

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsan doğumuyla birlikte iyiye, başarıya öğrenmeye ve gelişmeye yönelik olarak hareket eder. Bu durumlar onun hem doğası gereği hem de mutlu bir yaşam sürmesinde etkilidir. İnsan aynı zamanda çevresi tarafından bu noktalarda motive edilir ve pekiştirilir. Bu şekilde var olan özellikleri ile çevresinden öğrendikleri sayesinde duygu, düşünce ve davranışları şekillenmektedir. Kendisine hedefler belirler ve bunlara ulaşmak için çalışır. Bu hedefleri belirlerken kendi kapasite ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak; gerçekçi kararlar verdiğinde bunlara ulaşma ihtimali daha yüksek olmaktadır.

Ergenlik döneminin yapısı gereği, birey gerek ailesi gerekse arkadaşları ve öğretmenleri tarafından kabul görmek ister. Bu noktada sadece çevrenin beklentilerine göre değil, kendi yetenek ve ilgilerini göz önünde bulundurarak hedefler belirlemelidir. Bu dönem ergenin hayatında önemli değişikliklere yol açacak kararlar aldığı bir dönem olması yönüyle, ailelerin çocuklarından kapasiteleri üzerinde mesleki, akademik veya sosyal alanlarda başarılar beklemeleri, onlarda mükemmele ulaşmaya yönelik bir tutum geliştirebilmektedir. Ulaşılması güç amaçları olduğu için kişi başarısız olduğunda, kimlik gelişim süreci bu durumdan olumsuz etkilenebilmektedir. Kendini kabul etmekte, elde ettiği başarıları bir ölçüt olarak değerlendirmesi, yaşadığı başarısızlıkta benliğine ilişkin olumsuz inançlar geliştirmesine neden olabilmektedir. Bu durumda çevrenin de etkisi olmaktadır. Etrafındaki insanlar ergeni yalnızca başarılı olduğu durumlarda takdir ediyorsa, bu onun kendisine verdiği değeri başarı ile ölçmesine yol açabilmektedir. Bunun bir sonucu olarak; diğer insanların onayını almak için çabalaması ise, özgüveninin dış

faktörlere bağılı olarak şekillenmesine neden olur. Sonuçta kişi onaylanmaya düşkün ve eleştirilmeye karşı çok duyarlı bir hale gelebilmektedir.

Literatürde mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan ilk çalışmalara ve kuramların açıklamalarına bakıldığında, daha çok tek boyutlu ve kişiyi olumsuz etkileyen bir yapı olduğu üzerinde durulmuştur. Freud (1959) psikoseksüel gelişim evrelerinden *anal dönem*deki tuvalet eğitimi ve sağlıklı süperego gelişiminin mükemmeliyetçilik üzerinde etkili olduğundan bahsetmiştir. Horney (1950), Hollander (1965: s.103), Burns (1980, s.34), Patch (1984, s.386) ve Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) mükemmeliyetçiliğin ulaşabileceğinin üzerinde hedefler belirlemek ve sonuçta başarısızlıkla birlikte bireyin olumsuz duygular yaşamasına neden olduğunu ifade etmişlerdir.

Bazı araştırmacılar ise mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu ve yalnızca olumsuz bir yapı olmadığından bahsetmişlerdir. Bunlardan; Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği hem kişilik hem de sosyal yönüyle ele almışlar, bu kavramı açıklarken bu yapıyı oluşturan üç temel boyuta değinmişlerdir. Frost ve diğ. (1990) mükemmeliyetçiliği açıklarken; altı farklı boyutu olduğundan bahsetmişlerdir. Rice, Ashby ve Slaney (1998) ise mükemmeliyetçiliği açıklarken; hem olumlu hem de olumsuz özellikleri üzerinde durmuşlardır.

Kuramlara bakıldığında ise; Adler (1956), mükemmeliyetçiliğin “sağlıklı ve sağlıklı” diye iki farklı boyutu olduğuna değinmiştir. Bununla birlikte Adler’in savunduğu temel ilkelerinden birisi olan insan, eksik veya yetersiz olduğu yönlerinin meydana getirdiği “eksiklik duygusu” na karşı doğası gereği daha iyiye ulaşmak için “üstünlük çabası” içerisinde oluşunun mükemmeliyetçiliğin nedenlerinden olduğunu savunmuştur. Ellis (1962), geliştirdiği Akılcı Duygusal Davranış Terapisi Modeli’nde mükemmeliyetçi düşünce yapısının ruh sağlığını olumsuz etkileyen “yanlış bilişler” le benzer olduğunu savunmuştur. Buna benzer olarak; Beck’in (1979) ortaya koyduğu Bilişsel Terapi’ye göre de “bilişsel çarpıtmalar”la mükemmeliyetçi düşünce yapısının ilişkili olduğundan bahsedilmiştir.

İnsancı yaklaşımın öncülerinden Maslow’a (1970) göre ruh sağlığı yerinde olan, kendini gerçekleştirmiş insanların özellikleri ile mükemmeliyetçi kimselerin özelliklerine bakıldığında bazı noktalarda örtüşmediğini görülmüştür. Rogers’ın ortaya koyduğu kavramlardan, insanın “gerçek benliği” ile “ideal benliği” birbirine ne kadar yakın olursa o derece daha az ruhsal problem yaşayacaktır. Mükemmeliyetçi yapıda ise, kişinin “gerçek benliği”nin potansiyelinin üzerinde olan bir “ideal benlik” belirlenmektedir. Dolayısıyla bu durum bireyin mutluluğunu olumsuz etkilemektedir.

Sosyal Öğrenme Kuramı’nı ortaya koyan Bandura, insan öğrenmesinin sosyal bir ortamda oluştuğunu ve çocukların en önemli öğrenme yaşantılarının başkalarının davranışlarını gözleyerek oluştuğunu savunur. Çocukların ebeveynlerini taklit etmeleri ile birlikte, ebeveynlerin verdiği pekiştireçler ve övgüler de mükemmeliyetçi tutumun gelişmesinde etkili olabilmektedir. Ayrıca bireylerin model alırken oldukça etkilendiği medyada; başarılı, güzel, zengin, yetenekli gibi özelliklerin vurgulanması; bunlara ulaşabilmede zorunluluk hissi uyandırabilmekte ve olmaması durumunda ise kişilerin mutsuz olmalarına neden olabilmektedir. Kişilerin sosyal ortamlardaki gözlem ve öğrenmelerinde etkili modeller ve yerinde pekiştirmeler bu noktada etkili olmaktadır, bu etkenlerin yeterince işlevsel olmaması ile sağlıklı bir sosyal öğrenme ortamı oluşmadığı durumlarda, bireyler mükemmeliyetçi özellikler edinebilmektedirler. Çocukların başarısız olması veya mükemmel olmayışı aileleri tarafından kabul edilmediğinde, hep daha fazlası beklendiğinde; çocuklar bu baskı altında mükemmeliyetçi bir tutum sergileyebilmekte ve ailesini model alıp yapabileceğinden daha fazlasını kendisine hedef koyabilmektedir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; Başer (2007), Dökmen (1993), Tuncer (2006), Rice, Lopez ve Vergara (2005) ve Parker’ın (1997) yaptıkları araştırmalarda çocukların ebeveynlerini mükemmeliyetçi olarak algılayışları yükseldikçe kendi mükemmeliyetçiliklerinin de yükseldiği görülmüştür. Gwen ve Ewa (2005), Yıldız (2007) ve Flett, Hewitt ve Singer (1995) ise ebeveynlerin baskıcı bir tutum sergilemelerinin çocuklarının mükemmeliyetçilikleri üzerinde etkili olduklarını bulmuşlardır. Bununla birlikte Ablard ve Parker’ın (1997) yaptıkları araştırmada, çocuklarının performansından çok öğrenmeleri üzerinde

duran ebeveyn tutumlarının ise daha sağlıklı sonuçları olduğu görülmüştür. Ebeveynler ile çocuklarının mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi doğrudan belirlemeye çalışan araştırmalar da yapılmıştır. Bunların sonucunda ise; Soenens, Vansteenkiste, Duriez ve Goosseens (2006), Frost, Lahart ve Rosenblate (1991), Soenens, Vansteenkiste, Luyten ve Duriez (2005) ve Vieth ve Trull (1999) ebeveynlerin mükemmeliyetçiliklerinin yükselmesi ile çocuklarınınkinin de yükseldiği görülmüştür. Bu araştırmalardan farklı olarak, Enns, Cox ve Clara (2002) böyle bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuşlardır.

Başarı mutlu olabilmek için bir araç iken amaç haline geldiğinde; yaşamı zorlaştırmaktadır. Kişi sadece sonuca odaklandığı için yaptığı işin aşamalarından ve sürecinden tam anlamıyla zevk alamamaktadır. Mükemmeliyetçi kişilerin daha iyisine ulaşmak için uğraşmaları, elde ettikleri daha düşük başarıları göz ardı etmelerine, dolayısıyla bunlardan tam anlamıyla haz alamamalarına neden olmaktadır. Bununla birlikte mükemmel olanın dışındakini kabul edilemez olarak görmeleri ve hataları olduğundan daha büyük olarak algılamaları daha fazla stres ve kaygı yaşamalarına neden olabilmektedir. Kaygının belli bir düzeyde olması insanı motive etmekle birlikte, fazla olması ise başarıyı olumsuz etkilemektedir. Mükemmeliyetçi tutumun süreklilik kazanması ile başarısızlık durumunda yaşanan bu hayal kırıklığı daha sonra kişinin çeşitli olumsuzluklar yaşamasına neden olabilmektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek oluşunun genel olarak bireyi olumsuz etkileyen bir yapısı olduğu görülmektedir; Chang (2001), Kramer (1988) , Frost ve Herderson (1991), Stober ve Joorman (2001) ve Tuncer (2006) yaptıkları araştırmalarda; mükemmeliyetçilik ile kaygı ve stres arasında anlamlı derecede ilişkiler olduğunu ortaya koymuşlardır. Bir takım araştırmalar ise Bieling ve Alden (1997), Flett, Hewitt ve De Rosa (1996), Tuncay (2006) ve Ommundsen, Roberts, Lemyre ve Miller (2005) mükemmeliyetçiliğin yüksek oluşunun kişilerarası ilişkilerde bireylerin problemler yaşamalarına neden olduğu görülmüştür. Bununla birlikte Rice ve diğ. (2005) olumlu mükemmeliyetçilik ve uygun bağlanma stilleri arasında pozitif ilişki olduğu sonucunu bulmuştur. Araştırmalarda üzerinde durulan diğer bir konu ise özsaygı ve özgüvenin mükemmeliyetçilik ile arasındaki ilişki olmuştur. Rice, Ashby ve Slaney

(1998), Frost ve Herderson (1991) ve Bencik'in (2006) çalışmaları sunucunda, mükemmeliyetçiliğin yükselmesi ile özsaygının ve özgüvenin azaldığı görülmüştür.

Mükemmeliyetçiliğin problem durumları ile ilişkilerinin incelendiği çalışmalarda daha çok depresyon üzerinde durulduğu görülmüştür. Rice ve diğ. (1998), Enns ve diğ. (2002), Rice ve Mirzadeh'nin (2000) yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçilik düzeyinin yükselmesi ile kişilerin depresyon yaşama durumları hakkında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca Gwen ve Ewa (2005) mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından “kendisine yönelik” ve “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” ile depresyon arasında ilişki bulurken, Oral (1999) ise “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” ile ilişkili sonuçlar elde etmişlerdir.

Yukarıdaki araştırmalarla birlikte mükemmeliyetçiliğin bir takım psikolojik bozukluklar ile ilişkilerini belirlemeye çalışan araştırmalarda yapılmıştır. Bunlardan; Saboonchi ve Lundh (2003) mükemmeliyetçilikleri yüksek olan bireylerin daha fazla öfkelenedikleri, tansiyon, yorgunluk hissettikleri ve olumlu duygulanımlarının ise düşük olduğu görülmüştür. Hewitt, Flett ve Turnbull-Donovan (1992) ise yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğin intihara daha fazla eğilimli olduğunu ortaya koymuşlardır. Ülkemizde de Benk'in (2006) yaptığı çalışmada, mükemmeliyetçilik” ile SCL 90' nın tüm alt boyutları (somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, düşmanlık, fobik anksiyete, paranoya, psikotizm) arasında pozitif yönlü ilişkiler bulmuştur. Bu durumlara mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” te daha fazla rastlanmıştır.

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

Bununla birlikte mükemmeliyetçilik ile akademik başarı arasındaki ilişkileri inceleyen bazı araştırmalar ise olumlu mükemmeliyetçiliğin yada mükemmeliyetçiliğin bazı boyutlarından alınan puanların kişinin lehine sonuçları olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin; Gilman ve Ashby (2003), Frost ve Herderson (1991), Başer (2007) ve Accordino, Accordino ve Slaney'in (2000) yaptıkları

araştırmalarda; öğrencilerin mükemmeliyetçiliğin “kişisel standartlar” boyutlarından aldıkları puanlar yükseldikçe akademik başarılarının yükseldiği görülmüştür. Ayrıca Schuler (2000) ve Rice ve Mirzadeh’in (2000) çalışmalarında da olumlu mükemmeliyetçilerin olumsuzlara göre akademik alanda daha başarılı oldukları görülmüştür. Ancak bir takım araştırmalar (Bronlow ve Reasinger (1996), Flett, Blankstein, Hewitt ve Koledin (1992), Sadler (1993) ve Onwuegbuzie (2000)) ise mükemmeliyetçiliğin ertelemecilik ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ertelemeciliğin de akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediğini gösteren araştırmalar da (Beswick, Rothblum ve Mann (1988), Rothblum, Solomon ve Murakami (1988) ve Newbegin (1997)) bulunmaktadır.

Yapılan araştırmaların sonuçları değerlendirildiğinde mükemmeliyetçilik özelliğinin sağlıklı yöne kanalize edilmesinin gerek çevreye uyum gerekse akademik alanda yararlı sonuçları olduğunu göstermiştir. Ayrıca mükemmeliyetçi kişilerdeki başarıya dönük yüksek motivasyon göz ardı edilmemelidir, ancak bu enerjinin nasıl kullanılacağı önemlidir. Yanlış kullanılması kişiye zarar verirken, olumlu şekilde kullanılması yararlı olmaktadır. Ergenin mükemmeliyetçi tutum sergilememesinde yeterli ve eksik yönlerini tanıması etkili olacaktır. Kendi boyutlarını tanıdığına ona göre hedefler belirleyebilecektir. Bununla birlikte psikolojik destek alarak, başarıya ulaşmada tek bir yolun olmadığını farklı alternatiflerinde olabileceğini görebilmesi, bireyi mükemmeliyetçiliğin doğuracağı sorunlarla karşılaşmaktan koruyabilecektir.

Dolayısıyla mükemmeliyetçilikle ilgili olarak verilecek danışmanlık hizmetlerinin oldukça önem taşıdığı düşünülmektedir. Danışma ve mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmalara bakıldığında ise; Zuroff, Blatt, Sotsky, Krupnick, Martin ve Sanislow (2000), Blatt (1995) ve Gül’ün (2006) yaptığı araştırmalarda mükemmeliyetçiliğin yükselmesi danışanın danışmadan alacağı yararı azalttığını göstermiştir. Ayrıca Blatt, Zuroff, Bondi, Sanislow ve Pilkons’ın (1998) yaptığı çalışmada mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan kişilerin danışmaya karşı olumsuz bir tutum içerisinde oldukları bununla birlikte Oliver, Hart, Ross ve Katz (2001) yaptığı araştırma ise olumlu mükemmeliyetçilik özelliği olan kişilerin

danışmaya karşı olumlu düşünceleri olduğu ve daha fazla kazanımları olduğunu göstermiştir.

Yukarıda değinilen, noktalar ışığında araştırmanın amacı ve alt problemleri şu şekilde belirlenmiştir;

Amaç

Bu araştırmanın genel amacı; “orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” dir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt problemler ele alınacaktır.

Alt problemler

1. Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile anne ve babalarının aldıkları puanlar arasında ilişki var mıdır?
2. Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar,
 - a) Akademik başarılarına
 - b) Psikolojik yardım alıp-almadıklarına
 - c) Cinsiyetlerine
 - d) Sosyo-ekonomik düzeylerine
 - e) Anne-babalarının eğitim düzeylerine
 - f) Okul türlerine
 - g) Sınıf düzeylerine
 - h) Devam Edilen Alan (Sayısal, Sözel, E.A.)
 - i) Annelerinin çalışıp-çalışmamasına göre farklılık göstermekte midir?

Önem

İnsan, doğası gereği gelişmeye, daha iyisine ve başarmaya güdülenmiştir. Gerçekçi hedefler koyup planlı ve disiplinli çalıştığı sürece, istediği şeyleri elde edebilmektedir. Bu süreçte hatalar da yapacaktır ancak bu durum onun kendisine yönelik olumsuz eleştiriler yapmasına, stres yaşamasına, diğer insanlarla ilişkilerinin bozulmasına ve vazgeçmesine neden olmamalı, bilakis bu durumdan dersler çıkarmalı, yeni şeyler öğrenmeli yani kazanımları olmalıdır. Kısacası hata yapmak bütünü olumsuz bir durum değildir.

Mükemmeliyetçi tutuma bakıldığında ise; hem en yüksek noktalara ulaşma isteği hem de bunu hata yapmadan başarmak gibi birbiriyle çelişen yapıları bünyesinde barındırır. Ayrıca “hiçbir şey yeterince iyi değildir” gibi bir anlayış, o kişinin başarıya bağlı bir doyum yaşamasına dolayısıyla bu süreçte mutlu olmasına engel olmaktadır.

Günümüzde orta öğretime devam eden öğrencilerin üniversitede bir bölüme yerleşebilmeleri için gerek okulda, gerekse okul bittikten sonra girdikleri sınavlarda başarılı olmaları gerekmektedir. Buna medyanın, ailenin ve diğer insanların beklentileri de eklenince öğrenciler bu amaçlarına daha fazla yoğunlaşmaktadırlar. Kapasitelerinin üzerinde yerler hedeflemeleri veya sadece istedikleri yerin kendileri için en iyisi olabileceğini düşünmeleri, o kişilerin problemler yaşamalarına neden olabilmektedir. Özellikle anne ve babaların çocuklarından istedikleri, üzerlerindeki yaptırımları veya model olmaları öğrencilerin gerek bu süreci yaşarken gerekse daha sonraları, mükemmeliyetçi bir tutum sergilemelerinde etkili olmaktadır.

Dolayısıyla bu duruma etkisi olabileceği düşünülen değişkenlerin, mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisinin belirlenmesi; bu öğrencilere verilecek olan danışmanlık hizmetlerinde, yararlı olabilecektir. Bu sayede öğrenciler daha iyi tanınabilir, yeterli veya yetersiz oldukları yönlerini fark etmeleri ile kendilerine daha gerçekçi, ulaşılabilir hedefler belirleyebileceklerdir. Böylece kendilerini olumsuz etkileyen mükemmeliyetçi tutumlar yerine, onlara daha sağlıklı ve işlevsel olabilecek beceriler kazandırılabilir. Araştırma bu yönüyle uygulamaya yararlı olabilir.

Orta ğretim ğrencilerinin akademik, duygusal ve sosyal gelişimlerini olumsuz yönde etkileyen durumların belirlenmesi, bu öğrencilere yönelik olarak rehberlik programları geliştirilirken göz önünde bulundurulabilir. Alana bu şekilde katkısı olabilir.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili olarak yurtdışında çeşitli çalışmalar olmasına rağmen ülkemizde bu konuyla ilgili olarak az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Gerçekleştirilen bu araştırmanın konuyla ilgili gelecekte yapılacak olan çalışmalara kaynak oluşturabileceği düşünülmüştür. Literatüre bu noktada katkıda bulunabilir.

Sınırlılıklar

1. Araştırmaya Genel Lise, Sosyal Bilimler Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesi gibi bazı lise türleri dahil edilmemiştir. Elde edilen veriler sadece Ankara ili merkezindeki Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu Teknik, Anadolu Meslek, Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi ve Anadolu Kız Meslek ve Kız Meslek Lisesi' ne devam eden 9. ve 10. sınıf öğrenciler ve velilerinden alınanlarla sınırlıdır.

2. Öğrencilerin akademik başarı düzeyleri hakkında bilgi almak için kullanılan Kişisel Bilgi Formu'nda (EK 2) bütün derslerin (Matematik, Türkçe, Resim, Beden Eğitimi v.s.) ortalamaları göz önünde bulundurulmuştur.

Tanımlar

Mükemmeliyetçilik: Kendisi ve başkaları için performansının üzerinde hedefler belirleyip, bunlara hata yapmadan ulaşılması gerektiği düşüncesi.

ÇBMÖ: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

BÖLÜM II

İLGİLİ LİTERATÜR İNCELEMESİ

Bu bölümde mükemmeliyetçiliğin tanımı, boyutları ve kuramsal olarak açıklaması hakkında bilgi verilecektir. Bununla birlikte; öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerinin ebeveynlerinin mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişki; mükemmeliyetçilik ile ruh sağlığı, akademik başarı, psikolojik yardım alıp almama, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzeyleri, anne-babanın eğitim düzeyi, okul türü ve sınıf düzeyi, devam edilen alan ve annelerinin çalışıp-çalışmamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığı tartışılacaktır.

Mükemmeliyetçilik

İnsanın elinden gelenin en iyisini yapması ile yapabileceği şeylerin ötesinde amaçlar belirleyip ve buna hata yapmadan ulaşmaya çalışması farklı şeylerdir. Birinci durum o kişinin başarıya ulaşmasında olumlu bir etki bırakmakta iken ikinci durum ise, bireyin hem istediği şeyi elde etmesini güçleştirmekte hem de bu süreçte problemler yaşamasına neden olabilmektedir. Bu sonuç kişinin mükemmeliyetçi bir tutum sergilemesi ile açıklanabilir. Mükemmeliyetçilik kavramını daha da açıklamak amacıyla aşağıda çeşitli tanımlara yer verilmiştir.

Türk Dil Kurumunun, Türkçe Sözlüğünde (1969); Mükemmeliyet'in Arapça kökenli bir kelime olduğu ve “eksiksizlik, yetkinlik ve kusursuzluk” anlamlarına geldiği belirtilmiştir.

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (American Psychiatry Association) (1994, s.672) göre ise mükemmeliyetçi tutum kişinin aşırı sert standartlar belirlemesine neden olur, bunlara ulaşmak ise zordur, dolayısıyla bu durum yapılan işin bitmemesiyle, ertelenmesiyle sonuçlanır.(Slaney ve Ashby, 1996, s.393)

Webster's II New College Dictionary'e (1995, s.816) göre kendine aşırı derecede yüksek standartlar koyma, eksik ve hatalardan rahatsız olmaktır. (Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby 2001, s.131)

Freud, mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak ele almış; obsesyonel nevrozun genel özelliklerini gösterdiğinden bahsetmiştir. Cezalandırıcı ve aşırı denetimli bir süperegonun, yüksek başarıya ve daha etkili davranışlara istek duyması olarak tanımlamıştır (Whittaker, 2002, s.130).

Adler, mükemmeliyetçiliği normal olan ve doğuştan gelen bir özellik olarak kabul etmiş; "sağlıklı ve sağlıklı" olmak üzere iki boyutlu olarak ele almıştır (Rice ve Preusser 2002, s.210).

Horney (1950), mükemmeliyetçiliğin nevrotik yönü üzerinde durmuş, hata yapmamak uğruna yapılması gereken şeylerin ertelenmesi olarak tanımlamıştır (Simonet,1997, s.3).

Hollander'e (1965: 103) göre ise; kişinin kendisi ve diğer insanlar için var olan durumun üzerinde performans beklemesidir.

Burns'e (1980, s.34) göre; insanların daha fazla başarı ve keyif verici şeyler için sağlıklı bir şekilde çabalaması normal iken; ulaşamayacağı yüksek standartlar ve olanaksız amaçlar için zorla ve sürekli çabalamaları ve değerlerini de bu noktadaki başarılarına göre belirlemeleri ise normal değildir. Bu durum bireylerin benliklerini olumsuz etkileyecektir.

Patch'e (1984, s.386) göre; bir kimsenin mükemmel olmak istemesinin, o kişinin bir takım psikolojik problemler yaşamasına neden olacağını kabul etmiştir.

Frost ve diğ. (1990) ise, mükemmeliyetçiliği şu şekilde tanımlamışlardır; kişinin performansının üzerinde standartlar belirlemesi ve bu isteğine ulaşamamasına ilişkin toleransı olmamasıdır. (Frost ve diğ. 1990, s.451)

Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği hem kişilik hem de sosyal yönüyle ele almışlardır. Bu kavramı açıklarken bu yapıyı oluşturan 3 temel boyuta değinmişlerdir.

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik (Self-oriented perfectionism):

Bu kimseler, mükemmel olmaya ve hata yapmamaya ilişkin olarak güdülenmiş ve kendilerine gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemişlerdir. Başarmak için uğraşırlar ancak; bu hedeflere ulaşamadıklarında, bu durumu kabullenemez ve sıkıntı yaşamaya başlarlar. Ortaya çıkan sonuçtan kendilerini sorumlu tutar, suçluluk duygusu yaşar ve kendilerini yoğun olarak eleştirirler.

Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik (Other-oriented perfectionism):

Bu kişiler, diğer insanlardan onların performanslarının üzerinde, gerçekçi olmayan şeyler yapmalarını beklerler ve yaptıkları şeyleri çok sıkı değerlendirirler. O kimseler hata yaptıklarında bu durumu kabullenemezler ve güvensizlik duyarlar. Bu durumdan dolayı onları suçlayıp, düşmanca duygular beslerler.

Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik (Socially prescribed perfectionism):

Diğer insanların kendilerinden çok fazla, ulaşılması güç, performansının üzerinde ve gerçekçi olmayan şeyler beklediklerini düşünürler. Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmek ve eleştirilmekten çok korkarlar. Kendisinden

beklendiğini düşündüğünü davranışları sergilemediklerinde ise, diğer insanlar tarafından eleştirileceklerini inanırlar. Bunun sonucunda ise; depresyon ve anksiyete yaşarlar (Hewitt ve Flett,1991, s.458).

Frost ve diğ. (1990) mükemmeliyetçiliği açıklarken; 6 farklı boyutundan bahsetmişlerdir. Bunlar;

1. Kişisel Standartlar (Personal Standards):

Kendilerine yapmakta zorlanacağı, kapasitesinin üzerinde amaçlar belirlerler. Bu kişilerin büyük başarılar elde ettiği de görülür, ancak hedeflerine ulaşamadığı durumlarda stres yaşarlar. Uyumlu mükemmeliyetçilerin belirledikleri kişisel standartlar ise olumlu sonuçlar doğurur; akademik başarıları yüksek, akademik ertelemeleri ise düşüktür.

2. Düzen (Organization):

Gerek yaptığı işlerin, gerekse bulunduğu ortamların aşırı derecede düzenli olmasına özen gösterirler. Ancak bu durum normalin üzerinde olup, düzensizlikten oldukça rahatsız olmalarına neden olur.

3. Hatalarla Aşırı İlgilenmek (Concern Over Mistakes):

Yaptığı işlerde kusursuz olmaya çalışırlar ve yanlış yapmamanın başarıya ulaşmada çok önemli bir yeri olduğu görüşüne sahiptirler. Bu süreçteki küçük hataları dahi büyütürler. Diğer insanların onayını alamamaktan endişe ederler.

4. Yaptığı işlere şüpheli bakmak (Doubts About Actions):

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

5. Ebeveynlerin Beklentileri (Parental Expectations):

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

6. Ebeveynlerin Eleştirileri (Parental Criticism):

Ebeveynlerinin mükemmeliyetçi bir tutum sergilemesi ve bunun sonucunda yapılan hataları yoğun bir şekilde eleştirmeleri; bu kişilerinde mükemmeliyetçi davranışla sergilemelerinde etkili olmaktadır (Frost ve diğ. 1990, s.452)

Rice ve diğ. (1998) ise mükemmeliyetçiliği açıklarken; hem olumlu hem de olumsuz özellikleri üzerinde durmuşlardır. Mükemmeliyetçiliği, uyumlu (adaptive) ve uyumsuz (maladaptive) diye iki boyutlu olarak incelemişlerdir.

Uyumlu mükemmeliyetçiler kişisel standartları olan ve düzenli olmaya dikkat eden kimselerdir. Uyumsuz mükemmeliyetçiler ise; hatalar üzerinde fazla duran, yaşadığı olaylara eleştirel bakan, işlerini erteleyen ve daha fazla kaygı yaşayan kimselerdir. Ayrıca olumsuz mükemmeliyetçilerin ailelerinin çocukları hakkında yüksek beklentileri vardır ve bu aileler genelde çocuklarını eleştirirler. (Rice ve diğ. 1998, s.311).

Mükemmeliyetçiliğin Kuramsal Olarak Açıklaması

Psikanalitik Yaklaşım

Freud'un psikanalitik kuramındaki psikoseksüel gelişim evrelerinden "anal dönem" de tuvalet eğitimi önemli bir yere sahiptir. Tuvaletini yaparken büyük bir haz duyan çocuk için zevk bölgesi anal bölge olmaktadır. Libido enerjisinin çoğu bu dönemde asılı kalırsa ileride düzenli ve tertipli olmaya dair bir takıntı (anal-çekilme)

ya da dikkatsizlik, dağınıklık (anal-dışavurum) sergilenebiliyor. Çocuğun ileride anal-çekilme ya da anal-dışavurum özellikleri gösterip göstermeyeceğini belirleyense, ailenin çocuğun tuvalet eğitimindeki tutumu oluyor. Eğer oldukça sert bir tutum sergilenirse çocuğun kişiliği mükemmeliyetçilik takıntısı çerçevesinde gelişiyor. Tuvalet eğitiminde aile aşırı rahatsa, çocuk dağınık ve disiplinsiz bir kişilik geliştirebiliyor (Ayhan 2007, s.6). Ayrıca bu dönem; ailenin hoşgörüsüz ve sert bir tutum sergilemesi sonucu sağlıklı bir şekilde atlatılamadığında ortaya çıkan aşırı düzenlilik ve titizlik gibi durumlar, olumsuz mükemmeliyetçilik özelliği gösteren bireylerde de görülmektedir.

Psikanalitik kurama bağlı teorisyenlerden biri olan Reich, çocuklardaki OKB'un, obsesif ailelilerin çocuğun gelişiminin anal döneminde uyguladıkları katı ve cezalandırıcı tuvalet eğitiminden kaynaklandığını savunur. Bu durum çocukta daha sonraki yaşamında dürtülerini, duygu ve arzularını aşırı kontrol edici bir süperegö gelişimine neden olur. Ergen gelişim dönemindeki bu sürecin OKB'ü olan bireylerde görülen suçluluk, kontrol, bastırma ve aşırı düzenlilik gibi bazı özelliklerin gelişmesine neden olduğu savunulmaktadır (Batıgün 1999, s.2). OKB'ü olan bireylerin sergilediği bu gibi davranışlar, olumsuz mükemmeliyetçi özellik taşıyan kimselerde görülmektedir.

Öztürk (2004) obsesif-kompulsif bozukluğun belirtilerini ortaya koyarken bu kişilerin genelde aşırı titiz, düzenli, kontrolcü, kuralcı ve kusursuzluk arayan kişilik yapısı gösterdikleri üzerinde durmuştur. Benzer şekilde Amerikan Psikiyatri Birliğinin ortaya koyduğu DSM-IV-TR (2005) tanı ölçütlerine göre de obsesif-kompulsif kişilik bozukluğunun belirtilerinde mükemmeliyetçilik, aşırı derecede kuralcı ve düzenli olma ve erteleme gibi durumların var olduğu ortaya koyulmuştur.

Freud' un üzerinde durduğu kavramlardan bir diğeri de süper egodur. Süper ego, insandaki toplum tarafından kabul gören yargıların, ahlaki değerlerin ve kuralların temsil edildiği yerdir. Süper egonun baskın olduğu kimselerin, daha kuralcı, etrafını yargılayan davranışlar sergilediği ve hata yaptığında daha fazla suçluluk hissine kapıldıkları görülmektedir. Bu yönüyle ego toplumsal gerçekler ve

id in haz arayışı arasında sağlıklı bir işleyiş kuramaz ve süper egoyu hâkim figür haline getirirse sonuçta o kimsede mükemmeliyetçi tutumlar görülebilmektedir.

Bununla birlikte, Gençtan'ın (2002, s.46) belirttiğine göre süperegonun başlıca işlevleri şunlardır;

1. İdden gelen dürtüleri bastırmak ve ketlemek ki bunlar özellikle dışa vurulduğunda toplumun hoş karşılamayacağı türde cinsel ve saldırgan dürtülerdir.
2. Egoyu gerçekçi amaçlar yerine ahlaki amaçlara yönelmeye inandırmaya çalışmak.
3. Kusursuz olmaya çabalamaktır.

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

Erikson' un belirlediği psikososyal gelişim dönemlerinden ikincisi olan “özerkliğe karşı utanç ve şüphe dönemi”, Freud' un kuramındaki dönemlerden “anal” döneme karşılık gelmektedir. Anal dönem haz ve ilginin dışkılama ve bırakma davranışlarını yoğun bir şekilde kullanır. Bu dönemde haz kaynağı dışkı bölgesi ve ilgili bu iki davranış biçimidir. Erikson bu davranış biçimini tutma ve fırlatma olarak geniş anlamda ele almaktadır. Bu dönem tuvalet eğitiminin ağır bastığı dönemdir (Bacanlı, 1998, s.71).

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

Çocuk bu dönemde, yaptığı davranışlarda etrafındaki insanların da beklentilerini dikkate almaya başlar. Örneğin; çişini ne zaman ve nerede yapması gerektiğini öğrenmeye başlamıştır. Bu süreçte çocuğun yaptığı hatalar yoğun bir şekilde eleştirilir ve cezalandırılırsa yaptığından utanç ve cezalandırılacağına ilişkin kuşku duyar. Yapmak yada yapmamak seçiminde bulunabildiği için bu onun

özerkliğinin gelişiminde önemli bir aşamadır. Yaptığı yanlışla toleranslı yaklaşmadığında, rahat hareket edemeyecek, girişimlerinden şüpheler duyacaktır. Bir tercih yapması gerektiğinde yanlış bir şeyler yapıp eleştirileceğinden korktuğu için karar vermekte güçlükler çeker. Sonuçta bu gibi durumlar düşünce yapısında yer eder. Böylece ileride mükemmeliyetçi tutum sergilemesine neden olabilecek duygu ve düşüncelerin öncülleri oluşur.

Adlerian Terapi

Alfred Adler, mükemmeliyetçiliği açıklarken “sağlıklı ve sağlıklı” diye iki farklı boyutundan bahsetmiştir. Sağlıklı mükemmeliyetçiler, ulaşılabilir amaçlar için çabalarlarken bunun tersine sağlıklı mükemmeliyetçiler ise kendilerine gerçekçi olmayan amaçlar belirlerler ve performanslarının üzerinde şeylere ulaşmaya çalışırlar. Eleştirilmekten çok korkarlar, hata yapmaktan endişe ederler, düzenli olmaya gereğinden fazla dikkat ederler ve eksiksiz olarak onaylanmak isterler. Sağlıklı mükemmeliyetçiler uyumlu ilişkiler geliştirirken, bunlar ise diğer insanlardan daha üstün olmaya çabalarlar. Bencildirler ve sosyal ilişkilerde yetersizlikler yaşarlar çünkü yenilgiye uğramaktan korkarlar (Rice ve Preusser, 2002, s.210).

Adler’e göre insanın doğası gereği, yaptığı davranışlarının ardında bir amacı vardır. Geçmişte yaşadıklarından çok geleceğe ilişkin beklentilerine odaklanmıştır. Kendisine birtakım hedefler belirlemiştir, bunları elde etmek, başarılı olmak için bu hedefler doğrultusunda hareket eder. Hayatını anlamlandırmaya çalışır, karşısına çıkan engelleri aşmak için çaba sarf eder ve bu noktada sorumluluklar alır. Bu durumlar bireyin ruh sağlığı açısından olumlu sonuçlar doğurur. Sağlıklı mükemmeliyetçilerin de buna paralel davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Bununla birlikte Adlerian terapisinin temel ilkelerinden biriside insan, eksik veya yetersiz olduğu yönlerinin meydana getirdiği “eksiklik duygusu” na karşı doğası gereği daha iyiye ulaşmak için “üstünlük çabası” içerisinde. Gençtan’a (2002, s.123) göre de eksiklik duygusu insanın yaşamını sürdürebilmesi için zorunludur.

İnsan soğuktan rahatsız olduğu için bedenini koruyacak giysi ve barınaklar yapmış, hastalık ve ölümden korktuğu için tıp bilimini geliştirmiştir. Bir yandan kendisini tedirgin eden eksiklik duygularından kaçınması, öte yandan toplumsal ilgi gibi olumlu duygularına anlam araması, insanın sürekli bir gelişme içinde olmasının temelini oluşturmuştur.

Üstünlük çabası, bireyin kendi potansiyelini kullanarak düşükten yükseğe, eksiden artıya yada olumsuzdan olumluya doğru çabasıdır (Karahana ve Sardoğan, 2004, s.185). İnsanın “eksiklik duygusu”ndan “üstünlük çabası”na olan uğraşı eğer sağlıklı bir şekilde sürdürülmezse o kişide problemler meydana getirmektedir. Bu noktada olumsuz mükemmeliyetçilik özelliği taşıyan kimselerin abartılı bir üstünlük çabası içerisine girerek yetenekleri üzerinde hedefler belirleyip bunlara ulaşmaya çalışmaları ve sonucunda da başarısız olmaları; bu durumdan olumsuz etkilenmelerine neden olabilmektedir.

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

Ellis’in Akılcı Duygusal Davranış Terapisi Modeline göre, yaşanan problemlerde kişilerin düşünce yapıları oldukça etkilidir. Kendisini, çevresini ve yaşadığı olayları olumsuz ve mantıksız bir çerçevede değerlendirdiklerinde, bu durum onlar için rahatsız edici bir boyut almaktadır. Bu sorunun temelinde, kişinin geliştirdiği yanlış inanç ve düşünceler yer alır. Genel anlamda mükemmeliyetçi kimselere baktığımızda bu kişilerin yanlış bilişlere sahip olduğunu görebilmekteyiz.

Ellis (1962), bu temel inanç ve bilişleri şu şekilde açıklar;

1. Bütün insanlar tarafından sevilip, onaylanmak gerektiği
2. Tamamen başarılı, yeterli ve yetenekli olmanın bir zorunluluk olduğu
3. Kötü, yanlış ve olumsuz şeyler yapan kimselerin ayıplanması ve cezalandırılması gerektiği
4. Kişinin yaşadıkları kendi istediği gibi değilse; bu durumun o kimse için felaket anlamına geldiği

5. Mutsuzluk veren durumların nedeninin, o kişinin dışında olan şeyler olduğu ve bunların kontrolünün o kişinin olmadığı
6. Tehlikeli ve ürkütücü şeylerin büyük kaygılara neden olduğu ve bu durumların üzerinde sürekli durulması gerektiği
7. Zor ve sorumluluk gerektiren şeylerle yüzleşmektense, onlardan kaçmanın daha kolay olduğu
8. İnsanların diğer kişilere bağımlı olduğu ve kendisinden daha güçlü olana bel bağlaması gerektiği
9. Şimdiki davranışlarımızın geçmişteki yaşantı ve deneyimlerimiz tarafından belirlendiği ve bu etkinin yok edilemeyeceği
10. Diğer insanların problemleri ve olumsuz durumları üzerinde durup, onlara oldukça üzölmek gerektiği
11. Her problemin bir tane veya mükemmel bir çözümü olduğu ve bu çözüm bulunmazsa sonucun felaket olacağı (Patterson ve Watkins, 1996, s.198)

Bu temel inançlardan;

- a) “Bütün insanlar tarafından sevilip, onaylanmak gerektiğini” düşünmek, o kişiyi sürekli başka insanların istekleri doğrultusunda davranışlara yönlendirecek ve herkesin onayını almak ise zor bir durum olduğu için sonunda hayal kırıklığına uğrayacaktır.
- b) “Tamamen başarılı, yeterli ve yetenekli olmanın bir zorunluluk olduğunu” düşünmek, insanın doğası gereği hata yapabileceği, bazı durumlarda başarısız ve yetersiz olabileceği gerçeğini göz ardı ettiği için sonuçta yine kişinin istemediği bir sonuçla karşılaşmasına neden olacaktır.
- c) “Kötü, yanlış ve olumsuz şeyler yapan kimselerin ayıplanması ve cezalandırılması gerektiğini” savunmak, herkes hata yapabileceğinden; doğrudan cezalandırma yoluna gitmek bu kimselerin bu tarz düşünce yapısındaki kimselerden uzaklaşmalarına neden olacaktır.
- d) “Kişinin yaşadıkları kendi istediği gibi değilse; bu durumun o kimse için felaket anlamına geldiği” kabul edildiğinde, insanın başına istemediği

durumların gelmesi kaçınılmaz olduğu için bu durumun çok kötü olduğu şeklindeki bir inanış, o kimseyi ümitsizliğe ve üzüntüye sürükleyecektir.

e) “Diğer insanların problemleri ve olumsuz durumları üzerinde durup, onlara oldukça üzülme gerektiği”, etrafımızdaki insanlara duyarsız kalmak anlamı değil onların sürekli problemleri ile uğraşmak, gereğinden fazla üzülme anlamına geldiği için bu, o kimse için yorucu bir durumdur.

f) “Her problemin bir tane veya mükemmel bir çözümü olduğu ve bu çözüm bulunmazsa sonucun felaket olacağını” düşünmek alternatifleri ortadan kaldırdığı için, sonuca ulaşmayı zorlaştıracak ve olmadığında ise felaket olarak algılandığı için, başarısızlığa ve memnuniyetsizliğe neden olmaktadır.

Özellikle bu maddelere dikkat edildiğinde mükemmeliyetçi insanların birtakım özelliklerini görebilmemiz mümkündür. Dolayısıyla Ellis’in kuramından yola çıktığımızda; bu kişilerin bu gibi yanlış inançlarından dolayı, olumsuz durumlar ve duygusal anlamda problem yaşamalarına neden olabileceğini söyleyebiliriz.

Antony ve Swinson (2000, s.67) Ellis’in ortaya koyduğu olumsuz düşünce yapılarından çıkarımlar yaparak; mükemmeliyetçi kişilerin sahip olduğu yanlış bilişleri belirlemişlerdir. Bunlar;

1. Ya hep ya hiç tarzı düşünme: Olayların karmaşık olabileceği ve doğru ile yanlış arasında pek çok derece bulunabileceğini düşünmeden, olayları sadece doğru yada yanlış olarak görme eğilimidir.

2. Süzgeçten geçirme: Seçici bir şekilde davranarak olumsuz detayları abartma eğilimidir. Bu da genellikle olumlu bilginin gözden kaçmasına neden olur.

3. Gereksiz tahmin olasılığı: Mükemmeliyetçilik, genellikle olumsuz olayların gerçekte olduğundan daha fazla var olduğu hissine kapılma eğilimidir. Bu hisler gereksiz tahminler olarak açıklanabilir.

4. Kişisel hassasiyet: Mükemmeliyetçi kişiler genellikle başkalarının fikirlerine aşırı önem verirler. Çoğu başkaları tarafından beğenilmek ister. Mükemmeliyetçilik başkalarından gelecek onaya aşırı önem vererek ortaya çıkabilir.

5. Felaket olacağını düşünmek: Kişinin olumsuz olaylarla baş edemeyeceği gibi, yanlış bir inanç edinmesidir. Bu tip düşünce tarzı bazı olayların

gerçekleşmesi halinde, hayal edilemeyecek olaylar olacağı şeklinde tahminlerde bulunmaktadır.

6. Aşırı katı standartlar ve esnek olamama: İnsanlar belli bir amaca ulaşamadıklarında ya denemeye devam ederler ya da standartlarını düşürürler. Mükemmeliyetçi kişiler bazen daha azına razı olup, standartlarını düşürme kararını pes etmek olarak görebilirler. Bu görüş kişinin kendisi ya da başkaları ile ilgili standartlarına saygılı olma konusunda esnek olmalarını zorlaştırabilir.

7. Aşırı sorumluluk ve kontrol etme ihtiyacı: Mükemmeliyetçi kişiler genellikle yaşamlarındaki olaylar üzerinde gerçekte olduğundan daha fazla kontrol sahibi olduklarına inanırlar. Bu durum onların görevleri üzerinde aşırı sorumluluk sahibi olduklarını hissetmelerine ve yaptıkları işleri defalarca kontrol ederek gereksiz yere vakit harcamalarına neden olur.

8. Şart maddeleri: İşlerin nasıl olması gerektiği hakkındaki keyfi kurallardır. Eğer biri bu kuralları bozarsa kişi çok öfkelenir. Eğer kişi kendi kurallarını bozmuşsa genellikle suçluluk, üzüntü ve yetersizlik hisseder.

9. Başkalarına güvenme güçlüğü: Bir iş yapılırken başkalarına görev vermede zorlanırlar ve işlerini yaparken onları izleme ihtiyacı hissederler. Bu durum diğer insanlara güvenmemeye tol açar.

10. Uygunsuz sosyal kıyaslama: Kişi kendisini başkalarıyla kıyasladığında her zaman o işi daha iyi yapan birisiyle karşılaşabilir. Bir yandan en iyisini yapmaya çalışırken diğer yandan daha iyilerini görmek, yetersizlik duyguları hissedilmesine neden olur.

Antony ve Swinson'un (2000, s.67) belirttiği noktalar da Ellis'in açıkladığı gibi; bireyin mükemmeliyetçi özellikler sergilemesinde yanlış düşünce yapıları ve olumsuz temel inançların oldukça etkili olduğunu görmekteyiz. Kişi kendisini ve yaşadıklarını, bu olumsuz düşünce yapılarının ölçütleri ile değerlendinde; duygusal anlamda problemlerle karşılaşmaktadır. Ellis'in A-B-C Kuramında;

A: Yaşanılan bir olay veya durumdur.

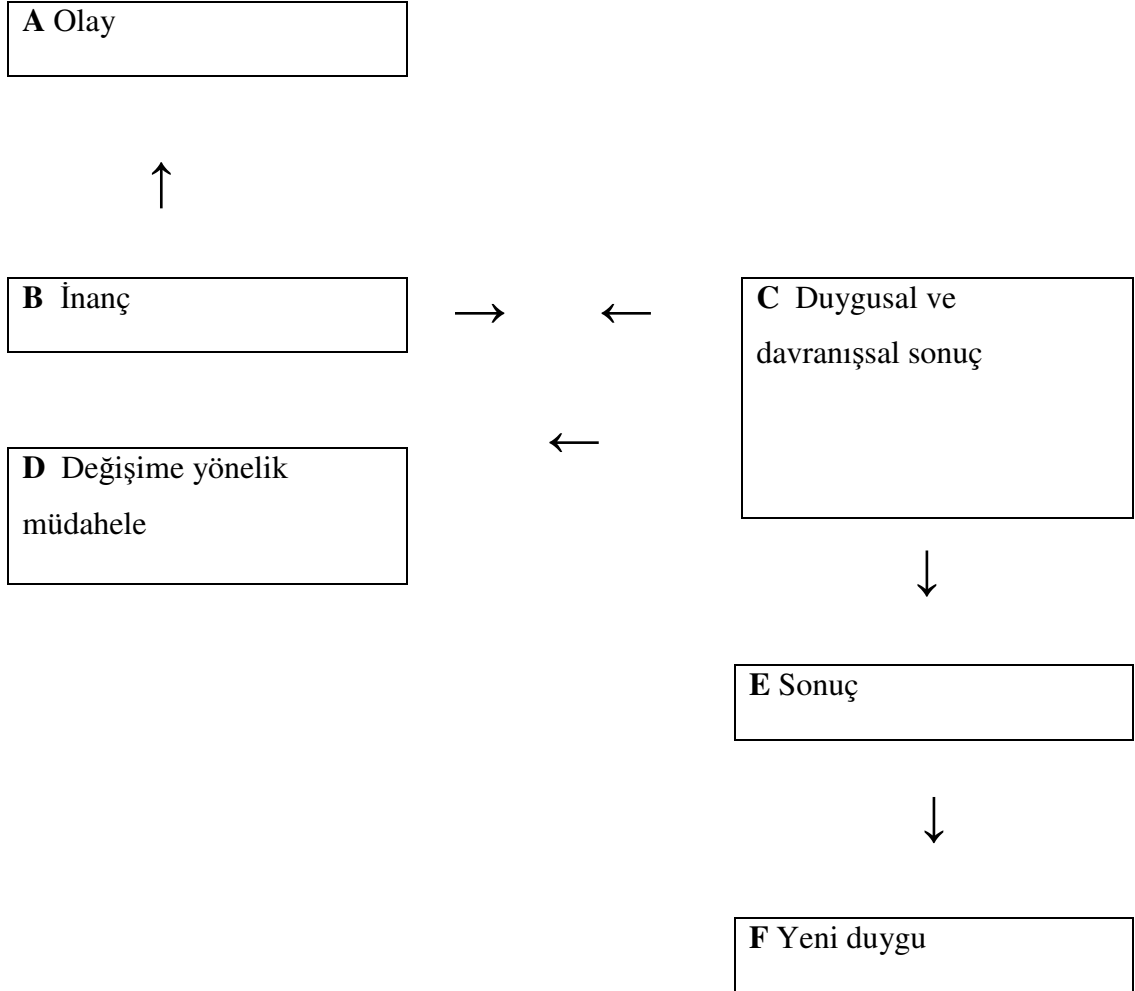
B: Bu durumu nasıl algıladığı, nasıl değerlendirdiği ve ona karşı inancıdır.

C: Olay veya duruma karşı verdiği tepki ve sonucun o kişi üzerinde bıraktığı etkidir.

Bu noktada kişinin yaşadığı şeyden nasıl etkileneceğini belirleyen, onun bu duruma nasıl baktığıdır. Olumsuz düşünce yapıları bu şekilde kişi üzerinde etkili olmaktadır. Mükemmeliyetçi bir kimsenin aslında küçük bir hatayı, olumsuz düşünce yapısıyla kendisi için felaket haline getirmesi, yaptığı hatayı nasıl algıladığı ile ilgili bir durumdur.

Ayrıca aşağıdaki ifadelere dikkat ettiğimizde, Ellis'in kuramına göre bu problemlili durumun ortadan kaldırılması ise, olumsuz düşünce yapısını ve yanlış bilişleri değiştirip yerine daha işlevsel olanlarını kazandırmakla mümkün olmaktadır.

Şekil 1: Kişinin yaşadıklarını nasıl değerlendirdiğinin sonuç üzerindeki etkisi



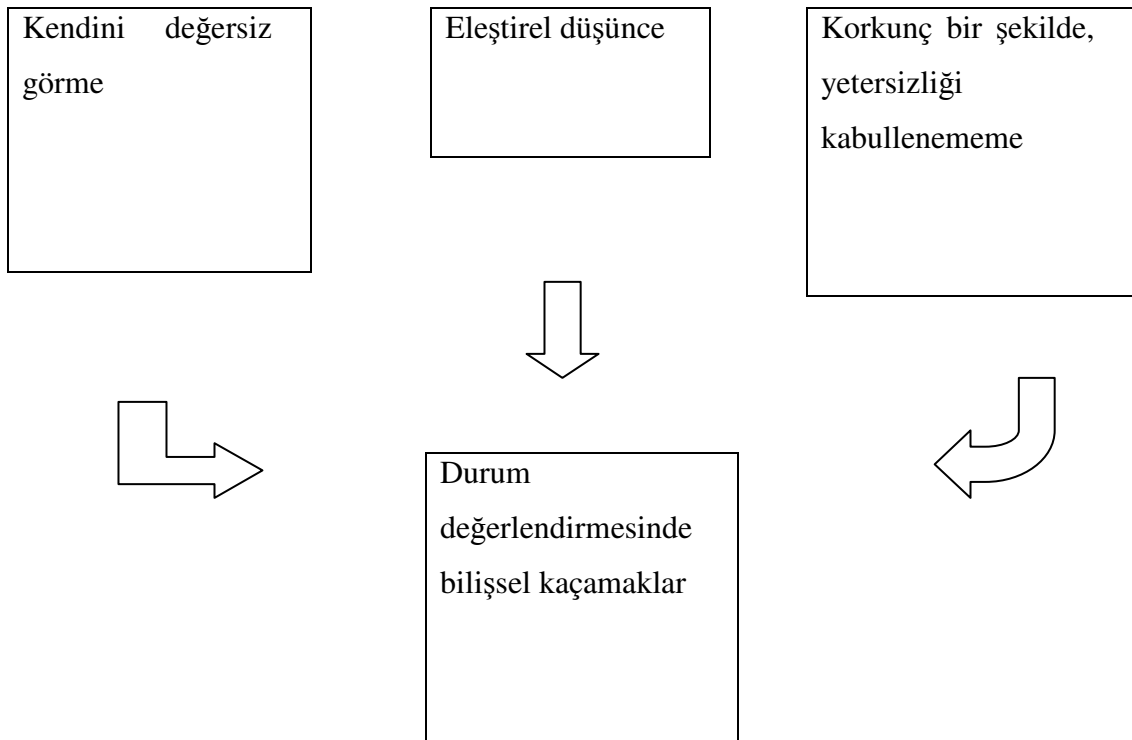
(Corey, 2001, s.300)

Bilişsel Yaklaşım

Beck' in ortaya koyduğu Bilişsel Terapi'ye göre; problemleri durumların nedeni yanlış kanılar ve olumsuz yapılarıdır. Bu olumsuz yapılar ise kişinin gelişimi boyunca meydana gelen yanlış öğrenmelerden kaynaklanmıştır. Problemleri kişiye yardımcı olabilmek ise; bir takım teknikler kullanarak, hatalı düşünceleri belirlenerek ve yaşantılarından daha gerçekçi yollar ve formüller çıkarmakla olabilir (Beck, 1979: 20).

Çocukluk döneminden itibaren yaşanan her türlü olay yada yaşantı olumlu, olumsuz yada çarpıtılarak algılanmakta ve anlamlandırılmaktadır. Ortaya çıkan bu algılama ve anlamlandırmalar, düzenli ve sistemli bir yapıya dönüşerek bireyin tüm yaşantısını etkileyebilmektedir (Karahan ve Sardoğan, 2004, s.265). Düşünce boyutundaki bu yanlış şekillenmeler, duygusal ve davranışsal problemlere neden olabilmektedir. Akılcı Duygusal Davranış Terapi Modeli'nde olduğu gibi Bilişsel Terapi'de de yaşanan olaydan çok, kişinin onu nasıl algıladığı ve yorumladığı üzerinde durulmuştur.

Şekil 2: Düşünce ve inanışlar arasındaki ilişki



(Beck, Freeman ve Davis; 2004, s.51)

Tabloda görüldüğü gibi Bilişsel Terapide; kendine, başkasına ve olaylara karşı geliştirilen yanlış yorumlar ile düşünce boyutundaki olumsuzlukların birbiriyle ilişkili olduğu üzerinde durulmuştur.

Bilişsel Terapi'nin üzerinde durduğu “bilişsel çarpıtmalar”ı Burns (1980, s.31) şu şekilde açıklamıştır.

1. Ya Hep veya Ya Hiç Düşüncesi : Kişinin bir değerlendirme yaparken çok katı olması, siyah veya beyaz gibi iki kategoriyle yaklaşmasıdır. Bir şey yaparken onu ya tam anlamıyla hatasız yapmak ya da kaybetmek gibi bir tutum sergilemektir.

2. Aşırı genelleme: Bir olayı meydana geldiğinden daha fazla olarak algılama ve bunun farklı durumlarda da tekrar edeceğini düşünmek.

3. Zihinsel Süzgeç: Yaşanılan herhangi bir durumdan sadece olumsuz detaylarını seçmek ve onun üzerinde durmak demektir. Bu ise bu durumu bütünüyle olumsuz olarak algılamaya neden olur.

4. Olumluyu Yok Saymak: Geniş bir hayal gücünün ürünü olan bu düşünce tarzı, depresif kişilerde daha fazla görülür. Kişinin olumlu yaşantı ve becerilerini görmezden gelip, yaşadığı olumsuzluklar üzerinde durmasıdır.

5. Ani Karar Verme: Kişinin elinde kesin sonuçlar olmaksızın, olumsuz yorumlar yapması ve bunlara kendisini de inandırmasıdır. Ayrıca diğer insanların onun hakkında kötü şeyler düşündüğünü, kendisinin ise böyle bir şey yapmadığını savunmaktır. Karşı tarafı anlamaya çalışmadan zihnini okumaya ve fal bakar gibi sonuçlar çıkarmaya çalışmaktır.

6. Abartma veya Küçültme: Bazı şeylerin önemini abartıp (kendi yaptığı yanlışlıklar ve diğer insanların başarıları) ve kendi elde ettiği başarıları ise küçük görme eğilimidir. Bu durum bir şeye “dürbün ile bakmak” ile açıklanabilir.

7. Duygularla Muhakeme etmek: Kişinin hissettiği bir şeyi, gerçekliğini değerlendirmeden doğru olduğunu kabul etmesidir. Bu duygular ise daha çok olumsuz duygulardır.

8. Zorunluluk: Kişi bir şeyler yaparken kendini “olmalı” yada “olmamalı” gibi zorunluluk ifadeleri motive ederse, istediği sonucu elde edemediğinde kendisini kırıncı ve cezalandırıcı bir eğilim içerisine girer, sonucunda ise suçluluk hisseder.

Bununla birlikte diğer insanların, bir takım şeyler yaparken zorunlu olduklarını düşünürse, bu durum kişide üzüntü, hayal kırıklığı ve kızgınlığa neden olur.

9. Etiketleme ve Yanlış Etiketleme: Bu durum genellenin aşırı halidir. Kişi yaptığı hatalara karşılık olarak, kendisine olumsuz yakıştırmalarda bulunur. “Ben kötüyüm” gibi. Ayrıca kendisine yapılan haksızlıklarda da karşı tarafa ağır nitelendirmelerde. Yanlış etiketlemenin doğasında utandırıcı ve duygusal ağırlığı fazla olan ifadeler vardır.

10. Kişiselleştirme: Etrafında meydana gelen olumsuzlukların başlıca nedeninin kendisi olmadığı halde, kendine atfetmesi ve durumun sorumlusu olduğunu düşünmesidir.

Bu “bilişsel çarpıtmalar” dan;

i) “Ya Hep veya Ya Hiç Düşüncesi”nde olduğu gibi, yapılan işlerde hatasız olmak yada o işte başarısız olduğunu düşünmek gibi durumu yalnızca iki şekilde değerlendirme, mükemmeliyetçi kişilerde görülebilmektedir.

ii) “Aşırı genelleme” düşüncesinin bir sonucu olarak, mükemmeliyetçiler karşılaşılan küçük bir başarısızlık durumunu olduğundan daha fazla algılama eğilimi içerisine girebilmektedirler.

iii) “Zihinsel Süzgeç” kullanarak duruma yaklaşmak, olumlu taraflarını göz ardı ederek olumsuzları üzerinde yoğunlaşmaya neden olur. Bir şeyin tam anlamıyla mükemmel olması için uğraşmak, olumsuz kısımlarını ortadan kaldırmakla mümkün olduğu için sonuçta olumsuzluklara daha fazla yoğunlaşmaya neden olabilmektedir.

iv) “Olumluyu Yok Saymak” düşüncesi “Zihinsel Süzgeç” ile yakın özellikler göstermektir. Kazanımlardan çok kaybedilenler üzerinde durmak daha doğrusu tam anlamıyla elde edilmeyen bir şeyi kazanç olarak görmemek mükemmeliyetçi tutumun birer göstergesi olabilmektedir.

v) “Abartma veya Küçültme” tarzı düşünce yapısı, kişinin hedeflerinin önemini gereğinden fazla büyütüp, kapasitesinin üzerinde olan şeylere ulaşamadığı

zaman ise kendi becerilerini haksız yere küçük görmesi ile ilgilidir. Bu yönüyle mükemmeliyetçi tarzı düşünce ile benzeşmektedir.

vi) “Zorunluluk” içeren duygu ve düşünceler bireyin süreçte yorulmasına neden olmaktadır. Mükemmeliyetçi kişiler bir hedef için uğraştıklarında elde ettiği ile yetinmekte zorlanıp tam anlamıyla bütünü elde etmeğe kendilerini zorunlu bildiklerinde ve bunu diğer insanlardan da beklediklerinde hayal kırıklığına uğrayabilmektedirler.

vii) “Etiketleme ve Yanlış Etiketleme” düşüncesi ise mükemmeliyetçilerde, başarısızlığı kabul etmekte zorluk yaşadıkları için kendisine ve başarısız olanlara karşı yetersizlik anlamında tanılar koymak şeklinde görülebilmektedir.

viii) “Kişiselleştirme” düşüncesi ile mükemmeliyetçilerin, gereğinden fazla sorumluluk alma ve kontrol etmeye çalışma gibi özellikleri birbirine benzemektedir.

Bu maddeler değerlendirildiğinde, mükemmeliyetçi kişilerin özelliklerini bulabilmekteyiz. Beck’in “bilişsel çarpıtmaları” göz önünde bulundurulduğunda; yaşanan problemlerde bu bilişlerin etkili olduğu görülebilmektedir. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi’nde olduğu gibi, Bilişsel Terapide de bu gibi problemlerin çözümünde, bu gibi yanlış ve çarpıtılmış bilişlerin düzeltilmesinin üzerinde durulmaktadır. Mükemmeliyetçi tutumların düzeltilmesinde, mükemmeliyetçilik ve düşünce arasındaki ilişkinin belirlenmesi, yüksek standartların farkına varılmasını sağlayacak ve düşüncelerin değişmesi ile inançlarda değişebilecektir.

İnsancı Yaklaşım

İnsancı yaklaşım insanın doğasında olumluya, iyiye ve doğruya yönelik bir eğilim olduğundan bahseder. Kişiye yeteneklerini ortaya çıkarabileceği bir ortam sunulduğunda ve tercihler yapabilmesine imkânlar tanındığında gizilgüçlerini ortaya çıkarabilecek ve başarılı olabilecektir.

İnsancı psikologlar ruh sağlığı kavramında olmaması gerekenleri belirtmek yerine (negatif yaklaşım), olması gerekenleri belirtmenin (olumlu yaklaşım); daha doğru olacağı görüşündedirler. Bu nedenle ruh sağlığını tanımlarken dinamik ve ileriye doğru gelişimi vurgulayan boyutların belirlenmesi gerektiğini duymuşlardır. (Kuzgun, 2000, s.138)

İnsancı yaklaşımın öncülerinden Maslow'a (1970, s.146) göre ruh sağlığı yerinde olan, kendini gerçekleştirmiş insanların özellikleri şöyledir;

- a) Kendini, başkasını ve doğayı olduğu gibi kabul ederler.
- b) İçten, sade, samimi ve doğaldırlar.
- c) Yaşanılan problemlere ilgilidirler, duyarsız değildirler.
- d) Kişisel gizlilik ve kendisi için özel olan şeylere önem veririler.
- e) Kültürel ve çevresel faktörleri bütün yönleriyle kabullenmezler.
- f) Olumlu şeyler üzerinde dururlar ve bunları takdir ederler.
- g) Diğer insanlarla birlikte olmaktan hoşlanırlar.
- h) Yakın ve samimi arkadaşlıklar kurarlar.
- i) Demokratik yapıda karakter sahibidirler.
- j) Araç ve amaç; iyi ve kötü arasındaki farkı iyi ayırt ederler.
- k) Mizah yetenekleri gelişmiştir.
- l) Öğrenmeye, gelişmeye ve yeni yollar denemeye açıktırlar.

Mükemmeliyetçi kimselerin özelliklerine baktığımızda bazı noktalarda, kendini gerçekleştirmiş insanların özellikleri ile örtüşmediğini görebilmekteyiz. Örneğin;

1. “Kendini, başkasını ve doğayı olduğu gibi kabul ederler”. Mükemmeliyetçiler ise kendilerinin ve diğerlerinin eksik oldukları yönleri görmekte zorluk çekebilmekte; hem kendileri için hem de diğer insanlar için yapabileceklerinden daha büyük idealler belirleyebilmektedirler.
2. “Olumlu şeyler üzerinde dururlar ve bunları takdir ederler.” Mükemmeliyetçiler ise yapılan olumlu davranışlardan çok, hatalar üzerinde

durmakta ve hem kendilerine hem de diğer insanlara yönelik eleştirilerde bulunabilmektedirler.

3. “İçten, sade, samimi ve doğaldırlar” Mükemmeliyetçiler ise çevresindeki insanların düşüncelerini olması gerekenden daha fazla dikkate alabilmekte, içten davranmak yerine; diğer insanların ondan beklediğini düşündüğü davranışları sergileyebilmektedirler.

İnsancı yaklaşımın savunucularının, psikolojik bakımdan sağlıklı olmakla ilişkilendirdikleri bu gibi özellikler ile mükemmeliyetçi kişilerin bir takım özellikleri bu gibi noktalarda farklılıklar gösterebilmektedir.

İnsancı yaklaşımın kurucularından olan Rogers ise “gerçek benlik” ve “ideal benlik” kavramları üzerinde durmuştur. Benlik kavramı kişinin ne olduğu konusundaki görüşlerinin yanı sıra ne olması gerektiği ve ne olmak istediği konusundaki görüşlerini de içerir. Kişinin ne olmak konusundaki görüşleri “ideal benliği” oluşturur. Bu terim bireyin ulaşmak istediği ve sahip olduğu takdirde kendisini çok değerli bulacağı benlik kavramını tanımlar. Aslında Rogers’a göre benlik kavramı kişinin kendi hakkında doğru ya da yanlış olan bir takım hipotezleridir (Yanbastı, 1996, s.255). Kendisinde var olan özelliklerin farkında olup, buna göre istediklerini belirlediğinde, kendisini değerli bulma olasılığı daha fazla olacaktır. Başka bir deyişle “gerçek benlik” ile “ideal benliği” birbirine ne kadar yakın olursa kişi o derece mutlu olabilecektir. Mükemmeliyetçilik ise, kişide “gerçek benliği”nden farkları olan bir “ideal benlik” belirlemektedir. Dolayısıyla bu durum bireyin mutluluğunu olumsuz etkilemektedir.

Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal Öğrenme Kuramı’nı ortaya koyan Bandura, insan öğrenmesinin sosyal bir ortamda oluştuğunu ve çocukların en önemli öğrenme yaşantılarının başkalarının davranışlarını gözleyerek oluştuğunu savunur. Bandura bu tür öğrenmeye model olarak/gözleyerek öğrenme adını vermektedir. (Altıntaş ve Gültekin, 2005, s.289)

Pekiştirmenin davranışın öğrenilmesinde önemli bir yeri olduğunu kabul etmekle birlikte davranışların çoğunun sadece pekiştirme ve cezalandırma gibi yavaş süreçlerle öğrenilemeyecek kadar karmaşık olduğunu ifade etmiştir. Örneğin pilotları kabine yerleştirip doğru davranışlarını pekiştirip yanlışlarını cezalandırarak uçağı nasıl kullanacaklarını öğretemeyiz. Ayrıca, doğru söyledikleri her cümleyi pekiştirmek zorunda olsaydık, küçük çocuklar asla konuşmayı öğrenemezlerdi. Buradaki pilotlar ve çocuklar, hangi davranışın ödüllendirilmeye yol açtığına dikkat ederek ve başkalarını izleyerek uçağı kullanır ve konuşmayı öğrenirler. (Burger, 2006, s.534) Burada ödüllendirilecek davranışın belirlenmesi ve izlenerek öğrenilecek davranışın altında, kişinin bilişsel değerlendirmesi yatmaktadır. Gözleyerek öğrenme, karşı tarafı olduğu gibi taklit etmekten daha geniş bir süreçtir. Bir kişinin yaptığı davranış sonucu olumsuz bir şeyle karşılaşması, insanın o kişiyi gözlemesi ile birlikte, sonucunda rahatsız edici bir durumla karşılaştığı için taklit etmemesine neden olabilmektedir.

Bandura'nın öğrenme ve performans ayrımını yaptığı bir araştırmada; çocuklar üç gruba ayrılmıştır. Grubun birine oyuncak bir bebeğe vuran, döven bir yetişkin modelin pekiştirildiği filmi izletilmiş. İkinci gruba saldırgan modelin cezalandırıldığı filmi izletilmiş, üçüncü gruba ise saldırgan modele cezanın da pekiştirmenin de yapılmadığı filmi izletilmiş. Daha sonra her üç gruptaki çocuklara filmdekine benzer bir bebek verilmiş ve bebeğe karşı saldırganlık davranışları ölçülmüştür. Elde edilen bulgulara göre, saldırganlık davranışları pekiştirilen modeli izleyen gruptaki çocukların saldırganlık davranışları en yüksek, cezalandırılan modeli izleyen gruptaki çocukların en düşük; diğer grubun ise bu iki grubun arasında yer aldığı görülmüştür. (Senemoğlu, 1997, s.224) Araştırmada ikinci gruptaki denekler yapılan davranışı gözlemlemiş, davranışı öğrenmişler ancak performans anlamında bunu sergilememişlerdir. İkinci gruptaki denekler ise yapılan davranış pekiştirildiği için gözlemlediklerini performansa dönüştürmüşlerdir. Ebeveynlerin mükemmeliyetçi bir tutum içinde olarak, her şeyin daha iyisini yapmaya çalışmaları, hatasız olmak için uğraşmaları ve bu gibi durumların aile içerisinde pekiştiriliyor oluşu veya olumsuz bir durum olarak değerlendirilmemesi; çocuğun gözlemleri

sonucunda, bu gibi davranışları öğrenmesinde ve sergilemesinde etkili olabilmektedir.

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

White (1995, s.70) ise Soysal Öğrenme Kuramına dayanarak pekiştirmeyi şu şekilde açıklamıştır:

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

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

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

Model alırken sadece dışsal uyaranlardan etkilenmeyiz. İçsel uyaranlardan da önemli derecede etkileniriz. Çevresel değişkenler ve bilişsel özellikler kadar, öz yeterlilik ve öz değer gibi değişkenlerde önemlidir. Bandura'ya göre, insan davranışları bilişsel, davranışsal ve çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimiyle açıklanabilir. Diğer bir deyimle davranış, kişisel özellikler (beklenti ve inançlar), çevresel özellikler ve bilişsel özelliklerin etkileşimlerinin ürünüdür. (Yüksel, 2004, s.334) Bu noktada sadece çevresel özellikler değil bunun yanı sıra kişisel ve bilişsel özellikler de model alma ve öğrenme sürecinde etkili olmaktadırlar. Çocuğun öz yeterlilik ve öz değer kavramlarını, diğer insanların beklentilerine ve belirlediği hedeflere ulaşmak ve onaylarını almakla ilişkilendirmesi ve buna odaklanması da başarısızlık durumunu kabul etmekte zorluk yaşamasına ve dolayısıyla mükemmeliyetçi tutumun gelişmesine neden olabilmektedir.

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

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

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

Antony ve Swinson (2000, s.84) mükemmeliyetçi kişilerin özellikleri denilebilecek davranış biçimlerini şu şekilde açıklamıştır;

Aşırıya kaçmak: Bir davranışı hiçbir zarar görmeyeceğinden yada hata olmayacağından emin olacak şekilde tekrar etmektir. Doğru olanı yapmak adına bazen gereğinden fazlasını yapması demektir.

Aşırı kontrol etme ve teminat arayışı: Hata yapılmaması veya istenen standarda ulaşılmamasında işlerin sıklıkla kontrol edilmesidir.

Tekrar etme ve düzeltme: Düzeltilmemesi durumunda çok ciddi problem olmayacak durumların üzerinde durup yapılan işin tekrar edilmesidir. Bu süreçte kişi gerekli olmayan bir durum için zaman kaybetmektedir.

Aşırı düzenleme ve liste yapma: Belirli bir oranda liste yapmak yararlı iken gereğinden fazla yapılması ise işin bitmemesine neden olmaktadır. Burada üzerinde durulan bunun aşırı yapılmasıdır.

Karar verme güçlüğü: Hata yapabileceği korkusuyla tercihler yapmaktan korktuğu için kişinin karar vermekte zorlanmasıdır.

Erteleme: Mükemmele ulaşabilmek zor olduğu için kişinin bunu başaramayacağını düşünmesi, başarısız olmak veya hatalar yapmaktan korkarak işe başlamaktan çekinmesi ve sonraya bırakmasıdır.

Ne zaman duracağını bilememek: Belirledikleri hedeflerine kusursuz olarak ulaşmak istedikleri için işlerini bitirme noktasına getirememeleridir.

Çok çabuk pes etme: Elde etmek istedikleri şeyler ulaşması zor olan şeyle olduğu için karşılaştıkları herhangi bir başarısızlıkta hedeflerinden vazgeçmeleridir.

Yavaşlık: Yapılan işlerin sürekli kontrol edilmesi ve hata yapmamaya odaklanıldığı için yapılan işin yavaş ilerlemesidir.

Yetki vermeme: Yapılacak iş mükemmel olacağı için karşı tarafa güvenilmediği durumda, işin başkasına bırakılmamasıdır.

Biriktirmek: Atılması gereken bir eşyanın bir gün işe yarayabileceği düşüncesi ile atılmaması, saklanmasıdır.

Başkalarının davranışlarını değiştirmeye çalışma: Yapılacak işte ulaşılması güç standartlar belirlendiği durumlarda, aşırı dikkat edilmesi, karşı tarafın hata yapmasına toleransının olmaması ve sonuçta davranışlarının değiştirilmeye çalışılmasıdır.

Mükemmeliyetçi kişilerin bu davranışların tamamını sergileyecekleri anlamına gelmez ancak bazılarının genelde yapılması, tekrar edilmesi bireyin bu tutuma sahip olduğunu gösterebilmektedir. Bununla birlikte bu davranış şekilleri birbirleriyle ilişkilidir. Mükemmeliyetçi özellikleri olan kişi bir işe başlarken; bunun en iyisini yapmak ve hatasız olması yönünde kendini motive etmektedir. Bu durumda, henüz başlarken kolay elde edebileceği sonuçlar yerine işin zor taraflarını görmekte ve yetersizlikler yaşadığı zamanlarda ise çekilmeye başlayabilmektedir.

Dolayısıyla yapacaklarını erteleme yoluna gitmekte, bu durum bir kısır döngü halinde devam etmekte ve sonuçta başarısızlığa neden olmaktadır.

Mükemmeliyetçi tutum başlangıçta başarıya güdeleyici bir faktör gibi gözüke de daha sonra kişinin zorlanmasına ve var olan enerjisini işi tekrar etme, gereğinden fazla düzenleme gibi davranışlara harcamasına neden olmaktadır. Buradan mükemmeliyetçi kimselerin hiçbir zaman başarılı olamayacağı sonucunu çıkaramayız ancak daha kolay bir şekilde sonuca varabilecekleri durumlarda, zorluklar yaşamalarına ve çalışma güçlerini fonksiyonel olmayan yerlere aktardıkları için istedikleri sonuçları elde edemeyebilmektedirler. Dolayısıyla bu gibi durumlar kişinin işlerinde zaman problemi yaşamasına, bitiremediği durumda ise stres yaşamasına neden olabilmektedir. En iyisine ulaşabileceğine ilişkin inancını yaptığı hatalara bakarak kaybettiğinde ise kendine güveni azalabilmektedir.

Bir şeyler yaparken hatasız olmaya çalışmak öğrenme ve gelişme sürecini olumsuz etkileyebilmektedir. Çünkü başarısızlık ve yapılan yanlışların da insana kazandırdıkları olmaktadır. İnsan hata yapacaktır ancak yaptığı yanlışlardan dersler çıkarması yaşadığı durumu onun lehine çevirebilmesine yardımcı olmaktadır. Bunun zıddı ise başarısız olmaktadır hiçbir şey yapmamak daha iyi olur gibi bir düşünceye yol açmakta ve işe başlamadan vazgeçmeye neden olmaktadır.

Mükemmeliyetçi tutum, yukarıda ifade edildiği şekilde akademik alanda olumsuz sonuçlar doğuracağı gibi, sosyal alanda da problemlere neden olabilmektedir. Bu tutum, kişinin karşısındaki insandan performansının üzerinde şeyler beklenmesine neden olduğu için, karşı tarafın yaptığı hatalar eleştirilmekte, davranışları değiştirilmeye çalışılmakta ve sonuçta kişiler arası ilişkiler bozulabilmektedir. Bununla birlikte kişi hata yapmamaya çalıştığı için, yaptığı yanlışları kabul etmekte güçlük çekip; eleştiriler karşısında savunmacı bir tutum sergileyebilmektedir. Savunmacı tutum ise diğer insanlarla ilişkilerini olumsuz etkilemektedir.

Benzer şekilde kişisel hayat da mükemmeliyetçilikten olumsuz etkilenebilmektedir. Bu tutuma sahip kişiler hem kendileri hem de başkaları için

yapılabileceklerin üzerinde şeyler beklerler, bu durumun gerçekleşmemesi ise hayal kırıklığına neden olmaktadır. Ulaşılması gereken şeyin en iyisini elde etmeye çalışırken yaşanacak bir kayıp da kişiyi o derece olumsuz etkileyecektir. Ayrıca bu bireyler yapılan hataların üzerinde çok durarak, başarısız oldukları durumu olduğundan daha fazla görüp, kendilerini yoğun bir şekilde eleştirebilmektedirler. Dolayısıyla mükemmeliyetçilik bireyin ruhsal yapısını olumsuz etkileyen bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sonuç olarak mükemmeliyetçiliğin bireyin akademik, sosyal ve kişisel yaşantısı üzerinde etkisi olabilmektedir. Bununla ilgili olarak yurtdışında ve ülkemizde yapılan çalışmalara yer verilmesinin yararı olacağı düşünülmüştür

Mükemmeliyetçilikle İlgili Yurtdışında ve Ülkemizde Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde yurtdışında ve ülkemizde, mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Öğrencilerin Mükemmeliyetçilikleri ile Ebeveynlerinin Mükemmeliyetçilikleri Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan birçok araştırmada, aileler ve çocuklarının mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişki önemli görülmüş ve araştırılmıştır. Bu ilişki belirlenmeye çalışılırken 3 farklı yöntem izlendiği görülmüştür. Bunlar; a) Çocukların mükemmeliyetçilikleri ile ebeveynlerinin mükemmeliyetçiliklerini algılayışları arasındaki ilişki, b) Ebeveynlerin tutumları ile çocukların mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişki, c) Ebeveynlerin mükemmeliyetçilikleri ile çocuklarının mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişki” şeklindedir.

a) Çocukların mükemmeliyetçilikleri ile ebeveynlerinin mükemmeliyetçiliklerini algılayışları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar

Çocukların mükemmeliyetçilikleri ile ebeveynlerinin mükemmeliyetçiliklerini algılayışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmalara bakıldığında; Başer (2007), mükemmeliyetçi öğrencilerin, babalarından çok annelerini mükemmeliyetçi olarak algıladıklarını bulmuştur.

Dökmen'in (1993) yaptığı araştırmaya ise Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi'nde okuyan 86 kız, 54 erkek olmak üzere toplam 140 öğrenci katılmıştır. Öğrenciler, annelerinin en çok anlayışsız, suçlayıcı, aşırı ilgili, koruyucu, baskıcı, engelleyici, sabit fikirli olmalarından ve onlara fazla güvenmelerinden rahatsız olmaktadır. Öğrenciler genel anlamda ebeveynlerinin, mükemmeliyetçiliğin özelliklerinden olan bu gibi yaklaşımlara sahip olmalarını istememektedirler. Annelerinden bekledikleri özellikler ise; paylaşma, anlaşma, arkadaşça bir ilişki, anlayış ve hoşgörü olmalarıdır. Çocukların ailelerinden beklentileri üzerinde duran farklı bir araştırmada ise Tuncer (2006) tarafından Hacettepe Üniversitesi'nde okuyan 96 kız 82 erkek öğrenci üzerinde çalışmıştır. Ailelerini demokratik olarak algılamayan öğrencilerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanları, demokratik olarak algılayanlara göre daha yüksek çıkmıştır.

Bu konuda daha net olarak Rice ve diğ. (2005), yaptıkları araştırmada bireylerin olumsuz mükemmeliyetçilikleri ile ebeveynlerinin kendilerinden yüksek beklentilerin arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Yine benzer bir araştırmada ise; Parker (1997) öğrencilerin kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik algılarının yükselmesi ile ebeveynlerinin mükemmeliyetçiliklerine olan algılarının da yükselmesi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Araştırmaların sonuçları değerlendirildiğinde kişilerin ebeveynlerini mükemmeliyetçi algılayışları ile kendi mükemmeliyetçilikleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

b) Ebeveynlerin tutumları ile çocukların mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar

Ebeveynlerin tutumları ile çocukların mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalardan, Gwen ve Ewa (2005) ebeveynlerin çocuklarına karşı

aşırı kontrolcü yaklaşımlarının, çocuklardaki mükemmeliyetçiliğin gelişimi üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırma 104 tane aşırı kontrolcü annesi olan çocuk üzerinde yapılmıştır. Annelerin aşırı kontrol edici bir yaklaşımı benimsemeleri çocuklarda özellikle “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliği” artırdığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuca oldukça yakın bir araştırmada ülkemizde yapılmıştır. Bu çalışmada; Yıldız (2007), sınav kaygısı, ana-baba tutumları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmıştır. Araştırma, Tokat ilindeki Anadolu Lisesi, Süper Lise, Fen Lisesi ve Genel Lise’de ortaöğretime devam eden 588 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada “otoriter ana-baba tutumu”nun öğrencilerin mükemmeliyetçi olmalarında etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bir diğer araştırmada ise Flett ve diğ. (1995) Erkek öğrencilerin “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” puanları, kız öğrencilerin ise “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” puanları ile ebeveynlerin otoriter tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca anne ve babaların otoriter tutumları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Her üç araştırmada ebeveynlerin baskıcı bir tutum sergilemesinin çocuğun mükemmeliyetçiliği üzerinde etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliği göz önünde bulundurarak yapılan bir çalışmada ise, Ablard ve Parker (1997), ebeveynlerin çocukları için belirledikleri amaçları ile çocuklarının mükemmeliyetçiliği arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çocuklarının performansına odaklanan ve bu yönde beklentileri olan ebeveynlerin çocuklarının, olumsuz mükemmeliyetçi olma olasılıklarını daha fazla bulurken; çocuklarının öğrenmeleri üzerinde odaklanan ebeveynlerin çocuklarının ise olumsuz mükemmeliyetçi olma ihtimallerini daha az bulmuşlardır.

c) Ebeveynlerin mükemmeliyetçilikleri ile çocuklarının mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar

Ebeveynlerin mükemmeliyetçilikleri ile çocuklarının mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişki üzerinde duran çalışmalara bakıldığında ise şu araştırmalara rastlanmıştır; Soenens ve diğ. nin (2006) yaptıkları çalışmaya katılanlar 337 erkek,

340 kız toplam 677 kişiden oluşmaktadır Bu kimseler 15-18 yaşları arasında olup 10. sınıf öğrencileri ve ailelerinden oluşmaktadır. Araştırmada “psikolojik kontrol” kendi ihtiyaçlarıyla aşırı ilgili ve çocuklarının perspektif ve amaçları hakkında doğru empati kuramayan aileleri karakterize etmektedir ve araştırmanın sonucunda ebeveynlerin uyumsuz mükemmeliyetçiliklerinin psikolojik kontrolün belirtisi (habercisi) olduğu görülmüştür. Bununla birlikte; bu ailelerin çocuklarının daha mükemmeliyetçi ve kendini daha sert eleştiren özellikleri olduğu görülmüştür.

Ebeveynler ile çocuklarının mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi belirlerken bir takım araştırmalar ise anne ve babayı ayrı olarak değerlendirmişlerdir. Örneğin, Frost ve diğ. (1991) annelerin mükemmeliyetçi olmalarının kız çocuklarının da mükemmeliyetçi olmalarında etkili olduğunu bulmuşlardır. Babaların ise etkisi bulunamamıştır. Babalarının sert tutumları kız çocukları tarafından değerlendirilmekte ancak; mükemmeliyetçi tutum sergilemelerinde etkili olmamaktadır. Annelerin tutumları ise değerlendirilmekle birlikte, model alınmakta ve kız çocuklarının da mükemmeliyetçi tutum sergilemelerinde etkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Benzer bir araştırmada Soenens ve diğ. (2005), anne ve kızlarının olumsuz mükemmeliyetçilikleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu durumda ebeveynlerin yaklaşımı ve olumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Vieth ve Trull (1999) yaptıkları çalışmada da; benzer sonuçlar elde edilmiştir. Öğrencilerin “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” leri ile ebeveynlerinin “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” leri arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Bu ilişki anne ile kız öğrenci ve baba ile erkek öğrenci arasındadır. Yukarıda ki araştırmalara bakıldığında ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin yükselmesi ile çocuklarınınkinin de yükseldiği gözlenmiştir. Bu durumun anneler ile kız çocukları, babalar ile de erkek çocukları arasında geçerli olduğu ortaya çıkmıştır.

Ebeveynler ile çocuklarının mükemmeliyetçilikleri arasında olumlu ilişkiler olduğu bulunmakla birlikte Enns ve diğ. (2002) ise böyle bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuşlardır. Yaptıkları araştırmada; olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik, baskıcı ebeveyn tutumları ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 261 üniversite öğrencisi ile çalışmışlardır. Öğrencilerin olumlu veya olumsuz

mükemmeliyetçi özellikleri üzerinde ebeveynlerinin mükemmeliyetçi tutumlarının her hangi bir fark oluşturmadığı gözlenmiştir. Sonuç olarak bir takım araştırmalar ilişki olduğunu göstermekle birlikte bazı çalışmalar ise her hangi bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuşlardır.

Mükemmeliyetçilik ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Literatüre bakıldığında mükemmeliyetçilik ile ruh sağlığı arasında ki ilişkiyi belirlemeye çalışan birçok çalışma olduğu görülmektedir. Bu konudaki araştırmalar, daha kolay anlaşılabilmesi adına; a) Kaygı, stres ve mükemmeliyetçilik, b) Kişilerarası ilişkiler ve mükemmeliyetçilik, c) Özgüven, özsaygı ve mükemmeliyetçilik, d) Depresyon ve mükemmeliyetçilik, e) Mükemmeliyetçilik ve çeşitli psikolojik bozukluklar başlıkları altında ele alınmıştır;

a) Kaygı, stres ve mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik ile kaygı ve stres arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara bakıldığında şu araştırmalara rastlanmıştır;

Chang'ın (2001) yaptığı araştırmada mükemmeliyetçilik düzeyi yükseldikçe yaşam doyumu azalmakta, karamsarlık ve kaygı düzeyi yükselmekte ve yaşanan stres arttığı görülmüştür. Benzer bir araştırma da Kramer (1988) yapmıştır ve mükemmeliyetçilik puanları ile kaygı puanları arasında pozitif bir ilişkili olduğunu bulmuştur.

Mükemmeliyetçiliğin boyutlarını dikkate alan araştırmalara bakıldığında ise; Frost ve Herderson (1991) bayan sporcular ile yaptığı çalışmanın sonucunda; mükemmeliyetçilik ölçeğinin “hatalara aşırı ilgi” boyutundan yüksek alan bireylerin daha fazla kaygı yaşadıklarını bulmuşlardır. Bununla birlikte Stober ve Joormann

(2001) ise mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlar ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır; 136 kız 44 erkek olmak üzere toplam 180 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmasında; öğrencilerin kaygı düzeyleri yükseldikçe mükemmeliyetçiliğin boyutlarından “ebeveynlerin eleştirel tutumları” ve “ebeveynlerin beklentileri” yükselmiştir. “Yüksek standartlar belirleme” puanları yükseldikçe ise kaygı düzeylerinin düştüğü sonucunu elde etmiştir.

Ülkemizde de yukarıdaki araştırmalara benzer sonuçlar elde edilmiştir. Tuncer (2006) tarafından Hacettepe Üniversitesi’nde okuyan 96 kız 82 erkek öğrenci üzerinde yapılan araştırmada; sürekli kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalara bakıldığında mükemmeliyetçilik düzeyinin yükselmesi ile stres ve kaygı düzeyinde artış olduğu gözlenmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin boyutları ile arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise birbirinden farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür.

b) Kişilerarası ilişkiler ve mükemmeliyetçilik

Kişilerarası ilişkiler ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir takım araştırmalar yürütülmüştür. Örneğin; Bieling ve Alden (1997) mükemmeliyetçilik ile sosyal fobi arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmışlardır. Sonuçta, “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” puanları yüksek çıkan bireylerin, yüksek standartlar belirledikleri ve sosyal fobilerinin yüksek olduğu görülmüştür. Benzer bir araştırmada, Flett ve diğ. (1996) mükemmeliyetçilik ile sosyal beceri ve sosyal uyum arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmaya 105 öğrenci katılmıştır. “Sosyal olarak belirlenen” mükemmeliyetçilik puanları yüksek olanların yalnızlık, utangaçlık ve endişe düzeyleri yüksek; psikososyal uyum, özsaygı ve sosyal becerileri düşük çıkmıştır. Diğer mükemmeliyetçilik boyutlarından olan “kendine yönelik” ve “diğerlerine yönelik” mükemmeliyetçilik puanları ile bu özellikler arasında anlamlı derecede bir ilişki bulunamamıştır. Ülkemizde ise bununla ilgili olarak Tuncay (2006) mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumu üzerindeki

yordayıcı rolünü belirlemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırmayı ilk evliliğini sürdüren 210 kişi (105 kadın ve 105 erkek) üzerinde yürütmüştür. Araştırmada, her iki cinsiyetinde “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” puanları yükseldikçe evlilik uyumlarının düştüğü görülmüştür. Bu üç araştırmada da mükemmeliyetçiliğin boyutlarından “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” puanlarının yükselmesi ile bireylerin kişiler arası ilişkilerde problemler yaşadıkları görülmüştür.

Diğer bir araştırmada ise olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik boyutları göz önünde bulundurulmuştur. Araştırmayı Ommundsen ve diğ. (2005) 1231 erkek, 488 kız olmak üzere toplam 1719 Norveçli genç sporcu üzerinde yapmıştır. Sonuç olarak, uyumlu mükemmeliyetçilerin sosyal aktivitelerde bulunma düzeyleri yüksek ve arkadaş ilişkileri olumlu çıkarken; uyumsuz mükemmeliyetçilerin ise sosyal aktivitelerde bulunma ve olumlu arkadaş ilişkileri düşük bulunmuştur. Bu araştırmalar sonucunda mükemmeliyetçiliğin boyutlarından “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkilerde olumsuz bir etkisi olduğu ortaya koyulmuştur.

c) Özgüven, özsaygı ve mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik ile özsaygı ve özgüven ile ilgili olarak Rice ve diğ. (1998) 464 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada; olumsuz mükemmeliyetçilerin öz saygılarının düşük olduğunu bulmuşlardır. Frost ve Herderson (1991); mükemmeliyetçilik ölçeğinin “hatalara aşırı ilgi” boyutundan yüksek alan bireylerin özgüvenlerinin daha düşük çıktığı sonucuna ulaşmıştır.

Ülkemizde ise Bencik (2006) 12-14 yas grubu üstün yetenekli 49’u kız, 71’i erkek olmak üzere toplam 120 çocuk üzerinde yaptığı araştırmada, bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri yükseldikçe benlik saygılarının azaldığını bulmuştur. Sonuç olarak mükemmeliyetçilik düzeyinin yükselmesinin özsaygı ve özgüven üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğu görülmüştür.

d) Depresyon ve mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin problem durumları ile ilişkileri üzerinde durulan araştırmalara bakıldığında en çok depresyonun ele alındığı görülmüştür.

Rice ve diğ. (1998) 464 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada; olumlu mükemmeliyetçiliğin depresyonla ilişkisi olmadığını, olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise depresyonla ilişkili olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Enns ve diğ. (2002) 261 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada, olumlu mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında her hangi bir ilişki bulunamazken, öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin yükselmesi ile depresyon düzeylerinin yükseldiği görülmüştür. Aynı şekilde Rice ve Mirzadeh (2000) de olumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyonla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Mükemmeliyetçiliğin boyutları ile depresyon arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışan Gwen ve Ewa (2005) çocuklardaki “kendisine yönelik” ve “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” ile depresyon gelişimi arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ülkemizde ise Oral (1999) yaptığı araştırmada daha farklı bir sonuç elde dilmiştir. Araştırma Orta Doğu Teknik Üniversitesi’nde okuyan 333 öğrenci üzerinde yapılmıştır. ÇBMÖ’nin alt ölçeklerinden kişinin “kendisine yönelik” ve “başkasına yönelik” mükemmeliyetçilik puanları ile depresyon ölçeğinden aldığı puanlar ters yönlü ilişki gösterirken; “sosyal olarak belirlenen” mükemmeliyetçilik puanları ile depresyon ölçeğinden aldığı puanlar arasında ise olumlu bir ilişki bulunmuştur. Depresyon ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkilerin belirlenmeye çalışıldığı araştırmalarda olumsuz mükemmeliyetçiliğin artışı ile depresyonunda yükseldiği görülmüştür. Öte yandan mükemmeliyetçiliğin boyutları ile depresyon arasındaki ilişki hakkında ise farklı sonuçlar elde edilmiştir.

e) Mükemmeliyetçilik ve çeşitli psikolojik bozukluklar

Yukarıdaki araştırmalarla birlikte, mükemmeliyetçiliğin çeşitli psikolojik bozukluklar ile ilişkisini araştıran çalışmalar yapılmıştır. Bunlardan, Saboonchi ve Lundh (2003) 186 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada; mükemmeliyetçilik, öfke, vücut sağlığı ve olumlu duygulanım arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Hem “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliği” hem de “kendine yönelik mükemmeliyetçi” bireylerin, vücut sağlıklarından memnun olmadıkları görülmüştür. “Kendine yönelik mükemmeliyetçiliği” yüksek olan bireylerin, “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilikleri” yüksek olanlara göre öfke düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Özellikle tansiyon ve yorgunlukla ilgili şikâyetlerde bulunmuşlardır. Bu duruma kadınlarda erkeklerden daha fazla rastlandığı görülmüş. Ayrıca olumlu duygulanım ile hem “kendine yönelik” hem de “başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik” arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur.

Bazı araştırmalar ise “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin” mükemmeliyetçiliğin diğer boyutlarına göre psikolojik bozukluklarla daha fazla ilişkili olduğunu göstermiştir. Hewitt ve diğ. (1992), mükemmeliyetçilik ile intihara eğilimli olma arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Psikiyatrik tedavi alan 87 kişi üzerinde yapılan araştırmada; “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” ile intihar tehlikesi ve intihara eğilimli olma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. “Kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik” özellikleri ile intihara eğilim arasında ise böyle bir ilişki bulunamamıştır. Ülkemizde de Benk’in (2006) yaptığı çalışmada “Ruhsal Belirti Tarama Listesi (SCL 90)” ile “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” arasındaki ilişki incelenmiş ve mükemmeliyetçilik toplam puanları ile SCL 90 toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” ile SCL 90’ nın tüm alt boyutları (somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, düşmanlık, fobik anksiyete, paranoya, psikotizm) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte “başkaları odaklı ve kendi odaklı mükemmeliyetçilik” ile SCL 90 arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Mükemmeliyetçiliğin ruh sağlığı ile ilişkisini belirlemeye çalışan araştırmalara bakıldığında kişilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin yükselmesi ile problemler yaşama olasılıklarının arttığı görülmüştür. Bu durum mükemmeliyetçiliğin boyutlarından ise özellikle “soysal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” ile daha yakından ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Mükemmeliyetçilik ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Mükemmeliyetçilik ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışan araştırmalar şu sırayla ele alınmıştır, a) Üstün yetenekliler ile mükemmeliyetçilik, b) Mükemmeliyetçilik ölçeğinin boyutları ve akademik başarı, c) Olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik ve akademik başarı, d) Sınav kaygısını ve akademik başarı, e) Ertelemecilik ve Akademik başarı

a) Üstün yetenekliler ile mükemmeliyetçilik

Birçok araştırma mükemmeliyetçilikle akademik başarı arasındaki ilişkiyi, üstün yetenekliler ile normal öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri arasındaki farkı açığa çıkararak belirlemeye çalışmışlardır.

Baker (1996) 32 oldukça üstün yetenekli, 46 üstün yetenekli ve 56 normal akademik beceriye sahip öğrencilerle yaptığı araştırmada, oldukça üstün yetenekli öğrencilerin tamamının normal akademik beceriye sahip öğrencilerden daha mükemmeliyetçi eğilimlere sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer sonuçlar Kramer (1988) in yaptığı bir araştırmada da görülmüştür. 7. 8. ve 9. sınıfa devam eden 83 tanesi üstün yetenekli, 78 tanesi ise normal toplam 161 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada; üstün yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları, normal öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde Roberts ve Lovette (1994) 20 akademik olarak üstün yetenekli, 20 akademik olarak başarılı ve 20 de başarısız

olmak üzere toplam 60 ilköğretim öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada; akademik olarak üstün yetenekli öğrencilerin “kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik puanları” ve “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanları” diğerlerine göre daha fazla bulunmuştur. Bu araştırmaların sonuçlarını destekleyen bir araştırma da Orange (1997) tarafından yapılmıştır. Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerini belirlemek amacıyla 109 üstün yetenekli öğrenci ile yaptığı araştırmada; öğrencilerin %89 unun uygulanan ölçekten yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Bu durum öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçilik özelliğine sahip olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Yukarıdaki araştırmalar mükemmeliyetçilik düzeyinin yükselmesi ile üstün yeteneklilik arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ancak bazı araştırmalar ise bu durumun tam tersi sonuçlar ortaya koymuşlardır. Örneğin; Parker (1997) 820 tane akademik anlamda üstün yetenekli 6. sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada; öğrencilerin çoğunun mükemmeliyetçilik puanlarının düşük olduğunu bulmuştur. Parker’ın (2000) yaptığı diğer bir araştırmada da mükemmeliyetçiliğin üstün yeteneklilik ve sağlıklı davranışlardan çok, kişisel ve akademik başarısızlıkla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu araştırmalarla birlikte Parker ve Mills (1996) yürüttüğü 6. sınıfta okuyan, 600 üstün yetenekli öğrenci ile 418 normal öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, iki grubun mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır.

Sonuç olarak bir takım araştırmalar mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olması ile üstün yeteneklilik arasında pozitif bir ilişki bulurken bazıları ise üstün yetenekli kişilerin mükemmeliyetçiliklerinin düşük olduğunu göstermiştir. Farklı bir araştırma ise ikisi arasında herhangi bir ilişki belirleyememiştir.

b) Mükemmeliyetçilik ölçeğinin boyutları ve akademik başarı

Akademik başarı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışan birtakım araştırmalar ise mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutlarını göz önünde bulundurarak değerlendirmeler yapmışlardır. Örneğin; Locicero ve Ashby (2000) 83 üstün yetenekli ve 112 normal düzeyde öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada, üstün yetenekli öğrenciler, mükemmeliyetçiliğin “yüksek standartlar belirleme” boyutundan normal öğrencilere oranla daha yüksek puanlar almışlardır. Aynı şekilde Gilman ve Ashby’nin (2003) 185 ortaokul öğrencilerinden kendi sınırlarını bilerek “yüksek standart” belirleyenlerin, akademik alanda daha başarılı oldukları sonucunu bulmuşlardır. Benzer sonuçları olan bir diğer araştırmada; Frost ve Herderson (1991) mükemmeliyetçilik ölçeğinin “yüksek standartlar belirleme” boyutundan yüksek puan alanların, başarı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Ülkemizde de yukarıdakilere benzer sonuçları olan bir araştırma Başer (2007) tarafından Ankara ilindeki Batıkent İlköğretim Okulu sekizinci sınıfta öğrenim gören 137 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin “düzen” ve “kişisel standartlar” boyutlarından aldıkları puanlar yükseldikçe akademik başarılarının yükseldiği ancak ölçeğin genelinden aldıkları mükemmeliyetçilik puanlarının yükselmesi ile akademik başarılarının düştüğü görülmüştür.

c) Olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik ve akademik başarı

Yukarıdaki araştırmaları desteklemekle birlikte olumlu-olumsuz mükemmeliyetçiliğinde göz önünde bulundurulduğu araştırmalar yapılmıştır. Bunlardan; Accordino ve diğ. (2000) 123 ergen ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin “kişisel standartlar” belirlemelerinin, akademik başarıları üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna varmışlardır. Ayrıca kişisel standartları azaldıkça olumsuz mükemmeliyetçiliğe daha fazla yaklaştıkları görülmüştür. Benzer sonuçları olan diğer bir araştırmada, Schuler (2000) 112 tane 7. ve 8. sınıfa devam eden akademik olarak başarılı öğrenciler öğrencilerin çoğunluğunun olumlu mükemmeliyetçilik

özelliği gösterdiklerini bulmuştur. Bu öğrenciler ölçeğin “düzen” ve “kişisel standartlar” boyutlarından yüksek puanlar alırken, olumsuz mükemmeliyetçiler ise “hatalara aşırı ilgili” boyutundan yüksek puan almışlardır. Aynı şekilde, Rice ve Mirzadeh (2000) yaptıkları araştırmada; olumlu mükemmeliyetçilerin, olumsuzlara göre akademik uyum alanında olumlu mükemmeliyetçilerin daha fazla puan aldıkları görülmüştür. Bunlara birlikte, Bull’un (1999) yaptığı araştırmada “sosyal olarak belirlenen” mükemmeliyetçilik puanları yükseldikçe, okulda başarılı olacaklarına ilişkin güvenleri azalmakta, “kendilerine yönelik” mükemmeliyetçilik puanları yükseldikçe akademik ortalamalarının da yükseldiği şeklinde bulunmuştur.

d) Sınav kaygısı ve akademik başarı

Akademik başarı ile mükemmeliyetçiliğin arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılırken, araştırmacıların üzerinde durduğu diğer bir konunun sınav kaygısı olduğu görülmüştür. Örneğin Stober ve Joorman (2001) 136 kız 44 erkek olmak üzere toplam 180 üniversite öğrencisi ile yaptığı bir araştırmada, ölçeğin “kişisel standartlar” boyutundan aldıkları puanlar yükseldikçe kaygı düzeylerinin düştüğü, “ebeveynlerin eleştirel tutumları” ve “ebeveynlerin beklentileri” nden aldıkları puanlar yükseldikçe ise kaygılarının arttığı görülmüştür. Ayrıca “hatalara aşırı ilgili olma” ve “şüphe” boyutlarından aldıkları puanlar yükseldikçe ise ertelemeciliklerinin yükseldiği görülmüştür. Orange’ın (1997) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerini belirlemek amacıyla 109 üstün yetenekli öğrenci ile yaptığı araştırmada; öğrencilerin %89 unun mükemmeliyetçiliklerinin yüksek olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçilik düzeylerinin yükselmesi ile daha fazla kaygı yaşadıkları ve ertelemeci tutum sergiledikleri görülmüştür.

Bununla ilgili olarak ülkemizde de iki araştırmaya rastlanmıştır. Mısırlı Taşdemir’in (2003) Erzincan, Kayseri, Ordu, Samsun, Trabzon ve Zonguldak Fen Liseleri’nden 162 kız 327 erkek olmak üzere toplam 489 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada, mükemmeliyetçilik tutumların sınav kaygısı ile ilgili ölçeğin “duyuşsallık” ve “kuruntu” boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür.

Yıldız'ın (2007) yaptığı diğer bir araştırmada ise Tokat ilindeki Anadolu Lisesi, Süper Lise, Fen Lisesi ve Genel Lise'de ortaöğretime devam eden 588 öğrencilerin “hatalara aşırı ilgi”, “davranışlarından şüphe”, “kişisel standartlar” boyutlarından aldıkları puanlar yükseldikçe sınav kaygılarının da yükseldiği görülmüştür.

Sonuç olarak yapılan araştırmalara bakıldığında; bazı araştırmalar üstün yetenekliklerin mükemmeliyetçilik düzeylerini yüksek bulmakla birlikte bazıları ise düşük bulmuşlardır. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutlarından olan “kişisel standartlar” boyutundan alınana puanların yükselmesi ile akademik başarının da yükseldiği görülmüştür. Ayrıca olumlu mükemmeliyetçilik özelliğinin akademik başarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu sonuçları elde edilmiştir. Sınav kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide ise, yurtdışında yapılan bir araştırmada “kişisel standartlar” boyutunun yükselmesi kaygı ile ters orantılı bulunurken, ülkemizde ise genel olarak mükemmeliyetçiliğin yükselmesi ile sınav kaygısının da yükseldiği görülmüştür.

e) Ertelemecilik ve akademik başarı

Akademik başarı üzerinde etkili olan faktörlerden bir diğeri ise ertelemeciliktir. Bununla birlikte; literatüre bakıldığında ertelemecilik ile mükemmeliyetçilik arasında ilişkinin olduğunu ortaya çıkaran çalışmalar yapılmıştır. Örneğin; Bronlow ve Reasinger (1996) 96 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada; kız öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin yükselmesi ile ertelemeci tutumlarının da yükseldiği bulunmuştur. Bu durum; kişilerin hata yapacaklarına dair korkularının yüksek olmasının kişisel anlamda sorumluluk almalarını engellemektedir, dolayısıyla yapacakları işleri erteleme eğilimi göstermektedirler, şeklinde açıklanmıştır. Erkek öğrencilerde ise böyle bir duruma rastlanmamıştır.

Mükemmeliyetçiliğin boyutlarını göz önünde bulundurarak yapılan araştırmalarda ise şu sonuçlara rastlanmıştır; Flett ve diğ. nin (1992) 56 kız, 75 erkek

toplam 131 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada; mükemmeliyetçiliğin bütün boyutları ile ertelemecilik arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Bununla birlikte “sosyal olarak belirlenen” mükemmeliyetçilik ile gerek genel ertelemecilik gerekse akademik ertelemecilik, diğer mükemmeliyetçilik boyutlarına nazara daha ilişkili bulunmuştur. Ayrıca ertelemeciliğin “hata yapmaktan korkma” boyutu bütün mükemmeliyetçilik boyutları ile ilişkili bulunmuştur. Bu duruma erkek öğrencilerde daha fazla rastlandığı ortaya çıkmıştır. Benzer sonuçları olan diğer bir araştırmada, Sadler (1993) mükemmeliyetçilik, akademik erteleme ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla; üniversite okuyan ve mezun olmuş toplam 150 kişi ile yürüttüğü çalışmada mükemmeliyetçilik boyutlarından yalnızca “sosyal olarak belirlenen” mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireylerin ertelemeci tutumları yüksek bulunmuştur. Ayrıca mükemmeliyetçilik ve ertelemecilik depresyonla ilişkili bulunmuştur. Bu iki araştırmaya paralel olarak, Onwuegbuzie (2000) mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 135 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri araştırmada; genel anlamda ertelemecilik ile mükemmeliyetçiliğin boyutlarından en fazla “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” arasında anlamlı derecede ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte hata yapmaktan korkularının yükselmesi ile, “sosyal olarak belirlenen” ve “kendisine yönelik” mükemmeliyetçiliklerinin yükselmesi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur, bu durumun bireylerin ertelemeciliklerinin artmasında etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak mükemmeliyetçilik ile ertelemecilik arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Ayrıca; “sosyal olarak belirlenen” mükemmeliyetçiliğin diğer mükemmeliyetçilik boyutlarına göre ertelemecilik ile daha fazla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Mükemmeliyetçilik ile bu derece ilişkili olan ertelemeciliğin akademik başarı üzerinde ne gibi bir etkisi olduğunu anlamak amacıyla yapılan araştırmalar incelendiğinde şu sonuçlara vardıkları görülmüştür. Beswick ve diğ. nin (1988) 245 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada ertelemecilik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin final puanlarının düşük olduğu görülmüştür. Araştırmada; akademik

başarı ile ertelemecilik arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca yaşın yükselmesi ile ertelemecilik özelliğinin de yükseldiği görülmüştür. Diğer bir araştırmada; Rothblum ve diğ. (1988) 379 öğrenci ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin 154 tanesinin ertelemecilik düzeyleri yüksek bulunmuştur. Araştırmada ertelemecilik puanlarının yükselmesi ile öğrencilerin sınav puanlarının gerilediği, akademik başarılarının zayıfladığı görülmüştür. Ayrıca bu duruma kız öğrencilerde erkeklere göre daha fazla rastlanmıştır. Yukarıdaki araştırmalara paralel olarak Owens ve Newbegin (1997) 418 erkek ilköğretim öğrencisi ile yaptıkları araştırmada; ertelemecilik ile akademik olarak kendine güven, kaygı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmışlardır. Sonuçta akademik ertelemecilik ile öğrencilerin İngilizce ve Matematik derslerinden elde ettikleri başarı puanları arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırmalar çerçevesinde ertelemeciliğin akademik başarı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu görülmektedir.

Bu kısımda mükemmeliyetçiliğin ertelemecilik ile ertelemeciliğin ise akademik başarısızlık ile ilişkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla mükemmeliyetçi özellikli bir kişi ertelemeci tutumlar sergilemekte bu ise onun akademik başarısının düşmesine neden olabilmektedir.

Mükemmeliyetçilik ile Psikolojik Yardım Alıp Almama Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Mükemmeliyetçilik ile kişinin psikolojik yardım alıp almama arasındaki ilişki üzerinde duran araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin danışmanın verimliliği üzerinde ne gibi bir etkisi olduğunu açığa çıkarmaya çalışmışlardır. Bunlardan; Zuroff ve diğ. (2000) depresyon tedavisinde mükemmeliyetçilik ve terapötik uyum arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuç olarak; mükemmeliyetçi hastaların danışmaya uyum sürecinde çok az gelişme gösterdikleri görülmüştür. Mükemmeliyetçiliğin danışana verilen yardımı ve danışanın terapötik uyumunu olumsuz etkileyen bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır. Blatt'in (1995) yaptığı bir araştırmada ise yüksek düzeyde mükemmeliyetçi bireylerin, uygulanan terapilere olumlu cevap vermekte problem

yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Depresyonun çözümüne yönelik yapılan kısa süreli çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin danışmanın verimliliğini olumsuz etkilediği gözlenmiştir. Yüksek düzeyde mükemmeliyetçi danışanlara daha yoğun ve uzun süreli terapiler yapılması yararlı görülmüştür. Benzer sonuçlar elde edilen diğer bir araştırmada Gül (2006), mükemmeliyetçiliğin depresyon, antidepresana yanıt ve intihar düşüncesi ile ilişkisini belirlemeye çalışmıştır. Araştırma; Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri polikliniğine başvuran ve depresyona eşlik eden anksiyete bozukluğu tanısı almış 56 kişi üzerinde yapılmış ve “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” düzeyinin yüksek oluşunun tedaviyi olumsuz etkilediği görülmüştür. Bununla birlikte “başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik” in yüksek oluşunun ise depresyonun tedavisinde olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür.

Danışmaya olan tutum ile mükemmeliyetçiliğin bunun üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmalara örnek olarak; Blatt ve diğ. (1998) yaptıkları bir araştırmada depresyonun kısa süreli tedavisinde (16 hafta) mükemmeliyetçiliğin terapinin sonucu üzerinde anlamlı düzeyde olumsuz etkisi olduğunu bulmuşlardır. Mükemmeliyetçiliğin bu etkisinin özellikle terapinin ikinci yarısından sonra daha etkili olduğu sonucu bulunmuştur. Ancak bu durumun sadece terapi sürecinde veya sonucunda ortaya çıkmadığı, danışanların henüz terapiye gelmeden olumsuz bir yargıya sahip oldukları da belirtilmiştir. Benzer sonuçları olan Oliver ve diğ. nin (2001) 200 üniversite öğrencisi ile yaptığı bir çalışmada, mükemmeliyetçilik ölçeğinden alınan puanlar, araştırmada danışmaya yönelik olan tutumu belirlemek üzere kullanılan ölçekle anlamlı düzeyde ilişkili çıkmıştır. Olumlu mükemmeliyetçilik ile danışmaya karşı olan olumlu beklentiler, danışma süreci ve sonucu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Danışma sürecinden yarar sağlayan danışanlarında olumlu mükemmeliyetçilik puanları daha yüksek bulunmuştur. Olumsuz mükemmeliyetçilik özelliği gösteren kişilerin ise hem danışma öncesinde ki yaklaşımları olumsuz hem de danışma sonucunda pek fazla kazanımları olmadığı görülmüştür.

Bu araştırmalar göstermiştir ki mükemmeliyetçiliğın yüksek oluşunun, gerek danışmaya başlamadan önceki tutumları olumsuz etkilediğı, gerekse danışmadan alınan verimi düşürdüğü ortaya çıkmıştır.

Mükemmeliyetçilik ile Cinsiyet Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Cinsiyet ile mükemmeliyetçiliğın arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara bakıldığında, bazı araştırmaların kızların erkeklerden daha fazla mükemmeliyetçilik özelliğı gösterdikleri görülmüştür. Örneğın; Baker (1996) 32 oldukça üstün yetenekli, 46 üstün yetenekli ve 56 normal akademik beceriye sahip öğrenci ile yaptığı araştırmada, üstün yeteneklilerden sadece kızların normal akademik beceriye sahip öğrencilerden daha mükemmeliyetçi eğilimlere sahip olduğunu bulmuştur. Benzer bir çalışmada Kramer (1988) yapmıştır. 7. 8. ve 9. sınıfa devam eden 83 tanesi üstün yetenekli, 78 tanesi ise normal toplam 161 öğrenciden kız öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin, erkeklere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Bir takım araştırmalar ise, erkek öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Bunlardan, Mısırlı Taşdemir (2003) çeşitli Fen Liseleri’nden öğrenim gören 162 kız 327 erkek olmak üzere toplam 489 öğrenci ile yaptığı araştırmada, erkek öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarını kız öğrencilere göre daha fazla bulmuştur. Benzer bir araştırmada Oral (1999) Orta Doğı Teknik Üniversitesi’nde okuyan 333 öğrenciden erkeklerin “başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik” puanları, kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Tuncer (2006) Hacettepe Üniversitesi’nde eğitim gören 96 kız ve 82 erkek öğrenci ile yaptıkları araştırmada; erkeklerin “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” düzeyleri kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Farklı bir araştırmada Başer (2007), erkek öğrencilerin genel mükemmeliyetçilik düzeylerinin yine kızlardan daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Yukarıdaki araştırmalarla birlikte, cinsiyetler arası farklılıkların mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt faktörlerine göre değiştiğini ortaya koyan çalışmalarda yapılmıştır.

Bununla ilgili olarak; Siegle ve Schuler'ın (2000) 6. ve 8. sınıfa devam eden 391 üstün yetenekli öğrenci ile yaptıkları araştırmanın sonucunda; kız öğrenciler ölçeğin “düzen” boyutunda erkeklere göre daha fazla puan almışlardır. Bununla birlikte erkek öğrenciler de ölçeğin “ebeveyn beklentileri” boyutunda kız öğrencilerden daha fazla puan almışlardır. Bu araştırmaya oldukça yakın sonuçları olan bir araştırmada ülkemizde yapılmıştır. Cırcır'ın (2006) Selçuk Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde eğitim gören 4. sınıf öğrencileri ile yaptığı araştırmada, kız öğrencilerin, mükemmeliyetçilik ölçeğinin “düzen” boyutunda erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı; erkeklerin ise “ebeveyn eleştiri” boyutunda kızlardan daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Diğer bir araştırmada ise, Bencik (2006) 12-14 yaş grubu 49'u kız, 71'i erkek olmak üzere toplam 120 öğrenciden kızların, erkeklere göre daha “düzenli” olduğu, erkeklerin ise “davranışlardan şüphe etme” ve “aile beklentileri” alt faktörlerinde daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu bulmuştur. Yaoar'ın (2008) Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi'nde sosyal ve fen-matematik programlarında okuyan, 430 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada ise, mükemmeliyetçilik ölçeği “düzen” alt ölçeğinden kız öğrencilerin aldıkları puanların erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. “Davranışlardan şüphe” ve “ailesel beklentiler” alt ölçeklerinden ise erkek öğrenciler daha yüksek puanlar almışlardır. Bununla birlikte, “hatalara aşırı ilgi”, “ailesel beklentiler” ve “kişisel standartlar” alt ölçeklerinden alınan puanlarda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Yukarıdaki araştırmalardan farklı olarak, Stober ve Joorman'ın (2001) 136 kız 44 erkek olmak üzere toplam 180 üniversite öğrencisi ile yaptığı bir araştırmada ise cinsiyetler arasında mükemmeliyetçilikle ilgili olarak anlamlı derecede farklılıklar olmadığı görülmüştür. Ülkemizde ise Sapmaz'ın (2006) Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler, Sınıf Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği, Bilgisayar Öğretimi ve Teknolojileri

Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik lisans programlarında öğrenim gören 539 kız, 390 erkek olmak üzere toplam 929 öğrenci ile yaptığı çalışmasında, cinsiyetler arasında mükemmeliyetçi özelliklere sahip olma açısından anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Sonuç olarak gerek erkeklerin, gerek kızların daha mükemmeliyetçi olduğunu destekleyen çalışmalar olduğu görülmekle birlikte, cinsiyetle ilgili anlamlı bir farkın olmadığını ortaya koyan çalışmalarda bulunmaktadır. Ayrıca yurt dışında yapılan araştırmalara nazaran, ülkemizdeki araştırmalarda bu konu üzerinde daha fazla durulduğu görülmüştür.

Mükemmeliyetçilik ile Sosyo-Ekonomik Düzey Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Doğrudan sosyo-ekonomik düzey ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi belirleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. İlgisi olabildiği düşünülen şu araştırmalara yer verilmiştir; Tuncer (2006) tarafından Hacettepe Üniversitesi Yabancı Diller Yüksek Okulu’nda okuyan 96 kız 82 erkek öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, kendilerini kasaba kökenli öğrencilerin “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” düzeyleri, kendilerini kent kökenli algılayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, Oral’ın (1999) Orta Doğu Teknik Üniversitesi ‘nde okuyan 333 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada köy kökenli öğrencilerin şehir kökenli öğrencilere göre “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik ile Anne ve Babanın Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Mükemmeliyetçilik ile anne ve babanın eğitim seviyesi arasındaki ilişkiyi belirleyen çok fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Cırcır’ın (2006) Selçuk

Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde eğitim gören 4. sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada, babası ilkokul mezunu olanlar mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt faktörlerinden “düzen”, “hata”, “beklenti” ve “eleştiri” boyutlarında daha yüksek puanlar alırken; babası ortaokul ve lise mezunu olanlar ise, “şüphe” ve “standart” boyutlarında daha yüksek puanlar almışlardır. Annesi üniversite mezunu olanlar, “düzen” ve “şüphe” boyutlarında yüksek puanlar alırken; annesi ilkokul mezunu olan kişiler ise “hata”, “beklenti”, “eleştiri” ve “standart” boyutlarında daha yüksek puanlar almışlardır. Farklı sonuçları olan diğer bir araştırma ise Bencik (2006) tarafından yapılmıştır. 12-14 yas grubu normal çocukların devam ettiği okullarda eğitim gören ve üstün yetenekli tanısı konmuş çocuklar ile normal okullara devam etmekle birlikte Ankara, İstanbul, Bursa, Sinop, Kastamonu illeri Bilim Sanat Merkezlerine devam eden üstün yetenekli tanısı konmuş, genel zihinsel alanda üstün yetenekli 49'u kız, 71'i erkek olmak üzere toplam 120 ile yürütülen çalışmada anne ve babalarının öğrenim düzeyleri ile mükemmeliyetçilikleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Mükemmeliyetçilik ile Okul Türü Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Okul türü ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ile ilgili olarak yalnızca bir araştırmaya rastlanmıştır. Birol (2005), Fen Lisesi ile Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin benzerlik ve farklılıklarını belirlemek amacıyla Trabzon, Erzurum, Rize ve İstanbul'da; birinci ve ikinci sınıflara devam eden 391 öğrenci üzerinde çalışma yapmıştır. ÇBMÖ puanlarının genel toplamında iki okul öğrencileri arasında anlamlı bir fark bulunmazken, Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin “hatalara aşırı ilgi” ve “ailesel eleştiri” alt ölçeklerinden aldıkları puanlar Fen Lisesi öğrencilerinin aldıkları puanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik ile Sınıf Düzeyi Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Bu konuyla ilgili olarak Siegle ve Schuler (2000) yaptığı araştırmada, 6. ve 8. sınıfa devam eden 391 üstün yetenekli öğrencilerin sınıf düzeyi yükseldikçe ölçeğin alt faktörlerinden “ebeveyn eleştirileri” ve “ebeveyn beklentileri” düzeylerinin yükseldiği görülmüştür. Ayrıca kız öğrencilerin sınıf düzeyi yükseldikçe, “hatalara aşırı ilgi” boyutundan aldıkları puanların yükseldiği görülmüştür.

Bencik (2006) 12-14 yaşlarında 49’u kız, 71’i erkek olmak üzere toplam 120 çocuk üzerinde yaptığı araştırmada, bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri yükselmesi ile sınıf düzeylerinin yükselmesi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Diğer bir araştırmada Yaoar (2008) Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi’nde okuyan, 430 üniversite öğrencisini 1. 2. 3. ve 4. sınıfta okuyanlar şeklinde gruplandırıp değerlendirdiğinde, öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği alt ölçeklerinin tamamından aldıkları puanlar üzerinde sınıf düzeyinin anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur.

Bu konuyla ilgili olarak bazı araştırmaların yaşın değişmesi ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmaya çalıştıkları görülmüştür. Chang’ın (2001) ortalama 20 yaşlarında 270 kişi ve ortalama 47 yaşlarında 256 kişi ile yaptıkları çalışmada, iki grup arasında anlamlı farklılığa; dolayısıyla yaş faktörünün mükemmeliyetçilik üzerinde etkisine rastlanmamıştır. Ülkemizde yapılan bir araştırmada ise Yaoar (2008) Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi’nde okuyan, 430 üniversite öğrencisini 17-18, 18-20, 20-22, 22-25 yaş aralıklarına göre gruplandırıp değerlendirdiğinde, öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği alt ölçeklerinin tamamından aldıkları puanlar üzerinde yaş düzeyinin anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, bazı araştırmalarda sınıf düzeyinin yükselmesi ile öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin de yükseldiği, bazılarında ise anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Farklı bir araştırmada da yaşın değişmesi ile mükemmeliyetçilik düzeyinde herhangi bir değişimin olmadığı görülmüştür.

Mükemmeliyetçilik ile Devam Edilen Alan Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Mükemmeliyetçilik ile öğrencilerin devam ettikleri alan arasındaki ilişkiyi doğrudan belirleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır ancak bu konuya ışık tutabilecek bir kaç araştırmaya yer verilmiştir.

Yaoar (2008) Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi’nde sosyal ve fen-matematik programlarında okuyan, 430 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği alt ölçeklerinin tamamından aldıkları puanlar üzerinde okudukları bölümlerin anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Birol (2005) ise, Fen Lisesi ile Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin benzerlik ve farklılıklarını belirlemek amacıyla Trabzon, Erzurum, Rize ve İstanbul’da; birinci ve ikinci sınıflara devam eden 391 öğrenci üzerinde çalışma yapmıştır. ÇBMÖ puanlarının genel toplamında iki okul öğrencileri arasında anlamlı bir fark bulunmazken, Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin “hatalara aşırı ilgi” ve “ailesel eleştiri” alt ölçeklerinden aldıkları puanlar Fen Lisesi öğrencilerinin aldıkları puanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Gregersen ve Horwiltz’in (2002) yaptıkları çalışmada yabancı dil öğrenme korkusu ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki açıklığa kavuşturulmaya çalışılmıştır. Araştırma, üniversitede yabancı dil eğitimi alan, 2. sınıfta okuyan 78 öğrenciden 7 kız 1 erkek üzerinde yapılmıştır. Bu sayı İngilizce eğitim alan genel öğrenci sayısı ile orantılıdır. Bu öğrenciler bu eğitimi almazdan önce 6 yıl İngilizce eğitimi almışlar ve İngilizce öğretmenleri olmak için hazırlanmaktadırlar. Yapılan ölçümler sonucunda öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek bulunmuş ve bunun yabancı dil öğrenme korkusu ile olumlu bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Diğer bir araştırmada ise; Rovani ve Vidovic (2007) öğrencilerin matematik öğrenmeye olan yaklaşımları, başarı hedefleri ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmışlardır. Araştırma Zagreb Üniversitesi’nde Elektrik mühendisliğinde okuyan ve matematik eğitimi alan 358 öğrenci ile yürütülmüştür.

Katılımcıların 299'u erkek, 59'u kız ve yaşları 18-28 arasında değişmektedir. Araştırmada Almost Perfect Scale – Revised (APS-R; Slaney, 2001), Achievement Goals Questionnaire (AGQ; Elliot McGregor, 2001) ve Approaches and Study Skills Inventory for Students (ASSIST; Tait Entwistle, 1996) kullanılmıştır. Araştırmada, mükemmeliyetçilik puanlarının yükselmesinin matematik başarısı ile ters orantılı olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak bu konuda çok fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Bulunan araştırmalardan bir tanesi devam edilen alana göre mükemmeliyetçilik puanlarında anlamlı bir farklılık bulamazken; diğer iki tanesi ise, matematik başarısı yüksek olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarını düşük, dil eğitimi alan yabancı dil öğretmen adaylarının ise mükemmeliyetçilik puanlarını yüksek bulmuşlardır.

Mükemmeliyetçilik ile Annelerin Çalışıp-Çalışmaması Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Bu konuyla ilgili ülkemizde yapılan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yurtdışında ise bu konuda Mitchelson ve Burns'un (1998) yaptıkları bir araştırma bulunmaktadır. Çalışan annelerin iş ve aile yaşamları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma haftada en az 25 saat çalışan, evli ve 0-8 yaş arası çocukları olan 67 tane anne üzerinde yürütülmüştür. Katılımcıların ortalama yaşı 33.3 ve eğitim seviyeleri birbirine yakın kişilerden oluşmaktadır. %53'ü profesyonel işlerde çalışmakta (terapist, tasarımcı vs.), %35'i yönetsel destek, sekreterlik veya hizmet sektöründe geriye kalanlar ise satış elemanı veya buna benzer anlarda çalışmaktadırlar. Irksal olarak katılımcıların %80'i Kafkas, %15'i İspanyol ve %5'i Afrika ve Amerikan asıllıdır. Toplamda 135 ölçüm yapılmış, ölçekler ya doğrudan kendilerine verilmiş yada çocukların bakım merkezleri vasıtası ile ulaştırılmıştır. Kişilere tüm ölçümleri yapmaları karşılığında 10 dolar telafi parası verilmiş ve %49 oranında cevap alınmıştır. Araştırmada; Positive and Negative Perfectionism scale (PNP), Multidimensional Perfectionism Scale (MPS), Parenting Stress Index-Short Form (PSI/SF), Maslach Burnout

Inventory-General Survey (MBI-GS) ve Extended Satisfaction with Life Scale (ES WLS) ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda çalışan annelerin gerek ev gerekse iş hayatlarında olumsuz mükemmeliyetçi özellikler sergilemedikleri görülmüştür. Sonuç olarak annenin mükemmeliyetçiliği ile çalışıp-çalışmaması arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Sonuç olarak bu kısımda araştırmanın bazı değişkenleri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışan yurtdışında ve ülkemizde yapılan çeşitli araştırmalara yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlara bakıldığında, birbirine benzeyen sonuçlar olmakla birlikte çelişenlere de rastlanmıştır. Ayrıca bazı değişkenlerle ilgili olarak gerek yurtdışında gerekse ülkemizde mükemmeliyetçilikle doğrudan ilişkisini belirlemeye çalışan araştırmalara rastlanmamıştır. Örneğin sosyo-ekonomik düzey ve devam edilen alan değişkenleri ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışan gerek yurtdışında gerekse ülkemizde herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Okul türü ile ilgili olarak ise ülkemizde sadece bir tane; annelerin çalışıp-çalışmadığı ile ilgili olarak da dünyada sadece bir tane araştırmaya rastlanmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanları, akademik başarıları, psikolojik yardım alıp-almama, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, anne ve babalarının eğitim düzeyi, okul türü, sınıf düzeyi, devam edilen alan (Say, Söz, EA.) ve annelerinin çalışıp-çalışmamasına göre değişip değişmediği karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli çerçevesinde incelenmiştir.

Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanları ile annelerinin ve babalarının mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı ise; korelasyon türü ilişkisel tarama modeli çerçevesinde incelenmiştir.

İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel tarama modellerinde, değişkenler arasındaki ilişkiler; korelasyon türü ve karşılaştırma türü olmak üzere iki şekilde incelenmektedir. Korelasyon türü ilişkisel tarama, değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, birlikte değişim söz konusu ise bunun nasıl olduğunu saptamaya çalışır. Karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde ise, en az iki değişken bulunur ve bunlardan birine (bağımsız değişkene) göre gruplar oluşturularak, öteki değişkene

(bağımlı değişkene) göre aralarında bir değişme olup olmadığı incelenir (Karasar, 1999, s.81).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2007-2008 Öğretim Yılında Ankara ili merkezindeki Ankara Fen Lisesi, Ayrancı Anadolu Lisesi, Balgat Anadolu Teknik, Anadolu Meslek, Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi ve Balgat Aliye Yahşi Anadolu Kız Meslek ve Kız Meslek Lisesi 9. ve 10. sınıfta orta öğretime devam eden öğrenciler ve velilerinden oluşmaktadır. Çalışma grubuna alınan öğrencilerin dağılımları aşağıdaki tablolarda verilmiştir. Araştırma 439 kız ile 152 erkek olmak üzere toplam 591 öğrenci ve 209 anne ile 199 baba olmak üzere toplam 408 veliden oluşmaktadır. Uygulanma izni ile ilgili 16/05/2008 tarihli Valilik onayı ve Ankara Valiliği Çankaya Kaymakamlığı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü' nün 21/05/2008 tarihli yazısı "EK 3" de sunulmuştur.

Tablo 1: Çalışma Grubuna Alınan Öğrencilerin Cinsiyet ve Okul Türüne Göre Dağılımı

Cinsiyet/ Okul Türü	Ayrancı Anadolu Lisesi	Fen Lisesi	Kız Meslek Lisesi	Endüstri Meslek Lisesi	Toplam
Kız	71	42	150	8	271
Erkek	52	92	0	176	320
Toplam	123	134	150	184	591

Tablo 2: Çalışma Grubuna Alınan Öğrencilerin Sınıf Düzeyi ve Devam Ettikleri Alana Göre Dağılımı

Sınıf/ Alan	Sayısal	Sözel	E.A.	Toplam
9.	-	-	-	344
10.	177	25	45	247
Toplam	177	25	45	591

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında; Frost ve diğ. (1990) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama çalışması Özbay ve Mısırlı Taşdemir (2003) tarafından yapılan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Frost Multidimensional Perfectionism Scale) ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Multidimensional Perfectionism Scale):

Araştırmada Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerini belirlemek amacıyla, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Multidimensional Perfectionism Scale) kullanılmıştır (EK 1).

Frost ve diğ. (1990) tarafından geliştirilen FMPS (Frost Multidimensional Perfectionism Scale) “hatalara aşırı ilgi” (9 soru), “kişisel standartlar” (6 soru), “ailesel beklentiler” (5 soru), “ailesel eleştiri” (6 soru), “davranışlardan şüphe” (5 soru) ve “düzen (6 soru) alt ölçeklerinin puanları kadar toplam mükemmeliyetçilik puanlarından oluşan 35 maddelik, 5’ li likert tipi ölçektir. (1-5) arası değerlendirme ile (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum cevaplarına karşılık gelecek şekilde düzenlenmiştir. Faktörlerden alınabilecek en yüksek puanlar ise şöyledir: “Düzen” 30 puan, “hatalara

aşırı ilgi” 45 puan, “davranışlardan şüphe” 25 puan, “aile beklentileri” 25 puan, “ailesel eleştiri” 30 puan, “kişisel standartlar” 30 puan olmak üzere toplam 175 puandır. Geçerlik ve güvenilirlik işlemleri Smith Koleji bayan öğrencileri üzerinde yapılan ölçeğin toplam içsel güvenirliğinin .90 olduğu, alt ölçeklerinin güvenirliğinin .77 ile .93 arasında değiştiği belirtilmiştir (Bencik, 2006, s.74).

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması Özbay ve Mısırlı Taşdemir (2003) tarafından değişik Fen Liselerinde okuyan öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Karşıt tercüme işlemlerinden sonra, testin geçerliğine ilişkin çalışmalar yapı geçerliliğine dayalı olarak yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda yapı geçerliği konusunda bulgular elde edilmiştir. Faktörlenebilirlik incelemesinden soma, 35 maddelik mükemmeliyetçilik tutumlarına ilişkin ölçeğin, orijinal çözümlemesine benzer olarak 6 faktör çözümlemesi içerisinde açıklanabilirliği belirlenmiştir. Orijinal ölçekten farklı olarak 4. ve 34. maddeler farklı faktör yapıları içerisinde açıklanmışlardır. “Düzen/Tertip, Davranışlardan Şüphe, Ebeveynsel Eleştiri, Hatalara Aşırı İlgi, Aile Beklentileri ve Kişisel Standartlar” olarak yorumlanan ve adlandırılan faktörler toplam varyansın 47.8’ ini açıkladığı belirlenmiştir. Testin güvenirliği maddeler arası iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiş ve alfa değerlerinin genel ve alt testler için .63 ile .87 arasında değiştiği bulunmuştur. Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .83 bulunmuştur.

ÇBMÖ olarak kısaltılan testin bireylerin mükemmeliyetçilik tutumlarını geçerli ve güvenilir olarak ölçebileceği konusunda psikometrik sonuçlar elde edilmiştir. (Özbay ve Mısırlı Taşdemir, 2003, s.19).

Kişisel Bilgi Formu

Bu form, örnekleme yer alan katılımcıların bir takım özelliklerini tanıyabilmek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Formda; orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanları ile ilişkisi olabileceği düşünülen; akademik başarı, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim

düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, okul türü, devam edilen alan (Say, Söz, EA.), psikolojik yardım alıp-almama ve annenin çalıp-çalışmaması ile ilgili sorular sorulmuştur (EK 2).

Verilerin Analizi

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları ile anne ve babalarının mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığını belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu tekniği kullanılmıştır.

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının akademik başarı, sosyo-ekonomik düzey, anne-baba eğitim düzeyi, okul türü ve devam edilen alan (Say, Söz, EA.) göre farklılaşma durumunu ortaya koymak için ANOVA testi yapılmış ve farkın kaynağını belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır.

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının, psikolojik yardım alıp-almamaları, cinsiyetleri, sınıf düzeyleri ve annelerinin çalıp-çalışmamasına göre değişme durumu t-testi ile analiz edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel çözümlmeleri SPSS 15.0 programı kullanılarak yapılmış ve araştırmada hata payı .05 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde verilere uygulanan istatistiksel analizlerin sonuçları, araştırmada ele alınan problemlerin sırasına göre aşağıda sunulmuştur.

1. Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile anne ve babalarının aldıkları puanlar arasında ilişki var mıdır?

Öğrencilerin, anneler ve babaların mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Öğrenci, Anne ve Babaların Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

		Ss	N	$\bar{X}$
Düzen	Öğrenci	5.21	591	23.52
	Baba	4.19	199	25.25
	Anne	3.83	209	26.51
Davranışlardan Şüphe	Öğrenci	3.73	591	14.19
	Baba	5.79	199	14.32
	Anne	5.62	237	11.98
Ailesel beklenti	Öğrenci	3.91	591	17.00
	Baba	3.69	199	16.68
	Anne	4.20	209	16.22
Ailesel Eleştiri	Öğrenci	3.31	591	9.01
	Baba	3.61	199	10.22
	Anne	3.09	209	9.80
Hatalara aşırı ilgi	Öğrenci	6.47	591	24.66
	Baba	6.76	199	23.96
	Anne	6.37	209	23.30
Kişisel standartlar	Öğrenci	3.38	591	20.48
	Baba	3.74	199	20.58
	Anne	3.63	209	20.55

Öğrencilerin aldıkları puanlar ile anne ve babalarının aldıkları puanlar Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanarak analiz Tablo 4' te verilmiştir.

Tablo 4: Öğrenci, Anne ve Babaların Mükemmeliyetçilik Alt Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Düzen	Öğrenci (1)	1.00																	
	Baba (2)	.14	1.00																
	Anne (3)	.13	.44**	1.00															
Davranışlardan Şüphe	Öğrenci (4)	.18 **	.07	-.05	1.00														
	Baba (5)	.00	-.01	-.04	.19 **	1.00													
	Anne (6)	.10	.06	-.01	.25 **	.78 **	1.00												
Ailesel beklenti	Öğrenci (7)	.31**	.18 *	.22 **	.28 **	.03	.11	1.00											
	Baba (8)	.02	.29 **	.21 **	.18 *	.19 **	.18 **	.25 **	1.00										
	Anne (9)	.16	.23 **	.30 **	.23 **	.09	.17 *	.34 **	.53 **	1.00									
Ailesel Eleştiri	Öğrenci (10)	-.05	.01	-.18 **	.51 **	.09	.23 **	.25 **	.14 *	.14 *	1.00								
	Baba (11)	.19 **	-.09	-.12	.36 **	.14	.27**	.18 **	.27 **	.11	.28 **	1.00							
	Anne (12)	.03	-.08	-.02	.21 **	.31 **	.43 **	.05	.13	.2 **	.29 **	.38 **	1.00						
Hatalara aşırı ilgi	Öğrenci (13)	.19 **	.03	-.03	.61 **	.15 *	.16 *	.40 **	.14 *	.21 **	.48 **	.30 **	.17 *	1.00					
	Baba (14)	-.01	-.05	-.01	.21 **	.30 **	.29 **	.13	.36 **	.17	.15 *	.43 **	.35 **	.18 **	1.00				
	Anne (15)	-.01	-.18	-.04	.25 **	.33 **	.44 **	.15 *	.35 **	.25 **	.13	.40 **	.40 **	.20 **	.75 **	1.00			
Kişisel standartlar	Öğrenci (16)	.42 **	.15 *	.09	.20 **	.04	.00	.45 **	.03	.12	.06	.10	.02	.41 **	-.01	.09	1.00		
	Baba (17)	.05	.40 **	.27 **	.14	.15 *	.12	.12	.48 **	.24 **	.06	.08	10	818 *	.34 **	.20 **	.12	1.00	
	Anne (18)	.15 *	.25 **	.36 **	.13	.09	.12	.26 **	.28 **	.40 **	-.04	-.04	-.04	.24 **	.13	.29 **	.18 **	.45 **	1.00

Öğrenci (n: 591) Baba (n: 199) Anne (n: 209)

** P<.001

* P<.005

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile anne ve babalarının aldıkları puanlar arasında korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen korelasyon değerlerinin $r = 0.18$ ile $r = .34$ arasında değiştiği görülmektedir. Bununla birlikte,

i) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Düzen” alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile anne ve babalarının aldıkları puanlar arasında ($p > .01$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmemektedir.

ii) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Davranışlardan Şüphe” alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile annelerinin aldıkları puanlar arasında ($r = .25$, $p < .01$) ve babalarının aldıkları puanlar arasında ise ($r = .19$, $p < .01$) pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

iii) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Ailesel Beklentiler” alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile annelerinin aldıkları puanlar arasında ($r = .34$, $p < .01$) ve babalarının aldıkları puanlar arasında ise ($r = .25$, $p < .01$) pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

iv) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Ailesel Eleştiri” alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile annelerinin aldıkları puanlar arasında ($r = .29$, $p < .01$) ve babalarının aldıkları puanlar arasında ise ($r = .28$, $p < .01$) pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

v) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Kişisel Standartlar” alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile annelerinin aldıkları puanlar arasında ($r = .18$, $p < .01$) pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

vi) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile annelerinin aldıkları puanlar arasında ($r = .20$, $p < .01$) ve babalarının aldıkları puanlar arasında ise ($r = .18$, $p < .01$) pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Başka bir ifadeyle, mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Davranışlardan Şüphe, Ailesel Beklentiler, Ailesel Eleştiri, Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeklerinde anne ve babalarının aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin puanlarının da arttığı; “Kişisel

Standartlar” alt ölçeğinde ise sadece annelerin puanlarının artması ile öğrencilerin puanlarının arttığı görülmektedir. Ayrıca “Düzen” alt ölçeğinde ise anne ve babalarının aldıkları puanlar ile öğrencilerin aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir.

2. a) Orta Öğretim Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar, Akademik Başarı Düzeylerine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte midir?

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların akademik başarılarına göre ortalamaları, standart sapmaları, n değerleri ile ilgili betimsel istatistikler Tablo 5.1’de verilmiştir.

Tablo 5.1: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Akademik Başarı Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri

	Akademik Ortalamalar	N	$\bar{X}$	Ss
Düzen	2.00-2.5	79	25.16	3.85
	2.5-3.00	102	25.05	4.97
	3.00-3.50	101	23.23	5.48
	3.50-4.00	24	22.46	5.53
	4.00-4.50	151	22.07	5.27
	4.50-5.00	134	23.44	5.25
	Toplam	591	23.52	5.21
Davranışlardan Şüphe	2.00-2.5	79	15.29	3.42
	2.5-3.00	102	15.84	3.92
	3.00-3.50	101	14.52	3.27
	3.50-4.00	24	15.58	2.67
	4.00-4.50	151	13.23	3.56
	4.50-5.00	134	12.88	3.72
	Toplam	591	14.19	3.74
Ailesel Beklentiler	2.00-2.5	79	17.05	3.93
	2.5-3.00	102	17.94	3.98
	3.00-3.50	101	17.58	3.85
	3.50-4.00	24	17.67	3.25
	4.00-4.50	151	16.52	4.19
	4.50-5.00	134	16.25	3.50
	Toplam	591	17.00	3.91
Ailesel Eleştiri	2.00-2.5	79	10.37	2.85
	2.5-3.00	102	10.65	3.45
	3.00-3.50	101	9.64	2.94
	3.50-4.00	24	10.46	3.11
	4.00-4.50	151	7.99	2.92
	4.50-5.00	134	7.40	3.07
	Toplam	591	9.01	3.31
Kişisel Standartlar	2.00-2.5	79	19.79	3.26
	2.5-3.00	102	20.52	3.49
	3.00-3.50	101	19.75	3.33
	3.50-4.00	24	20.58	3.13
	4.00-4.50	151	20.46	3.61
	4.50-5.00	134	21.39	3.00
	Toplam	591	20.48	3.38
Hatalara Aşırı İlg	2.00-2.5	79	26.73	5.95
	2.5-3.00	102	26.75	6.56
	3.00-3.50	101	25.11	5.66
	3.50-4.00	24	27.88	7.26
	4.00-4.50	151	22.95	6.07
	4.50-5.00	134	22.86	6.57
	Toplam	591	24.66	6.47

Tablo 5.1 ve 5.2 incelendiğinde,

a) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Düzen” alt ölçeği puanlarının akademik başarılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(5-585)} = 6.20, p < .05]$. Akademik ortalamalar arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre, akademik ortalaması 2.00-2.50 ($\bar{X} = 25.16$) olan öğrencilerin 4.00-4.50 olanlara ($\bar{X} = 22.07$) göre; akademik ortalaması 2.50-3.00 ($\bar{X} = 25.05$) olanların ise 4.00-4.50 olanlara ($\bar{X} = 22.07$) göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

b) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Davranışlardan Şüphe” alt ölçeği puanlarının akademik başarılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(5-585)} = 12.63, p < .05]$. Akademik ortalamalar arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre,

i) Akademik ortalaması 2.00-2.50 ($\bar{X} = 15.29$) olan öğrencilerin 4.00-4.50 olanlara ($\bar{X} = 13.23$) ve 4.50-5.00 olanlara ($\bar{X} = 12.88$) göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Akademik ortalaması 2.50-3.00 ($\bar{X} = 15.84$) olan öğrencilerin 4.00-4.50 olanlara ($\bar{X} = 13.23$) ve 4.50-5.00 olanlara ($\bar{X} = 12.88$) göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

iii) Akademik ortalaması 3.00-3.50 ($\bar{X} = 14.52$) olan öğrencilerin 4.00-4.50 olanlara ($\bar{X} = 13.23$) göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

iv) Akademik ortalaması 3.50-4.00 ($\bar{X} = 15.58$) olan öğrencilerin 4.00-4.50 olanlara ($\bar{X} = 13.23$) ve 4.50-5.00 olanlara ($\bar{X} = 12.88$) göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

c) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Ailesel Beklentiler” alt ölçeği puanlarının akademik başarılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir

$[F_{(5-585)} = 3.27, p < .05]$. Akademik ortalamalar arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre, akademik ortalaması 2.50-3.00 ($\bar{X}=17.94$) olan öğrencilerin 4.00-4.50 olanlara ($\bar{X}=16.52$) ve 4.50-5.00 olanlara ($\bar{X}=16.25$) göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

d) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Ailesel Eleştiri” alt ölçeği puanlarının akademik başarılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(5-585)} = 21.70, p < .05]$. Akademik ortalamalar arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre,

i) Akademik ortalaması 2.00-2.50 ($\bar{X}=10.37$) olan öğrencilerin 4.00-4.50 olanlara ($\bar{X}=7.99$) ve 4.50-5.00 olanlara ($\bar{X}=7.40$) göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Akademik ortalaması 2.50-3.00 ($\bar{X}=10.65$) olan öğrencilerin 4.00-4.50 olanlara ($\bar{X}=7.99$) ve 4.50-5.00 olanlara ($\bar{X}=7.40$) göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

iii) Akademik ortalaması 3.00-3.50 ($\bar{X}=9.64$) olan öğrencilerin 4.00-4.50 olanlara ($\bar{X}=7.99$) ve 4.50-5.00 olanlara ($\bar{X}=7.40$) göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

iv) Akademik ortalaması 3.50-4.00 ($\bar{X}=10.46$) olan öğrencilerin 4.00-4.50 olanlara ($\bar{X}=7.99$) ve 4.50-5.00 olanlara ($\bar{X}=7.40$) göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

e) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Kişisel Standartlar” alt ölçek puanlarının akademik başarılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(5-585)} = 3.60, p < .05]$. Akademik ortalamalar arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre, akademik ortalaması 4.50-5.00 olan ($\bar{X}=21.39$) öğrencilerin 2.00-2.50 olanlara ($\bar{X}=19.79$) göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Akademik ortalaması

4.50-5.00 olan ($\bar{X}=21.39$) öğrencilerin 3.00-3.50 olanlara ($\bar{X}=19.75$) göre ise, ölçek puanlarının yine daha yüksek olduğu görülmektedir.

f) öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçek puanlarının akademik başarılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir [$F_{(5-585)} = 9.92, p < .05$]. Akademik ortalamalar arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre,

i) Akademik ortalaması 2.00-2.50 ($\bar{X}=26.73$) olan öğrencilerin 4.00-4.50 olanlara ($\bar{X}=22.95$) ve 4.50-5.00 olanlara ($\bar{X}=22.86$) göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Akademik ortalaması 2.50-3.00 ($\bar{X}=26.75$) olan öğrencilerin 4.00-4.50 olanlara ($\bar{X}=22.95$) ve 4.50-5.00 olanlara ($\bar{X}=22.86$) göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

iii) Akademik ortalaması 3.50-4.00 ($\bar{X}=27.88$) olan öğrencilerin 4.00-4.50 olanlara ($\bar{X}=22.95$) ve 4.50-5.00 olanlara ($\bar{X}=22.86$) göre ölçek daha yüksek olduğu görülmektedir.

2. b) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar, psikolojik yardım alıp-almamalarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların psikolojik yardım alıp-almamalarına göre t-testi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Psikolojik Yardım Alıp Almamalarına Göre t-Testi Sonuçları

	Yardım Alma	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Düzen	Evet	82	22.17	5.29	589	2.55	.014
	Hayır	509	23.74	5.16			
Davranışlardan Şüphe	Evet	82	14.55	3.61	589	.93	.341
	Hayır	509	14.14	3.76			
Ailesel Beklentiler	Evet	82	17.09	4.14	589	.20	.846
	Hayır	509	16.99	3.88			
Ailesel Eleştiri	Evet	82	9.66	3.27	589	1.90	.059
	Hayır	509	8.91	3.31			
Kişisel Standartlar	Evet	82	19.82	3.26	589	1.91	.052
	Hayır	509	20.58	3.39			
Hatalara Aşırı İlgi	Evet	82	25.09	5.99	589	.64	.497
	Hayır	509	24.59	6.55			

Tablo 6 incelendiğinde,

i) Öğrencilerin “Düzen” alt ölçeği puanları psikolojik yardım alıp almama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t_{(589)} = 2.55, p < .05$]. Psikolojik yardım almayanların puanlarının ($\bar{X} = 23.74$) alanların puanlarına ($\bar{X} = 22.17$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Öğrencilerin “Davranışlardan Şüpheler” alt ölçeği puanları psikolojik yardım alıp almama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t_{(589)} = .93, p > .05$]. Psikolojik yardım alanların puanları ($\bar{X} = 14.55$) ve almayanların puanları ($\bar{X} = 14.14$) olarak görülmektedir.

iii) Öğrencilerin “Ailesel Beklentiler” alt ölçeği puanları psikolojik yardım alıp almama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t_{(589)} = .20, p > .05$]. Psikolojik yardım alanların puanları ($\bar{X} = 17.09$) ve almayanların puanları ($\bar{X} = 16.99$) olarak görülmektedir.

iv) Öğrencilerin “Ailesel Eleştiri” alt ölçeği puanları psikolojik yardım alıp almama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t_{(589)} = 1.90, p > .05$]. Psikolojik yardım alanların puanları ($\bar{X} = 9.66$) ve almayanların puanları ($\bar{X} = 8.91$) olarak görülmektedir.

v) Öğrencilerin “Kişisel Standartlar” alt ölçeği puanları psikolojik yardım alıp almama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t_{(589)} = 1.91, p > .05$]. Psikolojik yardım alanların puanları ($\bar{X} = 19.82$) ve almayanların puanları ($\bar{X} = 20.58$) olarak görülmektedir.

vi) Öğrencilerin “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeği puanları psikolojik yardım alıp almama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t_{(589)} = .64, p > .05$]. Psikolojik yardım alanların puanları ($\bar{X} = 25.09$) ve almayanların puanları ($\bar{X} = 24.59$) olarak görülmektedir.

2. c) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar, cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre t-testi sonuçları Tablo 7’ de verilmiştir.

Tablo 7: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Cinsiyetlerine Göre t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Düzen	Kız	271	23.65	5.43	589	.53	.600
	Erkek	320	23.42	5.01			
Davranışlardan Şüphe	Kız	271	13.56	3.68	589	3.83	.000
	Erkek	320	14.73	3.71			
Ailesel Beklentiler	Kız	271	16.86	4.03	589	.80	.427
	Erkek	320	17.12	3.81			
Ailesel Eleştiri	Kız	271	8.79	3.56	589	1.54	.129
	Erkek	320	9.21	3.08			
Kişisel Standartlar	Kız	271	20.28	3.45	589	1.28	.203
	Erkek	320	20.64	3.32			
Hatalara Aşırı İlg	Kız	271	24.18	6.80	589	1.68	.097
	Erkek	320	25.08	6.17			

Tablo 7 incelendiğinde,

i) Öğrencilerin “Düzen” alt ölçeği puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $[t_{(589)} = .53, p > .05]$. Kızların puanları ($\bar{X} = 23.65$) ve erkeklerin puanları ($\bar{X} = 23.42$) olarak görülmektedir.

ii) Öğrencilerin “Davranışlardan Şüphe” alt ölçeği puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir $[t_{(589)} = 3.83, p < .05]$. Erkeklerin puanlarının ($\bar{X} = 14.73$), kızların puanlarına ($\bar{X} = 13.56$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

iii) Öğrencilerin “Ailesel Beklentiler” alt ölçeği puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $[t_{(589)} = .80, p > .05]$. Kızların puanları ($\bar{X} = 16.86$) ve erkeklerin puanları ($\bar{X} = 17.12$) olarak görülmektedir.

iv) Öğrencilerin “Ailesel Eleştiri” alt ölçeği puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $[t_{(589)} = 1.54, p > .05]$. Kızların puanları ($\bar{X} = 8.79$) ve erkeklerin puanları ($\bar{X} = 9.21$) olarak görülmektedir.

v) Öğrencilerin “Kişisel Standartlar” alt ölçeği puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $[t_{(589)} = 1.28, p > .05]$. Kızların puanları ($\bar{X} = 20.28$) ve erkeklerin puanları ($\bar{X} = 20.64$) olarak görülmektedir.

vi) Öğrencilerin “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeği puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $[t_{(589)} = 1.68, p > .05]$. Kızların puanları ($\bar{X} = 24.18$) ve erkeklerin puanları ($\bar{X} = 25.08$) olarak görülmektedir.

2. d) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar, sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların sosyo-ekonomik düzeylerine göre ortalamaları, standart sapmaları, n değerleri ile ilgili betimsel istatistikler Tablo 8.1’de verilmiştir.

Tablo 8.1: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikler

	Sosyo-Ekonomik Düzey	N	$\bar{X}$	Ss
Düzen	Düşük	25	24.84	4.39
	Orta	485	23.73	5.07
	Yüksek	81	21.90	5.93
	Toplam	591	23.52	5.21
Davranışlardan Şüphe	Düşük	25	14.64	2.46
	Orta	485	14.26	3.79
	Yüksek	81	13.68	3.71
	Toplam	591	14.19	3.74
Ailesel Beklentiler	Düşük	25	17.52	3.39
	Orta	485	16.98	3.96
	Yüksek	81	17.01	3.80
	Toplam	591	17.00	3.91
Ailesel Eleştiri	Düşük	25	9.92	2.58
	Orta	485	9.01	3.33
	Yüksek	81	8.75	3.40
	Toplam	591	9.02	3.31
Kişisel Standartlar	Düşük	25	20.72	3.52
	Orta	485	20.33	3.35
	Yüksek	81	21.31	3.47
	Toplam	591	20.48	3.38
Hatalara Aşırı İlgisi	Düşük	25	26.32	5.50
	Orta	485	24.58	6.52
	Yüksek	81	24.67	6.47
	Toplam	591	24.67	6.47

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların, sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini test etmek için uygulanan ANOVA sonuçları Tablo 8.2’de verilmiştir.

Tablo 8.2: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Düzen	Gruplararası	276.34	2	138.17	5.17	.006	Düşük-Yüksek Orta-Yüksek
	Gruplariçi	15709.10	588	26.72			
	Toplam	15985.44	590				
Davranışlar dan Şüphe	Gruplararası	28.30	2	14.15	1.01	.364	
	Gruplariçi	8211.71	588	13.97			
	Toplam	8240.01	590				
Ailesel Beklentiler	Gruplararası	7.06	2	3.53	.23	.795	
	Gruplariçi	9032.93	588	15.36			
	Toplam	9039.99	590				
Ailesel Eleştiri	Gruplararası	26.03	2	13.02	1.19	.306	
	Gruplariçi	6441.80	588	10.96			
	Toplam	6467.83	590				
Kişisel Standartlar	Gruplararası	68.59	2	34.30	3.02	.050	Yüksek-Orta
	Gruplariçi	6680.85	588	11.36			
	Toplam	6749.44	590				
Hatalara Aşırı İlg	Gruplararası	72.38	2	36.19	.87	.422	
	Gruplariçi	24637.94	588	41.90			
	Toplam	24710.32	590				

Tablo 8.1 ve 8.2 incelendiğinde,

a) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Düzen” alt ölçeği puanlarının sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(2-588)} = 5.17, p < .05]$. Sosyo-ekonomik düzeyler arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre,

i) Sosyo-ekonomik düzeyleri düşük ($\bar{X} = 24.84$) olan öğrencilerin yüksek olanlara ($\bar{X} = 21.90$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Sosyo-ekonomik düzeyleri orta ($\bar{X} = 23.73$) olan öğrencilerin yüksek olanlara ($\bar{X} = 21.90$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

b) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Davranışlardan Şüphe” alt ölçeği puanlarının sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir $[F_{(2-588)} = 1.01, p > .05]$.

c) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Ailesel Beklentiler” alt ölçeği puanlarının sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir $[F_{(2-588)} = .23, p > .05]$.

d) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Ailesel Eleştiri” alt ölçeği puanlarının sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir $[F_{(2-588)} = .31, p > .05]$.

e) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Kişisel Standartlar” alt ölçeği puanlarının sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(2-588)} = 3.02, p < .05]$. Sosyo-ekonomik düzeyler arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre, Sosyo-ekonomik düzeyleri yüksek ($\bar{X} = 21.31$) olan öğrencilerin orta olanlara ($\bar{X} = 20.33$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

f) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Hatalara Aşırı İlgisi” alt ölçeği puanlarının sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir $[F_{(2-588)} = .87, p > .05]$.

2. e) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar, anne-babalarının eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların annelerinin eğitim düzeyine göre ortalamaları, standart sapmaları, n değerleri ile ilgili betimsel istatistikler Tablo 9.1’de verilmiştir.

Tablo 9.1: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Annelerinin Eğitim Düzeyine Göre Betimsel İstatistikleri

	Annenin Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss
Düzen	İlkokul mezunu	208	24.58	5.02
	Ortaokul mezunu	97	24.29	4.97
	Lise mezunu	141	23.29	4.82
	Üniversite mezunu	145	21.72	5.51
	Toplam	591	23.52	5.21
Davranışlardan Şüphe	İlkokul mezunu	208	14.85	3.48
	Ortaokul mezunu	97	15.01	3.45
	Lise mezunu	141	14.20	3.89
	Üniversite mezunu	145	12.70	3.72
	Toplam	591	14.19	3.74
Ailesel Beklentiler	İlkokul mezunu	208	17.10	3.94
	Ortaokul mezunu	97	17.70	3.43
	Lise mezunu	141	17.43	3.86
	Üniversite mezunu	145	15.98	4.07
	Toplam	591	17.00	3.91
Ailesel Eleştiri	İlkokul mezunu	208	9.49	3.05
	Ortaokul mezunu	97	9.90	3.25
	Lise mezunu	141	9.08	3.33
	Üniversite mezunu	145	7.70	3.34
	Toplam	591	9.02	3.31
Kişisel Standartlar	İlkokul mezunu	208	20.22	3.53
	Ortaokul mezunu	97	20.90	2.90
	Lise mezunu	141	20.70	3.65
	Üniversite mezunu	145	20.35	3.18
	Toplam	591	20.48	3.38
Hatalara Aşırı İlgi	İlkokul mezunu	208	25.45	6.25
	Ortaokul mezunu	97	25.58	5.97
	Lise mezunu	141	24.99	6.79
	Üniversite mezunu	145	22.60	6.39
	Toplam	591	24.66	6.47

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların, annelerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini test etmek için uygulanan ANOVA sonuçları Tablo 9.2’ de verilmiştir.

Tablo 9.2: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Annelerinin Eğitim Düzeyine göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Düzen	Gruplararası	770.41	3	256.81	9.91	.000	İlkokul-Üniv.
	Gruplariçi	15215.01	587	25.92			Ortaokul-Üniv.
	Toplam	15985.44	590				
Davranışlar dan Şüphe	Gruplararası	479.55	3	159.85	12.1	.000	İlkokul-Üniv.
	Gruplariçi	7760.46	587	13.22			Ortaokul-Üniv.
	Toplam	8240.01	590				Lise-Üniv.
Ailesel Beklentiler	Gruplararası	247.24	3	75.75	5.05	.002	İlkokul -Üniv.
	Gruplariçi	8812.76	587	15.01			Ortaokul-Üniv.
	Toplam	9039.99	590				Lise-Üniv
Ailesel Eleştiri	Gruplararası	374.12	3	124.71	12.0	.000	İlkokul-Üniv.
	Gruplariçi	6093.72	587	10.39			Ortaokul-Üniv.
	Toplam	6467.83	590				Lise-Üniv.
Kişisel Standartlar	Gruplararası	39.70	3	13.23	1.16	.325	
	Gruplariçi	6709.75	587	11.43			
	Toplam	6749.44	590				
Hatalara Aşırı İlgi	Gruplararası	842.35	3	280.79	6.91	.000	İlkokul-Üniv.
	Gruplariçi	23867.96	587	40.66			Ortaokul-Üniv.
	Toplam	24710.32	590				Lise-Üniv.

Tablo 9.1 ve 9.2 incelendiğinde,

a) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Düzen” alt ölçeği puanlarının annelerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(3-587)} = 9.91, p < .05]$. Annelerinin eğitim düzeyleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre,

i) Anneleri İlkokul mezunu ($\bar{X} = 24.58$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X} = 21.72$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Anneleri Ortaokul mezunu ($\bar{X} = 24.29$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X} = 21.72$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

b) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Davranışlardan Şüphe” alt ölçeği puanlarının annelerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(3-587)} = 12.09, p < .05]$. Annelerinin eğitim düzeyleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre,

i) Anneleri İlkokul mezunu ($\bar{X} = 14.85$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X} = 12.70$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Anneleri Ortaokul mezunu ($\bar{X} = 15.01$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X} = 12.70$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

iii) Anneleri Lise mezunu ($\bar{X} = 14.20$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X} = 12.70$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

c) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Ailesel Beklentiler” alt ölçeği puanlarının annelerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı

görülmektedir $[F_{(3-587)} = 5.05, p < .05]$. Annelerinin eğitim düzeyleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre,

i) Anneleri Ortaokul mezunu ($\bar{X}=17.70$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X}=15.98$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Anneleri Lise mezunu ($\bar{X}=17.43$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X}=15.98$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

d) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Ailesel Eleştiri” alt ölçeği puanlarının annelerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(3-587)} = 12.01, p < .05]$. Annelerinin eğitim düzeyleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre,

i) Anneleri İlkokul mezunu ($\bar{X}=9.49$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X}=7.70$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Anneleri Ortaokul mezunu ($\bar{X}=9.90$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X}=7.70$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

iii) Anneleri Lise mezunu ($\bar{X}=9.08$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X}=7.70$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

e) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Kişisel Standartlar” alt ölçeği puanlarının annelerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir $[F_{(3-587)} = 1.16, p > .05]$.

f) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Hatalara Aşırı İlgisi” alt ölçeği puanlarının annelerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı

görülmektedir $[F_{(3-587)} = 6.91, p < .05]$. Annelerinin eğitim düzeyleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre,

i) Anneleri İlkokul mezunu ($\bar{X} = 25.45$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X} = 22.60$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Anneleri Ortaokul mezunu ($\bar{X} = 25.58$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X} = 22.60$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

iii) Anneleri Lise mezunu ($\bar{X} = 24.99$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X} = 22.60$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların babalarının eğitim düzeyine göre ortalamaları, standart sapmaları, n değerleri ile ilgili betimsel istatistikler Tablo 10.1’de verilmiştir.

Tablo 10.1: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Babalarının Eğitim Düzeyine Göre Betimsel İstatistikleri

	Babanın Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss
Düzen	İlkokul mezunu	96	24.95	5.30
	Ortaokul mezunu	118	25.05	4.59
	Lise mezunu	146	23.41	5.02
	Üniversite mezunu	231	22.22	5.25
	Toplam	591	23.52	5.21
Davranışlardan Şüphe	İlkokul mezunu	96	14.72	3.41
	Ortaokul mezunu	118	15.44	3.55
	Lise mezunu	146	14.05	3.76
	Üniversite mezunu	231	13.42	3.76
	Toplam	591	14.19	3.74
Ailesel Beklentiler	İlkokul mezunu	96	17.95	3.86
	Ortaokul mezunu	118	17.00	3.79
	Lise mezunu	146	17.38	3.85
	Üniversite mezunu	231	16.37	3.95
	Toplam	591	17.00	3.91
Ailesel Eleştiri	İlkokul mezunu	96	9.46	2.76
	Ortaokul mezunu	118	9.82	3.35
	Lise mezunu	146	9.19	3.23
	Üniversite mezunu	231	8.31	3.43
	Toplam	591	9.02	3.31
Kişisel Standartlar	İlkokul mezunu	96	20.50	3.46
	Ortaokul mezunu	118	20.44	3.17
	Lise mezunu	146	20.31	3.75
	Üniversite mezunu	231	20.59	3.23
	Toplam	591	20.48	3.38
Hatalara Aşırı İlgi	İlkokul mezunu	96	25.68	5.96
	Ortaokul mezunu	118	26.03	6.41
	Lise mezunu	146	24.56	6.29
	Üniversite mezunu	231	23.60	6.66
	Toplam	591	24.66	6.47

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların, babalarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini test etmek için uygulanan ANOVA sonuçları Tablo 10.2’de verilmiştir.

Tablo 10.2: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Babalarının Eğitim Düzeyine göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Düzen	Gruplararası	863.92	3	287.96	11.2	.000	İlkokul-Üniv. Ortaokul-Üniv.
	Gruplariçi	15121.52	587	25.76			
	Toplam	15985.44	590				
Davranışlar dan Şüphe	Gruplararası	349.53	3	116.51	8.67	.000	İlkokul-Üniv. Ortaokul-Lise. Ortaokul-Üniv.
	Gruplariçi	7890.48	587	13.44			
	Toplam	8240.01	590				
Ailesel Beklentiler	Gruplararası	200.02	3	66.67	4.43	.004	İlkokul-Üniv.
	Gruplariçi	8839.98	587	15.06			
	Toplam	9039.99	590				
Ailesel Eleştiri	Gruplararası	214.55	3	71.52	6.71	.000	İlkokul-Üniv.
	Gruplariçi	6253.29	587	10.66			
	Toplam	6467.83	590				
Kişisel Standartlar	Gruplararası	7.48	3	2.50	.28	.885	
	Gruplariçi	6741.96	587	11.49			
	Toplam	6749.44	590				
Hatalara Aşırı İlg	Gruplararası	582.16	3	194.05	4.72	.003	Ortaokul-Üniv.
	Gruplariçi	24128.16	587	41.10			
	Toplam	24710.32	590				

Tablo 10.1 ve 10.2 incelendiğinde,

a) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Düzen” alt ölçeği puanlarının babalarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(3-587)} = 11.18, p < .05]$. Babaların eğitim düzeyleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre,

i) Babaları İlkokul mezunu ($\bar{X} = 24.95$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X} = 22.22$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Babaları Ortaokul mezunu ($\bar{X} = 25.05$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X} = 22.22$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

b) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Davranışlardan Şüphe” alt ölçeği puanlarının babalarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(3-587)} = 8.67, p < .05]$. Babalarının eğitim düzeyleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre,

i) Babaları İlkokul mezunu ($\bar{X} = 14.72$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X} = 13.42$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Babaları Ortaokul mezunu ($\bar{X} = 15.44$) olan öğrencilerin Lise mezunu olanlara ($\bar{X} = 14.05$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

iii) Babaları Ortaokul mezunu ($\bar{X} = 15.44$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X} = 13.42$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

c) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Ailesel Beklentiler” alt ölçeği puanlarının babalarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı

görülmektedir $[F_{(3-587)} = 4.43, p < .05]$. Babalarının eğitim düzeyleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre, ilkokul mezunu ($\bar{X}=17.95$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X}=16.37$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

d) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Ailesel Eleştiri” alt ölçeği puanlarının babalarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(3-587)} = 6.71, p < .05]$. Babaların eğitim düzeyleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre,

i) Babaları İlkokul mezunu ($\bar{X}=9.46$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X}=8.31$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Babaları Ortaokul mezunu ($\bar{X}=9.82$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X}=8.31$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

e) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Kişisel Standartlar” alt ölçeği puanlarının babalarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir $[F_{(3-587)} = .28, p > .05]$.

f) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeği puanlarının babalarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(3-587)} = 4.72, p < .05]$. Babalarının eğitim düzeyleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre, babaları Ortaokul mezunu ($\bar{X}=26.03$) olan öğrencilerin Üniversite mezunu olanlara ($\bar{X}=23.60$) göre; ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

2. f) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar, okul türlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların okul türlerine göre ortalamaları, standart sapmaları, n değerleri ile ilgili betimsel istatistikler Tablo 11.1’de verilmiştir.

Tablo 11.1: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Okul Türlerine Göre Betimsel İstatistikler

	Okul Türleri	N	$\bar{X}$	Ss
Düzen	Fen Lisesi	134	21.96	5.52
	Anadolu Lisesi	123	21.96	5.23
	Teknik Lise	184	24.45	4.68
	Kız Meslek Lisesi	150	25.07	4.81
	Toplam	591	23.52	5.21
Davranışlardan Şüphe	Fen Lisesi	134	13.28	3.79
	Anadolu Lisesi	123	12.98	3.82
	Teknik Lise	184	15.29	3.60
	Kız Meslek Lisesi	150	14.65	3.32
	Toplam	591	14.19	3.74
Ailesel Beklentiler	Fen Lisesi	134	15.51	3.90
	Anadolu Lisesi	123	17.11	3.79
	Teknik Lise	184	17.72	3.81
	Kız Meslek Lisesi	150	17.37	3.84
	Toplam	591	17.00	3.91
Ailesel Eleştiri	Fen Lisesi	134	7.55	3.06
	Anadolu Lisesi	123	7.93	3.07
	Teknik Lise	184	10.15	2.89
	Kız Meslek Lisesi	150	9.83	3.45
	Toplam	591	9.02	3.31
Kişisel Standartlar	Fen Lisesi	134	20.63	3.69
	Anadolu Lisesi	123	20.76	2.95
	Teknik Lise	184	20.55	3.90
	Kız Meslek Lisesi	150	20.13	3.41
	Toplam	591	20.48	3.38
Hatalara Aşırı İlg	Fen Lisesi	134	22.96	6.44
	Anadolu Lisesi	123	22.97	6.56
	Teknik Lise	184	26.49	5.91
	Kız Meslek Lisesi	150	25.32	6.41
	Toplam	591	24.66	6.47

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların, okul türlerine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini test etmek için uygulanan ANOVA sonuçları Tablo 11.2’de verilmiştir.

Tablo 11.2: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Okul Türlerine Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Düzen	Gruplararası	1146.02	3	382.00	15.11	.000	Tek.-Fen/ Tek.-And
	Gruplariçi	14839.42	587	25.28			Kız Mes.-Fen
	Toplam	15985.44	590				Kız Mes. And.
Davranışlar dan Şüphe	Gruplararası	544.39	3	181.46	13.84	.000	Tek.-Fen/ Tek.-And
	Gruplariçi	7695.61	587	13.11			Kız Mes.-Fen
	Toplam	8240.01	590				Kız Mes. And.
Ailesel Beklentiler	Gruplararası	412.50	3	137.50	9.36	.000	And.-Fen
	Gruplariçi	8627.49	587	14.70			Tek.-Fen
	Toplam	9039.99	590				Kız Mes.-Fen
Ailesel Eleştiri	Gruplararası	768.48	3	256.16	26.38	.000	Tek.-Fen/ Tek.-And
	Gruplariçi	5699.35	587	9.71			Kız Mes.-Fen
	Toplam	6467.83	590				Kız Mes. And.
Kişisel Standartlar	Gruplararası	46.66	3	15.56	1.36	.253	
	Gruplariçi	6702.78	587	11.41			
	Toplam	6749.44	590				
Hatalara Aşırı İlgi	Gruplararası	1423.00	3	474.33	11.96	.000	Tek.-Fen/ Tek.-And
	Gruplariçi	23287.32	587	39.67			Kız Mes.-Fen
	Toplam	24710.32	590				Kız Mes. And.

Tablo 11.1 ve 11.2 incelendiğinde,

a) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Düzen” alt ölçeği puanlarının okul türlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir

$[F_{(3-587)} = 15.11, p < .05]$. Okul türleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre,

i) Teknik Lise’ de okuyan öğrencilerin ($\bar{X} = 24.45$), Fen Lisesi ($\bar{X} = 21.96$) ve Anadolu Lisesi’nde ($\bar{X} = 21.96$) okuyanlara göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Kız Meslek Lisesi’nde okuyan öğrencilerin ($\bar{X} = 25.07$), Fen Lisesi ($\bar{X} = 21.96$) ve Anadolu Lisesi’nde ($\bar{X} = 21.96$) okuyanlara göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

b) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Davranışlardan Şüphe” alt ölçeği puanlarının okul türlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(3-587)} = 13.84, p < .05]$. Okul türleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre,

i) Teknik Lise’ de okuyan öğrencilerin ($\bar{X} = 15.29$), Fen Lisesi ($\bar{X} = 13.28$) ve Anadolu Lisesi’nde ($\bar{X} = 12.98$) okuyanlara göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Kız Meslek Lisesi’nde okuyan öğrencilerin ($\bar{X} = 14.65$), Fen Lisesi ($\bar{X} = 13.28$) ve Anadolu Lisesi’nde ($\bar{X} = 12.98$) okuyanlara göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

c) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Ailesel Beklentiler” alt ölçeği puanlarının okul türlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(3-587)} = 9.36, p < .05]$. Okul türleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre, Fen Lisesi’nde okuyan öğrencilerin ($\bar{X} = 15.51$), Anadolu Lisesi ($\bar{X} = 17.11$) ve Teknik Lise ($\bar{X} = 17.72$) ve Kız Meslek Lisesi’nde ($\bar{X} = 17.37$) okuyanlara göre ölçek puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

d) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Ailesel Eleştiri” alt ölçeği puanlarının okul türlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(3-587)} = 26.38, p < .05]$. Okul türleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre,

i) Teknik Lise’de okuyan öğrencilerin ($\bar{X} = 10.15$), Fen Lisesi ($\bar{X} = 7.55$) ve Anadolu Lisesi’nde ($\bar{X} = 7.93$) okuyanlara göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Kız Meslek Lisesi’nde okuyan öğrencilerin ($\bar{X} = 9.83$), Fen Lisesi ($\bar{X} = 7.55$) ve Anadolu Lisesi’nde ($\bar{X} = 7.93$) okuyanlara göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

e) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Kişisel Standartlar” alt ölçeği puanlarının okul türlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir $[F_{(3-587)} = 1.36, p > .05]$.

f) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeği puanlarının okul türlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir $[F_{(3-587)} = 11.96, p < .05]$. Okul türleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre,

i) Teknik Lise’de okuyan öğrencilerin ($\bar{X} = 26.49$), Fen Lisesi ($\bar{X} = 22.96$) ve Anadolu Lisesi’nde ($\bar{X} = 22.97$) okuyanlara göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Kız Meslek Lisesi’nde okuyan öğrencilerin ($\bar{X} = 25.32$), Fen Lisesi ($\bar{X} = 22.96$) ve Anadolu Lisesi’nde ($\bar{X} = 22.97$) okuyanlara göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

2. g) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar, sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların sınıf düzeylerine göre t-Testi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Sınıf Düzeylerine Göre t-Testi Sonuçları

	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Düzen	9	344	23.50	5.25	589	1.10	.912
	10	247	23.55	5.16			
Davranışlardan Şüphe	9	344	14.42	3.74	589	1.71	.087
	10	247	13.88	3.72			
Ailesel Beklentiler	9	344	16.80	3.83	589	1.48	.144
	10	247	17.28	4.02			
Ailesel Eleştiri	9	344	9.10	3.39	589	.76	.444
	10	247	8.89	3.21			
Kişisel Standartlar	9	344	20.44	3.40	589	.30	.765
	10	247	20.53	3.36			
Hatalara Aşırı İlgi	9	344	24.99	6.59	589	1.46	.141
	10	247	24.20	6.28			

Tablo 12 incelendiğinde,

i) Öğrencilerin “Düzen” alt ölçeği puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $[t_{(589)} = 1.10, p > .05]$. 9. sınıfların puanları ($\bar{X} = 23.50$) ve 10. sınıfların puanları ($\bar{X} = 23.55$) olarak görülmektedir.

ii) Öğrencilerin “Davranışlardan Şüphe” alt ölçeği puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $[t_{(589)} = 1.71, p > .05]$. 9. sınıfların puanları ($\bar{X} = 14.42$) ve 10. sınıfların puanları ($\bar{X} = 13.88$) olarak görülmektedir.

iii) Öğrencilerin “Ailesel Beklentiler” alt ölçeği puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $[t_{(589)} = 1.48, p > .05]$. 9. sınıfların puanları ($\bar{X} = 16.80$) ve 10. sınıfların puanları ($\bar{X} = 17.28$) olarak görülmektedir.

iv) Öğrencilerin “Ailesel Eleştiri” alt ölçeği puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $[t_{(589)} = .76, p > .05]$. 9. sınıfların puanları ($\bar{X} = 9.10$) ve 10. sınıfların puanları ($\bar{X} = 8.89$) olarak görülmektedir.

v) Öğrencilerin “Kişisel Standartlar” alt ölçeği puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $[t_{(589)} = .30, p > .05]$. 9. sınıfların puanları ($\bar{X} = 20.44$) ve 10. sınıfların puanları ($\bar{X} = 20.53$) olarak görülmektedir.

vi) Öğrencilerin “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeği puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $[t_{(589)} = 1.46, p > .05]$. 9. sınıfların puanları ($\bar{X} = 24.99$) ve 10. sınıfların puanları ($\bar{X} = 24.20$) olarak görülmektedir.

2. h) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar, devam ettikleri alana göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların devam ettikleri alana göre ortalamaları, standart sapmaları, n değerleri ile ilgili betimsel istatistikler Tablo 13.1’de verilmiştir.

Tablo 13.1: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Devam Ettikleri Alana Göre Betimsel İstatistikleri

	Devam Edilen Alan	N	$\bar{X}$	Ss
Düzen	Sözel	25	24.80	4.72
	Sayısal	177	23.42	5.24
	E.A.	45	23.36	5.09
	Toplam	247	23.55	5.16
Davranışlardan Şüphe	Sözel	25	14.76	3.24
	Sayısal	177	13.97	3.90
	E.A.	45	13.04	3.09
	Toplam	247	13.88	3.72
Ailesel Beklentiler	Sözel	25	16.80	3.84
	Sayısal	177	17.47	4.09
	E.A.	45	16.80	3.84
	Toplam	247	17.28	4.02
Ailesel Eleştiri	Sözel	25	10.64	3.53
	Sayısal	177	8.75	3.11
	E.A.	45	8.49	3.15
	Toplam	247	8.89	3.21
Kişisel Standartlar	Sözel	25	20.24	3.67
	Sayısal	177	20.75	3.39
	E.A.	45	19.82	3.00
	Toplam	247	20.53	3.36
Hatalara Aşırı İlgi	Sözel	25	27.96	4.65
	Sayısal	177	24.23	6.43
	E.A.	45	22.02	5.54
	Toplam	247	24.20	6.28

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların, devam ettikleri alana göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini test etmek için uygulanan ANOVA sonuçları Tablo 13.2’de verilmiştir.

Tablo 13.2: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Devam Ettikleri Alana Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Düzen	Gruplararası	43.59	2	21.79	.82	.443	
	Gruplariçi	6503.53	244	26.65			
	Toplam	6547.12	246				
Davranışlar dan Şüphe	Gruplararası	52.27	2	26.13	1.90	.151	
	Gruplariçi	3351.33	244	13.74			
	Toplam	3403.60	246				
Ailesel Beklentiler	Gruplararası	22.83	2	11.41	.71	.495	
	Gruplariçi	3949.34	244	16.19			
	Toplam	3972.16	246				
Ailesel Eleştiri	Gruplararası	87.20	2	43.60	4.36	.014	Söz.-Say. Söz.-E.A.
	Gruplariçi	2442.07	244	10.00			
	Toplam	2529.26	246				
Kişisel Standartlar	Gruplararası	32.88	2	16.44	1.46	.234	
	Gruplariçi	2748.70	244	11.27			
	Toplam	2781.58	246				
Hatalara Aşırı İlgisi	Gruplararası	566.98	2	283.49	7.57	.001	Söz.-Say. Söz.-E.A.
	Gruplariçi	9138.90	244	37.46			
	Toplam	9705.88	246				

Tablo 13.1 ve 13.2 incelendiğinde,

a) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Düzen” alt ölçeği puanlarının devam ettikleri alana göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir $[F_{(2-244)} = .44, p > .05]$.

b) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Davranışlardan Şüphe” alt ölçeği puanlarının devam ettikleri alana göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir $[F_{(2-244)} = .15, p > .05]$.

c) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Ailesel Beklentiler” alt ölçeği puanlarının devam ettikleri alana göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir $[F_{(2-244)} = .50, p > .05]$.

d) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Ailesel Eleştiri” alt ölçeği puanlarının okul türlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(2-244)} = .01, p < .05]$. Okul türleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre, Sözel Alan’da okuyan öğrencilerin ($\bar{X} = 10.64$), Sayısal ($\bar{X} = 8.75$) ve E.A. ($\bar{X} = 8.49$) alanlarında okuyanlara göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

e) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Kişisel Standartlar” alt ölçeği puanlarının devam ettikleri alana göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir $[F_{(2-244)} = .23, p > .05]$.

f) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeği puanlarının okul türlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir $[F_{(2-244)} = .00, p < .05]$. Okul türleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre, Sözel Alan’da okuyan öğrencilerin ($\bar{X} = 27.96$), Sayısal ($\bar{X} = 24.23$) ve E.A. ($\bar{X} = 22.02$) alanlarında okuyanlara göre ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

2. i) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar, annelerinin çalışıp-çalışmamasına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların annelerinin çalışıp-çalışmadığına göre t-Testi sonuçları Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14: Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Annelerinin Çalışıp-Çalışmamasına Göre t-Testi Sonuçları

	Annenin Çalışıp-Çalışmaması	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Düzen	Çalışıyor	217	22.91	5.54	588	2.12	.034
	Çalışmıyor	373	23.88	4.98			
Davranışlardan Şüphe	Çalışıyor	217	14.03	3.91	588	.83	.417
	Çalışmıyor	373	14.29	3.63			
Ailesel Beklentiler	Çalışıyor	217	16.64	3.85	588	1.72	.084
	Çalışmıyor	373	17.21	3.95			
Ailesel Eleştiri	Çalışıyor	217	8.70	3.47	588	1.79	.080
	Çalışmıyor	373	9.21	3.21			
Kişisel Standartlar	Çalışıyor	217	20.51	3.30	588	.16	.873
	Çalışmıyor	373	20.46	3.44			
Hatalara Aşırı İlgi	Çalışıyor	217	24.04	6.66	588	1.84	.071
	Çalışmıyor	373	25.05	6.33			

Tablo 14 incelendiğinde,

i) Öğrencilerin “Düzen” alt ölçeği puanları annelerinin çalışıp-çalışmamasına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir $[t_{(588)} = 2.12, p < .05]$. Anneleri çalışmayanların ($\bar{X} = 23.88$) puanları, çalışanlara ($\bar{X} = 22.91$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

ii) Öğrencilerin “Davranışlardan Şüphe” alt ölçeği puanları annelerinin çalışıp-çalışmamasına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $[t_{(588)} = .83, p > .05]$. Anneleri çalışanların puanları ($\bar{X} = 14.03$) ve çalışmayanların puanları ($\bar{X} = 14.29$) olarak görülmektedir.

iii) Öğrencilerin “Ailesel Beklentiler” alt ölçeği puanları annelerinin çalışıp-çalışmamasına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $[t_{(588)} = 1.72, p > .05]$. Anneleri çalışanların puanları ($\bar{X} = 16.64$) ve çalışmayanların puanları ($\bar{X} = 17.21$) olarak görülmektedir.

iv) Öğrencilerin “Ailesel Eleştiri” alt ölçeği puanları annelerinin çalışıp-çalışmamasına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $[t_{(588)} = 1.79, p > .05]$. Anneleri çalışanların puanları ($\bar{X} = 8.70$) ve çalışmayanların puanları ($\bar{X} = 9.21$) olarak görülmektedir.

v) Öğrencilerin “Kişisel Standartlar” alt ölçeği puanları annelerinin çalışıp-çalışmamasına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $[t_{(588)} = .16, p > .05]$. Anneleri çalışanların puanları ($\bar{X} = 20.51$) ve çalışmayanların puanları ($\bar{X} = 20.46$) olarak görülmektedir.

vi) Öğrencilerin “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeği puanları annelerinin çalışıp-çalışmamasına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $[t_{(588)} = .07, p > .05]$. Anneleri çalışanların puanları ($\bar{X} = 24.04$) ve çalışmayanların puanları ($\bar{X} = 25.05$) olarak görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanları ile anne ve babalarının mükemmeliyetçilik puanları arasındaki ilişki ve öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının akademik başarılarına, psikolojik yardım alıp-almamalarına, cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, anne-babalarının eğitim düzeyine, sosyo-ekonomik düzeylerine, okudukları okul türlerine, devam edilen alana (Sözel, Sayısal, E.A.) ve annelerinin çalışıp- çalışmamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular yorumlanmıştır.

1. Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile anne ve babalarının aldıkları puanlar arasında ilişki

Mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Düzen” alt ölçeğinde öğrenciler ve anne-babaları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış, “Kişisel Standartlar” alt ölçeğinde ise anneler ile öğrenciler arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer alt ölçeklerin tamamında (Davranışlardan Şüphe, Ailesel Beklentiler, Ailesel Eleştiri, Hatalara Aşırı İlgi) öğrenciler ile anne ve babaları arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu konuda Soenens ve diğ. (2006), Frost ve diğ. (1991), Soenens ve diğ. (2005) ve Vieth ve Trull’un (1999) yaptıkları araştırmalarda ebeveynlerin mükemmeliyetçilikleri ile çocuklarının mükemmeliyetçilikleri arasında olumlu yönde ilişkiler bulmuşlardır. Elde edilen sonuçlar bu araştırmalar ile benzer iken; Enns ve diğ. nin (2002) yaptıkları araştırmada ise böyle bir ilişkinin olmadığı sonucu ile çelişmektedir.

Ebeveynlerin çocuğa karşı olan tutumları ve çocuğun onları model alması bu durum üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Freud'un psikanalitik kuramındaki psikoseksüel gelişim evrelerinden “anal dönem” deki tuvalet eğitiminde; ebeveynler hoşgörüsüz ve sert bir tutum sergilemeleri çocuğun kişiliğinin mükemmeliyetçilik takıntısı çerçevesinde gelişmesine neden olmaktadır. (Ayhan 2007, s.6) Ebeveyn tutumları bu şekilde çocuğun mükemmeliyetçiliğinde etkili olmakla birlikte; çocuğun model aldığı bireylerin mükemmeliyetçi olması da bu durumu pekiştirebilmektedir. Bandura, insan öğrenmesinin sosyal bir ortamda oluştuğunu ve çocukların en önemli öğrenme yaşantılarının başkalarının davranışlarını gözleyerek oluştuğunu savunur (Altıntaş ve Gültekin, 2005, s.289).

Bu açıklamalar ışığında, elde edilen bulgular ebeveynlerin mükemmeliyetçi bir tutumla, her şeyin en iyisini yapmaya çalışmaları, hatasız olmak için uğraşmaları ve bu gibi durumların aile içerisinde pekiştiriliyor oluşu, çocuğun gözlemleri sonucunda bu gibi davranışları öğrenmesinde ve sergilemesinde etkili oluyor, şeklinde yorumlanabilir.

2. a) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların akademik başarı düzeylerine göre farklılığı

Öğrencilerin, mükemmeliyetçilik ölçeğinin bütün alt ölçeklerinden (“Kişisel Standartlar”, “Düzen”, “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Beklentiler”, “Ailesel Eleştiri” ve “Hatalara Aşırı İlgi”) aldıkları puanların akademik başarı düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Akademik başarı düzeyleri yüksek olanların öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Kişisel Standartlar” alt ölçeğinden düşük olanlara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bununla birlikte, akademik başarı düzeyleri düşük olan öğrencilerin ise “Düzen”, “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Beklentiler”, “Ailesel Eleştiri” ve “Hatalara Aşırı

İlgi” alt ölçeklerinden akademik başarı düzeyleri yüksek olan öğrencilere göre daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur.

Bu konuda üstün yetenekli ve normal öğrencilerin karşılaştırıldığı araştırmalarda Parker (2000) ve Parker (1997) üstün yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının normal öğrencilere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar bu araştırmalarla tutarlılık gösterirken; Baker (1996), Kramer (1988), Roberts ve Lovette (1994), Orange (1997), Locicero ve Ashby (2000), Başer (2007), Frost ve Herderson (1991) ve Gilman ve Ashby’nin (2003) üstün yetenekli öğrencilerin normal öğrencilere oranla daha mükemmeliyetçi olduklarını ortaya koydukları araştırmalarla ile ise çeliştiği görülmüştür.

Araştırmada elde edilen bulgular iki şekilde yorumlanabilir. Bunlardan ilki, belli bir amaca ulaşmak için çalışırken mükemmel olmayan durumları kabul edilemez olarak görmek ve hataları olduğundan daha büyük olarak algılamak kişilerin daha fazla stres ve kaygı yaşamalarına neden olmaktadır. Kaygının belli bir düzeyde olması insanı motive etmekle birlikte, fazla olması ise başarıyı olumsuz etkilemektedir. Nitekim Başarır’ın (1999) yaptığı araştırmada sınav kaygısının yükselmesi ile akademik başarının düştüğü görülmüştür. Sınav kaygısı ile mükemmeliyetçiliğin arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda ise; Stober ve Joorman (2001), Orange (1997), Mısırlı Taşdemir (2003) ve Yıldız (2007) mükemmeliyetçilik düzeyinin yükselmesi ile sınav kaygısının da yükseldiğini bulmuşlardır. Dolayısıyla, mükemmeliyetçi bireylerin daha fazla kaygı yaşadıkları ve bu kaygısında akademik başarı düzeylerinin düşük olmasında etkili olduğu söylenebilir.

Bulgularla ilgili yapılan ikinci yorum ise, mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının düşük olmasının diğer bir nedeninin ise ertelemecilik olduğu düşünülmüştür. Çünkü ertelemeciliğin akademik başarısızlık ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar yapılmıştır. (Beswick ve diğ. (1988), Rothblum ve diğ. (1988) ve Owens ve Newbegin (1997)). Ertelemecilik ise Bronlow ve Reasinger (1996), Flett ve diğ. (1992) Sadler (1993) ve Onwuegbuzie’nin (2000) yaptıkları araştırmalarda mükemmeliyetçilik ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur.

Dolayısıyla öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri yükseldikçe ertelemeci tutum sergiledikleri ve bunun da akademik başarılarını olumsuz etkilediği söylenebilir.

“Kişisel Standartlar” alt ölçeğinde ise, akademik başarısı yüksek olanların daha yüksek puanlar almalarında, hedeflerinin daha yüksek olmasının buna neden olduğu, şeklinde bir yorum yapılabilir.

2. b) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların psikolojik yardım alıp-almamalarına göre farklılığı

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin sadece “Düzen” alt ölçeğinden aldıkları puanların psikolojik yardım alıp almamalarına göre farklılaştığı görülmüştür. Diğer alt ölçeklerde (Kişisel Standartlar, Davranışlardan Şüphe, Ailesel Beklentiler, Ailesel Eleştiri, Hatalara Aşırı İlgi) anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yardım almayan öğrenciler “Düzen” alt ölçeğinden, alanlara göre daha yüksek puanlar almışlardır.

İlgili literatüre bakıldığında, Blatt ve diğ. nin (1998) yaptıkları araştırma ile benzer olmayan sonuçlar elde edilmiştir. Yani bu çalışmada mükemmeliyetçi bireylerin danışma almaya yönelik olumsuz tutumları olduğu görülmüş, bu çalışmada ise sadece “Düzen” boyutunda paralel bir sonuç elde edilmiştir.

Mükemmeliyetçi bireylerin psikolojik yardım almaya karşı, ölçeğin çoğu alt ölçeğinde olumsuz bir düşüncesi olmaması verilecek danışmanlık hizmetlerinde amaca ulaşmada kolaylık sağlayabilir şeklinde yorumlanabilir. Bununla ilgili olarak, Oliver ve diğ. nin (2001) yaptığı bir çalışmada olumlu mükemmeliyetçilik özelliği olan kişilerin danışmaya karşı olumlu düşünceleri olduğu ve danışma sürecinden olumsuz mükemmeliyetçilere oranla daha fazla kazanımları olduğu görülmüştür.

2. c) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre farklılığı

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin sadece “Davranışlardan Şüphe” alt ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Diğer alt ölçeklerde (Düzen, Kişisel Standartlar, Ailesel Beklentiler, Ailesel Eleştiri, Hatalara Aşırı İlgi) anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Erkek öğrenciler “Davranışlardan Şüphe” alt ölçeğinden, kızlara göre daha yüksek puanlar almışlardır.

Bu konuda yapılan çalışmalara bakıldığında, mükemmeliyetçilik ölçeğinin toplam puanlarında, Mısırlı Taşdemir (2003), Oral (1999), Tuncer (2006) ve Başer (2007) erkek öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerini, kızlardan daha yüksek bulmuşlardır. Araştırmanın bu sonuçlara benzer sonuçları olmakla birlikte Kramer (1988) ve Baker’in (1996) mükemmeliyetçilik ölçeğinin toplam puanlarında kızların, erkeklerden daha mükemmeliyetçi olduklarını buldukları araştırmalara göre ise farklı sonuçları olduğu görülmüştür. Ayrıca Siegle ve Schuler (2000) ve Cırcır (2006), mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinin bazılarında kızların bazılarında erkeklerin daha yüksek puanlar aldıkları sonuçlar elde etmişlerdir. Ancak araştırmanın sonuçları bu sonuçlarla benzerlik göstermemiştir. Sapmaz (2006) ise mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Yine bu araştırmada da araştırma sonuçlarına göre farklı bir sonuç elde edilmiştir.

Bu araştırmalarla birlikte, Bencik (2006) ve Yaoar’ın (2008) yaptıkları araştırmalarda erkek öğrenciler, “Davranışlardan Şüphe” alt ölçeğinden, kızlara göre daha yüksek puanlar almışlardır. Bu sonuçlar araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir.

Ülkemizde erkek çocuklara daha fazla sorumluluklar yüklenip, iş-güç sahibi olmalarında ve hayatlarını kazanmaları yönünde daha fazla telkin yapıldığını düşünüldüğünde; bu yaklaşımın erkeklerin, yaptıkları davranışların yanlış olabileceğinden endişe etmelerine yol açıyor, şeklinde yorumlanabilir. Dolayısıyla bu da “Davranışlardan Şüphe” puanlarının yüksek olmasına neden oluyor denebilir.

Bu yorumu desteklediğini söyleyebileceğimiz bir araştırmada, Bencik (2006) üstün yetenekli öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha olumlu bir benlik algısına sahip olduklarını bulmuştur.

2. d) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılığı

Öğrencilerin, mükemmeliyetçilik ölçeğinin bütün alt ölçeklerinden (“Kişisel Standartlar”, “Düzen”, “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Beklentiler”, “Ailesel Eleştiri” ve “Hatalara Aşırı İlgi”) aldıkları puanların akademik başarı düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Sosyo-ekonomik düzeyleri “düşük” ve “orta” olan öğrencilerin “yüksek” olanlara göre mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Düzen” alt ölçeğinden daha yüksek puan almışlardır. “Kişisel standartlar” alt ölçeğinde ise sosyo-ekonomik düzeyleri “yüksek” olanlar “orta” olanlara göre daha yüksek puanlar almışlardır.

Sosyo-ekonomik düzey ile mükemmeliyetçilik düzeyini karşılaştıran gerek ülkemizde gerekse yurtdışında herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Sosyo-ekonomik düzeyleri “düşük” olan öğrencilerin “Düzen” ölçeğinden yüksek puan almalarının nedeni olarak, bu insanların imkânları kısıtlı olduğundan içinde bulundukları durum, kesin olmamakla birlikte onların daha düzenli ve temkinli tutum sergilemelerine yol açmış olabilir. Sosyo-ekonomik düzeyleri “yüksek” olan öğrenciler ise, daha fazla olanaklara sahip olduklarından bu durumun, “Kişisel standartlar”ını ve amaçlarını daha yüksek tutabilmelerine olanak sağladığı söylenebilir. Bu yorumu desteklediği düşünülen araştırmalara bakıldığında, Tuncer (2006) ve Oral (1999) köy kökenli öğrencilerin kent kökenli öğrencilere oranla “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” düzeylerini daha yüksek bulmuşlardır. Bu araştırma sonuçlarından yola çıkarak, köyde ekonomik anlamda daha yetersiz imkânlarla sahip olan kişilerin, çevresindeki insanların beklentilerinden daha çok

etkilendikleri ve onlara karşı daha fazla sorumluluk taşıdıklarından dolayı bu kişilerde “Düzen”li olma eğilimi yüksek bulunmuştur, şeklinde bir yorum yapılabilir.

2. e) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların anne-babalarının eğitim düzeyine göre farklılığı

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Kişisel Standartlar” alt ölçeğinden aldıkları puanların anne ve babalarının eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

“Düzen”, “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Beklentiler”, “Ailesel Eleştiri” ve “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeklerinden aldıkları puanların anne ve babalarının eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Anne ve babasının eğitim düzeyi düşük olan öğrenciler, yüksek olanlara göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt ölçeklerinden daha fazla puanlar almışlardır.

Bencik’in (2006) yaptığı araştırmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlar bu sonuçlar ile çelişmektedir.

Cırcır’ın (2006) yaptığı araştırmada ise; babası ilkokul mezunu olanlar mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Düzen”, “Hatalara Aşırı İlgi”, “Ailesel Beklenti” ve “Ailesel Eleştiri” alt ölçeklerinden daha yüksek puanlar alırken; babası ortaokul ve lise mezunu olanlar ise, “Davranışlardan Şüphe” ve “Kişisel Standartlar” boyutlarında daha yüksek puanlar almışlardır. Bu sonuçlardan “Düzen”, “Hatalara Aşırı İlgi”, “Ailesel Beklenti” ve “Ailesel Eleştiri” alt ölçeklerinden alınan sonuçlarla benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Cırcır’ın (2006) araştırmasında annesi üniversite mezunu olanlar, “Düzen” ve “Davranışlardan Şüphe” boyutlarında yüksek puanlar alırken; annesi ilkokul mezunu olanlar ise “Hatalara Aşırı İlgi”, “Ailesel Beklenti”, “Ailesel Eleştiri” ve “Kişisel

Standartlar” boyutlarında daha yüksek puanlar almışlardır. Bu sonuçlarda ise “Hatalara Aşırı İlgi”, “Ailesel Beklenti” ve “Ailesel Eleştiri” alt ölçeklerinde görünen sonuçlarla benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırmada dikkat çeken nokta öğrencilerin; alt ölçeklerin tamamında aldıkları puanların, hem anne hem de babalarının eğitim düzeylerine göre benzer sonuçlar olmasıdır. Dolayısıyla anne ve babanın eğitim düzeyinin çocuğun mükemmeliyetçiliği üzerinde benzer etkileri olduğu söylenebilir. Bu sonucun nedeni olarak ise; eğitim düzeyi düşük olan anne ve babalar, kendi elde ettikleri başarılarından daha fazlasını çocuklarından bekleyebilirler, bu durum da öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerinin daha yüksek olmasında etkili olabilir, şeklinde bir yorum yapılabilir.

2. f) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların okul türlerine göre farklılığı

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Kişisel Standartlar” alt ölçeği dışında diğer bütün alt ölçeklerde (Düzen, Davranışlardan Şüpheler, Ailesel Beklentiler, Ailesel Eleştiri, Hatalara Aşırı İlgi) aldıkları puanların okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Fen Lisesi ve Anadolu Lisesi’nde okuyan öğrencilerin Teknik Lise ve Kız Meslek Lisesi’nde okuyan öğrencilere göre alt ölçeklerden aldıkları puanlar daha düşük bulunmuştur. Fen Lisesi öğrencilerinin puanları Anadolu Lisesi öğrencilerinin puanlarına göre de daha düşük bulunmuştur. Teknik Lise ve Kız Meslek Lisesi öğrencilerinin puanları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öğrenciler belli sınavlarda yüksek puanlar aldıktan olduktan sonra Fen ve Anadolu Lisesi’nde okuyabilmektedirler. Bu öğrencilerinin üstün yetenekli olduklarını kabul ettiğimizde; üstün yetenekli öğrencilerle normal öğrencilerin karşılaştırıldığı araştırmalarda Parker (2000) ve Parker (1997), normal öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarını daha yüksek bulmuşlardır. Araştırma sonuçları bu sonuçlarla benzerlik göstermiştir. Baker (1996), Kramer (1988), Roberts ve Lovette (1994), Orange (1997), Locicero ve Ashby (2000), Başer (2007), Frost ve Herderson

(1991) ve Gilman ve Ashby (2003) ise üstün yetenekli öğrencilerin normal öğrencilere oranla daha mükemmeliyetçi olduklarını ortaya koymuşlardır. Sonuçlar bu araştırmalar sonuçları ile ise çelişmektedir.

Araştırmanın diğer bulgularında akademik başarısı düşük olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinden aldıkları puanların, yüksek olanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Okul türlerine göre değerlendirme yapıldığında da Fen Lisesi ve Anadolu Lisesi'nde okuyan öğrencilerin, Teknik Lise ve Kız Meslek Lisesi'nde okuyan öğrencilere göre akademik alanda daha başarılı oldukları bilinmektedir ve diğer bulguyla benzer şekilde bu okullarda okuyan öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları daha düşük bulunmuştur. Bu sonuç araştırmada elde edilen iki bulgu arasında tutarlılık olduğunu göstermiştir. Ayrıca Teknik Lise ve Kız Meslek Lisesi'nde okuyan öğrencilerin “Kişisel Standartlar” alt ölçek puanları yüksek bulunmamıştır, bunun nedeni olarak ise elde etmek istedikleri akademik başarıların Fen Lisesi ve Anadolu Lisesi'nde okuyanlara göre daha düşük olması gösterilebilir.

2. g) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların sınıf düzeylerine göre farklılığı

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların, sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. İlgili literatüre bakıldığında, Siegle ve Schuler'in (2000) yaptıkları araştırmada sınıf düzeyinin yükselmesi ile mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Ebeveyn Eleştirileri” ve “Ebeveyn Beklentileri” alt ölçek puanlarının yükseldiğini bulmuşlardır. Elde edilen sonuçlar bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermemektedir. Ancak Bencik (2006) ve Yaoar (2008) ise, yaptıkları araştırmalarda sınıf düzeyinin değişmesi ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Bu sonuçlar, araştırmadan elde edilen sonuçları desteklemiştir, şeklinde bir yorum yapılabilir

2. h) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların devam ettikleri alana göre farklılığı

Öğrencilerin, mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Ailesel Eleştiri” ve “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeklerinden aldıkları puanların, devam ettikleri alana göre anlamlı düzeyde farklılaştığı; “Düzen”, “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Beklentiler”, ve “Kişisel Standartlar” alt ölçeklerinden aldıkları puanların ise devam ettikleri alana göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Ailesel Eleştiri” ve “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeklerinden Sözel alan de okuyan öğrenciler, Sayısal ve E.A. alanlarında okuyan öğrencilere göre daha yüksek puanlar almışlardır. Sayısal ve E.A. alanlarında okuyan öğrencilerin puanları arasında ise anlamlı farklılık bulunamamıştır. Doğrudan bu konuyla ilgili olan, gerek ülkemizde gerekse yurtdışında herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte, Yaoar (2008) Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi’nde sosyal ve fen-matematik programlarında okuyan öğrenciler ile yürüttüğü bir çalışmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeği alt ölçeklerinin tamamından aldıkları puanlar üzerinde okudukları bölümlerin anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç araştırmanın sonucu ile çelişmektedir. Ancak Birol’un (2005) yaptığı Fen Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi’nde okuyan öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin karşılaştırıldığı bir araştırmada; Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin “Ailesel Eleştiri” ve “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeklerinden aldıkları puanların Fen Lisesi öğrencilerinin aldıkları puanlardan daha fazla olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar ile araştırmanın sonuçları benzerlik göstermektedir.

Rovan ve Vidovic (2007) ise yaptıkları bir araştırmada Matematik başarıları yüksek olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olmadığını bulmuşlardır. Ayrıca Gregersen ve Horwitz’in (2002) yabancı dil eğitimi alan bir grup üzerinde yaptıkları araştırmada bu kimselerin mükemmeliyetçiliklerini yüksek bulmuşlardır. Bu iki araştırmanın sonuçları incelendiğinde, kesin doğru olmamakla birlikte, Sözel alanda okuyan öğrencilerin sayısal alandakilere göre mükemmeliyetçiliklerinin daha yüksek olabilir, diye bir yorum yapılabilir ki bu sonuçların araştırma sonuçlarıyla benzer olduğunu söyleyebiliriz.

Ayrıca Sayısal alanda okuyan öğrencilerin Sözel alanda okuyanlara göre akademik başarılarının daha yüksek olduğu kabul edildiğinde, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koyan araştırmalar yapılmıştır. (Parker (2000) ve Parker (1997))

2. i) Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların annelerinin çalışıp-çalışmamasına göre farklılığı

Öğrencilerin, mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Düzen” alt ölçeğinden aldıkları puanların, annelerinin çalışıp-çalışmamasına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı; “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Beklentiler”, “Ailesel Eleştiri”, “Kişisel Standartlar” ve “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeklerinden aldıkları puanların ise annelerinin çalışıp-çalışmamasına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Annesi çalışmayan öğrenciler “Düzen” alt ölçeğinden annesi çalışanlara göre daha yüksek puanlar almışlardır. Annesinin çalışma durumuna ile çocuğun mükemmeliyetçilik düzeyini karşılaştıran ülkemizde ve yurtdışında herhangi bir araştırma rastlanmamıştır. Ancak ilgili olabileceği düşünülen Mitchelson ve Burns’ un (1998) yaptıkları çalışmada çalışan annelerin çalışıp çalışmamasının çocuklarının mükemmeliyetçiliklerini anlamlı düzeyde etkilemediği bulunmuştur. Dolayısıyla anne çalışıyor olsa bile mükemmeliyetçi bir tutum sergilemediği için çocuğun mükemmeliyetçilik düzeyinde çok fazla etkisi olmayabilir, şeklinde bir yorum yapılabilir. Bu sonuç üzerinde sosyo-ekonomik nedenlerin de etkili olduğu düşünülebilir. Araştırmanın diğer bulgularında; sosyo-ekonomik düzey düşük olan öğrenciler, yüksek olanlara göre “Düzen” alt ölçeğinden daha fazla puanlar almışlardır. Bu iki sonucun benzer olduğu söylenebilir çünkü annesi çalışmayan öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleri daha düşük olabilmekte ve sonuçta “Düzen” alt ölçeğinden aldıkları puanları da böylece daha fazla olabilmektedir, şeklinde bir yorum yapılabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın amacı çerçevesinde orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanları ile anne ve babalarının mükemmeliyetçilik puanları arasındaki ilişki ve öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının, akademik başarılarına, psikolojik yardım alıp-almamalarına, cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, anne-babalarının eğitim düzeyine, sosyo-ekonomik düzeylerine, okudukları okul türlerine, devam edilen alana (Sözel, Sayısal, E.A.) ve annelerinin çalışıp-çalışmamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin elde edilen bulgulardan ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir. Ayrıca bu konuda gerçekleştirilecek uygulamalar ve ileride yapılabilecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Sonuçlar

1. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Beklentiler”, “Ailesel Eleştiri”, “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeklerinde, öğrencilerle anne ve babaları arasında olumlu yönde ilişki vardır. “Kişisel Standartlar” alt ölçeğinde ise sadece anneler ile öğrenciler arasında olumlu yönde bir ilişki olmakla birlikte, “Düzen” alt ölçeğinde öğrenciler ile anne ve babaları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
2. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin bütün alt ölçeklerinde, (“Kişisel Standartlar”, “Düzen”, “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Beklentiler”, “Ailesel Eleştiri” ve

“Hatalara Aşırı İlgi”) öğrencilerin akademik başarı düzeylerine göre anlamlı bir farklılık vardır.

3. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Düzen” alt ölçeğinde, öğrencilerin psikolojik yardım alıp almamalarına göre anlamlı farklılık varken; “Kişisel Standartlar”, “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Beklentiler”, “Ailesel Eleştiri” ve “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeklerinde ise anlamlı farklılık yoktur.
4. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Davranışlardan Şüphe” alt ölçeğinde, öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık varken; “Düzen”, “Kişisel Standartlar”, “Ailesel Beklentiler”, “Ailesel Eleştiri” ve “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeklerinde ise cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık yoktur.
5. Öğrencilerin, mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Düzen” ve “Kişisel standartlar” alt ölçeklerinde, öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı farklılık varken; “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Beklentiler”, “Ailesel Eleştiri” ve “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeklerinde ise sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı farklılık yoktur.
6. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Düzen”, “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Beklentiler”, “Ailesel Eleştiri” ve “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeklerinde, öğrencilerin anne ve babalarının eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık varken; “Kişisel Standartlar” alt ölçeğinde ise anne ve babalarının eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık yoktur.
7. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Düzen”, “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Beklentiler”, “Ailesel Eleştiri” ve “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeklerinde, öğrencilerin okudukları okul türüne göre anlamlı farklılık varken; “Kişisel Standartlar” alt ölçeklerinde ise okudukları okul türüne göre anlamlı farklılık yoktur.

8. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçeklerinde, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık yoktur.
9. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Ailesel Eleştiri” ve “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeklerinde, öğrencilerin devam ettikleri alana göre anlamlı farklılık varken; “Düzen”, “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Beklentiler”, ve “Kişisel Standartlar” alt ölçeklerinde ise devam ettikleri alana göre anlamlı farklılık yoktur.
10. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Düzen” alt ölçeğinde, öğrencilerin annelerinin çalışıp-çalışmamasına göre anlamlı farklılık varken; “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Beklentiler”, “Ailesel Eleştiri”, “Kişisel Standartlar” ve “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeklerinde ise annelerinin çalışıp-çalışmamasına göre anlamlı farklılık yoktur.

Yukarıda değinilen sonuçlar kapsamında eğitimde verilen Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık hizmetlerine ve ileride yapılabilecek araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Öneriler

Uygulayıcılara Öneriler

1. Araştırmada akademik başarısı düşük olan öğrencilerin, akademik başarısı yüksek olanlara göre mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinden daha fazla puan aldıkları görülmüştür. Mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan öğrencilerle yapılacak bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmaları kapsamında; öğrencilerin, yeterli ve yetersiz oldukları yönlerini fark etmelerinde ve başarabilecekleri hedefler belirlemelerinde onlara yardımcı olunabilir. Böylece öğrencilerin akademik başarılarının artırılmasına katkı sağlanabilir.
2. Araştırmada anne-babasının mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri, anne-babasının mükemmeliyetçilik düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bilgi verilecek eğitim seminerlerinde ailelerle paylaşılabilir. Böylece anne babaların kendilerinde olan bu gibi özelliklerin çocuklarına da yansındıklarını fark etmeleri sağlanabilir. Bu noktada ebeveynlerin kendilerini daha iyi tanımaları ve çocukları ile daha iyi nasıl iletişim kurabilecekleri hakkında yardımcı olunabilir.

Araştırmacılara Öneriler

1. Bu araştırma yalnızca ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Daha değişik gruplarla (İlköğretim, Üniversite) da çalışılabilir. Örneğin ilköğretim öğrencileriyle yapılacak bir çalışma ile bu öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile anne-babalarının mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin daha erken yaşlarda başlayıp başlamadığı belirlenebilir. Üniversite öğrencileri ile yapılacak bir araştırma ise, anne-babalar ile öğrencilerin özellikleri arasındaki bu ilişkinin bu yıllarda da devam edip etmediğini ortaya koyulabilir.
2. Araştırma Ankara ilindeki Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Kız Meslek Lisesi ve Teknik Lise'de gibi lise türlerinde yapılmıştır. Daha farklı lise türlerinde (Genel Lise, Sosyal Bilimler Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesi) ve farklı illerdeki okullarda da çalışma yapılabilir. Böylece araştırmadan elde edilen bilgilerin genellenebilirliği yükseltilebilir.
3. Araştırmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları ile anne ve babalarının mükemmeliyetçilik puanları arasındaki ilişki sonuçlarının ve öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının çeşitli değişkenlere (akademik başarılarına, psikolojik yardım alıp-almamalarına, cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, anne-babalarının eğitim düzeyine, sosyo-ekonomik düzeylerine, okudukları okul türlerine, devam edilen alana (Sözel, Sayısal, E.A.), annelerinin çalışıp-çalışmamasına) göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin elde edilen sonuçların bazı araştırmalarla paralel olduğu bazılarıyla da olmadığı görülmüştür. Bu sonuçların netleşmesi adına konuyla ilgili farklı çalışmalar yapılabilir. Ayrıca öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerinin bu değişkenlerin dışındaki değişkenlerle de farklılaşma durumları araştırılabilir. Böylece mükemmeliyetçilik düzeyinin hangi durumlara göre farklılaşıp-farklılaşmadığı daha iyi belirlenmiş olur.

KAYNAKÇA

- ABLARD K. E. and PARKER W. D. (1997). Parents' Achievement Goals and Perfectionism in Their Academically Talented Children. **Journal of Youth and Adolescence**, Vol.26, (6), 651-667
- ACCORDINO, D.B., ACCORDINO, M.P. and SLANEY,R.B. (2000). An Investigation of Perfectionism, Mental Health, Achievement and Achievement Motivation in Adolescents. **Psychology in the Schools**. Vol.37 (6) 535-545
- ALTINTAŞ, E. ve GÜLTEKİN, M. (2005). **Psikolojik Danışma Kuramları**. İstanbul: Aktüel Yayınları
- ANTONY,M., SWINSON, R. P. (2000), **Mükemmeliyetçilik Dost Sandığımız Düşman**. İngilizceden Çeviren: Aslı AÇIKGÖZ. İstanbul: Kuraldışı Yayınları
- AYHAN, İ. (2007), Psikanalitik Yaklaşım: Bilinçaltından Notlar. Psikoloji Köşesi, **TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi**. Sayı: 472, 1-6
- BACANLI, H. (1998). **Gelişim ve Öğrenme**. Ankara: Nobel Yayınları.
- BAKER, JEAN A. (1996). Everyday Stressor of Academically Gifted Adolesce. **Journal of Secondary Gifted Education**, Vol. 7 (2) 356-368
- BAŞER, S.C. (2007) Batıkent İlköğretim Okulu Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Akademik Başarıya Erkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Disiplinlerarası Sosyal Psikiyatri Anabilim Dalı.
- BASTIANI, A. M., RAO, R., WELTZIN, T., and KAYE, W. H. (1995). Perfectionism in Anorexia Nervosa. **International Journal of Eating Disorders**, 17 (2), 147-152.

- BATIGÜN, A.D. (1999). Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu. **Türk Psikoloji Bülteni**, Cilt: 2, Sayı:13. 13-21 Ankara Üniversitesi.
- BECK, A.T. (1979). **Cognitive Therapy and the Emotional Disorders**. New York: A Meridian Book
- BECK, A.T. , FREEMAN, A. and DAVIS, D.D.(2004). **Cognitive Therapy of Personality Disorders**. (2. Edition) The Guilford Press, New York.
- BENÇİK, S. (2006). Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- BENK, A. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliğinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- BESWICK, G., ROTHBLUM, E. D., and MANN, L. (1988). Psychological Antecedents of Student Procrastination. **Australian Psychologist**, 23 (2), 207- 217
- BIELING, P. J. and ALDEN, L. E. (1997). The Consequences of Perfectionism for Patients with Social Phobia. **British Journal Of Clinical Psychology**, Vol. 36 (3) 387-395.
- BİROL, Z. N. (2005) Fen Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı, Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Ana Bilim dalı. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı.

- BLATT, S.J. (1995) The Destructiveness of Perfectionism, Implications for the Treatment of Depression. **American Psychological Association**, Vol. 50 (12) 1003-1020
- BLATT, S.J., ZUROFF, D.C., BONDI, M.C., SANİSLOW, C.A. and PILKONS, P.A. (1998). When and How Perfectionism Impedes the Brief Treatment of Depression: Further Analyses of the National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol. 66 (2) 423-428
- BİROL, Z.N. (2005). Fen Lisesi ile Sosyal Bilimler Lisesi Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Ana Bilim dalı. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı.
- BROWNLOW, S. and REASINGER, RENEE D. (2000) “Putting off Until Tomorrow What is Better Done Today: Academic Procrastination as a Function of Motivation Toward College Work” **Journal of Social Behavior Personality**, 2000 Special Issue, Vol. 15 (5) 15-35
- BULL, C.A. (1999). Perfectionism and Self-Esteem in Early Adolescence, Univ. **Microfilms International Publisher**. Vol. 59, 3682
- BURGER, J.M. (2006) **Kişilik**. İngilizceden Çeviren: İnan Deniz ERGUVAN SARIOĞLU. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- BURNS, D.D. (1980). The Perfectionist’s Script for Self-Defeat. **Psychology Today**. 14, 34-52.
- BURNS, D.D. (1980). **Feeling Good: The New Mood Therapy**. New York: A Signet Book

- CALAM, R., and WALLER, G. (1998). Are Eating And Psychosocial Characteristics in Early Teenage Years Useful Predictors of Eating Characteristics in Early Adulthood? A 7-year Longitudinal Study. **International Journal of Eating Disorders**, 24, 351-362.
- CHANG, E.C. (2001). Perfectionism as a Predictor of Positive and Negative Psychological Outcomes: Examining a Mediation Model in Younger and Older Adults, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 47, 18-26
- CIRCIR, B. (2006). Öğretmen Adaylarının Denetim Odakları ve Mükemmeliyetçilik Tutumlarının Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı.
- COREY, G. (2001). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. California.** (Sixth Edition). Brooks/ Cole Publications.
- DÖKMEN, Z.Y. (1996). Bir Grup Kız Ve Erkek Üniversite Öğrencisinin Anneleriyle İlişkilerinin Karşılaştırılması. **Türk Psikoloji Bülteni**, Cilt: 2, Sayı: 5. Ankara Üniversitesi.
- DSM-IV-TR. (2005). **Tam Ölçütleri, Başvuru El Kitabı.** Amerikan Psikiyatri Birliği, Çeviren: Köroğlu ERTUĞRUL, 2. Baskı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- ENNS, M.W., COX, B.J. and CLARA, I. (2002). Adaptive and maladaptive Perfectionism: Developmental Origins and Association With Depression Proneness. **Personality and Individual Differences**, Vol. 33. 921-935
- FLETT, G. L. BLANKSTEIN, K. R., HEWWIT, P. L. and KOLEDIN, S. (1992). Components of Perfectionism and Procrastination, **Social Behavior and Personality**, 20 (2),85-94 (January 1992)

- FLETT,G.L.,HEWITT,P.L. and SINGER,A.(1995). Perfectionism and Parental Authority Styles, **Individual Psychology**, Vol.51, (1) 506-560.
- FLETT, P.L., HEWITT, P.L and DE ROSA, T. (1996). Dimensions Of Perfectionism, Psychosocial Adjustment And Social Skills. *Personality And Individual Differences*, 20 (2), 143-150
- FROST,R. O., MARTEN, P., LAHART, C. and ROSENBLATE, R. (1990). The Dimentional of Perfectionism. **The Cognitive Therapy And Research**, Vol. 14(5), 449-468
- FROST, R. and HERDERSON, K.J. (1991), Perfectionism and Reactions to Athletic Competition. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Vol. 13. 323-335
- FROST,R. O., LAHART, C. and ROSENBLATE, R. (1991). The Developmental Perfectionism: A Study Of Daughters And Their Parents. **Cognitive Therapy And Researsch**, Vol:15 469-489
- GENÇTAN, E. (2002). **Psikanaliz ve Sonrası**. İstanbul: Metis Yayınları.
- GREGERSEN, T. and HORWITZ, E.K. (2002) Language Learning and Perfectionism: Anxious and Non-Anxious Language Learners' Reactions to Their Own Oral Performance. *The Modern Language Journal*, Vol . 2 562-570
- GILMAN, R. and ASHBY, J.S. (2003) Multidimensional Perfectionism in a Sample of Middle School Students: An Exploratory Investigation, **Psychology in the Schools**, Vol. 40 (6) 677-689.
- GÜL, E. S. (2006). Mükemmeliyetçiliğin Depresyon, Antidepresan Yanıt ve İntihar Düşüncesi ile İlişkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Psikiyatri Anabilim Dalı.

- GWEN A. KENNEY-BENSON and EVA M. POMERANTZ (2005). The Role Of Mothers' Use Of Control in Children's Perfectionism: Implications For The Development Of Children's Depressive Symptoms. **Journal Of Personality**, Vol. 73 (1) 23-46
- HEWITT, R L. and FLETT G. L (1991). Perfectionism in The Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, And Association With Psychopathology. **Journal Of Personality And Social Psychology**, Vol. 60(3), 456.
- HEWITT, P. L., FLETT, G. L., & TURNBULL-DONOVAN, W. (1992). Perfectionism and Suicidal Potential. **British Journal of Clinical Psychology**, Vol. 31 May. (2). 181-190.
- HEWITT, P. L., FLETT, G. L., and EDIGER, E. (1995). Perfectionism Traits And perfectionistic Self-presentation in Eating Disorder Attitudes, Characteristics, and Symptoms. **International Journal of Eating Disorders**, 18 (4), 317-326.
- HOLLANDER, M.H. (1965). Perfectionism. **Comprehensive Psychiatry**, Vol. 6, No. 2, (April) 94- 103.
- JOINER, T. E., HEATHERTON, T. F., RUDD, M. D., and SCHMIDT, N. B. (1997). Perfectionism, Perceived Weight Status, and Bulimic Symptoms: Two Studies Testing a Diathesis Stress Model. **Journal of Abnormal Psychology**, 106, 145-153.
- KARAHAN, F.T. SARDOĞAN, M. E. (2004) **Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar**. (İkinci Baskı). Deniz Kültür Yayınları.
- KARASAR, N. (1999). **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. (Dokuzuncu Basım). Ankara: Nobel Yayınları.

- KRAMER, H.J. (1988). Anxiety, Perfectionism and Attributions for Failure in Gifted and Non-Gifted Junior High School Students. The Catholic University of America.
- KUZGUN, Y. (2000). **Rehberlik ve Psikolojik Danışma**. (Altıncı Baskı). Ankara: ÖSYM Yayınları.
- LOCICERO, K.A. and ASHBY, J.S. (2000). Multidimensional Perfectionism in Middle School Age Gifted Students: **A Comparison to Peers from the General Cohort, Roeper Review**, Vol. 22 (3) 182-185.
- MASLOW, A. H. (1970). **Motivation and Personality**. New York: Harper & Row Publishers. Second edition.
- MITCHELSON, J.K. VE BURNS, L.R. (1998) Career Mothers and Perfectionism: Stress at Work and at Home. **Personality and Individual Differences**. Vol. 25 477- 485
- OLIVER, J.M., HART, B.A., ROSS, M.J. and KATZ, B.M. (2001). Healthy Perfectionism and Positive Expectations About Counseling. **American Journal of Psychology**, Vol. 3 (2), 229-242
- OMMUNDSEN, Y., ROBERTS, G. C, LEMYRE. P. and MILLER. B. W. (2005). Peer Relationships in Adolescent Competitive Soccer: Associations to Perceived Motivational Climate, Achievement Goals and Perfectionism. **Journal of Sports Sciences**, Vol. 23 (9) September, 977-989.
- ONWUEGBUZIE, ANTHONY J. (2000) Academic Procrastinators and Perfectionistic Tendencies Among Graduate Students. **Journal of Social Behavior & Personality**, 2000 Special Issue, Vol. 15 (5), 103-110
- OWENS, M. A., AND NEWBEGIN, I. (1997). Procrastination in High School Achievement: A Causal Structural Model. **Journal of Social Behavior & Personality**, 12, 869-888.

- ORANGE, C. (1997). Gifted Students and Perfectionism, **Roeper Review**, Vol. 20 (1) 39-41
- ORAL, M. (1999). The Relationship Between Dimensions of Perfectionism, Stressful Life Events and Depressive Symptoms in University Students 'A Test of Diathesis-Stress Model of Depression'. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Bölümü.
- ÖZBAY, Y. ve TAŞDEMİR M. Ö. (2003). Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi**, 9-11 Temmuz. Malatya.
- ÖZTÜRK, O. (2004). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**. 10. Basım, Ankara: Feryal Matbaası.
- PARKER, W.D. and MILLS, C.J. (1996). Gifted Child Quarterly, The Incidence of Perfectionist in Gifted Students. **National Association for Gifted**, Vol. 40 (4) 194-200
- PARKER, W.D. (1997). An Empirical Typology of Perfectionism in Academically Talented Children. **American Educational Research Journal**, Vol. 34, (3) 545-562
- PARKER, W.D. (2000). Healthy Perfectionism in the Gifted, **Journal of Secondary Gifted Education**, Vol. 11 (4). 173-182
- PATCH, A.R. (1984), Reflections on Perfection. **American Psychologist**, Vol. 39, (4) 386-390.
- PATTERSON, C. H. and WATKINS, C. E. (1996). **Theories of Psychotherapy**. Harper Collins College Publishers.(Fifth Editon)

- PINNOCK, K. S., WOODSIDE, D. B., CARTER, J. C., OLMSTED, M. P., and KAPLAN, A. S. (2003). Perfectionism in Anorexia Nervosa: A 6-24-Month Follow-Up Study. **International Journal of Eating Disorders**, 33, 225-229.
- PLINER, P., and HADDOCK, G. (1996). Perfectionism in Weight-Concerned Andunconcerned Women: An Experimental Approach. **International Journal of Eating Disorders**, 19 (4), 381-389.
- RICE, K. G., ASHBY, J. S., and SLANEY, R. B. (1998). Self-Esteem As A Mediator Between Perfectionism and Depression: A Structural Equations Analyses. **Journal Of Counseling Psychology**, 45, 304-314.
- RICE, K.G. and MIRZADEH, S.A. (2000) Perfectionism, Attachment and Adjustment, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 47 238-250
- RICE, K.G. and PREUSSER, K.J. (2002). The Adaptive/ Maladaptive Perfectionism Scale. **Measurement And Evaluation In Counselling And Development**, Vol. 34, 210-222
- RICE, K. G., LOPEZ, F.G. and VERGARA,D. (2005) Parental/Social Influences on Perfectionis and adult Attachment Orientations, **Journal of Social and Clinical Pschology**, 24 (4), 580- 605.
- ROBERTS, S.M. and LOVETTE, S.B. (1994). Academically Gifted Adolescents. **Physiological and Affective Responses to Scholastic Failure**. Vol 17 (3) 241-259.
- ROTHBLUM, E. D., SOLOMON, L. J., and MURAKAMI, J. (1986). Affective, Cognitive and Behavioral Differences Between High and Low Pocrastinators. **Journal of Counseling Psychology**, 33, 387-394.
- ROVAN, D. and VIDOVIC, V.V. (2007) Perfectionism, Achievement Goals and Approaches to Learning Mathematics in Higher Education. **Developing**

Potentials for Learning: 12th Biennial Conference for Research on Learning and Instruction. Budimpesta, Madarska.

SABOONCHI, F. and LUNDH, L.G. (2003). Perfectionism, Anger, Somatic Health And Positive Affect. **Personality And Individual Differences**. Vol: 35 (7) 1585-1599.

SADLER, C. D. (1993). Multidimensional Perfectionism and Academic Procrastination: Relationships with Depression in University Students. **Psychological Reports**, 73, 863-871.

SAPMAZ, F. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

SCHULER, P.A. (2000) Perfectionism and Gifted Adolescent, **Journal of Secondary Gifted Education**, Vol. 11 (4) 183-196

SENEMOĞLU, N. (1997). **Gelişim Öğrenme ve Öğretim**. Ankara:Özsen Matbaası.

SIEGLE,D., SCHULER, P.A.(2000).Perfectionism Differences in Gifted Middle Students, **Roeper Review**, Vol.23 (1) 39-44

SIMONET, CHRISTOPHER T. (1997). The Relationship of Self-Oriented And Socially-Prescribed Perfectionism to State Anxiety, Negative Affect, And Task Performance: Validation Of The Multidimensional Perfectionism Scale. California School Of Professional Psychology - San Diego.

SLANEY, R.B. and ASHBY, J. (1996), “Perfections: Study of a Criterion Group” **Journal of Cunselling and Development**, 74(4), 393-398

- SLANEY, R.B., RICE, K.G., MOBLEY, M., TRIPPI, J. and ASHBY, S.J. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. **Measurement and Evolation in Counseling and Development**. Vol. 34, 130-145.
- SOENENS, B., VANSTEENKISTE, M., LUYTEN, P., DURIEZ, B. and GOOSSENS, L. (2005). Maladaptive Perfectionistic Self-Representations: The Mediational Link Between Psychological Control And Adjustment. **Personality And Individual Differences**, Vol.38 (2) 487-498
- SOENENS, B., VANSTEENKISTE, M., DURIEZ, B. and GOOSSENS, L. (2006). In Search of the Sources of Psychologically Controlling Parenting: The Role of Parental Seperation Anxiety and Parental Maladaptive Perfectionism. **Journal of Research on Adolescence**, Vol, 16 (4).
- STOBER, J. and JOORMANN, J. (2001). Worry, Procrastination, and Perfectionism: Differentiating Amount of Worry, Pathological Worry, Anxiety and Depression, **Cognitive Therapy and Research**, Vol. 25, (1) 2001 49-60
- SÜTÇÜ, G. S. T. (2006). Ergenlerde Öfke Ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Anabilim dalı.
- MISIRLI TAŞDEMİR, Ö. (2003). Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Özyeterlilik Ve Problem Çözme Becerileri Arındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Ana Bilim dalı. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı.
- TUNCAY, E. (2006). Mükemmeliyetçiliğin Evlilik Uyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Anabilim dalı.

- TUNCER, B.(2006).Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Ana Bilim dalı. Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı.
- TÜRKÇE SÖZLÜK, (1969) **Türk Dil Kurumu Yayınları**, Sayı:293
- TYRKA, A. R., Waldron, I., GRABER, J. A., and BROOKS-GUNN, J. (2002). Prospective Predictors of the Onset of Anorexic and Bulimic Syndromes. **International Journal of Eating Disorders**, 32, 282-290.
- WHITE,W.F.(1995) The Search For The Truth About “Good” Teaching. **Education**, 116 (1), 70-73
- WHITTAKER, P. D. (2002). **Perfectionism's Relationship To Anxiety, Depression, And Attributional Style Within A Stressful Task Paradigm**. Texas Tech University.
- VIETH, A.Z. and TRULL, T.J. (1999). Family Patterns of Perfectionism: An Examination of College Students and Their Parents. **Department of Psychology**, University of Missouri-Columbia
- YANBASTI, G. (1996). **Kişilik Kuramları**. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları. İzmir.
- YILDIZ, H.Y. (2007). Sınav Kaygısı-Ana-Baba Tutumları ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- YAOAR, A. A. (2008) Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliği ile Empati Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı.

YÜKSEL, G. (2004). Bilişsel-Toplumsal Yaklaşım. **Gelişim ve Öğrenme**. Ataman, A. (Ed.). Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.

ZUROFF, D.C., BLATT, S.J., SOTSKY,S.M., KRUPNICK,J.L., MARTIN,D.J., SANISLOW,C.A. and SIMMENS,S. (2000) Relation of Therapeutic Alliance and Perfectionism to Outcome in Brief Outpatient Treatment of depression. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol 68 (1) 114-124

EK 1. ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Örnek Maddeler

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
2.	Düzen (plan) benim için çok önemlidir	1	2	3	4	5
12.	Kendime çoğu insandan daha yüksek standartlar koyarım	1	2	3	4	5
20.	Ebeveynlerim benden mükemmellik beklemektedirler	1	2	3	4	5
25.	Her zaman iyi olamazsam insanlar bana saygı duymazlar	1	2	3	4	5
33.	Bir şeyi doğru olarak yapmam uzun zamanımı alır	1	2	3	4	5

EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili arkadaşlar,

Orta öğretim öğrencilerinin bir takım özelliklerini belirleyebilmek ve böylece sizlere daha fazla yardımcı olabilmek amacıyla yaptığım bu çalışmada, soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Vereceğiniz gerçekçi ve içten cevaplar araştırma için oldukça önem taşımaktadır. Ayrıca cevaplarınız kesinlikle gizli kalacak ve sadece bu çalışma için kullanılacaktır.

Gösterdiğiniz ilgiden ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Rehber Öğretmen
Fatih CAMADAN

Adınız, Soyadınız:

Okulunuz:

Sınıfınız:

Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

Alanınız: Say () EA () SÖZ ()

Ders Ortalamanız:

2,00 - 2,50 ()

2,50 - 3,00 ()

3,00 - 3,50 ()

3,50 - 4,00 ()

4,00 - 4,50 ()

4,50 - 5,00 ()

Psikolojik Yardım Aldınız mı?

Evet () Hayır ()

Ailenizin Sosyo - Ekonomik Düzeyi:

Düşük () Orta () Yüksek ()

Anneniz:

Çalışıyor () Çalışmıyor ()

Annenizin En Son Bitirdiği Okul:

() İlkokul

() Ortaokul

() Lise

() Üniversite

() Okur Yazar Değil

Babanızın En Son Bitirdiği Okul:

() İlkokul

() Ortaokul

() Lise

() Üniversite

() Okur Yazar Değil