir araştırmada; astım hastalığı olan ergenlerin akran mağduriyeti ve ¼fke arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara g¼re astım hastası olan ergenlerin fiziksel, sosyal s¼zel ve neslelere saldırı ve korkutma boyutlarında daha fazla akran maduyeti yaşadıklarını bildirmişlerdir. Ayrıca astımlı ergenler kontrol grubuna g¼re ¼fkelerini i¼e yansıtma, bastırma daha fazla g¼r¼lm¼řt¼r.

¼fke ile yapılan araştırma sonuçları dikkate alındığında; ¼fkenin ¼ođu zaman farklı sorunlara neden olmaktadır. ¼zellikle şiddet ve saldırganlık gibi yıkıcı davranışlara eşlik ettiği g¼r¼lmektedir (Power ve Dalgleish, 1997). Campano ve Munakata (2004)'nın, 650 ¼đrenciyle yaptıkları bir araştırma sonucuna g¼re ¼đrencilerin ¼fke ve saldırganlık d¼zeylerinin y¼ksek olması ile ¼đrencilerin gittikleri okul t¼rleri, yaşları, cinsiyetleri, akademik başarıları arasında arasında pozitif y¼nl¼ anlamlı ilişki bulunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEM

Bu bölümde genel olarak araştırma yöntemi ve araştırmanın bazı demografik bilgileri ele alınmaktadır. Araştırmanın modeli, araştırma evreni, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçek ve verilerin çözümlenmesi ile ilgili bilgiler bu bölümde yer almaktadır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırma konusu itibariyle ergenlerin mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve sürekli öfke ile öfke tarzı arasındaki ilişkisini ele almaktadır. Bu araştırmada nicel araştırma türü olan, ilişkisel tarama alt modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama alt modelinde karşılaştırmalı ve korelasyonel çözümlenme yapılmaktadır (Karasar, 2008). Bu araştırmada ise ergenlerin mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı düzeyleri ve sürekli öfke ile öfke tarzlarının birbirleriyle olan ilişki durumlarını analiz etmek amacıyla korelasyonel ilişki modeli kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ilişkisel tarama modeli, iki ya da ikiden fazla değişkenin birlikte değişim derecesini belirlemeye çalışılması hedeflenmiştir (Kararsar, 2008).

3.2.Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni; istanbul ili, Beylikdüzü belediyesi ilçe sınırları içindeki tüm lise öğrencileridir. Bu liselerden rastgele (Random) seçilen iki okuldaki öğrenciler, örneklemi oluşturmaktadır. İstanbul Beylikdüzü ilçe milli eğitim müdürlüğünden elde edilen verilere göre; 2020–2021 eğitim-öğretim yılında Beylikdüzü ilçe sınırları içinde lisede öğrenim gören öğrenci sayısı toplamı 12771'dir. 0.5 örneklem hatası ile minimum alınabilecek örneklem olarak öğrenci sayısı 350'dir Bu çalışmada araştırmaya katılmaya gönüllü 402 öğrenci örneklem olarak alınmıştır (Erdoğan ve Yazıcıoğlu, 2004).

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımlarına ilişkin bulguları tablo 3.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 3. 1: Ergenlerin Cinsiyet Dağılımları Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	N	%
Kız	250	62.2
Erkek	152	37.8
Toplam	402	100.00

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş durumlarına ilişkin bilgiler tablo 3.2'de verilmiştir.

Tablo 3. 2: Ergenlerin Yaş Dağılımları Frekans ve Yüzde Değerleri

Yaş Grubu	N	%
14-15 Yaş Aralığı	216	53.7
16-17 Yaş Aralığı	186	46.3
Toplam	402	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin Anne-Babanın birliktelik durumlarına ilişkin bilgiler tablo 3.3'de verilmiştir.

Tablo 3. 3: Anne-Babanın Birliktelik Durumu Frekans ve Yüzde Değerleri

Birliktelik Durumu	N	%
Birlikte yaşıyor	343	85.3
Ayrı yaşıyor	59	14.7
Toplam	402	100.0

Tablo 3.3'te görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Anne-Babanın birliktelik durumlarına göre; 343'ünün (% 85,3) birlikte yaşadığı, 59'unun (% 14,7) ise ayrı yaşadıkları geçerli yüzdeleriyle birlikte belirtilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan aile gelir durumu tablo 3.4.'te gösterilmiştir.

Tablo 3. 4: Algılanan Aile Gelir Durumu Frekans ve Yüzde Değerleri

Algılanan Aile Gelir Durumu	N	%
Düşük	35	8.7
Orta	334	83.1
Yüksek	33	8.2
Toplam	402	100.00

Tablo 3.4.'te görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 35'i (%8,7) düşük, 334'ü (%83,1) orta, 33'ü (%8,2) yüksek gelir durumuna sahip olduğunu algılamaktadır.

Babanın Öğrenim Durumuna ilişkin bilgiler Tablo 3.5.'te verilmiştir.

Tablo 3. 5: Babanın Öğrenim Durumu İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Baba Öğrenim Durumu	N	%
İlkokul Mezunu	57	14.2
Ortaokul Mezunu	45	11.2
Mezuniyet Lise Mezunu	173	43.0
Üniversite	127	31.6
Toplam	402	100.0

Tablo 3.5.'te Babanın öğrenim durumlarına ilişkin tablodaki veriler sırasıyla değerlendirildiğinde; 57'sinin (% 14,2) ilkokul mezunu, 45'inin (%11,2) ortaokul mezunu, 173'ünün (% 43,0) lise mezunu, 127'sinin (% 31,6) üniversite mezunu olduğu yönünde öğrencilerin yanıt verdikleri görülmüştür.

Annenin Öğrenim Durumuna ilişkin bilgiler ise tablo 3.6.'da belirtilmiştir.

Tablo 3. 6: Annenin Öğrenim Durumu İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Anne Öğrenim Durumu	N	%
İlkokul Mezunu	96	23.9
Ortaokul Mezunu	52	12.9
Mezuniyet Lise Mezunu	147	36.6
Üniversite Mezunu	107	26.6
Toplam	402	100.0

Tablo 3.6.'da görüldüğü gibi annenin öğrenim durumuna ilişkin tablodaki veriler sırasıyla değerlendirildiğinde; 96'sının (% 23,9) ilkokul mezunu, 52'sinin (%12,9) ortaokul mezunu, 147'sinin (%36,6) lise mezunu, 107'sinin (% 26,6) üniversite Mezunu oldukları belirlenmiştir. Anne ve baba öğrenim durumları beraber ele alındığında ebeveynlerin en çok lise mezunu oldukları anlaşılmaktadır.

Öğrencilerin okulu sevme durumlarına ilişkin bilgiler tablo 3.7.'de verilmiştir.

Tablo 3. 7: Öğrencilerin Okula Yönelik Algısı İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Okulu Sevme Durumları	N	%
Okulumu Seviyorum	289	71.9
Okula İlişkin Okulumu Sevmiyorum	113	28.1
Toplam	402	100.0

Tablo 3.7.'de görüldüğü gibi 289'unun (%71,9) okulu sevdiğini 113'ünün ise (%28'1) okulu sevmediği verilen yanıtlardan anlaşılmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde, araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği” ve “Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği”ne yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerini ölçmek için oluşturulan soru formu olarak tanımlanmaktadır. Kişisel bilgi formu ile cinsiyet, yaş aralığı anne baba birliktelik durumları, algılanan aile gelir durumları, baba öğrenim durumları, anne öğrenim durumları ve okulu sevme durumlarına yönelik sorularla bilgi toplamaya yönelik amaçlanmaktadır.

3.3.2. Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Frost ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen ölçeğin türkçe uyarlaması Mısırlı-Taşdemir (2003) tarafından yapılmıştır. 5'li Likert türü olarak “(1) kesinlikle katılmıyorum”, “(2) katılmıyorum”, “(3) kararsızım”, “(4) katılıyorum”, “(5) kesinlikle katılıyorum” hazırlanan ölçekte; toplamda 35 madde ve altı alt faktör bulunmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 175 iken en düşük puan ise 35'tir. Ölçek toplam ve faktörlere göre puan vermektedir. Faktör analizi ile yapılan çalışmada ölçeğin toplam varyansı %47,8 olarak hesaplanmıştır. Örneklem uygunluk katsayısı 0,84 olarak belirlenmiştir. Faktör analiz sonrası yapı geçerliği ile ilgili bulgular elde edilmiştir. Faktör yüklemeleri sırasıyla;

- Düzen: “0,63-0,82”,
- Hata Endişesi: “ 0,31-0,70”,
- Davranışlardan Şüphe: “0,40-0,68”

- Ebeveyn Beklentileri: “0,55-0,73”,
- "Ebeveyn Eleştiriciliği: “0,41-0,68”
- "Kişisel Standartlar: “0,44-0,62” olarak belirlenmiştir.

Mükemmeliyetçiliğe ilişkin tutumu ölçmeye orijinal çözümlemesine benzer şekilde 6 faktör olarak çözümlenmesi yapılmıştır. Ölçek; düzen, hatalara aşırı ilgi, davranışlarda şüphe, aile beklentileri, ailesel eleştiri ve kişisel standartlar olarak adlandırılan alt ölçeklere ayrılmıştır. 4. ve 34. maddeler farklı faktör yapıları içerisinde açıklanmışlardır. Toplam 6 alt boyuttan oluşan ölçeğin “Düzen”, “Davranışlardan Şüphe”, “Ebeveyn Eleştirisi”, “Hatalara Aşırı İlgi”, “Aile Beklentileri” ve “Kişisel Standartlar” olarak sınıflandırılan faktörlerin toplam varyansın 47,8’ini açıkladığı belirlenmiştir Genel ve alt ölçekler için belirlenen güvenirlik katsayıları (α) .83 olarak hesaplanırken; hatalara aşırı ilgi için. 77, davranışlarda şüphe için. 61, aile beklentileri için. 71, ailesel eleştiri için. 65 ve kişisel standartlar için. 63 olarak bulunmuştur (Mısırlı-Taşdemir, 2003).

Bu araştırmada “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik” ölçeğinin cronbach alfa değerleri yeniden hesaplanmış ve elde edilen değerler 0.72 ile 0.88 arasında değişmiştir.

3.3.3. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

La Grace ve Lopez (1998; Akt. Aydın ve Tekinsav-Sutcu, 2007) tarafından geliştirilen bu ölçme aracının türkçe uyarlaması Aydın ve Tekinsav-Sutcu (2007) tarafından yapılmıştır. 5’li Likert türü olarak “(1) Hiçbirzaman”, “(2) Nadiren”, “(3) Bazen”, “(4) Genellikle”, “(5) Her zaman” hazırlanan ölçekte; toplam 22 madde (Ölçeğin 4 maddesi puanlamada dikkate alınmamaktadır) ve üç alt faktör bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 90 iken; en düşük puan 18’dir. Faktör analizi ile yapılan çalışmada ölçeğin toplam varyansı % 48 olarak hesaplanmıştır. Faktörlerin içerdiği maddelerin ölçeğin alt ölçeklerini hemen hemen aynı şekilde yansıttığı görülmektedir. Sadece iki 3 ve 20 no’lu maddeler ölçeğin orijinal boyutlarından farklı faktörlerde yer aldığı belirlenmiştir. Birinci Faktör 7 maddeden oluşmakta ve “olumsuz değerlendirme korkusu” alt ölçeğinin maddelerinden oluşmaktadır; ancak söz konusu ölçeğe ait alt ölçeğinin bir maddesi “3. madde”, 3. faktörde yer almıştır. 3. madde ise, en yüksek faktör yükünü 3.

faktörden almasına rağmen 1. faktörden aldığı yükün. 30'un üstünde olduğu belirlenmiştir. İkinci faktör “Genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma” alt ölçeğinin maddelerinin tümünü kapsamaktadır. Buna ek olarak bu faktörde “Yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma”ya ait bir madde (20.madde) bulunmaktadır. 20. maddenin her üç faktörden de .30'un üzerinde yük aldığı belirlenmiştir. 3. faktör ise, 3. madde hariç Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma alt ölçeğinin maddelerini kapsamaktadır.

Faktör analizi sonrası ESKO; “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” (ODK), “Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” (Y-SKHD) ve “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” (G-SKHD) olmak üzere 3 alt ölçeğe bölünmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (α) .88 iken; ODK alt ölçeği .83, G-SKHD alt ölçeği .68 ve Y-SKHD alt ölçeği .71 bulunmuştur. Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinde toplam puan ve alt ölçeklerden alınan puanlar artıkça sosyal kaygı düzeyinde artış olduğuna işaret etmektedir.

Bu araştırmada “Ergenler için Sosyal Kaygı” ölçeğinin cronbach alfa değerleri yeniden hesaplanmış ve elde edilen değerler 0.82 ile 0.93 arasında değişmiştir

3.3.4. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği

Spielberger tarafından (1983) geliştirilen bu ölçme aracının türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Özer (1994) tarafından yapılmıştır. 4'lü likert türü olarak “(1) Hiç”, “(2) Biraz”, “(3) Oldukça”, “(4) Tümüyle” hazırlanan ölçekte toplam 34 madde bulunmaktadır. Ölçek iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde; sürekli öfke ile kişinin kendisini genel olarak nasıl hissettiğini; ikinci bölümde ise öfke tarzı ile öfkenin genelde ne şekilde ve ne sıklıkta sergilendiğini araştırmaya yönelik sorulardan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk bölümü olan Sürekli öfke alt boyutu, ilk 10 maddeden oluşmaktadır. Sürekli öfke ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 40 iken; en düşük puan ise 10'dur. Bu ölçekte kalan son 24 soru ise öfke tarzını ölçmektedir. Öfke tarzı; öfke dışı, öfke içe, öfke kontrol olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmakta ve ölçekler her alt ölçek için 8 madde olmak üzere, toplamda 24 maddeden oluşmaktadır. Öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrolü alt ölçeklerinden

alınabilecek en yüksek puan 32 iken; en düşük puan ise 8'dir. Bu ölçeğin geçerlik güvenilirlik çalışmasına bakıldığında Cronbach alfa sayısı (α) ; sürekli öfke boyutu için 0.79 iken; öfke kontrolü için 0.84, öfke dışta 0.78 ve öfke içte için ise 0.62 olarak belirlenmiştir. Sürekli öfkeden alınan puanlar arttıkça öfke düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Yine benzer şekilde öfke tarzı olarak öfke kontrol alt boyutundan alınan puanlar arttıkça öfke kontrolünün de yüksek olduğunu, öfke dışa ve öfke içte tutma puanlarının yüksekliği de öfkeyi dışa vurma veya öfkeyi içte tutma eğiliminin de yüksek olduğunu belirtmektedir.

Bu araştırmada "Sürekli öfke ile öfke İfade Tarzı" ölçeğinin cronbach alfa değerleri yeniden hesaplanmış ve elde edilen değerler 0.72 ile 0.82 arasında değişmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analiz Süreci

Veri toplama sürecinden önce ilk olarak; bu ölçekleri geliştiren araştırmacılara ulaşılarak ölçeğin kullanılması için gerekli izinler alınmıştır ve tezin ekler bölümünde Ek-5 başlığı altında belirtilmiştir. Verilerin toplanması için İstanbul ili Beylikdüzü ilçesinde bulunan Beşir Balcıoğlu Anadolu Lisesi Müdürlüğü ile Cahit Zarifoğlu Anadolu Lisesi Müdürlüğünde ölçeğin uygulanması planlanmıştır. Bunun için öncelikle İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli onay alınmış olup Ek 7'de belirtilmiştir. Onay alındıktan sonra, araştırmacı tarafından ölçekler, küçük gruplar halinde uygulanmıştır. Bu araştırmaya katılanlar için; her uygulamadan önce çalışmanın amacı ile ilgili bilgiler verilmiştir ve bu araştırmaya yalnızca gönüllü olanlar dâhil edilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilere bilgilendirilmiş onay formunun doldurulması sağlanmıştır. Toplam 443 anket öğrencilere dağıtılmış ve eksik ve hatalı olanlar, anketin bir kısmını boş bırakanlar, rastgele karalama yapanlar ayıklanmış olup toplam 415 öğrenciden veriler elde edilmiştir. Ancak Histogram, kutu grafiği ve box-plot grafikleri incelenirken aşırı sapma gösteren öğrencilerin elenmesi sonrasında yalnızca 402 katılımcının verisi dikkate alınmıştır. Özetle bu araştırma için 250 kız, 152 erkek olmak üzere toplam 402 öğrenci formları kullanılmıştır. Böylece veri seti yaklaşık % 9'luk bir kayıp veri ile analiz edilmiştir. Anketlerin uygulanması sırasında uygulamayı olumsuz

etkileyecek her türlü olumsuz gelişmeler karşısında önlemler alındığı için herhangi bir sorun yaşanmamıştır. Bir sonraki aşamada veriler analiz edilmiştir.

Araştırmacı tarafından uygulanan ölçeklerden elde edilen bulgular SPSS 24 (Statistical Package for Social Sciences) programında analiz edilerek ayrıntılarıyla değerlendirilmiştir. Uygulanan ölçeklerin normallik dağılımları ile varyansların homojenlik dağılımları varsayımının sağlandığı için parametrik test tekniklerinden yararlanılmıştır. Örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin demografik verilerinin frekans ve yüzde değerleri analiz edilmiştir. Örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade ölçeği (EK-3) toplam ve alt boyut ortalama puanlarının cinsiyet, yaş anne-baba birliktelik durumu, gelir durumu, baba öğrenim ve anne öğrenim durumu ve okula ilişkin tutumu açısından farklılıkları incelenmiştir. İki değişkenli gruplarda parametrik test tekniklerinden bağımsız t testi, ikiden fazla gruplarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bağımsız t testi yapılırken varyansların homojenliğinin sağlandığı durumlarda ilk satırdaki, homojenliğin sağlanmadığı durumlarda ise ikinci satırdaki verilerle analiz yapılmıştır. İki den fazla olan değişken türü için kullanılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre; gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık gözlemlendiği durumlarda farklılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek için öncelikle varyansların homojenlik durumlarına bakılmıştır. Varyansların homojenliğinin sağlandığı durumlarda Post-Hoc scheffe testi; varyansların homojen olmadığı durumlarda ise Tamhane's T2 testi ile analiz yapılmıştır. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (EK-1), ergenler için sosyal kaygı ölçeği (EK-2) ve sürekli öfke ile öfke ifade tarzı ölçeği (EK-3)'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek için pearson çarpım momentler korelasyonu analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; ilişkinin olması durumunda bu ilişkinin yönü ve derecesi hakkında sonuçlar tablo halinde belirtilmiştir. Örneklem grubunu oluşturan ergenlerin mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve sürekli öfke ve öfke tarzı alt boyutları değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkisini anlamak, yordayıcı gücünü belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır.

Araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri tablo 3.8’de belirtilmiştir.

Tablo 3. 8: Tüm Değişkenlere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Boyutlar	Çarpıklık	Basıklık
Mükemmeliyetçilik	0.168	-0.511
Düzen	-0.649	0.019
Hatalara Karşı ilgi	0.505	-0.471
Davranışlardan Şüphe	0.114	-0.624
Aile Beklentileri	-0.150	-0.840
Ailesel Eleştiri	0.684	-0.473
Kişisel Standartlar	-0.213	-0.262
Sosyal Kaygı	0.552	-0.448
Olumsuz Değerlendirme Korkusu	0.473	-0.814
Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma	0.833	-0.176
Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma	0.049	-0.677
Sürekli Öfke	0.422	-0.383
Öfkeyi Dışa Vurma	0.626	-0.275
Öfkeyi İçte Tutma	0.273	-0.531
Öfke Kontrolü	-0.395	-0.488

Tablo 3.8 incelendiğinde mükemmeliyetçilik toplam ve alt boyutları toplamı ile sosyal kaygı toplam ve alt boyutların toplamı ve sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği toplam ve alt boyutlarının toplam puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile +1 arasında olduğu, dolayısıyla dağılımın normal olduğu varsayılmıştır. Nitekim Büyüköztürk’e (2012) göre çarpıklık değerleri +1,-1 aralığındaki değerler, normalden aşırı sapma göstermediği şeklinde yorumlandığından tablo 3.8’e göre ölçeklerin tüm boyutlarının ve alt boyutlarının değerlerine bakılarak dağılımın

normal olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmüştür. Verilerin çözümlenmesinde elde edilen bulgular ışığında parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Verilerin zmlenmesi, FCBM (EK-2), ESK (EK-3), ve S (EK-4) ile toplanan veriler istatistik paket programıyla (SPSS) analiz edilerek yorumlanmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde, araştırmacı tarafından uygulanan ölçeklerden toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir. Bu kapsamda öncelikle katılımcıların mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı, sürekli öfke ve öfke tarzı alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistik bulgular ele alınmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin sırasıyla; çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı toplam ve alt boyutlarının; sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının alt boyutlarının betimsel istatistik düzeylerine ilişkin bilgiler tablo 4.1.'den itibaren ele alınmıştır.

Tablo 4. 1: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin ve Alt Boyutlarının Betimsel Bulguları

	N	\bar{X}	$Sh\bar{x}$	Ss
Mükemmeliyetçilik Toplam	402	108.83	0.99	19.84
Düzen	402	24.64	4.54	0.19
Hatalara Karşı ilgi	402	23.99	4.99	0.40
Davranışlardan Şüphe	402	15.03	4.23	0.22
Aile Beklentileri	402	16.07	4.43	0.24
Ailesel Eleştiri	402	9.26	4.54	0.21
Kişisel Standartlar	402	19.84	4.99	0.22

Tablo 4.1.'de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması ($\bar{X}=108,83$), standart sapması ($Ss = 19,84$, standart hata değeri ($Sh\bar{x}= 0,99$) olduğu görülmektedir.

Tablodaki istatistiksel veriler değerlendirdiğinde çok boyutlu mükemmeliyetçilik toplam puanlarından alınabilecek en düşük puan 35; en yüksek puanın 175 olarak hesaplanmaktadır. Ergenlerin toplam puan aritmetik ortalaması $\bar{X}=108,83$ sonucuyla mükemmeliyetçilik puan ortalamasının üstünde olduğu görülmektedir.

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçęi düzen alt boyut puanlarının aritmetik ortalaması ($\bar{X}= 24,64$), standart sapması ($S_s = 4,54$), standart hata değeri ($Sh\bar{x}=0,19$); hatalara karşı ilgi alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması ($\bar{X}= 23,99$), standart sapması ($S_s = 4,99$) standart hata değeri ($Sh\bar{x}=0,40$); davranışlardan şüphe alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması ($\bar{X}=15,03$) standart sapması ($S_s=4,230$), standart hata değeri ($Sh\bar{x}=0,22$); aile beklentileri alt boyutu aritmetik ortalaması ($\bar{X}=16,07$), standart sapması ($S_s = 4,43$), standart hata değeri ($Sh\bar{x}=0,24$); ailesel eleştiri alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması ($\bar{X}= 9,26$), standart sapması ($S_s = 4,54$) standart hata değeri ($Sh\bar{x}=0,21$); kişisel standartlar alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması ($\bar{X}= 19,84$), standart sapması ($S_s = 4,99$) standart hata değeri ($Sh\bar{x}=0,22$) olarak hesaplanmıştır.

Ergenler için sosyal kaygı ölçęi toplam ve alt boyut ortalama puanlarına ilişkin betimsel bulgular tablo 4.2. de verilmiştir.

Tablo 4. 2: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçęi ve Alt Boyutlarının Betimsel Bulguları

Boyutlar	N	\bar{X}	$Sh\bar{x}$	S_s
Sosyal Kaygı Toplam	401	47.94	0.84	16.90
Olumsuz Değerlendirme Korkusu	401	18.69	8.13	0.40
Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma	402	11.65	5.02	0.25
Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma	402	17.61	5.97	0.29

Tablo 4.2.'ye göre sosyal kaygı ölçeği aritmetik ortalaması ($\bar{X}= 47,94$), standart sapması ($Ss =16,90$) standart hata değeri ($Sh\bar{x}= 0,844$ olarak görülmektedir. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puanın 90 olduğu kritere göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri $X=47,94$ ile orta düzeyde sosyal kaygı düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin sosyal kaygı ölçeğinin olumsuz değerlendirme korkusu alt boyut puanlarının aritmetik ortalaması ($\bar{x}=18,69$), standart sapması ($ss=8,13$), standart hata değeri ($sh\bar{x}=0,40$); genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması ($\bar{x}=11,65$), standart sapması ($ss=5,02$) standart hata değeri ($sh\bar{x}=0,25$); yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması ($\bar{x}=17,61$) standart sapması ($ss=5,970$), standart hata değeri ($sh\bar{x}=0,298$) olarak hesaplanmıştır.

Sürekli öfke ile öfke ifade tarzı toplam ve alt boyut ortalama puanlarına ilişkin betimsel bulgular tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4. 3: Sürekli Öfke İle Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Betimsel Bulguları

Boyutlar	N	\bar{X}	$Sh\bar{x}$	Ss
Sürekli Öfke	402	23.64	0.32	6.53
Öfkeyi Dışa Vurma	402	16.68	0.24	4.97
Öfkeyi İçte Tutma	402	18.67	0.25	5.17
Öfke Kontrolü	402	23.81	0.26	5.24

Tablo 4.3'e göre sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği ölçeğinin alt boyutlarından ise sürekli öfke alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması ($\bar{X}=23,64$) standart sapması ($Ss =6,53$), standart hata değeri ($Sh\bar{x}=0,32$); öfkeyi dışa vurma alt boyutu aritmetik ortalaması ($\bar{X}=16,68$), standart sapması ($Ss=4,97$), standart hata değeri ($Sh\bar{x}=0,24$); öfkeyi içte dışta tutma alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması ($\bar{X}=18,67$),

standart sapması ($Ss = 5,17$), standart hata değeri ($Sh\bar{x}=0,258$); öfke kontrolü alt boyut puanlarının aritmetik ortalaması ($\bar{X}=23,81$) standart sapması ($Ss = 5,24$), standart hata değeri ($Sh\bar{x}= 0,26$) olarak hesaplanmıştır. Benzer şekilde diğer değişken olan sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği alt boyutları değerlendirildiğinde sürekli öfke alt boyutundan toplam alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 50 olduğu kritere göre öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri $X=23,64$ ile ortalamanın altında olduğu; öfkeyi dışa vurma alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puanın 40 olarak düşünüldüğünde sürekli öfke düzeylerinin $X=23,64$ ortalama puanla ortalama değere sahip olduğu; öfkeyi içte tutma düzeylerine bakıldığında söz konusu alt boyut olarak alınabilecek en düşük toplam 8, en yüksek puan 40 olarak düşünüldüğünde öfkeyi içte tutma alt boyutunun $X=18,67$ ortalama ile ortalamanın altında bir değere sahip olduğu görülmektedir. Son olarak öfke kontrolü alt boyut ortalama puanlarından alınabilecek en düşük puan 8 iken en yüksek puan 40 ile bu ölçeğin ortalama değeri $X=23,81$ ile ortalama değere yakın bir değer aldığı görülmektedir.

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları alt boyutları (öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfke kontrolü) toplam puanlarına ilişkin bulguları ve t testi sonuçları tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4. 4: Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Bağımsız (İlişksiz) T Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	Shx	T testi		
						t	sd	p
Sürekli Öfke Toplam	Kız	250	23.73	6.754	0.427	0.349	400	0.727
	Erkek	152	23.49	6.170	0.500			
Öfkeyi Dışa Vurma Toplam	Kız	250	16.82	5.285	0.334	0.739	400	0.460
	Erkek	152	16.45	4.414	0.358			
Öfkeyi İçte Tutma Toplam	Kız	250	19.02	5.340	0.338	1.739	400	0.083
	Erkek	152	18.09	4.864	0.395			

Öfke Kontrolü Toplam	Kız	250	23.56	5.258	0.333	-1.250	400	0.212
	Erkek	152	24.23	5.223	0.424			

Tablo 4.4'e göre sürekli öfke toplam ve öfke ifade tarzı alt boyut ortalama puanlarının cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel değerleri incelendiğinde; ergenlerin “Sürekli Öfke Toplam” puan ile ($t=0,349$; $p>.05$); öfke ifade tarzı alt boyutları olan sırasıyla “Öfkeyi Dışa Vurma” ($t= 0,739$; $p>.05$), “Öfkeyi içte tutma” ($t= 1,739$; $p>.05$) ve “Öfke Kontrolü” ($t= 1,250$; $p>.05$); puanlarının cinsiyete göre gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Ergenlerin sürekli öfke toplam ve öfke ifade tarzı alt boyut ortalama puanlarının yaş değişkenlerine göre istatistiksel bulguları ve t testi sonuçları tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4. 5: Ergenlerin Sürekli Öfke Toplam ve Öfke İfade Tarzları Alt Boyut Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Bağımsız (İlişksiz) T Testi Sonuçları

Boyutlar	Yaş Aralığı	N	X	Ss	Shx	t	sd	p
Sürekli Öfke Toplam	14-15 Yaş Arası	216	23.15	6.455	0.439	-1.628	400	0.104
	16-17 Yaş Arası	186	24.21	6.594	0.483			
Öfkeyi Dışa Vurma Toplam	14-15 Yaş Arası	216	16.08	4.759	0.324	-2.629	400	0.009*
	16-17 Yaş Arası	186	17.38	5.132	0.376			
Öfkeyi İçte Tutma Toplam	14-15 Yaş Arası	216	18.40	5.411	0.368	-1.101	400	0.271
	16-17 Yaş Arası	186	18.97	4.892	0.359			
Öfke Kontrolü Toplam	14-15 Yaş Arası	216	24.41	5.035	0.343	2.491	400	0.013*
	16-17 Yaş Arası	186	23.11	5.416	0.397			

Tablo 4.5’te ergenlerin sürekli öfke toplam puan ile öfke ifade tarzları (öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfke kontrolü) alt boyut ortalama puanlarının yaş değişkeni arasındaki istatistiksel açıdan değerleri incelendiğinde;

“Sürekli Öfke” ($t=1,628$; $p>.05$) toplam puan ile öfke ifade tarzı alt boyutu olan “Öfkeyi içte tutma” ($t= 1,101$; $p>.05$) puanlarında yaş değişkeni bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Öfke ifade tarzı “Öfkeyi dışa vurma” ($t=2,629$; $p<.05$) ve “Öfkey kontrolü” ($t=2,629$; $p<.05$) alt boyutlarında ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar görülmektedir. Bu farklılığın “Öfkeyi dışa vurma” toplam puan ortalamalarının 14–15 yaşta ($\bar{X}=16,08$) iken; 16–17 yaşta ($\bar{X}=17,38$) olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu farka ilişkin duruma bakıldığında; daha üst yaşı temsil eden 16–17 yaş aralığındaki öğrencilerin “Öfkeyi dışa vurma” puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna ek olarak ergenlerin öfke ifade tarzı alt boyutu “Öfke kontrol” toplam puan ortalamalarına bakıldığında; 14–15 yaş arası ($\bar{X}=24,41$) iken; 16–17 yaş aralığında ($\bar{X}=23,11$) olduğu görülmektedir. Bu bağlamda daha üst yaş grupların öfke kontrol etme alt ölçek puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Ergenlerin sürekli öfke toplam puan ile öfke ifade tarzları (Öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfke kontrolü) alt boyut ortalama puanlarının anne-baba birliktelik durumlarına ilişkin istatistiksel bulgular ve t testi sonuçları tablo 4.6.’da verilmiştir.

Tablo 4. 6: Ergenlerin Sürekli Öfke Toplam ve Öfke İfade Tarzları Alt Boyut Puanları İle Anne-Babanın Birlikte Olma Durumlarına Göre T Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	Shx	t	sd	p
Sürekli Öfke Toplam	Birlikte Yaşiyor	343	23.63	6.604	0.357	-0.092	400	0.927
	Ayrı Yaşiyor	59	23.71	6.156	0.801			
Öfkeyi Dışa Vurma Toplam	Birlikte Yaşiyor	343	16.57	4.933	0.266	-1.076	400	0.283
	Ayrı Yaşiyor	59	17.32	5.184	0.675			
Öfkeyi İçte Tutma Toplam	Birlikte Yaşiyor	343	18.67	5.254	0.284	0.036	400	0.971
	Ayrı Yaşiyor	59	18.64	4.759	0.620			
Öfke Kontrolü Toplam	Birlikte Yaşiyor	343	23.88	5.378	0.290	0.667	400	0.505
	Ayrı Yaşiyor	59	23.39	4.437	0.578			

Tablo 4.6.'ya göre; ergenlerin “Sürekli öfke” toplam puan ile ($t=0,092$; $p>.05$) öfke ifade tarzları alt boyutları sırasıyla “Öfkeyi dışa vurma ($t=1,076$; $p>.05$); “Öfkeyi içte tutma” ($t=0,036$; $p>.05$ ve “Öfke kontrolü” ($t=0,667$; $p>.05$ alt boyut puanlarının anne baba birliktelik durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Ergenlerin sürekli öfke toplam ve öfke ifade tarzları alt boyut ortalama puanları ile algılanan gelir durumları açısından betimsel bulgular ve tek yönlü varyans (Anova) sonuçları tablo 4.7.'de verilmiştir.

Tablo 4. 7: Ergenlerin Sürekli Öfke Toplam ve Öfke İfade Tarzları Alt Boyut Ortalama Puanlarının Gelir Durumları Açısından Farklılıklarına İlişkin Anova Sonuçları

Boyutlar	Gelir Durumu	N	X	Ss	V.K.	KT	Sd	KO	F	P
Sürekli Öfke Toplam	Düşük	35	25.66	7.243	G.A.	370.553	2	185.276		
	Orta	334	23.21	6.314	G.İ.	16742.146	399	41.960	4.416	0.013*
	Yüksek	33	25.88	7.253	Top.	17112.699	401			
	Toplam	402	23.64	6.533						
Öfkeyi Dışa Vurma Toplam	Düşük	35	17.86	5.499	G.A.	232.091	2	116.046	4.785	0.009*
	Orta	334	16.35	4.858	G.İ.	9677.513	399	24.254		
	Yüksek	33	18.79	4.967	Top.	9909.604	401			
	Toplam	402	16.68	4.971						
Öfkeyi İçte Tutma Toplam	Düşük	35	20.83	5.685	G.A.	179.525	2	89.762	3.387	0.035*
	Orta	334	18.47	5.016	G.İ.	10573.808	399	26.501		
	Yüksek	33	18.36	5.857	Top.	10753.333	401			
	Toplam	402	18.67	5.178						

Tablo 4. 8: Ergenlerin Sürekli Öfke Toplam ve Öfke İfade Tarzları Alt Boyut Ortalama Puanlarının Gelir Durumları Açısından Farklılıklarına İlişkin Anova Sonuçları (DEVAMI)

Boyutlar	Gelir Durumu	N	X	Ss	V.K.	KT	Sd	KO	F	P
Öfke Kontrolü Toplam	Düşük	35	24.57	5.147	G.A.	191.766	2	95.883	3.525	0.030*
	Orta	334	23.95	5.139	G.İ.	10853.866	399	27.203		
	Yüksek	33	21.58	6.021	Top.	11045.632	401			
	Toplam	402	23.81	5.248						

Tablo 4.7’de ergenlerin “Sürekli öfke” toplam puanları ($F_{(2,399)} = 4,416$, $p < 0.05$) ile öfke ifade tarzları alt boyut puanlarının “Öfkeyi dışa vurma” ($F_{(2,399)} = 6,449$, $p < 0.05$); “Öfkeyi içte tutma” ($F_{(2,399)} = 5,979$, $p < 0.05$) ve “Öfke kontrolü” ($F_{(2,399)} = 4,352$, $p < 0.05$) algılanan gelir durumlarına göre bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Anova sonrası, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için öncelikle Levene’s testi yapılarak grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığına bakılmıştır. Sonuç olarak sürekli öfke ($1,936$, $p = 0,146$; $p > .05$), öfkeyi dışa vurma ($0,419$, $p = .658$; $p > .05$), öfkeyi içte tutma ($1,515$, $p = 0,221$; $p > .05$) ve öfke kontrolü ($1,159$, $p = 0,315$; $p > .05$) için varyansların homojen olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla tüm belirlenen boyutlarda çoklu karşılaştırma analizi olan Post-Hoc Scheffe testi kullanılmıştır ve sonuçlar tablo 4.8.’de verilmiştir.

Tablo 4. 9: Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Alt Boyut Ortalama Puanlarının Gelir Durumları Açısından Farklılıklarına İlişkin Sheffe Sonuçları

Boyutlar	Gelir Durumu (I)	Gelir Durumu(J)	x I- x J	Shx	p
Sürekli Öfke Toplam	Düşük Düzey	Orta Düzey	2.451	1.151	0.105
		Yüksek Düzey	-0.222	1.572	0.990
	Orta Düzey	Düşük Düzey	-2.451	1.151	0.105
		Yüksek Düzey	-2.672	1.182	0.079
	Yüksek Düzey	Düşük Düzey	0.222	1.572	0.990
		Orta Düzey	2.672	1.182	0.079
Öfkeyi Dışa Vurma Toplam	Düşük Düzey	Orta Düzey	1.510	0.875	0.227
		Yüksek Düzey	-0.931	1.195	0.739
	Orta Düzey	Düşük Düzey	-1.510	0.875	0.227
		Yüksek Düzey	-2.441*	0.899	0.026*
	Yüksek Düzey	Düşük Düzey	0.931	1.195	0.739
		Orta Düzey	2.441*	0.899	0.026*
Öfkeyi İçte Tutma Toplam	Düşük Düzey	Orta Düzey	2.359*	0.915	0.037*
		Yüksek Düzey	2.465	1.249	0.144
	Orta Düzey	Düşük Düzey	-2,359*	0.915	0.037*
		Yüksek Düzey	0.106	0.939	0.994
	Yüksek Düzey	Düşük Düzey	-2.465	1.249	0.144

Düzy	Orta Düzy	-0.106	0.939	0.994
------	-----------	--------	-------	-------

Tablo 4. 10: Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Alt Boyut Ortalama Puanlarının Gelir Durumları Açısından Farklılıklarına İlişkin Sheffe Sonuçları (DEVAMI)

Boyutlar	Gelir Durumu (I)	Gelir Durumu(J)	x I- x J	Shx	p
Öfke Kontrolü Toplam	Düşük	Orta Düzy	0.619	0.927	0.800
	Düzy	Yüksek Düzy	2.996	1.266	0.062
	Orta Düzy	Düşük Düzy	-0.619	0.927	0.800
	Yüksek	Yüksek Düzy	2.376*	0.952	0.045*
	Düzy	Düşük Düzy	-2.996	1.266	0.062
	Orta Düzy	Orta Düzy	-2.376*	0.952	0.045

Tablo 4.8.'de ergenlerin sürekli öfke toplam ve öfke ifade tarzı alt boyut ortalama puanlarının gelir durumları açısından gruplar arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Post Hoc- Scheffe testi sonucuna göre ;

Öfkeyi dışa vurma bakımından; orta düzey gelir durumlarına sahip olan ergenlerin (X= 16,35) yüksek gelir durumuna sahip olan ergenlere göre (X=18,79), yüksek gelir durumu lehine farklılık bulunmaktadır. Yani yüksek gelir durumuna sahip ergenlerin daha düşük durumda olan orta gelir durumundaki ergenlere göre öfkeyi dışa vurma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir

Öfkeyi içte tutma bakımından; düşük düzey gelir durumlarına sahip olan ergenlerin (X= 20,83) orta gelir durumuna sahip olan ergenlere göre (X=18,47), orta gelir durumu lehine farklılık bulunmaktadır. Yani orta düzey gelir durumuna sahip

ergenlerin daha düşük gelir durumundaki ergenlere göre öfkeyi içte tutma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öfke kontrolü bakımından; orta düzey gelir durumlarına sahip olan ergenlerin ($X=23,95$) yüksek gelir durumuna sahip olan ergenlere göre ($X=21,58$), orta gelir durumu lehine farklılık bulunmaktadır. Yani orta gelir durumuna sahip ergenlerin yüksek gelir durumundaki ergenlere göre öfke kontrol etme puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir

Sürekli öfke toplam puan ile gelir grupları açısından gruplar arası anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Ergenlerde sürekli öfke toplam ve öfke ifade tarzları alt boyut ortalama puanların babanın öğrenim durumları bakımından betimsel istatistik bulguları ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları tablo 4.9.'da belirtilmiştir

Tablo 4. 11: Ergenlerin Sürekli Öfke Toplam ve Öfke İfade Tarzları Alt Boyut Ortalama Puanlarının Baba Öğrenim Durumları Açısından Farklılıklarına İlişkin Anova Sonuçları

Boyutlar	Mezuniyet Durumları	N	X	Ss	VK	KT	Sd	KO	F	P
Sürekli Öfke Toplam	İlkokul	57	25.05	6.852	G.A.	217.671	3	72.557		
	Ortaokul	45	22.16	6.339	G.İ	16895.028	398	42.450	1.709	0.165
	Lise	173	23.69	6.403	Top.	17112.699	401			
	Üniversite	127	23.46	6.574						
	Toplam	402	23.64	6.533						
Öfkeyi Dışa Vurma Toplam	İlkokul	57	17.12	5.271	G.A.	54.197	3	18.066		
	Ortaokul	45	16.04	5.257	G.İ	9855.407	398	24.762		
	Lise	173	16.94	5.092	Top.	9909.604	401		0.730	0.535
	Üniversite	127	16.35	4.563						
	Toplam	402	16.68	4.971						
Tutma	İlkokul	57	19.53	5.036	G.A.	167.833	3	55.944	2.103	0.099

Ortaokul	45	17.04	5.406	G.İ	10585.501	398	26.597
Lise	173	18.86	5.129	Top.	10753.333	401	
Üniversite	127	18.59	5.160				
Toplam	402	18.67	5.178				

Tablo 4. 12: Ergenlerin Sürekli Öfke Toplam ve Öfke İfade Tarzları Alt Boyut Ortalama Puanlarının Baba Öğrenim Durumları Açısından Farklılıklarına İlişkin Anova Sonuçları (DEVAMI)

Boyutlar	Mezuniyet Durumları	N	X	Ss	VK	KT	Sd	KO	F	P
Öfke Kontrolü Toplam	İlkokul	57	23.84	5.287	G.A.	20.521	3	6.840		
	Ortaokul	45	23.64	5.839	G.İ	11025.111	398	27.701	0.247	0.864
	Lise	173	24.05	4.700	Top.	11045.632	401			
	Üniversite	127	23.54	5.746						
	Toplam	402	23.81	5.248						

Ergenlerin “Sürekli öfke ” toplam ve öfke ifade tarzları alt boyutları olan “Öfkeyi dışa vurma”, “Öfkeyi içte tutma” ve “Öfke kontrolü” puanlarının babalarının öğrenim durumları açısından betimsel bulguları tablo 4.9.’da verilmiştir.

Ergenlerin “Sürekli öfke” toplam ve öfke ifade tarzları alt boyut puanlarının, babanın öğrenim durumlarına göre farklılıklarına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre; “Sürekli öfke” toplam ($F_{(3,398)}= 1,709, p>0.05$) ile “Öfkeyi dışa vurma ” ($F_{(3,398)}= 0,730, p>0.05$) ; “Öfke içte tutma” ($F_{(3,398)}= 2,103, p>0.05$) ve “Öfke kontrolü” ($F_{(3,398)}= 0,247, p>0.05$) öfke ifade tarzı alt boyut puanlarına göre baba öğrenim durumları bakımından istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar göstermediği görülmektedir.

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyut ortalama puanlarının annenin öğrenim durumları bakımından betimsel istatistik bulguları ve anova sonuçları tablo 4.10.’ da belirtilmiştir.

Tablo 4. 13: Ergenlerin Sürekli Öfke Toplam ve Öfke İfade Tarzı Alt Boyut Ortalama Puanlarının Anne Öğrenim Durumları Açısından Farklılıklarına İlişkin Anova Sonuçları

Boyutlar	Mezuniyet	N	X	Ss	V.K.	KT	Sd	KO	F	P
Sürekli Öfke Toplam	İlkokul	96	24.99	6.64	G.A.	241.639	3	80.546	1.900	0.129
	Ortaokul	52	22.87	6.10	G.İ.	16871.060	398	42.390		
	Lise	147	23.39	6.62	Top.	17112.699	401			
	Üniversite	107	23.14	6.41						
	Toplam	402	23.64	6.53						
Öfkeyi Dışa Vurma Toplam	İlkokul	96	17.07	4.87	G.A.	72.374	3	24.125	0.976	0.404
	Ortaokul	52	16.38	5.44	G.İ.	9837.230	398	24.717		
	Lise	147	16.97	5.10	Top.	9909.604	401			
	Üniversite	107	16.07	4.61						
	Toplam	402	16.68	4.97						
Öfkeyi İçte Tutma Toplam	İlkokul	96	19.63	5.13						
	Ortaokul	52	16.58	4.41	G.A.	355.681	3	118.560	4.538	0.004*
	Lise	147	19.07	5.33	G.İ.	10397.652	398	26.125		
	Üniversite	107	18.27	5.08	Top.	10753.333	401			
	Toplam	402	18.67	5.17						
Öfke Kontrolü Toplam	İlkokul	96	24.14	4.93						
	Ortaokul	52	22.83	5.17	G.A.	82.051	3	27.350	0.993	0.396
	Lise	147	24.13	5.39	G.İ.	10963.581	398	27.547		
	Üniversite	107	23.56	5.35	Top.	11045.632	401			
	Toplam	402	23.81	5.24						

Tablo 4.10'a göre ergenlerin "Sürekli öfke" toplam puan ile ($F_{(3,398)}= 1,900, p>0.05$) öfke ifade tarzları "Öfkeyi dışa vurma" ($F_{(3,398)}= 0,976, p>0.05$) ve "Öfke kontrolü"

($F_{(3,398)} = 0,993$, $p > 0.05$) alt boyut ortalama puanları anne öğrenim durumları için istatistiksel açıdan farklılıklar göstermezken; öfke ifade tarzı alt boyutunda, yani “öfkeyi içte tutma” ($F_{(3,398)} = 4,538$, $p < 0.05$) alt boyut ortalama puanlarında baba öğrenim durumları için istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkları olduğu görülmektedir.

Anova sonrası, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için öncelikle Levene’s testi yapılarak grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığına bakılmıştır. Sonuç olarak öfkeyi içte tutma ($1,408$, $p = 0,240$; $p > .05$) için varyansların homojen olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla öfke ifade tarzı alt boyutu için çoklu karşılaştırma analizi olan Post-Hoc Scheffe testi kullanılmıştır ve sonuçlar tablo 4.11.’de verilmiştir.

Tablo 4. 14: Ergenlerin Öfke İfade Tarzları Öfkeyi İçte Tutma Alt Boyut Ortalama Puanlarının Annenin Öğrenim Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası, Scheffe Testi Sonuçları

Boyutlar	(I) Anne Öğrenim Durumu	(J) Anne Öğrenim Durumu	$\bar{x}_I - \bar{x}_J$	Shx	p	
Öfkeyi İçte Tutma Toplam	Lise	İlkokul	-0.100	0.652	0.999	
		Ortaokul	0.588	0.802	0.910	
		Üniversite	0.907	0.632	0.560	
	Üniversite	İlkokul	-1.007	0.699	0.557	
		Ortaokul	-0.319	0.840	0.986	
		Lise	-0.907	0.632	0.560	
	İlkokul	Ortaokul	3.048*	0.880	0.008*	
		Lise	0.557	0.671	0.876	
		Üniversite	1.354	0.719	0.316	
		Ortaokul	İlkokul	-3.048*	0.880	0.008
			Lise	-2.491*	0.825	0.029*
			Üniversite	-1.694	0.864	0.280

Tablo 4.11.'de ergenlerin öfke ifade tarzı “Öfkeyi içte tutma” alt boyut ortalama puanlarının anne öğrenim durumları açısından gruplar arasındaki farklılığı belirlemek için Post Hoc Scheffe testi yapılmıştır, buna göre; ergenlerin ilkökul mezunu olan annelerinin ($X=19,63$) ortaokul mezunu olan annelere göre ($X=16,58$) öfkeyi içte tutma puanlarının daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Yine benzer şekilde anne öğrenim durumları lise olan ergenlerin ($X= 19,07$) ortaokul mezunu olan ergen bireylere göre ($X=16,58$) öfkeyi içte tutma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özetle anne eğitim durumu ilkökul ve lise mezunu olan ergen bireylerin ortaokul mezunlara göre öfkeyi içte tutma puanlarının daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Ergenlerin sürekli öfke toplam ve öfkeyi ifade tarzları alt boyut ortalama puanlarının okulu sevme durumları açısından betimsel bulguları ve t testi sonuçları tablo 4.12.'de verilmiştir.

Tablo 4. 15: Ergenlerin Sürekli Öfke Toplam ve Öfkeyi İfade Tarzları Alt Boyut Ortalama Puanlarının Okulu Sevme Durumlarına Göre T Testi Sonuçları

Boyutlar	Okulu		N	X	Ss	Shx	t	sd	p
	Sevme	Durumu							
Sürekli Öfke Toplam	Evet		289	22.96	6.544	0.385	-3.40273	400	0.001*
	Hayır		113	25.39	6.195	0.583			
Öfkeyi Dışa Vurma Toplam	Evet		289	16.17	4.743	0.279	-3.18867	400	0.002*
	Hayır		113	17.99	5.313	0.500			
Öfkeyi İçte Tutma Toplam	Evet		289	18.00	5.101	0.300	-4.23611	400	0.000*
	Hayır		113	20.38	4.999	0.470			
Öfke Kontrolü	Evet		289	24.44	5.188	0.305	3.929832	400	0.000*

Toplam

Hayır 113 22.19 5.074 0.477

Tablo 4.12.'ye göre,-Ergenlerin “Sürekli öfke” toplam ($t=0,857$; $p>.05$;) puan ile “Öfkeyi dışa vurma” ($t=0,857$; $p>.05$); “Öfkeyi içte tutma” ($t=0,857$; $p>.05$) ve öfke kontrolü ($t=0,857$; $p>.05$) alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir.

Ergenlerin “Sürekli öfke” toplam puanlarına göre bakıldığında; okulu sevenlerin ($\bar{X}=22,96$), okulu sevmeyenlere göre ($\bar{X}=25,39$) sürekli puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Ergenlerin öfke ifade tarzı “Öfkeyi dışa vurma” alt boyut puanlarına göre; okulu sevenlerin ($X=16,17$) okulu sevmeyenlere göre ($X=17,99$) öfkeyi dışa vurma puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin öfke ifade tarzı “Öfkeyi içe atma” alt boyut puanlarına göre; okulu sevenlerin ($X=18,00$) okulu sevmeyenlere göre ($X=20,38$) öfkeyi içte tutma puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin öfke ifade tarzı “Öfke kontrolü” alt boyut puanlarına göre; okulu sevenlerin ($X=24,44$) okulu sevmeyenlere göre ($X=22,19$) öfke kontrol puanlarının ise daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda okula karşı olumlu duygular besleyen ya da okulu seven ergenlerin öfke ifade tarzları olumlu olmakla birlikte, sürekli öfke puanlarının da düşük olduğu gözlenmektedir.

Bu bölümde ergenlerin ölçeklerden aldıkları toplam ve alt boyut ortalama puanlarının demografik değişkenler açısından farklılıklarına ilişkin tablolar halinde sonuçlar verilmiştir. Bundan sonraki aşamada ise ölçeklerden alınan puanların birbirleriyle olan korelasyonel ilişkiye bakılarak sonuçlar tablo halinde verilecektir.

Araştırmada kullanılan mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı, sürekli öfke toplam ve öfke ifade tarzı alt ölçek puanlarının betimsel istatistiklerine ve korelasyon değerlerine tablo 4.13'te yer verilmiştir.

Tablo 4. 16: Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam, Sosyal Kaygı Toplam ve Sürekli Öfke İle Öfke İfade Tarzı Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyutlar	1	2	3	4	5	6
Mükemmeliyetçilik Toplam	--					
Sosyal Kaygı Toplam	.401**	--				
Sürekli Öfke Toplam	.374**	.233**	--			
Öfkeyi Dışa Vurma Toplam	.208**	0.051	.699**	--		
Öfkeyi İçte Tutma Toplam	.367**	.488**	.500**	.383**	--	
Öfke Kontrolü Toplam	-0.011	-0.063	-.517**	-.501**	-.112*	--

N=402, *.p<.05, **.p<.01,

Tablo 4.13'te görüldüğü gibi mükemmeliyetçilik ölçeği toplam puanları ile sosyal kaygı ölçeği toplam puanları ($r=.40$, $p<0.01$), sürekli öfke ölçeği toplam puanları ($r=.37$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik toplam puanları ile öfke ifade tarzı alt ölçeklerinden öfkeyi dışa vurma ($r=.20$, $p<.001$), öfkeyi içte tutma ($r=.36$, $p<.001$) arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır. Ayrıca sosyal kaygı ölçeği toplam puanı ile sürekli öfke ölçeği toplam ($r=.23$, $p<.001$), öfke ifade tarzı alt ölçeklerinden öfke içte tutma ($r=.48$, $p<.001$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır. Ergenlerin sürekli öfke ölçeği toplam puanı ile öfke ifade tarzı alt boyut ölçeği olan öfkeyi dışa vurma toplam puanları arasında pozitif yönlü yüksek düzey ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($r=.69$, $p<.001$). Sürekli öfke ölçeği toplam puanı ile öfke ifade tarzı alt ölçeklerinden öfkeyi içte tutma ($r=.50$, $p<.001$) arasında pozitif yönlü; öfke kontrol puanları ($r=-.51$, $p<.001$) arasında ise negatif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır.

Öfke ifade tarzı alt ölçeklerinden öfkeyi dışa vurma puanları ile öfke ifade tarzı öfkeyi içte tutma ($r=.38$, $p<.001$) arasında pozitif yönlü; öfke ifade tarzı alt ölçeği öfke kontrolü ($r=-.50$, $p<.001$). arasında ise negatif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır. öfke ifade tarzı ölçeği öfkeyi içte tutma alt ölçeği puanları ile öfke ifade tarzı öfke kontrol alt ölçeği puanları ($r=-.11$, $p<.05$) arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır.

Ergenlerin mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı ölçeği puanları, öfke alt ölçeklerini (sürekli öfke, öfke dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfke kontrolü) yordama düzeyine ilişkin regresyon analizleri yapılmıştır. İlk olarak araştırmada ölçülen sürekli öfke toplam puanlarının, mükemmeliyetçilik toplam puan ile sosyal kaygı toplam puan tarafından ne düzeyde yordandığına ilişkin değerler tablo 4.14' te verilmiştir.

Tablo 4. 17: Sürekli Öfke Toplam Puanının Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	9.808	1.698		5.776	0.000		
Mükemmeliyetçilik Toplam	0.110	0.017	0.335	6.627	0.000	0.374	0.315
Sosyal Kaygı Toplam	0.038	0.020	0.099	1.958	0.051	0.233	0.098

R=0.38 R²=0.15

F(2,398)=34,660 P=.000

Tablo 4.14.'e göre ergen mükemmeliyetçiliği ve sosyal kaygı ile birlikte ergenlerin sürekli öfke düzeyleri ile anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir ($R=0,38$, $R^2=0.15$,

p<0.001). Adı geçen iki değişkenden birlikte sürekli öfke düzeyindeki varyansın sadece %15'ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin sürekli öfke düzeyi üzerindeki görece önem sırası; mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı olduğu görülmektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise sadece ergen mükemmeliyetçiliğin sürekli öfke toplam puan üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Araştırmada ölçülen öfke ifade tarzı alt ölçeklerden öfkeyi dışa vurma toplam puanlarının, mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı toplam puanları tarafından ne düzeyde yordandığına ilişkin değerler tablo 4.15.'te verilmiştir.

Tablo 4. 18: Öfke İfade Tarzı Öfkeyi Dışa Vurma Alt Boyut Puanların Yordanmasına Dönük Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	11.146	1.368		8.145	0.000		
Mükemmeliyetçilik Toplam	0.056	0.013	0.223	4.168	0.000	0.208	0.205
Sosyal Kaygı Toplam	-0.011	0.016	-0.038	-0.713	0.476	0.051	-0.036

R=0.21 R²=0.4

F(2,398)=9,233 P=.000

Tablo 4.15. teki verilere göre; ergen mükemmeliyetçiliği ve sosyal kaygı ile birlikte ergenlerin öfke ifade tarzı alt boyutu olan öfkeyi dışa vurma ile anlamlı ilişkiler

olduğu görülmektedir ($R=0,21$, $R^2=0,4$, $p<0,001$). Adı geçen iki değişkenden birlikte öfkeyi dışa vurmada varyansın sadece % 4'ünü açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin öfkeyi dışa vurma üzerindeki görelî önem sırası; mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı olduğu görülmektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise sadece ergen mükemmeliyetçiliğın öfkeyi dışa vurma toplam puan üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Araştırmada ölçülen öfke ifade tarzı alt ölçeklerden öfkeyi içte tutma, mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı tarafından ne düzeyde yordandığına ilişkin değerler tablo 4.16.'da verilmiştir.

Tablo 4. 19: Öfke İfade Tarzı Öfkeyi İçte Tutma Alt Boyut Ölçek Puanlarının Yordanmasına Dönük Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	6.902	1.244		5.549	0.000		
Mükemmeliyetçilik Toplam	0.053	0.012	0.204	4.370	0.000	0.367	0.214
Sosyal Kaygı Toplam	0.125	0.014	0.406	8.709	0.000	0.488	0.400

R=0.52 R²=27

F(2,398)=74,765 P=.000

Tablo 4.16'ya göre; ergen mükemmeliyetçiliğı ve sosyal kaygı ile birlikte ergenlerin öfke ifade tarzı alt boyutu olan öfkeyi içte tutma ile anlamlı ilişkiler olduğu

görülmektedir ($R=0,52$, $R^2=0.27$, $p<0.001$). Adı geçen iki değişkenden birlikte öfkeyi dışa vurmada varyansın sadece %27'sini açıklamaktadır ($R^2=.269$).

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin öfkeyi içte tutma üzerindeki görelî önem sırası; mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı olduğu görülmektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise ergen mükemmeliyetçiliği ve sosyal kaygı, öfkeyi içte tutma toplam puan üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Araştırmada ölçülen öfke ifade tarzı alt ölçeklerden öfke kontrolü, mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı tarafından ne düzeyde yordandığına ilişkin değerler tablo 4.17.'de verilmiştir.

Tablo 4. 20: Öfke İfade Tarzı Alt ölçeklerden Öfke Kontrolünden Alınan Puanların Yordanmasına Dönük Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	24.381	1.474		16.543	0.000		
Mükemmeliyetçilik Toplam	0.004	0.014	0.017	0.307	0.759	-0.011	0.015
Sosyal Kaygı Toplam	-0.022	0.017	-0.070	-1.281	0.201	-0.063	-0.064
R=0.06 R²=-0.01							
F(2,398)=0,845 P=.430							

Tablo 4.17'ye göre ergen mükemmeliyetçiliği ve sosyal kaygı ile birlikte ergenlerin öfke ifade tarzı alt boyutu olan öfke kontrolü ile anlamlı ilişkiler görülmemektedir ($R=0,06$, $R^2=-0.01$, $p<0.001$). Adı geçen iki değişkenden birlikte öfke kontrolünde varyansın sadece % 01'ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin öfke kontrolü üzerindeki görelî önem sırası; mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı olduğu görölmektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise her ikisinde de ergen mükemmeliyetçiliğin öfke kontrolü toplam puan üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olmadığı görölmektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

DEĞERLENDİRME VE TARTIŞMA

Bu araştırma kapsamında, ergenlerin mükemmeliyetçilik; sosyal kaygı sürekli öfke ve ifade tarzı açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bu bölümde tüm ayrıntılarıyla birlikte tartışılmış ve yorumlanarak araştırma sonuçları desteklenmiştir.

5.1. Sonuçlar

5.1.1. Birinci Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Ergenlerin Öfke ve Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Gruplar Arasında Anlamlı Farkla İlgili İstatistik Sonuçları

Araştırmada yer alan ergenlerin sürekli öfke ile öfke ifade tarzı ölçek puanlarının cinsiyete göre farklılıkları incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; kız ve erkek öğrenciler arasında, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları bakımından anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların; konuyla ilgili yapılan diğer araştırmalarla paralellik gösterdiği belirlenmiştir (Baygöl, 1997; Eser, 2012; Budur, 2010; Cengiz vd.,2018). Yine benzer şekilde Buntaine ve Costenbader; Balkaya ve Şahin (2003); Erdoğan (2015); Keskin, (2019); tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre sürekli öfke ile öfke ifade tarzlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra araştırma sonuçlarının aksine Güleç'in (2002) ergenlerle yürüttüğü çalışmada ise kızlar, erkeklere daha fazla öfkeyi dışa vurmaktadırlar. Atay ve arkadaşlarının (2017) yürüttükleri bir araştırmada cinsiyete göre sürekli öfke düzeyi ile öfkenin dışa vurulma biçimlerinde anlamlı farklılıklar var iken; öfke içte tutulması ile öfke kontrol edilme biçimleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonuçları elde edilmiştir.

Yöndem ve Bıçak'ın (2008) yürüttükleri bir araştırmada ise cinsiyete göre öfke kontrolü açısından her iki cinsiyette benzer sonuçları gözlenirken, öfke ifade tarzları

bakımından erkeklerin kızlara göre; öfke ifade tarzları puanlarının (içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yamak ve arkadaşlarının (2019) yürüttüğü bir çalışmada; bu araştırmadan elde edilen sonuçlardan farklı olarak erkeklerin sürekli öfke düzeyi, kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Türkiye dışında yapılan bir araştırmaya göre; öfkelenme sıklığına göre kadınların erkekler kadar, onlara benzer yoğunlukta ve benzer sebeplerden dolayı öfkelendiği sonuçları elde edilmiştir (Averill, 1983). Eagly ve Steffen'in (1986) yürüttükleri çalışmada ise kadınlar erkeklere göre öfke ifade tarzı açısından öfkeyi içsel olarak daha fazla yaşadıkları, ancak erkeklerin de öfkeyi dışa dönük daha fazla yaşadıkları belirlenmiştir.

Farklı toplumlarda, cinsiyet olgusundan dolayı kadınların öfkelerini açığa vurmaları istenmeyen bir durum olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bazı toplumlarda daha çok erkeklerin öfkelenmeleri kabul görmektedir, Bu açıdan bakıldığında kadınların öfkelenmeleri sinirlenmeleri kadınlığa yakışmadığı ileri sürülürken; erkeklerin öfkelenmelerini ise toplumsal erkeklik normlarına uygun olduğu düşünülmektedir (Lerner, 1996). Ancak son zamanlarda kadınların toplumsal rollerinin artması, iş yaşamına atılması, eğitim öğretimde kadınların okuma oranlarının artması, çağdaş yaşamın getirdiği yenilikler ve daha birçok nedenlerden dolayı cinsiyet algılarının artık değiştiği veya cinsiyet ayrımının azaldığı düşünülmektedir. Günlük yaşamda karşılaşılan sorunlar cinsiyet ayrımı yapılmadan olaylara toplumsal bir sorun olarak bakıldığı düşünülebilir. Örneğin önceleri sık sık "Erkekler ağlamaz erkekler güçlüdür, erkekler sinirlidir veya öfkelidir" gibi cinsiyetçi bir algı varken şuan ki zaman diliminde bu algının önemini yitirdiği düşünülmektedir. Yani toplumsal çevrenin; kız ya da erkekler için atfettiği rollerin cinsiyet farklılıklarının ortaya çıkmasında önemli yere sahip olduğu düşünülebilir.

Bu araştırmada ergenlerin öfke ve ifade tarzlarının cinsiyet açısından farklı çıkmayışının; içinde buldukları psikolojik ve demografik koşulların benzerliğiyle de ilişkinin olabileceği düşünülmektedir. Genel olarak literatür incelendiğinde öfke cinsiyet açısından farklı sonuçlar görülmektedir. Ancak ergenlerin öfke ve ifade

tarzlarının cinsiyet açısından farklılıkların olmadığı yönünde çok sayıda çalışmaların ağırlıkta olduğu literatürdeki bulgulardan anlaşılmaktadır.

5.1.2. İkinci Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Ergenlerin Öfke ve Alt Ölçek Puanlarının Yaş Göre Gruplar Arasında Anlamlı Farkla İlgili İstatistik Sonuçları

Bu araştırmadaki diğer çalışmada, ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları puanlarının yaş aralıklarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

14–15 yaş ile 16–17 yaş aralığındaki öğrencilerin “Öfkeyi dışa vurma” puanlarına bakıldığında; daha üst yaş grubundaki ergenlerin öfkeyi dışa vurma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin “Öfke kontrolü” puanlarında ise tam tersi bir durum sözkonusudur. Yani daha üst yaş grubunu temsil eden ergenlerin öfke kontrolü puanı daha düşük olduğu belirlenmiştir. Yaş grupları ile ilgili elde edilen diğer bulgulara göre; her iki yaş grubu arasındaki öğrencilerin “sürekli öfke” ve “öfkeyi içte tutma” puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Elde edilen bulgulara bakıldığında yaş grubu ile öfkeyi dışa vurma puanları arasındaki farklılığın nedeni ergenlerin okula ilk başladığı dönemlerde tepkilerinin daha temkinli ve dikkatli olmasıyla açıklanabilir. Öğrenci bulunduğu ortama uyum sağlayarak, arkadaş edinerek veya yer ve çevre edindikten sonra kendi kişilik özelliklerini daha rahat yansıtabilirler. Buna ek olarak bireylerin kendinden küçük yaştakilere üstünlük kurma çabası yaş faktörüyle açıklanabilir. Diğer bir deyişle ergenler öfke ifade tarzlarından olan dışa vurma biçimini; akranlarıyla ilişkilerinin bozulmamasından ziyade daha rahat baskı kurabildikleri kendinden yaşça küçük yaştaki bireylere yansıtması olarak da düşünülebilir. Nitekim ergenlik döneminde bireyler ailesinden ziyade yaşlılarıyla daha fazla vakit geçirdiği ve yaşlılarıyla ilişkilerinin daha önemli olmaya başladığı; yaş farklılıkları arttıkça kendi akranlarıyla olan ilişkilerini korumaya çalıştığı bilinmektedir (Kulaksızoğlu, 1998). Bireyler yaşamları boyunca benzer öfke kaynağı ile karşı karşıya kaldığı halde farklı tepkiler vermesinin altında yatan nedenlerinin; bireyin yetiştirilme tarzı yaş cinsiyet ve eğitim

düzeylerinin farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir (Bengi, 2005). Bu bağlamda bireylerin anne-baba tutumlarının farklılıkları, eğitim düzeyleri ergenlerin yaş grupları arasında öfkeyi dışa vurma bakımından farklılıkların oluşmasının diğer nedenleri arasında gösterilebilir.

Alanyazında öfkeyle ilgili sorun olan bireylerin öfkeyi dışa vuran bireylerin genellikle öfke kontrolü olduğu yaş ilerledikçe sorunun artarak devam ettiği görülmektedir. Nitekim araştırmamızda elde edilen bulgular bu yöndedir. Literatürde bu sonucu destekleyen çok sayıda araştırmaların olduğu bilinmektedir (Gönültaş ve Atıcı, 2014; Öyürek ve Demiray, 2010; Rice Marti ve Howell, 2006).

Campano ve Munakata (2004)'nın yaptıkları bir araştırma sonucuna göre öğrencilerin öfke ve saldırganlık düzeylerinin yüksek olması ile öğrencilerin gittikleri okul türleri, yaşları, cinsiyetleri, akademik başarıları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu öğrencilerin yaş seviyesi arttıkça; öfke ve saldırganlık düzeylerinde de artış olmaktadır. Bu sonuçlar, nitekim bu araştırmada elde edilen bulgularla tutarlılık olduğunu göstermektedir. Yani ergenlerin yaş düzeyi ile öfkeyi dışa vurmaları açısından sonuçlar örtüşmektedir.

Yapılan bir diğer araştırma sonucuna göre öfkeyi dışa yansıtma biçiminde ifade eden, saldırgan eğilimli bayanların, aynı zamanda intihar girişimi için de yüksek risk taşıdıkları, yaş ilerledikçe riskin daha da arttığı belirlenmiştir. Buna ek olarak erkekler için; ergenliğin ortasından sonuna doğru gidildikçe öfke ve saldırganlık eğilimli olanların da benzer risklerler karşı karşıyadır (Cairns ve Ark., 1989). Bunun yanı sıra 9-19 yaş arası ergen ve yetişkinlerin öfke ifade etme biçimlerine göre vermiş oldukları yanıtlar incelendiğinde; yaş faktörünün etkili olduğu görülmektedir. Daha yüksek yaş grubunu temsil eden ergenlerin yıkıcı, saldırgan sözlü eleştiri gibi tutumlarında önemli farklılıklar olduğu saptanmıştır (Cummings, 1991).

Alanyazında ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının yaş faktörü açısından birbirinden çarpıcı sonuçlar olduğu bilinmektedir. Araştırma bulgularının aksine Karataş (2008) ve Kanoğlu'nun (2008)'nin yürüttükleri araştırma sonuçlarına göre; ergenlerin sınıf ya da yaş düzeyleri ile öfke ve ifade tarzları arasında anlamlı bir

ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlardan farklı olarak Nasir ve Abd Ghani (2014) tarafından, yaşları 14-16 yaş arası 552 erkek ve 610 kadın olmak üzere toplam 1162 ergen bireyle yürüttükleri çalışmada ergenlerin neredeyse herkesin öfke yaşadıkları, dolayısıyla yaş faktörü açısından farklılık olmadığı bildirilmiştir. Ergenlerin bu dönemde birden fazla psikosyal gelişim alanıyla ilgili sorunlarla yüzleşmesi, gelişim görevleriyle ilgili kaygılarının olması, kimlik arayışı gibi durumlar ergenlerin yaşı arttıkça etkisini ya da baskısını daha fazla hissettiklerinden dolayı öfkeyi dışa vurma eğilimleri daha fazla olduğu düşünülmektedir. Ergenlerin; sürekli öfke puanı ve öfkeyi içte tutma puanları ile yaş düzeyleri bakımından bir ilişkinin olmayışı, aynı gelişim döneminde olmasıyla da ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

5.1.3. Üçüncü Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Ergenlerin Öfke ve Alt Ölçek Puanlarının Anne-Baba Birliktelik Durumlarına Göre Gruplar Arasında Anlamlı Farkla İlgili İstatistik Sonuçları

Araştırmada yer alan ergenlerin sürekli öfke ile öfke ifade tarzı ölçek puanlarının anne-baba birliktelik durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; anne-babası birlikte olan ergenler ile anne babası ayrı yaşayan ergenler arasında sürekli öfke ve öfke ifade tarzları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Ergenlerin öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutlarının anne baba birlikteliği bakımından herhangi bir farklılığının olmayışı; bu dönemde ergenlerin daha çok kendilerine yönelmeleri, kendi sorunlarına daha fazla odaklanmaları kısacası benmerkezci bakış açıları ile açıklanabilir. Buna ek olarak kimlik arayışı veya karmaşası içinde olan ergenler (Özbay, 2000; Toprak, 2011) kendi sorunlarıyla daha çok ilgilenirler. Ergenler açısından bu dönem fiziksel, zihinsel duygusal bütünlük bağlamında yaşadıkları psikososyal deneyimler (Steinberg, 2007) göz önünde bulundurulduğuna aynı anda birden fazla problemle başa çıkmak zorundadırlar. Dolayısıyla anne babalarının birlikte ya da ayrı olmaları onlar için ikinci planda kalabilir. Ergen bireyler değişen fiziki görüntüsünden dolayı birtakım kaygılar yaşayabilir, hem aile hem de evde kurdukları ilişkilerde zorlanmalar yaşayabilir (Yöndem ve Güler, 2007; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). Bu bağlamda ergenlerin değişen fiziksel görünüşleri,

yeni kimlik arayışı ile beraber temel ihtiyaçlarının eksikliğini giderme kaygısı (sevme sevilme, ait olma saygı) gibi birçok sorunlar (Cüceloğlu, 2015) ergenlerin yaşamını daha fazla ilgilendirdiği, ailevi sorunlardan daha önemli olduğuna işaret etmektedir.

Alan yazın incelendiğinde; ergenlerin sürekli öfke puanları ile öfke ifade tarzı puanlarının anne-baba birliktelik açısından bir farklılığın olmadığı yönünde araştırma bulgularını destekleyen çok sayıda araştırmalar olduğu görülmektedir (Tambağ, 2004; Yıldırım, 2005; Kanoğlu,2008; Kaya, 2009; Çalikoğlu, 2010; Ustabaş; 2011; Gönültaş ve Atıcı; 2014). Bu araştırmada elde edilen bulguların aksine; söz konusu öfke puanlarının farklılıklarını ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Altuntaş, 2010; Fiyakalı, 2008).

Alan yazına bakıldığında; aile ortamındaki beraberlik duygusunun ergenler açısından olumlu yansımalarının olduğu vurgulanmaktadır. Örneğin Olmuş'a (2001) göre aile içindeki birlik ve beraberlik duygusu sağlıklı ilişkiler geliştirmemizi sağlar, öfkeden arındırır. Tam tersi durumda ise örneğin boşanmış ya da ayrı olan ebeveynlerde yetişen çocuklarda öfkenin içe atılması söz konusudur (Fiyakalı, 2008). Ayrılıklar, boşanmalar, şiddet, ailenin parçalanması, aileden ayrı yurttan yaşama vb. durumlar bir nevi ergenler için olumsuz yaşam olayları olarak anılmaktadır. Bu tür olumsuz ilişkiler yoğunluğunda ergenlerin aile desteğinin azalması ve öfke düzeylerinde bir nevi artışa neden olması beklenmektedir. Nitekim ergenlerin aile ortamındaki birliktelik ya da algıladıkları aile desteği, benlik saygısı ve iyimserlik düzeyleri arttıkça; öfke düzeylerinde de azalmalar olduğu belirlenmiştir (Olmuş, 2001; Puskar vd., 2008). Bu yönüyle öfke ve aile birliği arasındaki ilişkinin varlığı anlaşılmaktadır. Ancak ergenlerin anne baba birlikteliği ile öfke düzeyleri arasındaki farklılıkların belirleyici etmeni; ebeveynlerin ayrı yaşaması veya beraber olmasından ziyade birlikte geçirilen zaman, olumlu ve iyi ilişkilerin varlığıyla da açıklanabilir.

5.1.4. Dördüncü Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Ergenlerin Öfke ve Alt Ölçek Puanlarının Gelir Durumlarına Göre Gruplar Arasında Anlamlı Farkla İlgili İstatistik Sonuçları

Araştırmada yer alan ergenlerin sürekli öfke ile öfke ifade tarzı ölçek puanlarının gelir durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; yüksek gelir durumuna sahip ergenlerin daha düşük durumda olan orta gelir durumundaki ergenlere göre “Öfkeyi Dışa Vurma” puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak orta düzey gelir durumuna sahip ergenlerin daha düşük gelir durumundaki ergenlere göre “Öfkeyi İçte Tutma” puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca orta gelir durumuna sahip ergenlerin yüksek gelir durumundaki ergenlere göre “Öfke Kontrol Etme” puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin gelir düzeyleri arttıkça alt gelir gruptakilere göre öfke ifade tarzlarında (öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışa vurma) da artış; öfke kontrolünde ise azalma olduğu görülmektedir. Ergenlerin “Sürekli öfke” puanları ile gelir grupları açısından gruplar arası anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ergenlerin gelir düzeyleri arttıkça alt gelir gruptakilere göre öfkeyi içe atma ya da dışa vurma tarzlarındaki artışın ve öfke kontrolündeki azalmaların farklı nedenleri olabilir.

Alan yazın incelendiğinde; ergenlerin gelir düzeylerinin artışıyla öfke ifade tarzlarında bazı farklılıklara neden olduğuna yönelik çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Örneğin Güner’in (1995) ergenlerle yürüttüğü bir araştırmada gelir düzeyi yüksek olan ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerinin de yüksek olduğuna dair sonuçlar elde etmiştir. Kanoğlu’nun (2008) lisede öğrenim gören öğrencilerle yürüttüğü bir araştırmada; ailesinin maddi durumu çok iyi olan öğrencilerin öfke-dışa puanlarının, ailesinin maddi durumu daha düşük seviyede olan öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olması yönüyle araştırma bulgularını desteklemektedir.

Kısaç’ın (1997) ve Baygöl’ün (1997) araştırmalarında ailelerin algılanan gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin öfke dışa puanlarında da artış olduğu sonuçları elde edilmiştir. Bu yönüyle; bu araştırmadaki bulgulardan olan öfkeyi dışa vurma ve gelir düzeyi arasındaki farklılıklar açısından tutarlılık göstermektedir. Ergenlerin sosyo-ekonomik düzeylerinde dengesizlikler ergen üzerinde olumsuz etkiye neden olabilir. Kimi

ergenlerin maddi durumları iyi olduğu takdirde temel ihtiyaçlarını ve beklenti düzeylerini karşılayabilirken; kimi ergenlerde bu durum tam tersi olabilir. Kısacası ergenlerin sosyo-ekonomik ihtiyaç ve beklentilerinin tam olarak karşılanmaması olarak düşünüldüğü takdirde; yetersizlik ve engellenmişlik duyguları yaşamaları muhtemel bir durumdur. Dolayısıyla ergenlerin öfkeyi ifade etme tarzları açısından dışa yönelik saldırganlık ve öfke tepkileri şeklinde farklılıklar ortaya çıkabilir.

Özmen ve arkadaşlarının (2016) ve Gönültaş (2014)'ın ergenlerle yürüttükleri farklı araştırma sonuçlarına göre gelir düzeyi ile sürekli öfke düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu yönüyle araştırmamızın gelir düzeyi ile sürekli öfke düzeyleri arasındaki farklılıklar bakımından paralellik gösterdiği görülmektedir. Yine benzer şekilde sürekli öfke ile algılanan gelir durumları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını destekleyen çok sayıda çalışmalar bulunmaktadır (Kuruoğlu, 2009; Gündoğdu, 2010; Büyükbayraktar, 2011; Kaya vd.,2012; Elkin ve Karadağlı, 2015;).

Bu araştırmada elde edilen bulguların aksine; ailelerinin algılanan gelir düzeyine göre öfke dışı puanlarının farklılaşmadığını tespit eden farklı araştırmalar dikkat çekmektedir (Öz, 2007; Yöndem ve Bıçak, 2008).

5.1.5. Beşinci Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Ergenlerin Öfke ve Alt Ölçek Puanlarının Baba Öğrenim Durumlarına Göre Gruplar Arasında Anlamlı Farkla İlgili İstatistik Sonuçları

Araştırmada yer alan ergenlerin sürekli öfke ile öfke ifade tarzı ölçek puanlarının baba öğrenim durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; baba mezuniyet ya da öğrenim durumları farklı olan öğrenciler arasında sürekli öfke ve öfke ifade tarzları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bilge'nin (1997) yaptığı araştırmada, baba öğrenim düzeylerinin; öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları açısından anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu sonuçla çalışmamız arasında tutarlılık bulunmaktadır.

Alanyazında baba öğrenim durumları ile öfke ve öfke ifade tarzları arasında farklılığın olmadığına yönelik çalışmalar olduğu görülmektedir (Öztürk, 2008; Yavuz, 2007; Yılmaz, 2008; Temel ve Nas, 2018; Atış, 2019). Ebeveynleri tarafından ergenlerle kurulan sağlıklı ilişkiler, çocuklara karşı duyulan güvenin; babanın eğitim durumlarından daha etkili olduğu düşünülmektedir.

Babanın öğrenim düzeyinin düşük veya yüksek olması ergenlerin öfke ve öfke ifade tarzları açısından bir belirleyiciliği ya da önemi olmayabilir. Bunun yerine; güçlü bir baba-çocuk ilişkisi ergenin yaşamı için daha belirleyici olması beklenmektedir. Babanın çocuklarına karşı gösterdiği ilgi sayesinde çocuklarda kendini kontrol etme becerisi gelişebilir, çocukların özgüveni artabilir, motivasyonlarına ve bilişsel becerilerine olumlu yönde katkıları olabilir.

Bu araştırmanın aksine Güleç'in (2002) yürüttüğü çalışmada; baba öğrenim durumu üniversite ve üstü olanlar, diğer öğrenim düzeyindekilere göre; öfkeyi dışa vurma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu çalışmamızla tutarlı değildir. Yine Çelen'nin (2020) çocuk çocuk psikiyatrisitine başvuran 11-18 yaş arası 61 ergenin akran zorbalığının, siber zorbalık ve öfke ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişkinin baba öğrenimi açısından farklılığının önemine değinilmiştir. Baba öğrenim durumlarının ilköğretim mezunu olan ebeveyn çocuklarının, zorbalığa uğrama, mağdur olma riskini arttığı dolayısıyla öfke vb. problemlerle karşılaştığı belirlenmiştir. Yine başka bir çalışmada ise babaları lisans mezunu olan ergenlerin öfke kontrol becerilerinin de yüksek olduğu görülmüştür (Okman, 1999).

5.1.6. Altıncı Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Ergenlerin Öfke ve Alt Ölçek Puanlarının Anne Öğrenim Durumlarına Göre Gruplar Arasında Anlamlı Farkla İlgili İstatistik Sonuçları

Araştırmada yer alan ergenlerin sürekli öfke ile öfke ifade tarzı ölçek puanlarının anne öğrenim durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; anne öğrenim durumu ilköğretim mezunu olan ergen bireylerin ortaokul mezunlara göre “öfkeyi içte tutma” puanlarının daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ergenlerin “Sürekli Öfke” puanları ile “Öfkeyi Dışa

Vurma” ve “Öfke Kontrolü” puanlarının anne öğrenim durumları açısından gruplar arası anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Alanyazın incelendiğinde; öğrencilerin, sürekli öfke veya saldırganlık puanları ile anne öğrenim durumları açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı yönünde çok sayıda araştırmalara rastlanmaktadır (Bilge, 1997; Fiyakalı, 2008; Olmuş, 2001; Kılıçarslan, 2000; Güleç, 2002; Yeğen, 2008; Yılmaz, 2008; Demirci, Danışık, 2005; Zengin, 2010; Temel ve Nas, 2018; Atış, 2019). Söz konusu araştırmalarda elde edilen bulgular bu araştırmalarda elde edilen bulgularla paralellik göstermedir.

Anne öğrenim durumu; tıpkı baba öğrenim durumunda olduğu gibi anne sevgisi ve ilgisi çocukların ihtiyaç ve beklentilerine karşı duyarlılık, çocuğun psikososyal bütünlük açısından ihmal edilmeyişi, güçlü ve etkili iletişim, güven ortamı gibi faktörlerin anne eğitim durumundan daha etkili olması beklenmektedir. Nitekim alanyazında ergenlerde genel olarak anne öğrenim düzeyleri ve sürekli öfke ile öfke ifade tarzları bakımından bir farklılığın bulunmadığı yönünde araştırma sonuçları yoğunluktadır. Ancak araştırma bulgularının aksi yönde görüşler bildirilen çalışmalara da rastlanmaktadır. Örneğin Acar vd. (2015), yürüttükleri bir araştırma sonucunda anne-baba öğrenim düzeyleri, anne baba tutumları, çocuk yetiştirme tarzları, aile içi dinamikler vb. çocukların öfke düzeyleri ile öfke kontrolünü etkilediği görülmektedir. Yine Baygöl’ün (1997), ergenlerle yürüttüğü bir araştırmada anneleri ortaöğretim ve yükseköğretim mezunu olan ergenlerin öfkelerini daha fazla dışa vurdukları tespit edilmiştir.

Bazı araştırmalarda ise anne öğrenim düzeyinin artması; çocukların duygusal gelişimine katkı sağladığı, dolayısıyla öfke ifade etme becerilerine olumlu katkısının olabileceği, öfke ile sağlıklı baş edebilme yönünde olumlu katkıları olacağını düşündüren çalışmalar bulunmaktadır (Akdeniz, vd., 2017; Kiraz, 2016). Söz konusu araştırma bulguları ve yorumları çalışmamızla tutarlılık göstermemektedir. Yapılan araştırmaların sonuçlarının farklılığı, bir birleriyle olan tutarsızlıkları anne öğrenim durumu ile ve öfke ilişkisini anlamamızda zorluklara neden olduğu söylenebilir. Farklı sonuçların elde edilmesinin örneklem gruplarının sosyodemografik özelliklerinin birbirinden farklı olmasıyla açıklanabilir.

5.1.7. Yedinci Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Ergenlerin Öfke ve Alt Ölçek Puanlarının Okulu Sevmelerine Yönelik Durumlarına Göre Gruplar Arasında Anlamlı Farkla İlgili İstatistik Sonuçları

Araştırmada yer alan ergenlerin sürekli öfke ile öfke ifade tarzı ölçek puanlarının ergenlerin okulu sevme durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; okulu sevenlerin okulu sevmeyenlere göre Sürekli Öfke puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Ergenlerin öfke ifade tarzı “Öfkeyi Dışa Vurma” alt boyut puanlarına göre; okulu sevenlerin okulu sevmeyenlere göre öfkeyi dışa vurma puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin öfke ifade tarzı “Öfkeyi İçte Tutma” alt boyut puanlarına göre; okulu sevenlerin okulu sevmeyenlere göre öfkeyi içte tutma puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin öfke ifade tarzı “Öfke Kontrolü” alt boyut puanlarına göre; okulu sevenlerin okulu sevmeyenlere göre “Öfke Kontrol” puanlarının ise daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda okulu seven ergenlerin “Öfke İfade Tarzları” olumlu olmakla birlikte, “Sürekli Öfke” puanlarının da düşük olduğu sonucu elde edilmiştir.

Alan yazına bakıldığında; bu araştırmayla örtüşen paralel çalışmaların olduğu görülmektedir Gömleksiz ve Bulut'un (2008) yürüttükleri bir çalışmada; eğitim öğretim ortam koşullarının iyi olduğu okullarda öğrenim gören öğrencilerin, kendilerini rahat huzurlu ve güven içinde hissettiklerini; eğitim ortam koşulları iyi olmayan okullarda öğrenim gören öğrenciler ise engellenmişlik ve kısıtlanmış hissettiklerinden dolayı öfke ifade tarzlarını (öfke içte ve öfke dışta) daha fazla yansıtmaktadırlar. Bu bağlamda bu tarz öğrencilerin okulunu sevmedikleri ve okula devam etmek istemedikleri anlaşılmaktadır. Nitekim çalışmamızda okulu seven ergenlerin öfke içte ve öfke dışta puanlarının düşük olduğu sonucuyla bu araştırma neden sonuç ilişkisi bağlamında değerlendirilebilir. Bu açıdan bakıldığında öğrencilerin okulu sevmeme nedenleri ortadan kaldırıldığı takdirde öğrencilerin okula devam edebilir, okula yönelik olumlu tutum geliştirebilir, öfke ifade tarzları olumlu yönde gelişebilir.

5.1.8. Sekizinci Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları İle Öfke Alt Boyutları (Sürekli Öfke, Öfke Dışa Vurma, Öfkeyi İçte Tutma ve Öfke Kontrolü) Arasındaki İlişkiyle İlgili İstatistik Sonuçları

Ergenlerin mükemmeliyetçilik toplam sosyal kaygı toplam ve sürekli öfke ile öfke ifade tarzı alt boyut boyut puanları arasında korelasyonel açıdan düşük, orta ve anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.

Buna göre; ergenlerin mükemmeliyetçilik toplam puanları ile sosyal kaygı toplam puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Benzer bir biçimde mükemmeliyetçilik toplam puanları ile sürekli öfke toplam puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ergenlerin mükemmeliyetçilik puanları ile öfkeyi dışa vurma puanları arasında pozitif yönlü düşük düzey ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ergenlerin mükemmeliyetçilik puanları ile öfkeyi içte tutma puanları arasında pozitif yönlü orta düzey ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Ergenlerin sosyal kaygı ölçeği toplam puanı ile sürekli öfke ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzey ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ergenlerin sosyal kaygı ölçeği toplam puanı ile öfke ifade tarzı alt boyut ölçeği olan öfke içte tutma toplam puanları arasında pozitif yönlü orta düzey ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Ergenlerin sürekli öfke ölçeği toplam puanı ile öfke ifade tarzı alt boyut ölçeği olan öfkeyi dışa vurma toplam puanları arasında pozitif yönlü yüksek düzey ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ergenlerin sürekli öfke ölçeği toplam puanı ile öfke ifade tarzı alt boyut ölçeği olan öfkeyi içte tutma toplam puanları arasında pozitif yönlü orta düzey ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ergenlerin sürekli öfke ölçeği toplam puanı ile öfke ifade tarzı alt boyut ölçeği olan öfke kontrol toplam puanları arasında negatif yönlü orta düzey ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ergenlerin öfke ifade tarzı alt boyut ölçeği olan öfkeyi dışa vurma toplam puanları ile öfke ifade tarzı- öfkeyi içte tutma arasında pozitif yönlü orta düzey anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ergenlerin öfke ifade tarzı alt boyut ölçeği olan öfkeyi dışa vurma toplam puanları ile öfke ifade tarzı- öfke kontrol puanları arasında negatif yönlü orta düzey anlamlı

ilişkiler bulunmaktadır. Ergenlerin öfke ifade tarzı ölçeği öfkeyi içte tutma alt boyut ölçeği puanları ile öfke ifade tarzı öfke kontrol alt boyut ölçeği puanları arasında negatif yönlü düşük düzey anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre sürekli öfke ölçeği ile öfke ifade tarzları alt boyutlarının tüm yönleri ile ilişkide olması gözlemlenen ve beklenen bir sonuçtur.

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke kavramları birbirini etkilediği düşünülmektedir (Ellis, 2002). Stoeber vd. (2014) yürüttüğü bir araştırmada mükemmeliyetçi tutum sergileyen bireylerin; başarısızlık deneyimi edindiğinde sosyal kaygı düzeylerinde artış olmakta ve bu başarısızlıkların tekrarlanması durumunda öfke düzeylerinde de artışa neden olmaktadır. Yine Flett ve arkadaşlarının (2016) yürüttüğü bir çalışmada bireylerin mükemmeliyetçilik tutumlarının; başarısızlık deneyiminden sonra stres ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca bu çalışmada; sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilerin, stres puanları oldukça yüksek olduğu belirlenmiştir

Mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygının birbiriyle olan ilişkisini ortaya koyan farklı bir çalışmaya göre; mükemmeliyetçi olarak tanımlanan birey, belirlemiş oldukları hedeflere ulaşmada aşırı titiz davranırlar ve yeterince iyi olmadıklarını düşündükleri andan itibaren kaygı yaşamaktadırlar. Bu kaygı bireyi gereğinden fazla zaman harcamasına kimi zamanda daha iyi olayamayacağı endişesinden kurtulmak için yaptıkları işi sonlandırabilirler (Slaney ve Ashby, 1996). Bu durum sosyal yaşantıları açısından da benzer olduğu düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçi tutuma sahip olanlar, kusursuz olma yolunda yüksek standartlar belirlerler, doğal sınırları olmadığı için her şeyin en iyisini yapmak isterler ve bunun için diğer insanlara karşı kendini sürekli kıyaslayarak en başarılı olma, mükemmel olma çabası sergilerler. Burada anne baba sevgisi ve takdiri de mükemmeliyetçi tutumları etkiler ve pekiştirir. Mükemmeliyetçi tutum sergileyen bireyler hiçbir şeyden tatmin olamadıkları gibi tahammülsüzdürler, her şeyde mutlak kusur ararlar ve kusuru kabullenmezler (Cüceloğlu, 2009). Bu tahammülsüzlük ve kusur arama süreci doğal olarak sosyal kaygı nedeni olarak görülebilir. Çünkü sosyal kaygılı bireyler ile mükemmeliyetçi tutuma sahip olan bireylerin çok sayıda ortak yönleri bulunmaktadır. Örneğin kendileri için yüksek standartlar belirlemeleri, eleştirilere karşı duyarlılık, aile beklentileri gibi. Bunun yanı sıra aşırı yüksek performans

standartları olan mükemmeliyetçilerin, “Herkesin onayını almalıyım” ve “Hiç kimsenin endişeli olduğumu görmesine izin vermemeliyim” şeklindeki mantık dışı inançların aynı zamanda sosyal kaygılı bireyler tarafından desteklenen işlevsiz bir inançtır (Clark ve Wells, 1995). Mükemmeliyetçi inanca sahip olma ve beklenti biçimleri nitekim sosyal kaygının yaşanmasında kilit faktör olarak görülmektedir (Clark & Wells, 1995 ; Heimberg, Brozovich ve Rapee, 2010).

Literatür incelendiğinde, mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı kavramlarının, belirli yönlerinin birbirleriyle ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda araştırma olduğu görülmektedir (Frost vd., 1990; Wallace & Alden; Hewitt & Flett, 1991; Moscovitch & Hofmann, 2007; Egan, Wade ve Shafran, 2011).

Sosyal kaygı yaşayan bireylerin temel özelliklerinden biri başkaları tarafından olumsuz değerlendirme korkusudur. Bunun temel nedeni ise; kendilerini başkalarının beklentilerini tam olarak karşılayamadıkları düşüncesinden gelmektedir. Dolayısıyla bu kavram mükemmeliyetçilik kavramıyla beraber değerlendirilebilir. Bu sayede her iki kavramın psikopatolojik açıdan olumsuz rolleri ortaya konmuş olur. Her iki kavramın benzerlik açısından tutarlılıkları olsa da birbirleriyle olan ilişkilerinde nedensel sonuçlar çıkarmak da zordur (Frost, Glossner ve Maxner, 2010).

Bu araştırma, ergenlerde sürekli öfke düzeyleri ile öfke ifade tarzlarının farklı ve karmaşık ilişkilerin olduğunu doğrulamaktadır. Kendilerine haksızlık yapılan, başkaları tarafından olumsuz eleştirilere maruz kalan ve buna bağlı olarak hayalkırıklıkları olduğunu bildiren bireylerin sürekli öfke düzeyleri yüksektir (Spielberger, 1999). Doğal ve insani duygu olarak kabul görülen öfkenin altında yatan neden, bireyin kendini ispatlama çabası, kendini topluma veya çevresine kabul ettirme, onaylanma isteği veya ihtiyacı olarak düşünülebilir. Tüm bunlar bireyin kendisine ve çevresine karşı oluşturduğu yüksek beklentilerin karşılanmaması durumunda engellenmişlik duygusu yaşayabileceği; bu durumun da öfke duygusuna yol açabileceği düşünülmektedir (Hogg ve Deffenbacher, 1986). Bu bağlamda; literatürde elde edilen bulgular ile bu araştırmadaki bulguların birbiriyle tutarlı olduğu görülmektedir.

5.1.9. Dokuzuncu Alt Amaca Yönelik Sonuçlar: Mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı ölçeği puanları, öfke alt ölçeklerini (sürekli öfke, öfke dışı vurma, öfkeyi içte tutma ve öfke kontrolü) yordama düzeyiyle ilgili istatistik sonuçları

Araştırmada ölçülen sürekli öfke puanının, mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı tarafından ne düzeyde yordandığına ilişkin değerlere bakıldığında; sosyal kaygı kontrol altına alındığında, sadece mükemmeliyetçiliğin, sürekli öfkeyi anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bu durum ergenlerin mükemmeliyetçi tutumla özdeşleşme düzeyinin, sürekli öfke düzeyinin belirleyicisi olduğunu göstermektedir. Regresyon katsayısının yüksek olması, mükemelliyetçiliğin, sürekli öfke düzeyleri bakımından ne kadar önemli olabileceğini gösterebilmektedir.

Benzer şekilde, araştırmada ölçülen öfke ifade tarzı alt ölçeklerinden olan öfkeyi dışı vurma toplam puanının ergenlerin mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı tarafından ne düzeyde yordandığına ilişkin değerlere bakıldığında; sosyal kaygı kontrol altına alındığında, mükemmeliyetçiliğin öfkeyi dışı vurmaya anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir

Araştırmada ölçülen öfke ifade tarzı alt ölçeği öfkeyi içte tutma puanının, mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı tarafından ne düzeyde yordandığına ilişkin değerlere bakıldığında; mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı öfkeyi içte tutmayı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bu durum ergenlerin mükemmeliyetçi tutumla sosyal kaygı eğilimlerinin özdeşleşme düzeyinin öfkeyi içte tutma düzeyi bakımından belirleyici olduğunu göstermektedir. Regresyon katsayısının mükemelliyetçilik ile sosyal kaygı ile beraber daha yüksek olmasını sağlamakta, bu bağlamda her iki değişkenin öfkeyi içte tutma bakımından ne kadar etkili ve önemli olabileceğini gösterebilmektedir.

Son olarak araştırmada ölçülen bir diğer değişken olan öfke ifade tarzı alt ölçeği öfke kontrol ölçeği puanlarının, mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı tarafından ne düzeyde yordandığına ilişkin değerlere bakıldığında; her iki değişkenin (mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı) öfke kontrolünü anlamlı bir şekilde açıklamamaktadır. Regresyon katsayısı istatistiksel açıdan yorumlanmayacak kadar düşük bulunmuştur. Sonuçlar olarak ergenlerin öfke kontrol puanlarının mükemelliyetçilik ve sosyal kaygı açısından tahmin edilmesi mümkün değildir.

Alan yazın incelendiğinde; Newby ve arkadaşlarının (2017) sosyal kaygının yordayıcıları olarak nevroitiklik ve mükemmeliyetçilik ile ilgili yağımış oldukları araştırma sonucuna göre; nevroitik yönleriyle ve mükemmeliyetçilik yönleri farklı şekilde sosyal etkileşim ve değerlendirme kaygısını yordadığı görölmektedir. Yani nevroitik kişilik boyutları sosyal kaygının alt boyutlarını yordamaktadır. Sürekli mükemmeliyetçilik, nevroitikliğin ötesinde değerlendirme kaygısını öngörmektedir



ALTINCI BÖLÜM

ÖNERİLER

6.1. Uygulayıcılara ve Araştırmacılara Öneriler

Bu araştırma Türkiye’ de yapılan araştırmalar içersinde ergen mükemmeliyetçiliğinin sosyal kaygı ve öfke ile öfke ifadesi tarzı açısından bu değişkenlerin bir biriyle ne derece ilişkili olduğu ya da birbirlerini ne derece etkilediğini göstermesi bakımından önemlidir. Bu önemden hareketle, araştırma bulgularının bir sonucu olarak aşağıdaki önerilere yer verilmiştir.

- Araştırma bulgularına göre öfkeyi en çok yordayan mükemmeliyetçiliklidir. Dolayısıyla mükemmeliyetçiliğin nedenlerini ortaya koymaya dönük yeni araştırmalar yapılabilir.
- Ergen bireylerde yaş büyüdükçe, gelir düzeyleri artıkça öfkeyi dışa vurma eğilimleri artmaktadır ve öfke kontrolü de azalmaktadır. Tüm bunların nedenlerini ortaya koyabilecek araştırmaların yapılması; aynı zamanda okullarda bu özellikleri gösteren öğrencilere dönük psikolojik destek verilmesi ya da grup rehberlik çalışmaları yapılması önerilebilir.
- Ergenler sosyal kaygı öfkeyi pozitif yönde etkilemektedir. Bu bağlamda okullarda sosyal kaygısı yoğun olan öğrencilerin tespiti ve bu öğrencilere dönük sosyal kaygıyı önleyici ve bilgilendirici çalışmaların yapılması önerilebilir.
- Bu araştırmada öfke ve öfke ifade tarzları açısından çeşitli tanımlar, kuramsal açıdan bilgiler ve araştırma sonuçlarını destekleyen veya farklı araştırma sonuçları yer almaktadır. Ayrıca araştırma bulgularında ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının demografik bazı değişkenlerle olan farklılıkları olduğu görülmektedir. Bu araştırmada elde edilen bulgular ve literatürden elde edilen bilgiler ergenlik döneminde yaşanan öfke sorunu için öfke başatme programlarının hazırlanması, ergenlerin ruhsağlığı açısından geliştirici katkılarının olabileceğine işaret etmektedir.

- Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade puanlarındaki bulgulardan yola çıkılarak ergenlerde bıraktığı olumsuz etkileri anlamak açısından; okullarda rehberlik faaliyetleri- kişisel rehberlik hizmetleri kapsamında yürütülebilir. Ayrıca öfke ve öfke ifade tarzlarında sorun yaşayan öğrencilerin sosyal ve toplumsal becerilerinin artırılması için sportif faaliyetler daha aktif olarak sorumluluk almasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Bu araştırma ergenlik döneminin bir bölümünü temsil eden lise düzeyindeki öğrencilerle sınırlıdır. Ancak farklı yaş gruplarıyla ve farklı sosyodemografik kesimleri oluşturan bireylerle yapılmasının, sonuçların genellenebilir olması bakımından alana katkı sağlayabilir. Bu araştırmanın, sonuçları itibarıyla belirtilen sınırlılıklar çerçevesinde dikkatle değerlendirilmesi gerekir. Bu araştırmaya yalnızca ergen bireyler dâhil edilmiştir. Gelecekte ebevenlerin de dâhil edildiği farklı araştırmalar yürütülebilir.
- Ergenlerde öfke, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik gibi önemli tutum ve davranışlarla ilgili problemlerin nedenlerinin derinlemesine inceleme olanağı veren nitel çalışmalar yapılması alan yazına katkı sağlayabilir.
- Bu araştırmada mükemmeliyetçiliğin ve sosyal kaygının öfke düzeyini ve öfke ifade tarzını yordaması ele alınmıştır. Bu bağlamda; öfkeyi ve öfke ile ilgili olabilecek farklı değişkenleri, örneğin; ergenlerde aile tutumları, olumsuz aile etkileşimleri, arkadaşlık ilişkileri, okul başarıları gibi farklı değişkenlerin de ele alındığı yeni araştırmalar önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Adler A. (2017) *İnsanı Tanıma Sanatı*. (K.Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yay.
- Adler, A. (1956). The Neurotic Disposition. In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.), *The Individual Psychology Of Alfred Adler* (Pp. 239-262). New York: Harper.
- Affrunti, N. W., & Woodruff-Borden, J. (2014). Perfectionism İn Pediatric Anxiety And Depressive Disorders. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 17(3): 299-317.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. 5. Basım.
- Arıcioğulları vd. (2001). Ortaöğretim Öğrencilerinde Sosyal Fobi ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Tıpta Uzmanlık Tezi. Dicle Üniversitesi*.
- Arkes, J. (2015). The Temporal Effects Of Divorces And Separations On Children's Academic Achievement And Problem Behavior. *Journal Of Divorce & Remarriage*, 56(1): 25-42.
- Asbrand, J., Hudson, J., Schmitz, J.& Tuschen-Caffier, B. (2017). Maternal Parenting And Child Behaviour: An Observational Study Of Childhood Social Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy And Research*, 41(1): 562–575.
- Ashby, J. S. & Rice, K.G. (2002). Perfectionism, Dysfunctional Attitudes, And Self-Esteem: A Structural Equations Analysis. *Journal Of Counseling And Development*, 80(2): 197–203.
- Atay, E., Tanır, H., Çetinkaya, E. ve Kaya, E. (2017). Sedanter Kadınlar İle ve Güreşçi Kadınların Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması, *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 1(64): 507-511
- Atkıncı Elmas, H. E. (2009). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algı Düzeyleri İle Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Kastamonu İli İnebolu İlçesi Örneği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.

Atış, Y. (2019). Ergenlerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.

Audrey A. Elion vd. (2012) Perfectionism İn African American Students: Relationship To Racial İdentity, GPA, Self-Esteem, And Depression, *Cultural Diversity And Ethnic Minority Psychology*, 18(2): 118-127.

Averill, J. R. (1983). Studies On Anger And Aggression: Implications For Theories Of Emotion. *American Psychologist*, 38(11): 1145–1160.

Aydın, B. (2013). Çocuk ve Ergen Psikolojisi (4. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Aydoğan, A., ve Özkan, B. (2020). Hemşirelerin İletişim Becerileri ve Öfke Yönetimlerinin Belirlenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (3): 458-463.

Balkaya F., Şahin, NH. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14 (3): 192-202.

Balkaya, F. (2001). Öfke: Temel Boyutları Nedenleri ve Sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 4(7): 21-45.

Balkaya, F., & Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3): 192-202.

Baltaş, A . ve Baltaş, Z. (1987) *Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 4. Basım.

Bandura, A. (1971). Vicarious And Self-Reinforcement Processes. *The Nature Of Reinforcement*: 228278.

- Baygöl, E. (1997). *Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bursa.
- Beidel, D. C., & Randall, J. (1994). Social Phobia. In *International Handbook Of Phobic And Anxiety Disorders İn Children And Adolescents* (Pp. 111-129). Springer, Boston, MA.
- Berkowitz, L. (2012). A Different View Of Anger: The Cognitive-Neoassociation Conception Of The Regulation Of The Relation Of Anger To Aggression. *Aggressive Behavior*, (38): 322–333.
- Besharat, M. A., & Shahidi, S. (2010). Perfectionism, Anger, and Anger Rumination. *International Journal Of Psychology*, 45(6): 427-434.
- Bodur S, İnfal S, ve Kurt A.S. (2010). Kronik Hastalığı Bulunan Adölesanlarda Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı İle İlişkili Faktörler. *TAF Prev Med Bull*; 9: 645- 650.
- Burger, J. M.,(2006). *Kişilik*. (İ. Sarıoğlu, Çev). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burns, D.D. (1980). The Perfectionist Script For Self Defeat. *Psychology Today*, (22): 34-51
- Cairns, R., Cairns, B., Neckerman, H., Ferguson, L.&Gariepy, J. (1989). Growth And Aggression: 1. *Childhood To Early Adolescence. Development Psychology*, 25(2): 320-330
- Campano, J.P. Ve Munakata, T. (2004). Anger and Aggression Among Filipino Students. *Adolescence*, 39 (156): 757-764
- Cengiz, R., Koçak, F. ve Sunay, H. (2018). Investigation Of The Level Of Anger And Impulsive Behavior Of The High School Of Physical Education And Sports Students, *Sportmetre*, 16 (1): 29-38.
- Cevizci, A. (2010). *Eğitim Sözlüğü*. Say Yayınları.

- Clark, D.M., & Wells, A. (1995). A Cognitivemodel Of Social Phobia. In: R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment (Pp. 69–93). New York: Guilford Press.
- Collins English Dictionary (2014). Perfectionism. <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/perfectionism> <https://www.merriam-webster.com/dictionary/angry> <https://www.merriam-webster.com/medical/social%20anxiety> Erişim Tarihi: 16.06.2021
- Corey, G.(2008). Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları (T. Ergene, Çev). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cummings, EM, Ballard, M., & El-Sheikh, M. (1991). Children's And Adolescents' Responses To İnter-Adult Anger As A Function Of Gender, Age, And Expression. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982): 543-560.
- Cüceloğlu, D (2015). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2009). İnsan İnsana. *İstanbul: Remzi Kitabevi*.
- Cüceloğlu, D. (2006). *Başarıya götüren Aile Sınav Döneminde Ana-Babalık* (6. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalıköğlü, T. (2010). *Lise Öğrenimine Devam Eden Ailesinin Yanında Yaşayan Öğrencilerle, Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Öğrencilerin Çatışma Çözme Davranışı İle Öfke İfade Stillerinin Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelen, Ç. (2020). Çocuk Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Ergenlerde Akran Zorbalığı İle Siber Zorbalık ve Öfke İfade Tarzlarının İlişkisi. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*: 1-11.
- Çelik G, Tahiroğlu A, Avcı A. (2008). Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, (11): 42-47.

- Çivitçi, A. (2005). Akılcı Duygusal Eğitimin İlköğretim Öğrencilerinin Mantıkdışı İnanç, Sürekli Kaygı ve Mantıklı Karar Verme Düzeylerine Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi* 2(6): 59-80.
- Çivitçi, A., Çivitçi, N. ve Fiyakalı, C. (2009). Anne Babası Boşanmış ve Boşanmamış Olan Ergenlerde Yalnızlık ve Yaşam Doyumu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9 (2): 493-525.
- D. David Burns (1980) The Perfectionist's Script For Self-Defeat. *Psychology Today*, 14 (6): Pp. 34
- Deffenbacher, J. L., & Swaim, R. C. (1999). Anger Expression In Mexican American And White Non-Hispanic Adolescents. *Journal Of Counseling Psychology*, 46(1): 61.
- Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R., & Kemper, C. C. (1996). Anger Reduction In Early Adolescents. *Journal Of Counseling Psychology*, 43(2): 149.
- Demir, T. (1997). *Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Fobi: Epidemiyolojik Bir Çalışma*. Tıpta Uzmanlık Tezi. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Psikiyatrisi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Ve Yalnızlık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1): 19-21.
- Dinç, Y. (2001). *Predictive Role Of Perfectionism On Depressive Symptoms And Anger: Negative Life Events As The Moderator* (Master's Thesis). Middle East Technical University / Institute of Social Sciences
- Don E. Hamachek (1978) Psychodynamics Of Normal and Neurotic Perfectionism, *Psychology: A Journal Of Human Behavior*, 15 (1): P. 27-33.

- Duran, Ö., ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke Kontrol Programının 15 ve 18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3).
- Dykeman, B. (2000). Cognitive-Behavior Treatment Of Expressed Anger İn Adolescents With Conduct Disorders. *Education*, 121(2): 298-298.
- Eagly, A. H., & Steffen, V. (1986). Gender And Aggressive Behavior: A Meta Analytic Review Of The Social Psychological Literature. *Psychological Bulletin*, (100): 309-330.
- Ellis, A. (1978). Personality Characteristics Of Rational-Emotive Therapists And Other Kinds Of Therapists. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(4): 329.
- Elkin, N., ve Karadağı F.(2015). Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzı e İlişkili Faktörler, İstanbul: *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1 (21): 64-71.
- Erdoğan, S., ve Yazıcıoğlu, Y. (2004). Spss Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. *Ankara: Detay Yayıncılık*: 49-50.
- Erikson, E. H. (1959). Identity And The Life Cycle: *Selected Papers*.
- Erkan, S., & Kaya, A. (2017). Deneysel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları II. *Pegem Atıf İndeksi*: 1-521.
- Eryılmaz, A. (2018). Psikolojik Sorunlara Müdahale ve Kendi Kendine Yardım Kitabı. *Pegem Atıf İndeksi*: 001-460.
- Eryılmaz, A., ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Journal Of Kirsehir Education Faculty*: 11(3).
- Eser D.T, Liman T ve Bilge A. (2012) Kronik Hastalığı Olan Ergenlerin Öfke İfade Biçimleri. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, (3): 116-120.

- Farley, T. M., & Mcwey, L. M. (2020). Anger And Aggression Among Maltreated Youth: Mediating Pathways. *Journal Of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1-15.
- Fives, CJ, Kong, G., Fuller, JR , & Diguseppe, R. (2011). Ergenlerde Öfke, Saldırganlık ve Mantıksız İnançlar. *Bilişsel Terapi ve Araştırma*, 35(3): 199 – 208.
- Fiyakalı, N.C. (2008). *Anne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., & Fitzgerald, K. (2016). Perfectionism, Components Of Stress Reactivity And Depressive Symptoms. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 38(4): 645-654.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism And Maladjustment: An Overview Of Theoretical, Definitional, And Treatment Issues.
- Freud, S. (1959), Inhibitions, Symptoms And Anxiety, The Standart Edition Of The Complete Psychological Works Of Sigmund Freud, Vol. 20, London: Hogarth.
- Frost, R. O., Glossner, K., & Maxner, S. (2010). Social Anxiety Disorder and Its Relationship To Perfectionism. *Social Anxiety*: 119-145.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The Dimentional Of Perfectionism. *Cognitive Therapy And Research*, Vol.14(5): 449-468
- Gömlüksiz, M.N. ve Bulut, İ. (2008). Yeni İlköğretim Programlarının Uygulandığı Eğitim Ortamına İlişkin Öğretmen Görüşleri. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 33(349): 23-29
- Gönültaş, O ve Atıcı, M. (2014). Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ve Saldırganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(1): 370-386 .

- Greenspon, T. S. (2014). Is There An Antidote To Perfectionism?. *Psychology In The Schools, 51(9)*, 986-998.
- Greenspon, T. S. (2014). Is There An Antidote To Perfectionism?. *Psychology In The Schools, 51(9)*: 986-998.
- Güleç, Y. (2002). *Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Algıları ve Akademik Başarı İlişkileri*.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güner, N. (1995). *Ergenlerin Dinledikleri Müzik Türününün Depresyon ve Saldırganlık Düzeyine Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics Of Normal And Neurotic Perfectionism. *Psychology: A Journal Of Human Behavior*.
- Hamarta, E. (2009). *Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi*. İlköğretim Online, 8(3)
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism In The Self And Social Contexts: Conceptualization, Assessment, And Association With Psychopathology. *Journal Of Personality And Social Psychology, 60(3)*: 456-470.
- Horney, K. (1950). The Tyranny Of The Should. *Neurosis And Human Growth. The Struggle Towards Self Realisation*, 64-85.
- Horney, K. (1991). *Neurosis And Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*. WW Norton & Company.
- Itzhaki, Y., Itzhaky, H., & Yablon, Y. B. (2018). The Contribution Of Parental And Societal Conditional Regard To Adjustment Of High School Dropouts. *Journal Of Adolescence, (62)*: 151-161.
- Johnston, S. C. (2016). Construction Of Adolescent Perfectionism And Its Relevance For Clinical Contexts. *Doctor Of Philosophy Clinical And Health Psychology University Of Edinburgh*.

- K, Beyza. (2021) *18-24 Yaş Arası Bireylerde Aleksitimi ve Duyusal Zekanın Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kağan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3): 192-197.
- Kanoğlu, E. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ve Öfke İfadelerinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Kanoğlu, E. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ve Öfke İfadelerinin İncelenmesi*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (24.Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2008). Lise Öğrencilerinde Öfke ve Saldırganlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3): 277-294.
- Karataş, Z., ve Uzun K. (2021) Ergenlerin Kendilerini, Başkalarını Ve Durumları Affetme Eğilimlerinin Yordanmasında Mükemmeliyetçilik, Yalnızlık ve Öz-Şefkatin Etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58): 248-289.
- Karen Horney (2006) *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi, Öz Geliştirme Kavgası*, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayıncılık, İstanbul, 9-17.
- Kashdan, T. B., Weeks, J. W., & Savostyanova, A. A. (2011). Whether, How, And When Social Anxiety Shapes Positive Experiences And Events: A Self-Regulatory Framework And Treatment Implications. *Clinical Psychology Review*, 31(5): 786-799.

- Kaya, F. (2009). *Lise Öğrencilerinde Saldırgan Davranışların Ortaya Çıkışına Katkıda Bulunan Faktörlerin Araştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya vd., (2012). Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Öfke ve Yalnızlık Özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim e Araştırma Dergisi*, 9(2): 18-26
- Kaynak Demir H, Dereboy F, Dereboy C. (2009) Gençlerde Kimlik Bocalaması ve Psikopatoloji. *Türk Psikiyatri Dergisi*, (20): 227-235.
- Kılıç EZ. Ergenlik Dönemindeki Fırtına ve Stres Beyindeki Değişikliklerle İlişkili Olabilir Mi? *Turkiye Klinikleri J Pediatr Sci* 2007, (3): 69-75.
- Kılıçarslan, S., ve Parmaksız, İ. (2020). Ergenlerde Şiddet Eğiliminin Yordayıcıları Olarak Sosyal Kaygı Ve Duygusal Özerklik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1): 1-14.
- Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği Geliştirme Çalışması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Kısaç İ.(1999) Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri. *Gazi Üniversitesi Meslek Eğitim Dergisi*, 1 (63).
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Kim, Y. (2003). Correlation Of Mental Health Problems With Psychological Constructs İn Adolescence: Final Results From A 2-Year Study. *International Journal Of Nursing Studies*, 40 (2): 115-124
- Kottman, T. (2000). Perfectionist Children And Adolescent: Implications For School Counsellers. *Professionel School Counseling*, 3(3): 182-189.

- Kottman, T., & Ashby, J. (2000). Perfectionistic Children And Adolescents: Implications For School Counselors. *Professional School Counseling*, 3(3): 182.
- Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*. İstanbul: Altın Kitabevi.
- Kunst, L. E., De Groot, J., & Van Der Does, A. J. W. (2019). Ambivalence Over Expression Of Anger And Sadness Mediates Gender Differences İn Depressive Symptoms. *Cognitive Therapy And Research*, 43(2): 365–373.
- Leary, M. R., & Hoyle, R. H. (Eds.). (2009). *Handbook Of Individual Differences İn Social Behavior*. Guilford Press.
- Lee, S. J. (2009). Online Communication And Adolescent Social Ties: Who Benefits More From İnternet Use? *Journal Of Computer-Mediated Communication*, 14(3): 509-531.
- Lerner, H. (1996). *Öfke Dansı*. (S. GÜL Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Liebowitz MR et al. (2000) Social Phobia Or Social Anxiety Disorder: What's İn A Name? *Arch Gen Psychiatry*, (57):191-192.
- Lochman JE, et al. (2006). Anger And Aggression. GG Bear, KM Minke, A Thomas (Eds.), *Children's Needs III: Development, Prevention, And Intervention*, Washington DC: *National Association Of School Psychologists* : P.115-133.
- Locicero, K. A., & Ashby, J. S. (2000). Multidimensional Perfectionism İn Middle School Age Gifted Students: A Comparison To Peers From The General Cohort. *Roeper Review*, 22(3): 182-185.
- Lundh, L. G. (2004). Perfectionism And Acceptance. *Journal Of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy*, 22(4): 251-265.
- Martin R, Watson D, & Wan CK. A.(2000). Three-Factor Model Of Trait Anger: Dimensions Of Affect, Behavior And Cognition. *Journal Of Personality*, 68(5): 869-897.

- Mckay, G.D. ve Dinkmeyer, D. (1998). *Ne Hissettiğiniz Kendinize Bağlı*. (A. Güran, Çev.) Ankara : HYB Yayıncılık,.
- Mohammadi, A., & Roshan Chasli, R. (2020). The Relationship Between Perfectionism And Social Anxiety Symptoms With Self-Compassion Mediation Among Students Studying At Shahed University. *Biquarterly Journal Of Cognitive Strategies In Learning*, 8(15): 161-181.
- Morris, L., & Lomax, C. (2014). Review: Assessment, Development, And Treatment Of Childhood Perfectionism: A Systematic Review. *Child And Adolescent Mental Health*, 19(4): 225-234.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. Çev. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Mükemmeliyetçilik[Perfeksiyonist].[Http://Tdk.Gov.Tr/Index.Php?Option=Com_Karsilik&View=Karsilik&Kategori1=Karsilik_Liste&Ayn1=Bas&KeliMe1=Perfeksiyonist](http://Tdk.Gov.Tr/Index.Php?Option=Com_Karsilik&View=Karsilik&Kategori1=Karsilik_Liste&Ayn1=Bas&KeliMe1=Perfeksiyonist) [Https://Joshhillis.Com/Positive-Perfectionism-Vs-NegativePerfectionism/#:~:Text=Basic%20Distinctions%3A,About%20looking%20bad%2C%20shame%2C%20guilt](https://Joshhillis.Com/Positive-Perfectionism-Vs-NegativePerfectionism/#:~:Text=Basic%20Distinctions%3A,About%20looking%20bad%2C%20shame%2C%20guilt) (Erişim Tarihi: 18.06.2021).
- Nasir, R., & Abd Ghani, N. (2014). Behavioral And Emotional Effects Of Anger Expression And Anger Management Among Adolescents. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, (140): 565-569.
- Newby, J., Pitura, V. A., Penney, A. M., Klein, R. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2017). Neuroticism And Perfectionism As Predictors Of Social Anxiety. *Personality And Individual Differences*, 106: 263-267.
- Okman, S. (1999). *Ergenlik Döneminde Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Olmuş, G.Ö. (2001). *Ergenlerin Aile İçi Psikolojik Örüntülere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Oppenheimer, C. W., Hankin, B. L., & Young, J. (2018). Effect Of Parenting And Peer Stressors On Cognitive Vulnerability And Risk For Depression Among Youth. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 46: 597–612.
- Öz, E.S. (2007). İlköğretim 1. kademe 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Özbay, Y.; Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). *Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği Geçerlilik ve Güvenilik Çalışması*.
- Özdemir, Y., & Çok, F. (2016). Ergenlikte Özerklik Gelişimi. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 4(36).
- Özer A.K (1994). Sürekli Öfke ve Öfke İfadesi Tarzı (Öfke Tarzı) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*; 9(31): 26-35.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 39(1): 39-56.
- Özyurt, G., vd. (2020). Adolescents With Asthma Reported More Peer Victimization, More Anger Repression, And Less Anger Expression. *Journal Of Asthma*, 1-7.
- Özyürek, A. ve Demiray, K. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Öfke Stillerinin İncelenmesi (Karabük Örneği). *Çağdaş Eğitim Dergisi*, Temmuz-Ağustos, 377: 23-30. ISSN: 1300- 249X.
- Prisbell, M. (1991). Shyness And Self-Reported Competence. *Communication Research Reports*, 8(2), 141-148.
- Puskar, K., et al. (2008). Anger Correlated With Psychosocial Variables İn Rural Youth. *Issues Compr Pediatr Nurs*, 31(2): 71-87.

- Puskar, K., Ren, D., Bernardo, L. M., Haley, T., & Stark, K. H. (2008). Anger Correlated With Psychosocial Variables In Rural Youth. *Issues In Comprehensive Pediatric Nursing*, 31(2), 71-87.
- Ram, A. (2005). *The Relationship Of Positive And Negative Perfectionism To Academic Achievement, Achievement Motivation, And Well-Being In Tertiary Students*. (Unpublished Master Thesis). University Of Canterbury, New Zealand.
- Ravitch, D. (2010). *Edspeak: A Glossary Of Education Terms, Phrases, Buzzwords, And Jargon*. ASCD.
- Rice Marti and Howell, Carol (2006). Differences In Trait Anger Among Children With Varying Levels Of Anger Expression Patterns, *Journal Of Child And Adolescent Psychiatric Nursing*, 19(2): 51- 61.
- Rice, K. G., Ashby, J. S. & Slaney, R. B. (1998). Self-Esteem As A Mediator Between Perfectionism And Depression: A Structural Equations Analysis. *Journal Of Counseling Psychology*, 45(3): 304.
- Robert B. Slaney And Jeffrey S. Ashby (1996) Perfectionists: Study Of A Criterion Group, *Journal Of Counseling And Development*, 74(4): 393-398.
- Rohner, R. P. (2008). Introduction: Parental Acceptance-Rejection Theory Studies Of Intimate Adult Relationships. *Cross-Cultural Research*, 42(1): 5–12.
- S.Z. Bengi (2005). *Duyguların Şifresi*, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Sağır, D. (2016). *Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Anne Baba Tutumlarıyla İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism And Psychopathology: A Review Of Research And Treatment. *Clin Psychol Rev*, 21(6), 879–906.
- Savaşır I, Şahin NH. (1997) Bilişsel-Davranışçı Terapi-Lerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Savaşır I, Şahin NH. (1997). Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları (9): 71-78.
- Schunk, Dale H. (2011). *Öğrenme Teorileri, Eğitimsel Bir Bakış* (M. Şahin, Çev.) İkinci Baskı, Nobel Yayınevi, Ankara.
- Scott, J. H., Yap, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2014). Perfectionism And Its Relationship With Anticipatory Processing In Social Anxiety. *Australian Journal Of Psychology*, 66(3): 187-196.
- Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (2017). Perfectionistic Strivings And Concerns Are Differentially Associated With Self-Rated Health Beyond Negative Affect. *Journal Of Research In Personality*, 70: 73–83.
- Skrove, M., Romundstad, P., & Indredavik, M. S. (2013). Resilience, Lifestyle And Symptoms Of Anxiety And Depression In Adolescence: The Young-HUNT Study. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 48: 407–416.
- Slaney, R.B. & Ashby, J.S. (1990). Perfectionism: Study Of A Criterion Group. *Journal Of Counseling And Development*, 74: 51-58.
- Slaney, R.B., Rice, K.G. & Ashby, J.S. (2002). A Programmatic Approach To Measuring Perfectionism: The Almost Perfect Scales. In G.L. Flett & P.L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, And Treatment* (Pp. 63-88). Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Duriez, B., & Goossens, L. (2006). In Search Of The Sources Of Psychologically Controlling Parenting: The Role Of Parental Separation Anxiety and Parental Maladaptive Perfectionism. *Journal Of Research On Adolescence*, 16(4): 539-559.
- Spielberger CD, Jacobs G, Russel FS, Crane RS. (1983). Assessment Of Anger: The State-Trait Anger Scale. In: Butcher JN, Spielberger CD (Ed.), *Advances In Personality Assessment*, Vol. 2. Hillsdale, NJ/ABD: Lawrence Erlbaum And Associates: 159-60.

- Spielberger C.(1999) State-Trait Anger Expression Inventory-2 Professional Manual. Psychological Assessment Resources, Inc, Lutz, FL.
- Spielberger CD. 1988. Professional Manual For The State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) (Research Ed.). Tampa, FL: Psychological *Assessment Resources*. Inc. (PAR).
- Spielman, R. M., Dumper, K., Jenkins, W., Lacombe, A., Lovett, M., & Perlmutter, M. (2014). Emotion. *Psychology*.
- Steinberg, S. (2007). Ergenlik (Figen Çok, Çev.). Ankara: *İmge Kitabevi*.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions Of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality And Social Psychology Review*, 10(4): 295-319.
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism In Adolescent School Students: Relations With Motivation, Achievement, And Well-Being. *Personality And Individual Differences*, 42(7): 1379-1389.
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R., & Matthews, K. (2014). Perfectionism And Negative Affect After Repeated Failure. *Journal Of Individual Differences*, 35(2): 87-94.
- Stoeber, J. (2017). The Psychology Of Perfectionism: An Introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The Psychology Of Perfectionism: Theory, Research, Applications* (Pp. 3–16). Oxon, UK: Routledge.
- Stojiljković, J., & Stanković, M. (2018). Depressive State And Social Anxiety In Adolescents: The Role Of Family Interactions. *The American Journal Of Family Therapy*, 46(3): 243-257.
- Sullivan, H. S. (1953). The Interpersonal Theory Of Psychiatry. New York, NY, US: W. W. Norton & Company.

- Tagay, Ö., Önen, Ö., ve Polat, İ. C. (2018). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri İle Güvengenlik ve Özsaygıları Arasındaki İlişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2): 261-269.
- Tambağ, H.(2004). *Aileleri İle Birlikte ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Adölasanların Öfke İfade Etme Biçimleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Temel, V. ve Nas, K. (2018). Okul Sporlarına Katılan Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1): 80-95.
- Toprak S, vd. (2011). Suicidal İdeation And Suicide Attempts Among College Students. *Psychiatry Psychiatry Research*.
- Twenge, J. M. (2000). The Age Of Anxiety? The Birth Cohort Change In Anxiety And Neuroticism, 1952–1993. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 79(6), 1007.
- Ustabaş, S. (2011). *İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ünlü, M. O. (2020). *Geç Ergenlik Döneminde Mükemmeliyetçilik İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi).İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Vernon, A. (1999). *Counseling Children And Adolescents* (2nd Ed.), Denver: Love Publishing Company.
- Wagner, H., & Silber, K. (2004). Central Mechanisms İn Emotion. In *Instant Notes Physiological Psychology* (Pp. 190-194). Taylor & Francis.
- Wenzel, A., Graff-Dolezal, J., Macho, M. & Brendle, J. R. (2005). Communication And Social Skills İn Socially Anxious And Nonanxious Individuals İn The Context Of Romantic Relationships. *Behaviour Research and Therapy*, 43(4): 505-519.

World Health Organization (2016). Adolescent Development. Retrieved From [Www.Who.Int/Maternal_Child_Adolescent/Topics/Adolescence/Dev/En/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/) (Erişim Tarihi: 16 Haziran 2021).

Yavuzer, H. (2005). *Gençleri Anlamak*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yazgan İnanç, B., Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik Kuramları*, İstanbul: Pegem Akademi.

Yıldırım, A. (2005). *Kurum Bakımında Olan ve Ailesi İle Birlikte Kalan 13-18 Yaş Arası Çocuklarda Sürekli Öfke İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Yöndem ve Ark. (2007), “Ergenlik ve Cinsel Sağlık Eğitimi İle İlgili Grup Rehberliğinin 6. Sınıf Öğrencilerinin Bilgi ve Tutumlarına Etkisi”, *İlköğretim Online*, 6(1): 2-10. [Online]: [Http://Ilkogretim-Online.Org.Tr](http://ilkogretim-online.org.tr).

Zengin, Ö. (2010). *Bireysel Mücadele Sporlarındaki (Taekwondo, Judo, Güreş) Elit Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Zimbardo P.G. (1986) The Stanford Shyness Project. In: Jones W.H., Cheek J.M., Briggs S.R. (Eds) *Shyness. Emotions, Personality, And Psychotherapy*. Springer, Boston, MA. [Https://Doi.Org/10.1007/978-1-4899-0525-3_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0525-3_2)

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). *Handbook Of Self-Regulation Of Learning And Performance*. Routledge/Taylor & Francis Group.

EKLER

Ek 1. Meb Araştırma İzni (Onayı)



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E.59090411-20-18045992
Konu : Anket ve Araştırma İzin Talebi

15/12/2020

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinin 17.11.2020 tarihli ve 3430 sayılı yazısı.
b) Bakanlığımızın 21.01.2020 tarih ve 1563890/ 2020/2 No'lu genelgesi
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 01.12.2020 tarihli tutanağı.
d) Bakanlığımız Ortaöğretim Genel Müdürlüğünün 19.11.2020 tarihli ve 16964289 sayılı yazısı.

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü Yüksek Lisans Öğrencisi Arzu ERDİNÇ'in "**Ergen Mükemmeliyetçiliğinin Sosyal Kaygı ve Öfke Düzeyi ile Öfke Tarzları Açısından İncelenmesi**" konulu tezi kapsamında, ilimiz Beylikdüzü ilçesinde bulunan liselerde öğrenim gören 9. 10. ve 11. Sınıf öğrencilerine yönelik; Kişisel Bilgi Formu, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği , Sosyal Kaygı Ölçeği ve Öfke Belirtileri ile Öfke Tarzları Ölçeği uygulama isteği hakkındaki ilgi (a) yazı ve ekleri müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Bakanlığımızın ilgi (d) yazısında **04.01.2021** tarihine kadar uzaktan eğitime devam edileceği belirtilmiştir.

Araştırmacının söz konusu talebi **yüz yüze eğitime geçilmesine müteakiben**, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Bakanlık emri esasları dâhilinde uygulanması, araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde araştırma sonuç raporu hakkında Müdürlüğümüz istememanket@meb.gov.tr adresine mail yoluyla bilgi verilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
15/12/2020

Dr. Hasan Hüseyin CAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

- Ek:
1-İlgi (a) yazı (9 Sayfa)
2- Genelge (2 Sayfa)
3- Komisyon Tutanağı (1 Sayfa)



es: İstanbul Millî Eğitim Müdürlüğü | Strateji Geliştirme Şb. Md.
bir direk Mh. İmran Öktem Cd. No:1 Sultanahmet - Fatih İstanbul
tronik Ağ. www.istanbul.meb.gov.tr
sta: sgb34@mcb.gov.tr

Bilgi için: Yavuz KILIÇ (Şef)

Tel: 0 (212) 384 36 32
Faks: 0 () _____

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 5494-64C1-30E7-a1DB-8651 kodu ile teyit edilebilir.

Ek 2. Çok boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Aşağıdaki her bir maddeyi dikkatli okuyarak, bu madde sizin için ne kadar uygunsu uygunluk düzeyine göre rakamla veya x işaretiyle belirtin. <u>Kesinlikle Katılıyorsunuz/ Size Çok Uygunsu 5'i, Katılıyorsunuz/ Size Uygunsu 4'ü, eğer bir ifadeyle ilgili Kararsız iseniz 3'ü, Katılmıyorsunuz/ Size Uygun değilse 2'yi Kesinlikle Katılmıyorsunuz/Hiç Uygun Değilse 1 rakamını bulunduğu parantezi işaretleyiniz.</u>	1=Kesinlikle Katılmıyorum 2=Katılmıyorum 3=Kararsızım 4=Katılıyorum 5=Kesinlikle Katılıyorum (1) (2) (3) (4) (5)
1.Anne-babam benim için çok yüksek ölçütler belirler.	() () () () ()
2.Düzen benim için çok önemlidir.	() () () () ()
3.Çocukken mükemmel yapmadığım şeyler için cezalandırılmışımdır.	() () () () ()
4.Kendim için en yüksek ölçütleri belirlemezsem ikinci sınıf bir insan haline gelebilirim.	() () () () ()
5.Anne-babam benim hatalarımı hiçbir zaman anlamaya çalışmamıştır.	() () () () ()
6. Yaptığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir.	() () () () ()
7.Ben tertipli bir insanım.	() () () () ()
8.Düzenli bir insan olmaya çalışırım.	() () () () ()
9.Okulda/işte başarısız olmam halinde insan olarak tümüyle başarısızımdır.	() () () () ()
10..Bir hata yaptığımda hayal kırıklığına uğrarım.	() () () () ()
11.Anne-babam benden her şeyin en iyisini yapmamı ister.	() () () () ()
12.Pek çok insandan daha yüksek hedefler belirlerim.	() () () () ()
13.İşte/okulda birileri bir işi benden daha iyi yapacak olursa o zaman kendimi bütün işte başarısız olmuş gibi hissederim.	() () () () ()
14.Kısmen başarısız olursam, bu durum tümüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	() () () () ()
15.Ailemde yalnızca olağanüstü performans yeterince iyi olarak kabul görür.	() () () () ()
16.Çabalarımı bir hedefe ulaşmak için yoğunlaştırmakta çok iyiyimdir.	() () () () ()
17.Bir şeyleri çok dikkatli yaptığım zamanlarda bile çoğu kez tam olarak doğru olmamış gibi hissederim.	() () () () ()
18.Bir şeylerde en iyi olamamaktan nefret ederim.	() () () () ()
19.Aşırı derecede yüksek hedeflerim vardır.	() () () () ()
20.Anne-babam benden mükemmel beklerler.	() () () () ()
21.Eğer bir hata yapacak olursam insanlar muhtemelen benim hakkımda daha olumsuz düşünelirler.	() () () () ()
22.Anne-babamın beklentilerini hiçbir zaman karşılayabilmişim gibi hissetmem.	() () () () ()
23.Bir şeyleri diğer insanlar kadar iyi yapamazsam bu benim daha değersiz bir insan olduğum anlamına gelir.	() () () () ()
24.Diğer insanlar kendileri için bana göre çok daha düşük standartlar belirliyor gibi gelir.	() () () () ()
25.Ben her zaman en iyisini yapmazsam insanlar bana saygı duymaz.	() () () () ()
26.Anne-babamın benim geleceğime ilişkin beklentileri her zaman için benimkilerden çok daha yüksek olmuştur.	() () () () ()
27.Düzenli (tertipli) bir insan olmaya çalışırım.	() () () () ()
28.Yaptığım basit günlük şeyler için genellikle şüphelerim vardır.	() () () () ()
29.Tertipli olmak benim için çok önemlidir.	() () () () ()
30.Günlük işlerimde pek çok insana göre çok daha yüksek performans beklerim.	() () () () ()
31.Düzenli bir insanım.	() () () () ()
32.Bir şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işlerimde geri kalmaya eğilimliyim.	() () () () ()
33. Bir şeyleri 'doğru' yapmak benim için uzun zaman alır.	() () () () ()
34.Ne kadar az hata yaparsam insanlar beni o kadar fazla sever.	() () () () ()
35.Ailemin ölçütlerini hiçbir zaman karşılayabileceğim gibi hissetmem.	() () () () ()



Ek 3. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.	1= Hiçbir zaman	2= Nadiren	3= Bazen	4= Genellikle	5= Her zaman
1. Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.	()	()	()	()	()
2. Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.	()	()	()	()	()
3. Bana sataşılmasından tedirgin olurum.	()	()	()	()	()
4. Tanınmadığım insanların yanında utanırım.	()	()	()	()	()
5. Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.	()	()	()	()	()
6. Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünürüm.	()	()	()	()	()
7. Kitap okumayı severim.	()	()	()	()	()
8. Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.	()	()	()	()	()
9. Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.	()	()	()	()	()
10. Çok iyi tanımadığım yaşlılarla konuşurken heyecanlanırım.	()	()	()	()	()
11. Spor yapmaktan hoşlanırım.	()	()	()	()	()
12. Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.	()	()	()	()	()
13. Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.	()	()	()	()	()
14. Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.	()	()	()	()	()
15. Bir grup insanla beraberken durgunumdur.	()	()	()	()	()
16. Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.	()	()	()	()	()
17. Başkalarını benimle dalga geçtiğini düşünürüm.	()	()	()	()	()
18. Birisiyle tartışmaya girsem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim.	()	()	()	()	()
19. Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim.	()	()	()	()	()
20. Bazı insanların yanımdayken tedirgin olurum.	()	()	()	()	()
21. İyi tanıdığım yaşlılarımın yanımdayken bile utanırım.	()	()	()	()	()
22. Başkalarının benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana zor gelir	()	()	()	()	()



Ek 4. Öfke Düzeyi ile Öfke Tarzları

I. BÖLÜM

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin. Sorulara vereceğiniz yanıtların doğruluğu, araştırmanın niteliği açısından oldukça önemlidir. Katkılarınız için teşekkürler.

Sizi ne kadar tanımlıyor?

1=Hiç 2= Biraz 3=Oldukça 4=Tümüyle

1. Çabuk parlarım. () () () ()
2. Kızgın mizaçlıyım. () () () ()
3. Öfkesi burnunda bir insanım. () () () ()
4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım. () () () ()
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar. () () () ()
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim. () () () ()
7. Öfkelenişimde ağzıma geleni söylerim. () () () ()
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir. () () () ()
9. Engellendiğimde içimden birilerini vurmaya gelir. () () () ()
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılına dönerim. () () () ()

II. BÖLÜM:

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin. Sorulara vereceğiniz yanıtların doğruluğu, araştırmanın niteliği açısından oldukça önemlidir. Katkılarınız için teşekkürler

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA

...Sizi ne kadar tanımlıyor?

1=Hiç 2= Biraz 3=Oldukça 4=Tümüyle

11. Öfkemi kontrol ederim. () () () ()
12. Kızgınlığımı gösteririm. () () () ()
13. Öfkemi içime atarım. () () () ()
14. Başkalarına karşı sabırlıyım. () () () ()
15. Somurtur ya da surat asarım. () () () ()

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA

...Sizi ne kadar tanımlıyor?

1=Hiç 2= Biraz 3=Oldukça 4=Tümüyle

16. İnsanlardan uzak dururum. () () () ()
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim. () () () ()
18. Soğukkanlılığımı korurum. () () () ()
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım. () () () ()



20. İçin için köpürürüm ama gösteremem. () () () () ()

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA

...Sizi ne kadar tanımlıyor?

1=Hiç 2= Biraz 3=Oldukça 4=Tümüyle

21. Davranışlarımı kontrol ederim. () () () () ()

22. Başkalarıyla tartışırım. () () () () ()

23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim. () () () () ()

24. Beni çileden çıkararak her neyse saldırırım. () () () () ()

25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim. () () () () ()

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA

... Sizi ne kadar tanımlıyor?

1=Hiç 2= Biraz 3=Oldukça 4=Tümüyle

26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm. () () () () ()

27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir. () () () () ()

28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim. () () () () ()

29. Kötü şeyler söylerim. () () () () ()

30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım. () () () () ()

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA

... Sizi ne kadar tanımlıyor?

1=Hiç 2= Biraz 3=Oldukça 4=Tümüyle

31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim. () () () () ()

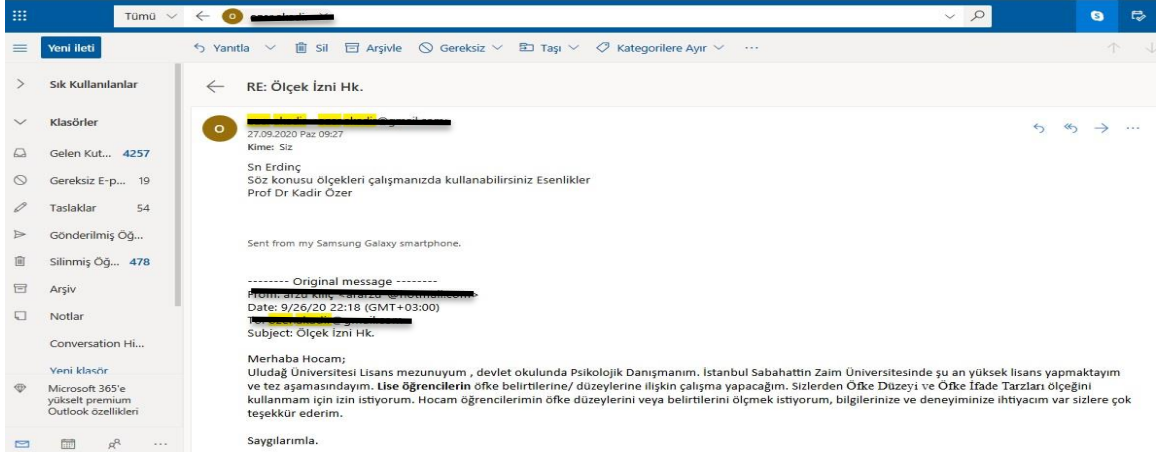
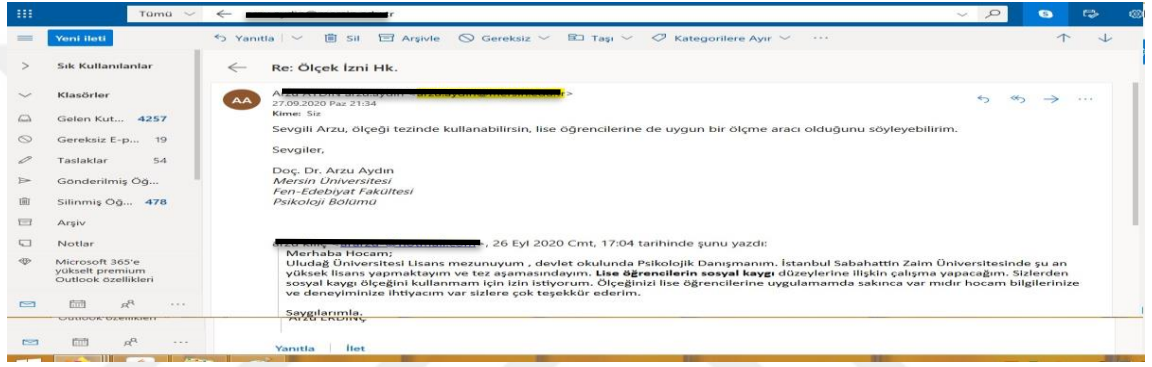
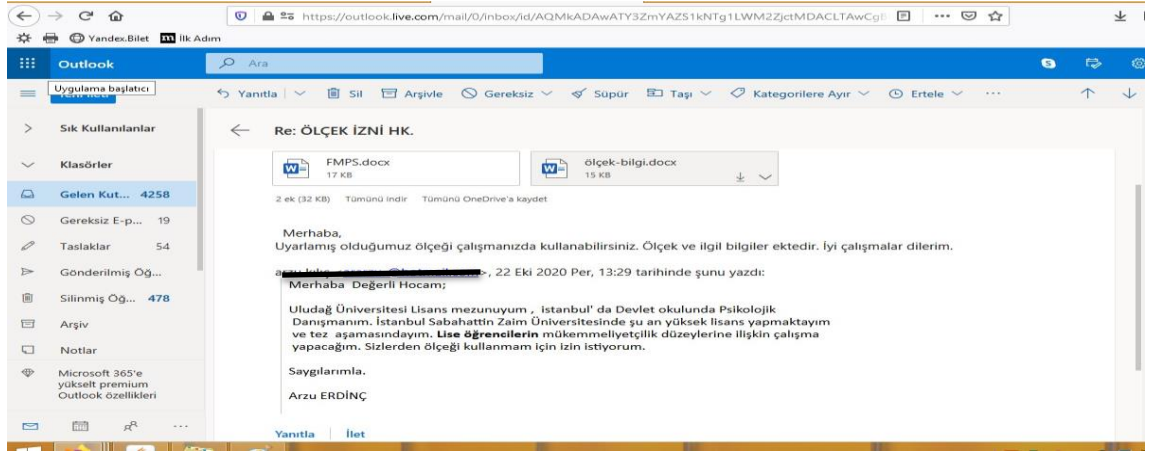
32. Sinirlerime hâkim olamam. () () () () ()

33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim. () () () () ()

34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim. () () () () ()



Ek 5. Ölçek Kullanım İzinleri



Ek 6. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Lise öğrencilerin Kişilik Özellikleri ve Sosyal Kaygı Tutum ve Davranışına yönelik kişisel bir çalışma yürütülecektir. Bu çalışmada elde edilen bilgiler Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda yürütülmekte olan bir tez çalışması için kullanılacaktır. Sizde her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinize en uygun bulduğunuz bir seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir. Cevaplarınız yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacak ve bilgiler "Gizli" tutulacaktır. Ankette bulunan sorulara vereceğiniz yanıtların doğruluğu, araştırmanın niteliği açısından oldukça önemlidir. Herhangi bir rahatsızlık hissedilmezse durumunda uygulamadan ayrılabilirsiniz. Lütfen ismin yazmayınız. Araştırmaya göstermiş olduğunuz ilgiden ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz : () Kız () Erkek
2. Yaş: ()
3. Anne-Baba Birliktelik Durumu: () Birlikte Yaşıyor () Ayrı Yaşıyor
4. Gelir Durumu: () Düşük () Orta () Yüksek
5. Baba Öğrenim Durumu: () İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu () Lise Mezunu () Üniversite Mezunu
6. Anne Öğrenim Durumu: () İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu () Lise Mezunu () Üniversite Mezunu
7. Okulu Sevmeye Durumları: () Okulumu Seviyorum () Okulumu Sevmiyorum



ÖZGEÇMİŞ

Arzu ERDİNÇ

A. EĞİTİM

- İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2021, İstanbul (Yüksek Lisans)
- Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2014, Bursa (Lisans)
- Osmangazi Lisesi, 2010, Bursa

B. MESLEKİ EĞİTİMLER (KATILDIĞI EĞİTİMLER/ GÖREV ALDIĞI EĞİTİMLER)

- İngilizce (Pre-intermediate Level A1)
- Çalışanların Temel İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimi Kursu (Meb),
- 0–18 Yaş Aile Eğitim Semineri (Meb),
- Özel Yetenekli Çocuklarla Aile ve Öğretmen Bilgilendirme Eğitimi
- Güzel Konuşma ve Diksiyon Eğitimi (30 Saat, Meb)
- İşaret Dili Eğitimi (Meb-Temel Eğitim)
- Terapötik Kartlar Eğitimi (Üniversite)
- Masal Anlatıcılığı Eğitimi Kursu (Meb)
- Bireysel ve Grupla Danışma Yöntemleri Kursu Eğitim (Meb),
- Yaratıcı Drama Eğitimi (Halkeğitim Merkezi)
- Oyun Terapisi Eğitimi (18 Saat-Üniversite)
- Filial Terapi Eğitimi (12 Saat)
- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktiviteli Çocuklarda Oyun Terapisi Eğitimi(6 Saat)

C. İŞ DENEYİMİ

- Diyarbakır-Kulp Barış Ortaokulu (2014–2015)

- İstanbul Avcılar- Cihangir Ortaokulu (2015–2016)
- İstanbul Beylikdüzü- Yakuplu Anaokulu (2016–2017)
- İstanbul Beylikdüzü- İhlas İlkokulu (2017- Halen devam ediyor Rehber Öğretmen/ Psikolojik Danışman

