

T.C
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DÜŞÜNCE
HATALARI VE DUYGULARI İFADE ETMELERİNİN
MÜKEMMELİYETÇİLİK TUTUMLARINI
YORDAMASI

ERSOY ÇARKIT
138301051007

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Yrd. Doç. Dr. S. Barbaros YALÇIN

KONYA, 2016



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin

Adı Soyadı Ersay ÇARKIT

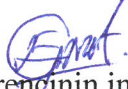
Numarası 138301051007

Ana Bilim / Bilim Dalı Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Programı Tezli Yüksek Lisans

Tezin Adı Üniversite Öğrencilerinin Öğretme Hataları ve Uyguları İfade Etmede Mükemmeliyetçilik Tutumlarını Yordaması

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.


Öğrencinin imzası
(İmza)

Ersay ÇARKIT



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Ersay ÇARKIT
	Numarası	138301051007
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Yrd. Doç. Dr. S. Barbaros YALGIN
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Öğrenme Hataları ve Duyguları İfade Etmelerinin Mükemmeliyetçilik Tutumlarını Yordaması	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ..13.../07.../2016 başlıklı bu çalışma ..13.../07.../2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı

Danışman ve Üyeler

İmza

Yrd. Doç. Dr. S. Barbaros YALGIN Danışman
Prof. Dr. Şahin KESİCİ Üye
Yrd. Doç. Dr. Mustafa KILINÇ Üye

TEŞEKKÜRLER

Tez süreci boyunca yardımlarından dolayı değerli danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. S. Barbaros YALÇIN'a teşekkür ederim. Bana kattığı değerli bilgilerden dolayı değerli hocam Sayın Prof. Dr. Şahin Kesici'ye teşekkür ederim. Çalışmalarım boyunca bana yol gösteren değerli hocalarım Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ'a ve Prof. Dr. Erdal HAMARTA'ya müteşekkirim.

Tez süreci boyunca gerek motivasyonel anlamda gerekse çeviri noktasında benden yardımlarını hiç esirgemeyen, yanımdan hiç ayrılmayan değerli dostum Sayın Yaşar KAVLAK'a teşekkür ederim. Çevirilerdeki yardımlarından dolayı değerli mesai arkadaşım Sayın Muhammet SAÇAK'a teşekkür ederim. Değerli arkadaşlarım, kadim dostlarım Sayın İbrahim FERAH ve Abdullah Selçuk ŞEN'e yardımlarından ve desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Nihayetinde benim bugünlere gelmemi sağlayan sevgili anne babama sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Ersoy ÇARKIT

KONYA-2016

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	Ersoy ÇARKIT
	Numarası	138301051007
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Yrd. Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Düşünce Hataları ve Duyguları İfade Etmelerinin Mükemmeliyetçilik Tutumlarını Yordaması

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme ve bilişsel hataları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemektir. Çalışmaya, 2014-2015 eğitim öğretim yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nde okumakta olan 458 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla 'Kişisel Bilgi Formu', mükemmeliyetçilik seviyelerini belirlemek için 'Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği', duyguları ifade etmelerini belirlemek için 'Duyguları İfade Ölçeği', bilişsel hatalarını tespit etmek için 'Bilişsel Hatalar Ölçeği' öğrencilere uygulanmıştır. Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır. Ayrıca duyguları ifade etme ve bilişsel hataların mükemmeliyetçilik üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizinden faydalanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre olumlu duygu ifadesi, aile beklentileri ve yaptığından emin olamama ile pozitif yönde anlamlı ilişki içindeyken düzen boyutuyla ters yönlü anlamlı ilişki içerisindedir. Aynı zamanda yakınlık ifadesi, ailesel eleştirisi ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur.

Felaketleştirme, genelleme, kişiselleştirme ve seçici soyutlama ile mükemmeliyetçiliğin hata yapma endişesi, ailesel eleştiri ve yaptığından emin olamama boyutları pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde bulunmuştur. Felaketleştirme, genelleme ve kişiselleştirme ile mükemmeliyetçiliğin aile beklentileri boyutu pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde bulunmuştur. Felaketleştirme ve kişiselleştirme ile kişisel standartlar alt boyutu pozitif yönde manidar ilişki içerisinde. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre olumlu duygu ifadesi, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından düzen, aile beklentileri ve yaptığından emin olamamanın önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Yakınlık ifadesi ise mükemmeliyetçiliğin ailesel eleştiri boyutunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Felaketleştirme ve kişiselleştirme, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi olmanın önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Kişiselleştirme, mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Genelleme, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından aile beklentilerinin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Genelleme ve kişiselleştirme, mükemmeliyetçiliğin ailesel eleştiri alt boyutunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Felaketleştirme ve kişiselleştirme, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından yaptığından emin olamamanın önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bulgular, ilgili literatür ışığında tartışılmış ve önerilere yer verilmiştir.

Anahtar kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Bilişsel Hatalar, Bilişsel Çarpıtmalar, Duyguları İfade Etme

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	Ersoy ÇARKIT
	Numarası	138301051007
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Yrd. Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN
	Tezin Adı	Thought Errors of the University Students and How Their Expressing Emotions Predict Their Perfectionism Attitudes

SUMMARY

The purpose of this study, is to examine the predictive relations between expressing emotions, cognitive errors and perfectionism at the university students. The study group is formed by the 458 students whom were taking their studies at the year of 2014-2015 at the Necmettin Erbakan University, Ahmet Keleşoğlu Faculty of Education. To identify the personal identities of the participants "The Personal Information Form", to calculate the level of perfectionism of the participants "Frost's Multidimensional Perfectionism Scale", to define the way of expressing emotions of the participants "Expressing Emotions Scale", to detect the cognitive mistakes of the participants "Cognitive Errors Scale" have been used on the participant students. At the analysis of the data, to put forth the association between variables pearson correlation moments coefficient technique has been used. Also, to define the predictive effect of expressing the emotions and the cognitive mistakes on the perfectionism, hierarchical regression analysis has been used. Depending on the results of research, it has been found that expressing emotions has been positively related with family expectations and being not sure of what the oneself's doing, while it has been found that it is negatively related with the order dimension. Also, it has been found that closeness expression is negatively related with the parental criticism. It

has been found that catastrophizing, overgeneralizing, personalization and selective abstraction are positively related with the dimensions of perfectionism's concern of making mistakes, parental criticism and being not sure of what the oneself's doing. It has been found that catastrophizing is positively related with the overgeneralization, personalization and the perfectionism's family expectations dimension. It has been found that catastrophizing and personalization are positively related with perfectionism's personal standards dimension. According to the hierarchical regression analysis results, it has been found that positive expressed emotions is one of the most important predictors of perfectionism's order, family expectations and being not sure what the oneself's doing sub-dimensions. It has been found that closeness expression is an important predictor of perfectionism's parental criticism sub-dimension. It has been found that catastrophizing and personalization are important predictors of perfectionism's showing excessive concern over mistakes sub-dimension. It has been found that personalization is one of the most important predictors of perfectionism's personal standards sub-dimension. It has been found that overgeneralization is one of the most important predictors of perfectionism's family expectations sub-dimension. It has been found that overgeneralization and personalization are important predictors of perfectionism's parental criticism sub-dimension. It has been found that catastrophizing and personalization are important predictors of perfectionism's being not sure of what the oneself's doing sub-dimension. Findings have been discussed under the light of literature and suggestions have been included.

Key Words: Perfectionism, Cognitive Errors, Cognitive Distortions, Expressing the Emotions

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU	ii
TEŞEKKÜRLER	iii
ÖZET	iv
SUMMARY	vi
TABLO LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
I. BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Amaç	6
1.1.1. Alt Amaçlar	6
1.2. Önem	6
1.3. Varsayımlar	7
1.4. Sınırlılıklar	7
1.5. Tanımlar	7
II. BÖLÜM	9
2.1. MÜKEMMELİYETÇİLİĞE KURAMSAL BAKIŞ	9
2.1.1. Psikanalitik Kuram	9
2.1.2. Bireysel Psikoloji	9
2.1.3. Bütüncül Psikoloji	10
2.1.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Modeli	11
2.1.5. Bilişsel Yaklaşım	11
2.1.6. Şema Modeli	12
2.2. Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi	13
2.2.1. Sosyal Beklentiler Modeli	13
2.2.2. Sosyal Öğrenme Modeli	13
2.2.3. Sosyal Reaksiyon Modeli	14
2.2.4. Kaygılı Yetiştirme Modeli	14
2.3. Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri	14
2.4. Mükemmeliyetçilik Boyutları	15

2.5. MÜKEMMELİYETÇİLİKLE İLGİLİ YURT DIŞINDA YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR.....	17
2.6. MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE İLGİLİ YURTIÇİNDE YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR.....	28
2.7. DUYGU KAVRAMI VE TEMEL ÖZELLİKLERİ	36
2.7.1. Duyguların Fizyolojisi	38
2.8. DUYGU KURAMLARI.....	39
2.8.1. James-Lange Kuramı	39
2.8.2. Cannon-Bard Kuramı.....	40
2.8.3. Schacher-Singer Bilişsel Uyarılmışlık Teorisi	40
2.9. Duyguları İfade Etme.....	41
2.10. Duyguları Bastırma.....	42
2.11. DUYGULARI İFADE ETME İLE İLGİLİ YURT DIŞINDA YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR.....	43
2.12. DUYGULARI İFADE ETME İLE İLGİLİ YURTIÇİNDE YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR.....	46
2.13. BİLİŞSEL YAKLAŞIM	51
2.13.1. Beck'in Bilişsel Modeli	52
Şekil 1: Bilişsel Model.....	53
2.13.1.1. Temel İnançlar	54
2.13.1.2. Ara İnançlar (Kurallar, Tutumlar, Varsayımlar).....	55
2.13.1.3. Otomatik Düşünceler	55
2.13.1.4. Bilişsel Çarpıtmalar	56
2.13.1.5. Bilişsel Üçlü.....	58
2.13.1.6. Bilişsel Şemalar	59
2.13.2. ELLİS'İN AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞÇI TERAPİ MODELİ	60
2.13.2.1. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar.....	60
2.13.2.2. Kişiliğin Akılcı Duygusal Davranışçı A-B-C Kuramı.....	61
Şekil 2: Kişiliğin Akılcı Duygusal Davranışçı A-B-C Kuramı	62
2.14. BİLİŞSEL HATALAR İLE İLGİLİ YURT DIŞINDA YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR.....	62
2.15. BİLİŞSEL HATALAR İLE İLGİLİ YURT İÇİNDE YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR.....	67
III.BÖLÜM.....	74

YÖNTEM	74
Araştırmanın Modeli.....	74
Çalışma Grubu	74
Veri Toplama Araçları	74
Kişisel Bilgi Formu(KBF)	75
Forst Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ).....	75
Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ).....	76
Bilişsel Hatalar Ölçeği (BHÖ).....	77
Verilerin Toplanması ve Analizi.....	78
Verilerin Toplanması	78
Verilerin Analizi	79
IV. BÖLÜM.....	80
BULGULAR.....	80
V. BÖLÜM	88
TARTIŞMA VE YORUM.....	88
VI BÖLÜM.....	103
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	103
6.1. SONUÇLAR.....	103
6.2. ÖNERİLER.....	106
KAYNAKÇA.....	107
EKLER.....	136
Ek 1 Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	136
Ek 2 Duyguları İfade Ölçeği	136
Ek 3 Bilişsel Hatalar Ölçeği.....	136

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Üniversite Öğrencilerinin Duyguları İfade Etmesinin Düzen Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	80
Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Duyguları İfade Etmesinin Ailesel Beklentiler Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	80
Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Duyguları İfade Etmesinin Ailesel Eleştiri Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	81
Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Duyguları İfade Etmesinin Yaptığından Emin Olamama Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	81
Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Hatalarının Hata Yapma Endişesi Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	82
Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Hatalarının Kişisel Standartlar Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	82
Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Hatalarının Ailesel Beklentiler Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	83
Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Hatalarının Ailesel Eleştiri Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	83
Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Hatalarının Yaptığından Emin Olamama Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	84
Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin duyguları ifade etme ve bilişsel hataları ile mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki.....	85

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Bilişsel Model	53
Şekil 2: Kişiliğin Akılcı Duygusal Davranışçı A-B-C Kuramı	62

I. BÖLÜM

GİRİŞ

Birey, doğduğu andan itibaren çevresindeki birçok insanın geliştirme ve iyileştirme girişimleriyle karşı karşıya kalmaktadır. Çocuk ilk konuşmaya başladığı andan itibaren ebeveynleri tarafından telaffuz etme şekli düzeltilir. Nasıl doğru yürüyeceği, kendi başına nasıl giyineceği, çatalı-kaşığı nasıl düzgün tutacağı çocuğa yakın çevresindeki kişiler tarafından öğretilmektedir. Yaşamın ilerleyen yıllarında çocuğun davranışları sürekli ödüllendirilmeye ve eleştirilmeye devam edilir. Bu şekilde birey sosyal çevre tarafından onaylanmak için başlıca kıstasları sağlaması gerektiğini öğrenmeye başlar. Aksi halde her hata yaptığında sıklıkla olumsuz sonuçlarla karşı karşıya bırakılır. Standartların karşılanmasına yönelik örüntü yaşamı boyunca devam eder. (Antony ve Swinson, 2000). Mükemmeliyetçiliğin gelişiminde, ebeveynlerin mükemmeliyetçi bir yapıya sahip olması ve çocuktan belli standartlar uyması beklenirken (Flett ve Hewitt, 2002; Hamachek, 1978) bazı çocuklar fiziksel şiddete uğrayabilir. Sevgiden yoksun bırakma vb. türden duygusal şiddet gibi durumların olduğu ailede büyüyen bireylerde başlıca tepkiler oluşur. Bu şekilde çocuklar, geliştirme şartlarına, mükemmeliyetçi olarak tepki gösterirler (Flett ve Hewitt, 2002).

Mükemmeliyetçilik, aşırı öz eleştirel davranarak kendisine yüksek hedefler koyma (Burns, 1980; Flett, Hewitt, Blankenstein ve Koledin, 1991; Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Stoeber ve Stoeber, 2009), davranışlarından hiçbir zaman tatmin olamama ve aşırı gayret eğilimi (Slaney ve Ashby, 1996) şeklinde tanımlanabilir (Akt: Hamarta, 2009).

Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu ve çok boyutlu yapılarda incelendiği görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bakış açısında sadece olumsuz yönüne odaklanılmış ve kişiliğe zararlı bir yapı olduğu yönünde açıklamalarda bulunulmuştur (Pacht, 1984, Adler, 2000, Horney, 1995, Burns, 2012). Mükemmeliyetçiliği iki boyutlu bir yapı olarak kabul edenler ise sadece olumsuz bir özellik olarak değil, mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlarla birlikte en az seviyede özeleştirici gösteren ve başarı için motive eden olumlu yanına da dikkat

çekmişlerdir (Schuler, 2000; Parker, 2000; Rice, Tucker ve Desmond, 2008; Hamachek, 1978).

Hewitt ve Flett (1991) ise mükemmeliyetçiliği, kime yönlendirildiğine göre üç boyutta incelemişlerdir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte, kişisel, gerçekçi olmayan ve ulaşılması güç standartlar belirleme eğilimi vardır. Bu duruma yüksek öz eleştiri ve hataları kabullenmeme eşlik eder. Diğerleri odaklı mükemmeliyetçilikte, kişinin başkalarından yüksek beklentilerde olmasıdır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçi olan kişiler, mükemmel olmayan bir davranış sonucu hüsrana uğrayacağı korkusu ile genellikle diğerlerine sorumluluk vermezler. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikte bireyler, insanların kendinden olanaksız şeyler beklediği şeklinde bir inanca sahiptirler (Hewitt ve Flett, 1991).

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) ise mükemmeliyetçiliğin altı farklı boyutta incelemişlerdir: Hatalara aşırı dikkatli olma; hata yapmanın aşırı önemsendiği ve hata yapmanın başarısızlık demek olduğu gibi bir inanç eğilimi içindedirler. Kişisel standartlar; bireyin kendisine yüksek hedefler belirlediği ve bunlara ulaşamamanın yetersizlik anlamına geldiği şeklinde bir inancı yansıtır. Davranışlarından şüphe; bir işin tam anlamıyla yerine getirildiğine inamamak olarak tanımlanmaktadır. Düzen ihtiyacı; temizlik, tertip ve nizam konularında aşırı dürtüsel hissetme durumudur. Anne baba beklentileri; kişinin anne babasını yüksek hedefleri olan kişiler şeklinde algılamasıdır. Ailesel eleştiri; ebeveynlerin büyük beklentileriyle bağlantılıdır ve ikisi iç içedir. Ebeveynlerin, beklentileri gerçekleşmediği takdirde aşırı eleştirel olabilecekleri düşünülür.

Mükemmeliyetçiliğin, depresyon (Kılıç, 2014; Erözkan, Karakaş, Ata ve Ayberk, 2011; Olson ve Kwon, 2008; Frost, Hunt, Kawamura ve Dibartolo, 2001), obsesif kişilik bozukluğu (Mallinger, 2009; Kağan, Çakır, İlhan ve Kandemir, 2010), yeme bozukluğu (Hibbard ve Davies 2011; Forbush, Heatherton ve Keel, 2007) gibi birçok patolojik durumla ilişkili olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçi insan, hem duygularını açığa vurmaya reddederek, hem de kendisine bu duyguları yaşama fırsatı vermeyerek gerçek duygularını inkâr eder. Bunun sonucunda bu duyguları daha da yoğun bir şekilde

yaşar. Mükemmeliyetçi insanlar, hayatı acı veren duyguların yaşandığı bir süreç olarak görerek bazı olumlu duyguları reddederler. Acı ve üzüntü veren duygularını bastırmaya çalışırlar (Ben-Sharar, 2014). Bu bağlamda kendini aşırı eleştirel değerlendiren insanlar, kişisel sorunlarını gizleme eğilimi içerisindedir (Kawamura ve Frost, 2004; Frost, Trepanier, Brown, Heimberg, Juster, Makris ve Leung, 1997; Frost, Turcotte, Heimberg, Mattia, Holt ve Hope, 1995). Mükemmeliyetçi bireyler, duyguları düzenleme becerileri zayıf (Bergman, Nyland ve Burns, 2007; Garrison, 2014; Aldea ve Rice, 2006), duygusal zeka seviyeleri düşük (Smith, Saklofske ve Nordstokle, 2014; Kaya, 2015), duygularını açma konusunda yetersiz (Garrison, 2014) ve kendini gizleme davranışı içerisinde (Kawamura ve Frost, 2004) olan kişiler olarak görülmektedir. Ayrıca Merrell, Hannah, Van Arsdale, Buman ve Rice (2011), kendini yazarak ifade etmek, direk ifade etmeye nazaran daha kolay olduğu için mükemmeliyetçilerle bu şekilde çalışmanın daha faydalı olacağını belirtmişlerdir. Bu bakış açısı araştırmalarda mükemmeliyetçiliğin birçok faktör tarafından yordanabileceği görüşünü bizlere sunmaktadır. Bu aşamada mükemmeliyetçi bireylerin tutum ve davranışlarının yeterince anlaşılabilmesi için, duygularını ve bunları ifade etme şekillerini incelemenin önemli bir yere sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Duygular yaşamla birlikte başlar, yaşam boyu gelişir, zenginleşir. Günlük yaşam içerisinde insanlar, birçok farklı durumla karşılaşmakta ve bu durumlar karşısında farklı duygusal tepkilerde bulunmaktadır. Bu durum kişilik yapısına göre değişebilen doğal ve yaşam için gerekli olan durumlardır. Belli durumlar karşısında hiçbir duygusal tepki göstermeyen ya da belli kalıplarda tepkiler gösteren insanların psikolojik sıkıntılar yaşadığı düşünülmektedir (Koknel, 1997). Bireyin duygularının, oluşumu ve etkileri bakımından yaşamda çok değerli ve genelleyici yeri vardır. Bireylerin sosyal rolleri, üstlendikleri kimlikler hangi duyguların yaşanacağını, tavırlarının nasıl olacağını belirlemektedir (Öksüz, 2012). Duygular yaşamın tümünü etkileyebilecek yaşamın amacını, doyumunu ve anlamını oluşturacak özellik ve önemdedir. İnsan duygu ve

düşünceleri fark edip anlamlandırarak, onları ifade etmesiyle ve iletişim kurabilme özelliğiyle diğer canlılardan ayrılmaktadır (Koçak, 2002).

Duyguları ifade etme, kişinin yaşadığı olumlu ve olumsuz duyguları paylaşması olarak tanımlanmaktadır (King ve Emmons, 1990). Duyguların ifadesi, çığlık atma, ağlama, gülümseme, eşyaları etrafa fırlatma gibi çıkışları kapsar (Smyth, Pennebaker ve Arigo, 2001). Duyguları ayırt etmek ve ifade etmenin iletişimdeki yeri yadsınamaz bir gerçektir. Kişinin duygularını öz yansıtma süreci olarak dile aktarması, duygularını anlamlandırması ve denetim altına alması için en kestirme yoldur (Ergin, 2000). Duyguları fark etme ve duyguları ifade etme, psikolojik sağlık açısından önemli olduğu (Lundh, Johnsson, Sundqvist ve Olsson, 2002; Kuyumcu, 2012; Charry, Campell, Bydlowski, Chevallier ve Consoli, 2004), atılganlık düzeyi yüksek kişilerde duyguları ifade etmenin de yüksek olduğu (Dönmez, 2007), psikolojik yardım arama tutumunda duyguları ifade etmenin önemli bir yeri olduğu (Serim, 2011), öz duyarlık seviyesi yüksek kişilerin duyguları ifade etme düzeylerinin yüksek olduğu (Mete Otlu, İkiz ve Asıcı, 2016) görülmektedir.

Bireyin sahip olduğu mükemmeliyetçiliği etkileyen önemli bir değişkenin de kişinin sahip olduğu düşünce yapıları olduğu görülmektedir. Ellis (1987), mükemmeliyetçilikte genel kabul edilmiş olan inancın, yüksek beklentilerin temelindeki öz eleştiri olduğunu ve bunun bireyi bir takım problemlere yönlendirdiğini belirtmiştir. Ellis (2002a), duygusal sorunların temelinde çarpıtılmış inanç sistemleri vardır. Çarpıtılmış bu bilişlerden; olanak dahilindeki tüm durumlarda başarılı ve yetkin olma düşüncesi, her şey istediği gibi olmadığı durumların sonucunu abartılı bir şekilde algılama eğilimi, problemlerin tam, net ve harika olan tek bir üstesinden gelme yönteminin olduğu düşüncesi doğrudan mükemmeliyetçilikle ilgilidir.

Bilişsel yaşantılarımız, hayatın her alanında vazgeçilmez bir role sahiptir. Etraftaki uyaranlar ve bunlara verdiğimiz anlamlar, unuttuklarımız, hatırladıklarımız, kendimize ve çevremize ilişkin geliştirdiğimiz düşünce kalıpları, şemalar, çevreyle olan ilişkilerimizde önemli bir yere sahiptir (Dökmen, 2010). Bilişsel yapının en altında yer alan, erken çocukluk dönemindeki

deneyimler ve içselleştirmeler sonucu oluşan, çaresizlik, sevilme ve değersizlik olarak üç kategoride toplanan çekirdek inançlar, insanların, şahsi ve sosyal bilgiyi nasıl yapılandıracağını belirleyen, bireyin kendisi, başkaları ve evrenle alakalı çekirdek sayıtlarını kapsayan şemasal yapılardır (Beck, 2014; Sharf, 2014; Türkçapar, 2012). Otomatik düşünceler ve temel inançlar arasında yer alan, kişinin dile getirmemekle birlikte inanmakta olduğu kurallar, sayıtlar ve tutumlar ise ara inançlarını oluşturmaktadır (Türkçapar, 2012). Bilişsel yapıda bulunan fonksiyonel olmayan tutumlar, kişinin bilişlerini şekillendirir ve psikopatolojiye has çarpıklıklara neden olur (Türkçapar, 2012). Bu şekilde ortaya çıkan düşünce yapılarına bilişsel hatalar denir. Bilişsel hatalar, fonksiyonel olmayan şemalar ile otomatik düşünceler arasında yer alır. Alınan yeni bilgi bilişsel olarak sisteme girdiğinde, mevcut şemaya adaptasyon için çoğunlukla çarpıtılır (Sharf, 2014; Türkçapar, 2012; Kuyucu, 2007).

Bireylerin sahip olduğu bu bilişsel hataların depresyon, anksiyete, kişilik bozuklukları vb durumlarda önemli rol oynadığı (Gönen, 2014; Batmaz, Koçbıyık ve Yunca, 2015; Kınık, 2015; Blake, Dobson, Sheptycki ve Drapeau, 2016; Wilson, Bushnell, Rickwood, Caputi ve Thomas, 2011) görülmektedir. İki uçlu düşünme ile olumsuz mükemmeliyetçiliğin (Burns ve Fedawa, 2005; Egan, Piek, Dyck ve Rees, 2007), felaketleştirme ile kendine odaklı mükemmeliyetçiliğin (Flett, Hewitt ve Cheng, 2008) ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin (Flett ve diğerleri, 2008; Flett, Hewitt ve Rudolph, 2007) ilişkili olduğu görülmektedir. Çocukların sahip olduğu felaketleştirme, kişiselleştirme, genelleme ve seçici soyutlama bilişsel çarpıtmaları; hatalara karşı duyarlılığı, kompulsif davranışları ve onaylanma ihtiyacını arttırmaktadır (Davis ve Wosinski, 2012). Ayrıca matik dışı inançlar arttıkça mükemmeliyetçilik de artmaktadır (Dilmaç, Aydoğan, Koruklu ve Deniz, 2009; Flett, Hewitt, Blankstein ve Koledin, 1991). Bu bağlamda mükemmeliyetçiliğin arkasında, kişinin sahip olduğu bilişsel hatalar açıkça görülmektedir. Bilişsel hatalar, mükemmeliyetçiliğin oluşturulması ve davranışların ortaya konulması açısından büyük önem arz eder.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerinin yordayıcısı olarak duyguları ifade etmeleri ve bilişsel hatalarının incelenmesi, hem kuramsal çerçeveye hem de uygulama çalışmalarına ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.1. Amaç

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etmeleri ve bilişsel hatalarının mükemmeliyetçiliklerini yordayıp yordamadığını belirlemektir.

Bu bağlamda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1.1.1. Alt Amaçlar

1.1.1.1. Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etme şekilleri (olumlu, olumsuz duygu ifadesi ve yakınlık ifadesi) mükemmeliyetçilik tutum ölçeği alt boyutlarını (kişisel standartlar, hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, aile beklentileri, ailesel eleştiri, düzen) yordamakta mıdır?

1.1.1.2. Üniversite öğrencilerinin bilişsel hataları (felaketleştirme, genelleme, kişiselleştirme, seçici soyutlama) mükemmeliyetçilik tutum ölçeği alt boyutlarını (kişisel standartlar, hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, aile beklentileri, ailesel eleştiri, düzen) yordamakta mıdır?

1.1.1.3. Duyguları ifade ve bilişsel hatalar ile mükemmeliyetçilik arasında ilişki var mıdır?

1.2. Önem

Literatür taraması sonucunda, mükemmeliyetçilik, duyguları ifade etme ve bilişsel hatalar konularının farklı araştırmalarda yer aldığı çalışmalar olmasına rağmen üniversite öğrencilerini bu konularda birlikte inceleyen herhangi bir çalışma bulunamamıştır. Bireylerin sahip olduğu duygusal süreçleri ve şemalarının mükemmeliyetçi yapılarının ortaya çıkarılmasına etki etmesi nedeniyle bu bireylerin kendilerine yönelik farkındalık kazanması, mükemmeliyetçiliklerini yenebilme noktasında gerekli bilgi ve becerilerin geliştirilmesi ve onlara sunulması, kişisel doyum yaşayan daha mutlu bireylerin olması açısından büyük bir öneme sahiptir. Araştırmadan elde edilecek bulguların mükemmeliyetçi bir yapıya sahip bireylere sunulan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin sunulması hususunda alan çalışanlarına yol göstereceği beklenmektedir. Bu araştırmanın, insan yaşamında

önemli bir yeri olan mükemmeliyetçi tutumlara farklı bir bakış açısı getireceği, bilişsel hatalar önlenmesi ve duygularla ilgili konularda hazırlanacak bilgilendirme programlarına, alandaki birikime ve bundan sonraki çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.3. Varsayımlar

1. Çalışmada elde edilen sonuçların üniversite öğrencileri için genellenebileceği varsayılmıştır.
2. Kullanılan ölçme araçlarının araştırmanın amacını ölçecek nitelikte olduğu varsayılmaktadır.
3. Kişisel bilgi formunun, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin, Duyguları İfade Etme Ölçeğinin ve Bilişsel Hatalar Ölçeğinin samimiyetle cevaplandırıldığı dikkate alınmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırma verileri 'Kişisel Bilgi Formu', 'Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği', 'Duyguları İfade Etme Ölçeği' ve 'Bilişsel Hatalar Ölçeği' nin verileriyle sınırlıdır.
2. Araştırmanın çalışma grubunu 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

1.5. Tanımlar

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir yapıda ele alınmakta ve "bireyin aşırı bir şekilde yüksek hedefler belirlemesi ve yüksek öz eleştiri eğilimi" olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002).

Duygu: İç ya da dış uyaranların mental fonksiyonlardan bağımsız bir şekilde bireyde meydana getirdiği değişme ve etkilerin tamamıdır (Köknel, 1997).

Duyguları İfade Etme: Kişinin yaşadığı hislerini dışa aktarması aktarmasıdır. Bireyin duygulanımını sağlayan olaylar hakkındaki hislerini başka birey veya

gruplara karşı açık bir şekilde dile getirmelerini kapsar. (Rime, Finkenauer, Luminet, Zech ve Philippot, 1998; akt: Kuzucu, 2006).

Bilişsel Hata: Bilgiyi işleme sürecindeki özgün yanlılıklar veya eğilimlerdir (Türkçapar, 2012).

II. BÖLÜM

2.1. MÜKEMMELİYETÇİLİĞE KURAMSAL BAKIŞ

Bu kısımda, mükemmeliyetçiliğin çeşitli kuramlar içerisinde nasıl ele alındığı özetlenmektedir. Sonrasında mükemmeliyetçilik boyutları, kişilik özellikleri ve gelişimi üzerinde durulmuştur.

2.1.1. Psikanalitik Kuram

Freud'un Psikanalitik Kuramında mükemmeliyetçi çaba; psikoseksüel kişilik gelişiminin anal dönemine saplanma sonucu ortaya çıkan nevrozun bir göstergesi olarak açıklanmıştır (LaSota, 2005). Ailenin, tuvalet eğitimindeki tutumu önemli rol oynamaktadır. Eğer oldukça sert bir tutum sergilenirse çocuğun kişiliği mükemmeliyetçilik takıntısı çerçevesinde gelişiyor (Ayhan, 2007).

Freud'un yapısal eşitlik modelinde benlik; id, ego ve süper ego olarak üç bölüme ayrılır. İd, benliğin ilkel boyutudur. Haz ilkesine göre çalışır ve amacı kişisel tatmin sağlamaktır. Ego, gerçeklik ilkesine göre hareket eder. İdin dürtülerini tatmin ederek gerginliği azaltır; ama bunu yaparken içinde bulunulan durumun gerçeklerini dikkate alarak toplumsal olarak uygun olmayan dürtüleri bilinçaltında tutar. Süper ego, toplumun, özellikle de ebeveynlerin değer yargılarını ve standartlarını temsil eder (Burger, 2006). Süper egonun başlıca işlevleri sosyal çevrece iyi bir şekilde karşılanmayacak olan idin cinsel ve saldırganca dürtülerini baskılamak, egoyu gerçekçi hedefler yerine ahlaksal hedeflere yönlendirmeye çalışmak ve mükemmel olmaya gayret göstermektir (Geçtan, 2010). Süper ego, gerçekten çok ideallerle uğraşır, hoşlanmadan çok kusursuzluğa ulaşmak ister. (Corey, 2008; Geçtan, 2010). Süper ego, ahlaksal ketlemelerin tümünü, mükemmel olma çabasının müdafiyetini sembolize eder (Freud, 1933; akt: Shultz ve Shultz, 2007). Süper ego güçlü olduğunda bireyler kendileri için gerçekçi olmayan yüksek ahlaki ya da mükemmeliyetçi standartlar koyar ve bu nedenle yetersizlik ya da başarısızlık duygusu geliştirirler (Sharf, 2014).

2.1.2. Bireysel Psikoloji

Adler, şahsiyetin değişik kökenlerini birincil bir ideale sevk eden aktif bir motivasyon kaynağı olduğundan söz etmiştir. Tüm insanların erişmek için gayret

gösterdiği bu nihai amaç, tam ve mükemmel bir gelişimi kapsayan üstünlük, diğer bir deyişle de mükemmelliktir. Bu gayret uygarlığın katettiği bütün ilerlemelerin gerçek nedenidir (Shultz ve Shultz, 2007). Adler'e göre birey doğduğunda, bakıma muhtaç yetersiz bir canlıdır. Birey çocukluğundaki eksikliğinden ve çevreye olan bağımlılığından dolayı hayatına bir çaresizlikle başlar. Yaşanılan bu çaresizlik aşağılık duygularını yaratır. Bu aşağılık duyguları; başka insanlar üzerinde kişisel bir üstünlük sağlamak için oluşursa, bu durum kişide sosyal manada olumsuzluğa neden olur. Bu tip kişilerin aşağılık duyguları mevcut durumun üstesinden gelmeye çalışmaktan ziyade mükemmeliyetçi duygulara sebebiyet verir (La Sota, 2005). Mükemmeliyetçilik için normal gayret sarf eden insanlar aşağılık duygularının üstesinden gelebilir, kendilerine ve diğerlerine yararlı olacak davranışlar araştırırlar. Mükemmeliyetçilikten dolayı nevrotik ihtiyaçlar ergileyen insanlarsa daha yoğun bir aşağılık duygusu ile savaşıyor, başkalarının ilgisini ciddiye almaz, üstünlük ve bireysel güç için daha fazla gayret sarf ederler (Adler, 2000).

2.1.3. Bütüncül Psikoloji

Horney, çocuğun çevresi ve çevresine gösterdiği davranışları, onun kişilik yapısını meydana getirmektedir. Bireyin etraftakileriyle ilişkisi, sosyal ve çevresel kaygı oluşturduğunda, çocuk yaşadığı çaresizlik ve güvensizlik hisleri ile baş edebilmek için değişik davranım özellikleri oluştururlar. Kişilik yapısı haline gelen bu davranışlar kalıpları nevrotik gereksinim şeklinde isimlendirilir. Bu nevrotik gereksinimler üç kişilik tipinin ortaya çıkmasına neden olur. Bu kişilik şekillerinden birisi, kişinin yaşamdan uzaklaştığı, birysellik ve mükemmellik arayışına giren ve bu arayışını diğerlerinde uzaklaşarak bulmaya gayret eden bağlantısız bir kişiliktir (Schultz ve Schultz, 2007).

Horney (2011)'e göre mükemmeliyetçilik bu nevrotik ihtiyaç sonucu oluşmuştur. Nevrotik insanın amaçladığı benliğe ulaşma gayreti, kendi meydana getirdiği gerekirci düşünceleri ve şartlardan meydana gelen karmaşık bir sistemle olur. Amaçlanan benliğe ulaşmak için güç, başarı ve şan kazanmak ister. Bu gereklilikler nevrotik bireyin ne yapması, nasıl duyumsaması, ne bilmesi, ne olması

ve ne olmaması konusundaki kalıpların tamamını içine alır ve kesin kusursuzluğu hedefler (Horney, 1995).

2.1.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Modeli

Ellis (1987), mükemmeliyetçilikte genel kabul edilmiş olan inancın, yüksek beklentilerin temelindeki öz eleştiri olduğunu ve bunun bireyi bir takım problemlere yönlendirdiğini belirtmiştir. Ellis (2002a), duygusal sorunların temelinde çarpıtılmış inanç sistemleri vardır. Çarpıtılmış bu bilişlerden; olanak dahilindeki tüm durumlarda başarılı ve yetkin olma düşüncesi, her şey istediği gibi olmadığı durumların sonucunu abartılı bir şekilde algılama eğilimi, problemlerin tam, net ve harika olan tek bir üstesinden gelme yönteminin olduğu düşüncesi doğrudan mükemmeliyetçilikle ilgilidir. Burger (2006), bu inançlar dikkate alındığında kişinin kendisini değerli hissedebilmesi için tüm yönüyle yeterli, becerikli, hatasız ve kusursuz biri olması gerekmektedir. Mükemmeliyetçiler sadece bu şekilde başkalarından saygı göreceğini düşünür. Ellis'in (1977), mükemmeliyetçi düşünce yapısıyla ilişkili mantıksız inançları şu şekilde sıralamıştır: Önemli bulduğum tüm insanlar tarafından her zaman sevilmeli ve beğenilmelisin. Başarılı, yetkin ve yeterli olduğunu kanıtlamalısın veya en azından bazı konularda gerçekten mükemmel yakın olmalısın. İnsanlar, yapılan işler olduklarından daha iyi olmalıdır, yoksa sen de yaşamın güçlüklerine ve zorluklarına ani ve iyi çözümler bulamıyorsan bunu çok kötü ve korkunç bir şey olarak görmelisin. Son derece düzenli olmalı ve rahat olmamalısın. Kendi kendine insan olarak bir değer vermen ve kendini kabullenmen, senin genel olarak değerini; senin performansının iyi olmasına ve insanların seni beğenme derecesine bağlıdır. (Akt: Nelson-Jones, 2005).

2.1.5. Bilişsel Yaklaşım

Beck (2008)'e göre duygusal bozukluklarının temelini, bireyin özüne, evrene ve geleceğe dair olumsuz inanç yapıları (bilişsel üçlü) oluşturur. Mükemmel olma düşüncesinin özünde de bilişsel çarpıklıklar bulunmaktadır. Bilişsel hatalar, bireyin düşüncelerindeki sistemli ve daimi mantıksız çıkarımlardır ve bunlardan bir kaç aşağıdaki gibi ifade edilmiştir (Akt: Tuncer, 2006). Mükemmeliyetçi kişilerde en çok

rastlanan ikili düşünme şekli, kişinin kendisini ‘ya mükemmel ya da mükemmel değil’ şeklinde uçlarda değerlendirdiği bir durumdur. Aşırı genelleme ise bir alandaki başarısızlığı dikkate alarak tüm alanlarda başarısız olduğunu düşünmek gibi abartılı bir durumdur. Zihinsel filtreleme düşünce hatasında, sadece olumsuzluklara odaklanılır ve olumlu yönler gölgede bırakılır. Çünkü olumsuzlukların çok az bile var olması mükemmel zarar verdiği şeklinde düşünme hakimdir. Abartma veya küçültme düşüncesinde algılanan olumsuz bir durumun olduğundan fazla büyük bir sorun gibi algılanması ve olumlu şeylerin çok önemsizmiş gibi algılanması söz konusudur. Etiketleme ve yanlış etiketleme düşünce hatasında ise olumsuzlukların sebebini kendisi veya başkaları olarak görerek yetersiz, başarısız hissetme durumu söz konusudur (Beck, 2001).

2.1.6. Şema Modeli

Şema modeline göre mükemmeliyetçilik, erken dönem uyumsuz şemalarından yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik şemasıyla açıklanmaktadır. Yüksek standartlar şeması/aşırı eleştiricilik, aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanıyla ilgilidir. Bu alan, kendiliğindenlik ve oyun gibi temel evrensel ihtiyaçların yok sayılması ile ilişkili şemaları içerir. Böyle durumlar kişinin spontan hislerini, dürtülerini ve seçimlerini bastırması üzerine aşırı yoğunlaşma ile sonuçlanabilir. Yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik, kişinin genellikle eleştiriden kaçınmak amacıyla, davranış ve kendini ortaya koyma alanlarındaki içselleştirilmiş yüksek standartlarını karşılamak için, yoğun çaba harcaması gerektiği temel inancını içerir. Çocuklardan genellikle duygularını saklamaları, hatadan kaçınmaları ve mükemmellik için uğraşmaları beklenir. Olumsuz günlük olaylara karşı aşırı tetikte olmayı, hayata soğuk bakmayı öğrenirler (Rafaeli, Bernstein, & Young, 2013; Young, Kolosko, & Weishaar, 2009). Ailede eğlence ve zevke karşı iş ve başarı ön planda tutulur. Kusursuz bir şekilde davranmadıkça ebeveyn tatmin olmaz. Ebeveyn sevgisi, kişinin, yüksek standartlarını yerine getirmesi koşuluna bağlıdır. Yüksek beklentiler karşılanmadığı zaman ebeveynler tarafından ayıplanma ve eleştirme söz konusudur. Ayrıca ebeveynler de yüksek, dengesiz standartlara sahiptir (Young & Klosko, 2013; Rafaeli ve diğerleri , 2013).

Yüksek standartların üç tipi vardır; zorlantılık, başarı odaklılık ve statü yönelimlilik. Zorlantılı kişi, her şeyi kusursuz bir düzende tutmak ister. Ne kadar küçük olursa olsun her ayrıntıya dikkat eden, en küçük bir hatadan korkan, kendi başarısını normale kıyasla iyi olduğu halde hafife alan kişidir. Başarı odaklılar ise işkoliklerdir. Diğer ihtiyaçlarını feda ederek yüksek başarıya aşırı önem verirler. Statü yönelimlilik; saygı, statü, zenginlik, güzellik ve sahte bir benliğe verilen aşırı önemdir. Bu kişiler yüksek beklentilerini yerine getiremedikleri zaman kendilerini cezalandırır ya da utanç hisseder. (Young & Klosko, 2013; Rafaeli ve diğerleri, 2013).

2.2. Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi

Bu kısımda mükemmeliyetçiliğin, çocuklukta nasıl geliştiği incelenecektir. Flett ve Hewitt (2002) mükemmeliyetçiliğin çocukluk dönemindeki ailesel baskıyla ve yetiştirilme şekilleriyle ilişkisini belirtmişlerdir ve çocukluk döneminde mükemmeliyetçiliğin oluşmasına sebep olan çevresel faktörleri dikkate alarak dört model öne sürmüşlerdir.

2.2.1. Sosyal Beklentiler Modeli

Çocukluk döneminde birey, mükemmel bir performans ortaya koyduğunda ailesi tarafından daha çok kabul gördüğünü fark etmiştir. Mükemmeliyetçilikte anne babalar çocuklarından üstesinden gelemeyecekleri hedeflere ulaşmalarını bekler. Anne babalarının isteklerini yerine getiremeyen çocuklar değersiz ve çaresiz hissederler. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikte bu duruma çok sık rastlanmaktadır. Bazı durumlarda ise sadece ailenin değil başkalarının baskıları da hissedilmektedir ki bu da sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikle alakalı bir durumdur. Başka bir açıdan bakacak olursak anne babaların çocuklardan herhangi bir beklentisi olmaması da aynı sonucu doğurur. Bu durumda yaşanan ilgi yoksunluğu ile başa çıkmak için mükemmeliyetçilik geliştirilmektedir. Bu gibi durumlarda çocuklar standart yoksunluğu ve diğer belirsizlikler ile başa çıkmak için kendilerince standartlar belirlemektedirler (Flett ve Hewitt 2002).

2.2.2. Sosyal Öğrenme Modeli

Mükemmeliyetçi anne babaların çocukları da mükemmeliyetçi olabilmektedir. Bu durumda çocuklar, mükemmeliyetçiliği ebeveynlerden öğrenmiş olmaktadır. Sosyal öğrenme aynı zamanda mükemmeliyetçi ebeveynlerini rol model alan çocuklarda da görülmektedir. Araştırmalara göre çocuklar, diğerlerinin kendilerine değer biçme şekillerini taklit eder ve bunları sahiplenirler (Flett ve Hewitt, 2002).

2.2.3. Sosyal Reaksiyon Modeli

Bazen bireyler çocukluk döneminde aşırı kötü şartlara maruz kalabilmektedir. Maruz kalınan kötü koşullar, fiziksel istismar olduğu gibi sevgiden yoksun bırakılma, ayıplanma gibi durumlar olmaktadır ve bu durum çocuklarda bir tepkisellik oluşturur. Bu tepkisellik, mükemmeliyetçi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu aslında başa çıkma yollarından biridir. Yaşanan olumsuz durumlardan ya da utanç duygularından uzaklaşmak için mükemmeliyetçilik geliştirilebilmektedir. Başka bir durumda ise yaşanan belirsiz durumlardan kaçınma çabası olarak mükemmeliyetçilik geliştirilebilmektedir. Çocuğun hayatındaki önemli kişilerin davranışlarındaki tutarsızlık, bu belirsizlik durumlarına örnek gösterilebilir (Flett ve Hewitt, 2002).

2.2.4. Kaygılı Yetiştirme Modeli

Mükemmeliyetçiliğin sebep olan diğer bir durum ise anne babaların kaygılı yetiştirme tutumuna sahip olmalarıdır. Ebeveynler bu durumlarda hatalara fazla takıntılı olurlar ve hatalara aşırı önem verirler. Bu bağlamda çocuktan herhangi bir yanlış yapmaması istenir. Kaygılı yetiştirme tutumuna sahip ebeveynler mükemmel olamama veya çocuklarının mükemmel olamamasından aşırı derece rahatsızlık duyarlar. Aşırı korumacı tavır da olmak da çocukta mükemmeliyetçiliğe yol açmaktadır. Çocuktan çoğunlukla yanlışları ve bu yanlışların çocuğun hayatındaki olası etkilerini düşünmesi ile başkalarınınca bu yanlışların olumsuz şekilde değerlendirileceği hatırlatılır (Flett ve Hewitt, 2002).

2.3. Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri

Furlan, Raykos ve Steele (2009), mükemmeliyetçili kişileri; kendine ya da çevresine yüksek hedefler koyarak bu hedefleri gerçekleştirebilmek için aşırı emek harcayan, öz değerinin belirlediği bu yüksek standartlar ve başarısıyla ölçen,

hedeflerine ulaşma sürecinde başarısız olsa bile bu hedeflere körü körüne bağlı kalarak öz değerini bunlar üzerinden belirlemeyi sürdüren kişiler olarak tanımlanmaktadır. Burns (2012), mükemmeliyetçi kişileri, gerçeğe uygun olmayan hedefler ortaya koyan ve bunlara ulaşmak için aşırı bir gayret sarf eden kişiler olarak tanımlanmaktadır. Başarısızlığa olmaya karşı yüksek duyarlılık söz konusudur ve bu başarısızlık durumlarını abartarak genelleme davranışı gösterirler. “Ya hep ya hiç” şeklinde sonuçları değerlendirme eğilimi vardır ve uçlardan en ufak sapma bile başarısızlıktır, felakettir. Antony ve Swinson (2000), mükemmeliyetçi bireyler, doğru olanı yapabilmek için davranışını çok fazla sergileme, aşırı kontrol etme ve güvence arayan, çok fazla tekrar ve düzeltmeler yaparak karar vermede güçlük çeken, aşırı düzenli ve kontrolcü olan, hata yapmaktansa ertelemeyi tercih edip işleri biriktiren ve başkalarına yetki veremeyen özelliklere sahip olduğunu belirtmiştir.

Shafran, Cooper ve Fairburn (2002), mükemmeliyetçilerin olay ya da kişileri ‘ya hep ya hiç’ düşüncesine göre değerlendiren, beklentilerine ulaşamadığı durumlarda performansını yetersiz olarak değerlendiren, başarısızlıklara odaklanıp başarılarını göz ardı eden, amacına ulaştığında bile kısa surely tatmin yaşayıp sonrasında yetersiz standart belirlediğini düşünen, aşırı öz kontrol ve öz eleştiri gibi özellikleri olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca mükemmeliyetçilerin aileleri, yüksek beklentiler içerisinde. Bu beklentiler yerine getirilmediği zaman aşırı eleştirel davranmaktadırlar.

2.4. Mükemmeliyetçilik Boyutları

Mükemmeliyetçilik ile ilgili boyutları incelediğimiz zaman mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarda ele alındığını görürüz. İlk çalışmalarda mükemmeliyetçilik tek boyutlu olarak kabul edilmekteydi. Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bakış açısında sadece olumsuz yönüne odaklanılmış ve kişiliğe zararlı bir yapı olduğu yönünde açıklamalarda bulunulmuştur (Pacht, 1984, Adler, 2000, Horney, 1995, Burns, 2012). Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bakış açısına göre mükemmeliyetçi kişiler; gerçeğe uymayan aşırı yüksek idealler belirleme eğiliminde olan, mevcut idealleri gerçekleştirebilmek için çabalayan, durumları “ya siyah ya beyaz” düşünce şekliyle irdeleyen ve başarısızlıklarını genelleyerek başarısız olmaktan aşırı bir şekilde korku duyan kişiler olarak tanımlanmaktadırlar

(Burns, 2012; Pacht, 1984). Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliği “normal” ve “nevrotik” olarak iki farklı açıdan incelemiş ve bunlar arasındaki farklara dikkat çekmiştir. Schuler (2000), normal mükemmeliyetçiler, başarı için gerekli görülen davranışları gösterip başarısızlığa karşı tolerans gösterebilirken, nevrotik mükemmeliyetçiler, haddinden fazla ulaşılması güç standartlara sahip, yanlış yapmaktan kaçınan ve asla yeterli çabayı gösterdiklerine inanmayan bireylerdir. Rice ve Dellwo (2002), normal mükemmeliyetçiler başarısızlık karşısında kendilerine olan saygılarını korurken nevrotik mükemmeliyetçilerin başarısızlık durumunda benlik saygıları düşer. Terry-Short, Glynn, Slade ve Dewey (1995), mükemmeliyetçiliği davranışsal açıdan irdeleyerek, “uyumlu” ve “uyumsuz” olarak iki kategoriye ayırmışlardır. Buna göre uyumlu mükemmeliyetçilik olumlu pekiştireçlerle, uyumsuz mükemmeliyetçilikse olumsuz pekiştireçlerle ortaya çıkmaktadır. Parker (2000) ise mükemmeliyetçiliği sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçilik olarak ele almıştır. Rice, Tucker ve Desmond (2008), sağlıksız mükemmeliyetçilikte aşırı özeleştirici, yüksek başarı beklentisi ve kriterlerde yetersizlik görülürken sağlıklı veya işlevsel mükemmeliyetçilikte aşırı yüksek standartlarla birlikte en az seviyede özeleştirici görülür. Hewitt ve Flett (1991), mükemmeliyetçiliği, kime yönlendirildiğine göre üç boyutta incelemişlerdir; kendine yönelik mükemmeliyetçilikte, kişisel, gerçeklikten uzak ve ulaşılması güç standartlar oluşturma eğilimi söz konusudur. Bu durumda kendini eleştirme ve kendini yanlışlarını kabullenmeme eğilimi söz konusudur. Aynı zamanda kendine odaklı mükemmeliyetçilik anksiyete, anoreksiya, nevroza ve depresyon gibi çeşitli duygusal bozuklukları da temsil edebilir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte gerçek ve ideal benlik arasında tutarsızlık vardır. Bu durum bazı depresif düşüncelere ve kendini değersiz hissetme gibi davranışlara sebep olabilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikte, kişinin başkalarından yüksek beklentilerde olmasıdır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçi olan kişiler, mükemmel olmayan bir davranış sonucu hüsrana uğrayacağı korkusu ile genellikle diğerlerine sorumluluk yüklemeyiz. Bu kişiler, aynı zamanda aşırı öfke, stresli ilişki ve başkalarından yüksek standartta beklentileri olmasına bağlı başka zorluklar da yaşarlar. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikte bireyler,

insanların kendinden olanaksız şeyler beklediği şekilde algıya sahiptirler. Dahası, diğerlerinin kendilerini onaylamaları için bu kriterlere ulaşma zorunluluğu hissederler. Sosyal düzene odaklı mükemmeliyetçiler, kendilerine bu standartların başkaları tarafından dayatıldığını düşünürler. Bu kişiler, (kendisinden mükemmel olmasını isteyenlere karşı) öfke, (hedeflerine ulaşamadığında) depresyon veya (başkalarınca yargılanmaktan korkma sebebiyle) sosyal kaygı yaşama eğilimindedirler (Hewitt ve Flett, 1991).

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) ise mükemmeliyetçiliğin altı farklı boyutta incelemeşlerdir. Hatalara aşırı dikkatli olma; hata yapmanın abartıldığı ve yanlış yapmanın başarısızlık ile aynı manaya geldiği biçiminde bir inanca sahiptirler. Bu boyuttaki bir mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçilik tanımına benzerdir. Yüksek standartlar; bireyin kendisi için ulaşılması imkansız beklentiler ve standartlar belirlediği, bunlara ulaşamamanın ikinci sınıf vatandaş olma anlamına geldiği şekilde bir inancı yansıtır. Davranışlarından şüphe; bir işin tam anlamıyla yerine getirildiğine inamamak olarak tanımlanır. Düzen ihtiyacı; temizlik, tertip ve intizam ile ilgili aşırı bir titizlik gösterme durumudur. Ailesel beklentiler; kişinin anne babasını yüksek hedefleri olan kişiler şeklinde algılamasıdır. Ailesel eleştiri; ebeveynlerin büyük beklentileriyle bağlantılıdır ve ikisi iç içedir. Ebeveynlerin, beklentileri gerçekleşmediği takdirde aşırı eleştirel olabilecekleri düşünülür.

2.5. MÜKEMMELİYETÇİLİKLE İLGİLİ YURT DIŞINDA YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Chang (2006a), üniversite öğrencilerinin performansa yönelik mükemmeliyetçilikleri ile psikolojik iyi oluş ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, üniversite öğrencilerinde uyumlu mükemmeliyetçilik eğilimi yükseldikçe, ileriye dönük akademik başarı ve psikolojik iyi oluş düzeyinin de yükseldiği bulgusuna varmıştır. Aynı zamanda uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyinin ve akademik başarının düştüğü görülmüştür.

Chang (2006b), üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik eğilimleri ile psikolojik iyi oluş ve stres arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversite öğrencilerinde sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik eğilimi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin düştüğü görülmüştür. Ayrıca mükemmeliyetçilik eğilimi güçlenip psikolojik iyi oluş düzeyi düştükçe stres düzeyinin yükseldiği görülmüştür.

Stoeber ve Rennert (2008), ilköğretim ikinci kademe öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ile stres, öz değerlendirme, tükenmişlik ve baş etme becerileri arasındaki ilişkiyi incelendiği araştırmada mükemmellik eğilimlerinin değerleri kaybetme tehdidi, tükenmişlik ve baş etmeden kaçınma ile negatif bir ilişki içinde olduğunu saptamıştır. Araştırmada öğretmenlerin hatalarına karşı ilgileri arttıkça; değerleri kaybetme tehdidi, tükenmişlik ve baş etmeden kaçınma eğilimlerinin güçlendiği saptanmıştır.

Ashby, Kottman ve Stoltz (2006), üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ile üstünlük çabası ve başarı düzeyi arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırma sonucunda, mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin üstünlük çabası ve başarı düzeylerinin diğer öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan öğrencilerin üstünlük çabası ve kontrol sağlama eğilimlerinin diğer öğrencilerden daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Eum ve Rice (2011), üniversite öğrencilerinde sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik eğilimleri ve akademik performans arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada sınav kaygısı arttıkça uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri ve hedef yönelimlerinden kaçınmanın da güçlendiğini saptamışlardır.

Hewitt, Newton, Flett ve Callander (1994), üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin boyutları ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular, kendine odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik eğilimlerinin; durumluk kaygının bilişsel endişe boyutu ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca kendine odaklı mükemmeliyetçilik eğilimlerinin; sürekli kaygının belirsizlik ve sosyal değerlendirme bileşenleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Sosyal olarak belirlenmiş

mükemmeliyetçilik eğilimlerinin ise sürekli kaygının belirsizlik ve günlük rutin bileşenleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik eğilimlerinin yüksek düzeyde durumluk kaygı ile ilişkili olduğu, ancak bu ilişkinin sadece yüksek ego durumunda geçerli olduğu görülmüştür. Araştırmada, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik eğilimlerinin özellikle ego tehdit koşulları altında, durumluk ve sürekli kaygı bileşenleri ile en yüksek düzeyde ilişkili boyut olduğu tespit edilmiştir.

Stöber ve Joormann (2001), üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, kaygı ve erteleme özelliklerini inceledikleri araştırmada, üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile mükemmeliyetçilik eğilimi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya koymuşlardır. Mükemmeliyetçilik boyutlarından ise özellikle hatalara karşı duyarlılık ve yaptığından emin olamama eğilimlerindeki artış, üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini de artırdığı tespit edilmiştir.

Chang, Hirsch, Sanna, Jeglic ve Fabian (2011), üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ile yalnızlık, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve yalnızlık düzeyleri yükseldikçe depresyon ve anksiyete belirtilerinin de güçlendiği tespit etmişlerdir. Araştırmada ayrıca mükemmeliyetçiliğin davranışlardan şüphe boyutunun, depresyon ve anksiyete belirtileri için önemli bir değişken olduğu görülmüştür.

Frost ve diğerleri (2001), kaygı, depresyon ve mükemmeliyetçilik eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları araştırmada, kaygı belirtileri; obsesif-kompulsif bozukluk, sosyal/sürekli kaygı/anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri olarak üç faktörde gruplanmıştır. Araştırmada her faktörün uyumsuz mükemmeliyetçilik ile pozitif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür. Fakat sosyal kaygı/sürekli kaygı/anksiyete faktörünün depresyondan bağımsız olarak uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkili bulunan tek faktör olduğu saptanmıştır. Travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin ise uyumlu mükemmeliyetçilik ile ilişkili olan tek boyut olduğu görülmüştür. Ayrıca depresyonun düzeyi arttıkça uyumsuz mükemmeliyetçiliğin de arttığı; uyumlu mükemmeliyetçiliğin ise azaldığı görülmüştür.

O'Connor, O'Connor ve Marshall (2007)'ın, mükemmeliyetçilik ile stres, depresyon ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ve kendine odaklı mükemmeliyetçilik eğilimleri ile stres, depresyon ve umutsuzluk arasında manidar bir ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik bozukluklarda; kendine, başkalarına ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğe aracılık eden, zihinsel gevş getirme eğilimlerini incelemiştir. Ayrıca mükemmeliyetçilerin sadece mükemmel olma ihtiyacına yönelik bilişlere sahip olmadıklarını, problemleri hakkında kara kara düşünme eğiliminde de olduklarına rastlamışlardır. Mükemmeliyetçilik, zihinsel gevş getirme ve psikolojik bozukluk arasında güçlü bir ilişki görülmüştür.

Olson ve Kwon (2008)'un, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ile depresyon ve stres düzeyi arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, mükemmeliyetçilik ve stres düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin depresif semptomlarının diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Harris, Pepper ve Maack (2007), üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkiye zihinsel gevş getirme tarzı düşünmenin aracılık ettiğini, uyumlu mükemmeliyetçilikle depresyon arasında bir ilişkinin olmadığını saptamışlardır.

Davis ve Wosinski (2012), çocuklardaki bilişsel hataların uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliklerini yordayıp yordamadığını araştırdıkları çalışmalarında, çocuklardaki bilişsel hataların oluşumunda olumsuz düşünme şekillerinin rolünü ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçilik puanları ve bilişsel hatalar puanları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel hatalar, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin negatif duygu kontrol edildiğinde bile önemli bir yordayıcısı olarak görülmüştür. Fakat bilişsel hatalar uyumlu mükemmeliyetçiliğin pozitif duygu kontrol edildiğinde yordayıcı olarak görülmemiştir. Felaketleştirme, genelleme, kişiselleştirme ve seçici soyutlama; hatalara duyarlılık, kompulsif davranışlar, onay ihtiyacı ve koşullu öz güven aralarında pozitif yönde ilişki çıkmıştır.

Flett, Hewitt ve Cheng (2008), psikolojik rahatsızlıklarla mükemmeliyetçilik ve akılcı olmayan inançlar arasından ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma

grubu 250 lise öğrencisinden oluşmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre akılcı olmayan inançlardaki artış, kendine odaklı ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik düzeylerinde de artışa neden olmaktadır. Ayrıca akılcı olmayan inançlar ve mükemmeliyetçiliğin psikolojik rahatsızlıkları pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Flett, Hewitt ve Rudolph (2007), mükemmeliyetçi bilişlerin felaketleştirme, kendini suçlama, olumlu yeniden değerlendirme eksikliği ve zihinsel geviş getirme ile ilişkisini tespit etmişlerdir. Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilikle ilişkili olan negatif bilişsel duygu düzenleme stratejileri (felaketleştirme, kendini suçlama, zihinsel geviş getirme ve olumlu yeniden gözden geçirme eksikliği) yerine olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri (pozitif bakış açısı ve olumlu yeniden değerlendirme) getirildiğinde ters yönde bir ilişki görülmektedir. Ayrıca kendi odaklı mükemmeliyetçilik, kendini suçlama ve yüksek depresyonla pozitif yönde ilişkilidir.

Burns ve Fedawa (2005), üniversite öğrencilerinde kategorik düşünmeyle negatif mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ayrıca negatif mükemmeliyetçi bireylerin stresle baş etmede olumsuz yöntemleri kullandıkları, pozitif mükemmeliyetçilerin ise problemlerle aktif başa çıkma stratejileri kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Bergman, Nyland ve Burns (2007), üniversite öğrencilerinin olumsuz otomatik düşüncelerdeki artış, negatif mükemmeliyetçiliği de artırmaktadır. Ayrıca öğrencilerin negatif mükemmeliyetçilik seviyeleri ve fonksiyonel olmayan inançları pozitif yönlü doğrusal bir ilişkidir. Ayrıca duyguları düzenleme stratejisi olarak duyguları bastırma, negatif mükemmeliyetçilik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisindedir.

Egan, Piek, Dyck ve Rees (2007), mükemmeliyetçilik ve iki uçlu düşünme tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada klinik hastalardan oluşan grup, sporculardan oluşan grup ve öğrencilerden oluşan grup olmak üzere üç farklı grup üzerinde çalışmışlardır. Araştırma sonucunda üç grubun da negatif mükemmeliyetçiliklerini, iki uçlu düşünme tarzlarının yordadığı sonucuna varmışlardır. Ayrıca iki uçlu düşünme tarzı klinik gruptaki katılımcıların pozitif mükemmeliyetçilerini yordamaktadır. Pozitif mükemmeliyetçiler ve iki kutuplu

düşünme tarzı ilişkili değildir. Bireyler yüksek standartlara sahip olma eğilimi gösterse de eğer kendini iki olmayan düşünme şekliyle değerlendirirse onların mükemmeliyetçiliği negatif sonuçlarla daha az alakalı hale gelmektedir.

Flett, Hewitt, Blankstein ve Koledin (1991), rasyonel olmayan inançlar ile mükemmeliyetçilin boyutları arasında ilişki olup olmadığı yönündeki çalışmaları sonucunda, kendine dönük mükemmeliyetçilik ile irrasyonel inançların ilişkili olduğu görülmüştür. Kendine dönük mükemmeliyetçilik yüksek beklentiler ve sorunlara mükemmel çözüm bulma zorunluluğu hissetme şeklindeki rasyonel olmayan inançlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Başkaları odaklı mükemmeliyetçilik ve irrasyonel inançlar arasında ise düşük bir ilişkiye rastlanmıştır. Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik, yüksek kişisel standartlar, onay ihtiyacı, suçluluk eğilimi ve yüksek kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yüksek beklentiler, onay ihtiyacı, suçluluk eğilimi, duygusal açıdan sorumsuzluk, yüksek kaygılı olma durumu, kaçınma ve muhteşem çözüme ulaşmak zorunda duyumsama gibi rasyonel olmayan inançlardaki artış mükemmeliyetçiliği de artırmaktadır.

DiBartolo, Frost, Dicson, Almodovar ve College (2001), bilişsel yapılandırmanın konuşma görevi verilen mükemmeliyetçilerin olumsuz duygu ve düşüncelerini düşürüp düşüremeyeceğine deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. Deneysel çalışmanın sonucunda, bilişsel yapılandırmanın; konuşmanın yapılacağı an yaklaştığında ortaya çıkabilecek korkunun çıkma olasılığını ve etkisini azaltmada başarılı olduğunu bulmuşlardır.

Flett, Hewitt ve Russo (1994), üniversite öğrencileri üzerinde başa çıkma tepkisi olarak yapıcı düşünme ve mükemmeliyetçiliğin boyutları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada mükemmeliyetçiliğin boyutlarının (kendine, başkalarına ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik) uyumsuz başa çıkma stilleriyle ilişkili olduğunu ve düşünmenin uyumsuz biçimlerinin bir göstergesi olduğunu ortaya koymuşlardır.

Flett, Coulter, Hewitt ve Nepon (2011), erken ergenler üzerinde yaptıkları çalışmanın sonucunda; zihinsel geviş getirmenin; mükemmeliyetçi otomatik

düşünceler, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, depresyon ve üzüntü ile bağlantılı olduğu bulunmuştur.

Kearns, Forbes ve Gardiner (2007), üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışçı terapinin mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçladıkları araştırmada, öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin uygulama sırasında düştüğünü ve bu düşüşün izleme sürecinde de devam ettiğini saptamışlardır.

Egan ve Hine (2008), hem anksiyete hem de depresyon rahatsızlığı olan dört yetişkin hasta üzerinde 8 oturum ve 2 hafta izleme sürecinden oluşan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı mükemmeliyetçilik tedavisini gerçekleştirmiştir. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı mükemmeliyetçilik tedavisinin sonucunda; depresyon ve kaygı bozukluğu olan hastaların mükemmeliyetçilik düzeylerinde azalma olduğunu bulmuşlardır.

Frost, DiBartolo ve Yen Li (2008), bayan üniversite öğrencilerinde kişisel standartlar ve olumsuz değerlendirilme kaygısı ile psikolojik sorunlar ve pozitif duygular arasındaki ilişki ile birlikte üniversite öğrencilerinde öz saygı düzeylerinin, mükemmeliyetçilik ve psikolojik sorunlar arasındaki ilişki üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmada özsaygının, kişisel standartlar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide dengeleyici bir etkisi tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişisel standartları yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin olumsuz değerlendirilme kaygıları yoğunlaştıkça öznel iyi oluşlarının düştüğü, psikopatolojik belirtilerin arttığı tespit edilmiştir.

Santanello ve Gardner (2007), üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri ile kaygı arasındaki ilişkide sosyal kaçınma eğiliminin rolünü incelemişlerdir. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri yükseldikçe sosyal kaçınma eğilimlerinin de yükseldiği saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin sosyal kaçınma eğilimlerinin uyumsuz mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişkide kısmi bir belirleyici olduğu görülmüştür.

Blankstein, Dunkley ve Wilson (2008), üniversite öğrencilerinde sosyal değerlendirilme kaygısı ile kişisel standartlara ilişkin mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide benlik saygısının dengeleyici etkisini incelemişlerdir. Benlik saygısının; sosyal değerlendirilme kaygısı ile öğrencilerin kişisel ve akademik sorunları arasındaki ilişkide dengeleyici bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Araştırmada, sosyal değerlendirilme kaygısının akademik başarı üzerindeki etkisinin düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca kişisel standartlar arttıkça not ortalamasının da arttığı görülmüştür. Düşük benlik saygısına sahip bayanların kişisel standartları arttıkça anksiyete düzeyleri de artmaktadır.

Chang, Lin, Herringshaw, Sanna, Fabian, Perra ve Marchenko (2011), üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik eğilimleri ve psiko-sosyal uyum arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psiko-sosyal uyumları arasında negatif bir ilişki tespit etmişlerdir. Buna göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumunu ve akademik başarı düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Ayrıca üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik eğilimleri ile duygusal tükenmişlik düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır.

Hibbard ve Davies (2011), devlet ve özel üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimleri ile uyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada özel üniversitede öğrenim gören öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu bulgusuna varılmıştır. Mükemmeliyetçiliğin boyutları açısından, özel üniversitede öğrencilerinin kişisel standartlarının daha yüksek olduğu, hatalara karşı ilgilerinin daha fazla olduğu ve davranışlarından daha fazla şüphe duydukları görülmüştür. Aynı zamanda her iki grupta da mükemmeliyetçilik düzeyi yükseldikçe uyum düzeyinin düştüğü görülmüştür. Ayrıca üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik düzeyi yükseldikçe depresyon düzeyi ve yeme bozuklukları belirtilerinin arttığı ancak; benlik saygısının düştüğü saptanmıştır.

Forbush, Heatherton ve Keel (2007), üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik düzeyi ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, mükemmeliyetçilik eğilimlerinin anoreksiya nervoza ve bulimia

nervoza için risk faktörü olduğu ancak tıknırcasına yeme bozukluğu için bir risk faktörü olmadığını tespit etmişlerdir. Araştırmada ayrıca kadınlarda mükemmeliyetçilik eğilimleri ile diyet ve müshil kullanımı arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Erkeklerde ise mükemmeliyetçilik eğilimleri güçlendikçe diyet yapma eğilimlerinin de güçlendiği görülmüştür.

Robles (2011), bayan üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik eğilimleri ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı yaptığı araştırmada, bayan üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik düzeyleri yükseldikçe yeme bozuklukları belirtilerinin de arttığı gözlemlenmiştir.

Ferrier-Auerbach ve Martens (2009), bayan üniversite öğrencilerinde yetersizlik algısının uyumsuz mükemmeliyetçilik ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki üzerinde etkisinin olup olmadığını görmek amaçlı yaptıkları araştırmada, bayan üniversite öğrencilerinin algılanan yetersizlik düzeyleri yükseldikçe, uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin giderek güçlendiği görülmüştür.

Craddock, Church ve Sands (2009), üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri ile ailesel özellikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, kalabalık aile yapısının ve otoriter anne baba tutumlarının, üniversite öğrencilerinde uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimlerini arttırdığını saptamışlardır. Araştırmada dağılmış ailelerden gelen ve anne babası aşırı otoriter ve kontrolcü olan öğrencilerin uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışma, üniversite öğrencilerinde dengeli aile bütünlüğü ve anne-baba desteği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Turner ve Turner (2011), üniversite öğrencilerinin uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri ile davranışların engellenmesi ve algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinde davranışların engellenmesi ile uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmada ayrıca ailenin sağladığı

bağımsızlık düzeyi arttıkça uyumsuz mükemmeliyetçiliklerinde azalma olduğu görülmüştür.

DiBartolo ve diğerleri (2007), üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik eğilimleri, yargılayıcı eğilimler ve psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, olumsuz değerlendirmeye ilişkin mükemmeliyetçiliğin eğilimi arttıkça psikolojik sorunlar ve stres düzeylerinin de arttığı saptanmıştır. Araştırmada ayrıca üniversite öğrencilerinin yargılayıcı eğilim düzeylerinin mükemmeliyetçilik ve psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkide dengeleyici bir etkisinin olduğu saptanmıştır.

Stoltz ve Ashby (2007), üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile yaşam stilleri ve kişilik yapılarının ilişkisini inceledikleri araştırmada, uyumlu, uyumsuz mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencilerinin yaşam stilleri arasında farklılıklar görülmüştür. Araştırmada uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, işlevsizlik ve stresle ilişkili olarak nevrotik baş etme eğilimlerini diğer öğrencilere oranla daha fazla kullandıkları saptanmıştır.

Dunkley, Berg ve Zuroff (2012), üniversite öğrencileri üzerindeki çalışmada, kendini eleştiren ve kişisel standartları yüksek olan mükemmeliyetçilerin özsaygılarında meydana gelen düşmeye karşı duygusal olarak tepki verdiklerini bununla birlikte, sadece kendini eleştirme boyutundaki mükemmeliyetçilerin ise başkaları ile yakın olma korkularındaki artışa karşı duygusal olarak tepki gösterdiklerini belirlemişlerdir.

Kobori ve Tanno (2005), üniversite öğrencilerinde kendine odaklı mükemmeliyetçilik eğilimleri ile negatif ve pozitif duygular arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, üniversite öğrencilerinde kişisel standartlar arttıkça pozitif duyguların da arttığı görülmüştür. Araştırmada ayrıca katılımcılarda hatalara karşı aşırı ilgili olma durumu arttıkça negatif duyguların güçlendiği, pozitif duyguların ise zayıfladığı görülmüştür.

Kawamura ve Frost (2004), kendini gizlemenin, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve yoğun stres durumları arasındaki ilişkiyi açıklayıp açıklamadığını incelemişlerdir.

Kendini gizlemeyi arabulucu bir değişken olarak kullanmışlardır ve bunu test etmek için 145 üniversite öğrencisiyle çalışmışlardır. Araştırma sonuçları gösterdi ki olumsuz mükemmeliyetçilik ve yoğun stres durumları arasında kendini gizleme arabulucu bir rol oynamaktadır. Özellikle olumsuz mükemmeliyetçilik, yüksek seviyede kendini gizlemeyle, yükske seviyedeki kendini gizleme davranışı ise yüksek seviyedeki stresle bağlantılı bulunmuştur.

Flett, Besser, Guez ve Hewitt (2008); negatif ve pozitif duygu durumunun, farklı düzeylerde mükemmeliyetçilik eğilimlerine sahip olan üniversite öğrencilerinin bellek süreçlerini nasıl etkilediği ile ilgili bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada, negatif duygu durumundaki üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimlerinin diğer öğrencilerden daha güçlü olduğu tespit edilmiştir. Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinde ise olumsuz anlam ifade eden kelimeler için geliştirilmiş tanıma hafızasının daha güçlü olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırmada elde edilen diğer bir bulgu da; mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin, olumsuz bilgi süreçlerine yönelik olarak daha güçlü düzeyde bilişsel yatkınlık sergiledikleridir.

Flett, Hewitt, Blankstein ve Gray (1998), mükemmeliyetçi biliş kavramını ölçmek amacıyla mükemmeliyetçi bilişler envanterini geliştirmişlerdir. Yapılan geliştirme çalışmasında mükemmeliyetçi bilişler envanterinin olumlu duygularla ilişkili olmadığı, olumsuz duygularla ve düşük yaşam doyumu ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca mükemmeliyetçi bilişlerin depresyon, anksiyete, A tipi kişilik ve nevrotik kişilik özellikleriyle pozitif korelasyon içinde olduğu görülmüştür.

Smith, Saklofske ve Nordstokke (2014), mükemmeliyetçilik ve duygusal zeka arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Mükemmeliyetçilik endişeleri arttıkça bireyin duygusal zekâ puanlarında düşüş olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer bir çalışma sonucunda ise Smith, Saklofske ve Yan (2015), duygusal zekânın mükemmeliyetçilik çabaları ve yaşam doyumları arasındaki bağlantı da tam aracılık yaptığını tespit etmişlerdir.

2.6. MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE İLGİLİ YURTIÇİNDE YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Kağan ve diğerleri (2010), üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının mükemmeliyetçilik, obsesif-kompulsif özellikler ve beş faktörlü kişilik özellikleri ile ilişkili olup olmadığını incelemiştir. Araştırmada mükemmeliyetçiliğin düzen boyutu, sorumluluk ve dışa dönüklükle akademik erteleme davranışlarının olumsuz bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca akademik erteleme davranışının; mükemmeliyetçiliğin ailesel eleştiri boyutuyla pozitif bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda obsesif-kompulsif kişilik özelliklerinin de düşünce ve kontrol boyutları ile pozitif bir ilişki içinde olduğu görülmüştür.

Sapmaz (2006), üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyleri bakımından uyumlu, uyumsuz mükemmeliyetçiliklerini incelediği araştırmasında, uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimine sahip bireylerin; somatizasyon, obsesyon, depresyon, kişilerarası durumlara karşı duyarlılık, anksiyete, öfke, düşmanlık, fobik anksiyete gibi belirtileri daha çok sergilediklerini göstermektedir. Mükemmeliyetçi olmayan bireylerin yukarıda sıralanan psikopatolojik belirtileri daha az sergiledikleri görülmüştür. Uyumlu mükemmeliyetçi bireylerin ise en az psikopatolojik belirti sergileyen grup olduğu sonucuna varılmıştır.

Özteke (2015), romantik ilişki yaşayan bireylerin bağlanma stilleri, eş seçiminde sınırlandırıcı inançları, beden imgesi baş etme stratejileri ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile beden imgesi baş etme stratejileri, bağlanma ve eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar arasında anlamlı düşük ve orta düzeyde ilişkiler ortaya çıkmıştır. Demografik değişken olarak ele alınan cinsiyet, yaş ve ilişki süresinin modele herhangi bir katkısı bulunmamıştır. Bağlanma ve eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin önemli yordayıcıları olarak bulunurken beden imgesi baş etme stratejilerinin modele bir katkısı olmamıştır. Partnere yönelik mükemmeliyetçilik olarak ele alındığında, bağlanma ve inançların yanı sıra beden imgesi baş etme stratejilerinin modele katkısı anlamlıdır.

Aydın (2014), üniversite öğrencilerinde kariyer kararsızlığının özsaygı, denetim odağı ve mükemmeliyetçilik bakımından incelediği çalışmasında, özsaygı, denetim odağı ve mükemmeliyetçilik alt boyutu olan sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin kariyer kararsızlığını anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir. Ayrıca kariyer kararsızlığının cinsiyete, sınıf düzeyine ve fakülte değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Çakır (2013), kadın üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının mükemmeliyetçilik, sosyotropi-otonomi, üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve kaçınma ile ilişkisini incelemiştir. Mükemmeliyetçilik, sosyotropi ve otonominin üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığı yordadığına; anılan bu üç bilişsel özelliğin kaçınmayı arttırdığına; kaçınmanın ise bulimik, duygusal ve işlevsel olmayan genel yeme tutumlarını yordadığına ilişkin hipotezleri desteklemiştir. Kısıtlı yeme ile kaçınma arasında ilişki bulunmamıştır. Yapısal eşitlik modeli kapsamında ayrıca üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve kaçınmanın bağımsız değişkenler ile çeşitli yeme tutumları arasındaki ilişkideki aracı rolleri de incelemiştir; sonuçlar mükemmeliyetçilik, sosyotropi ve otonomi ile bulimik yeme tutumu arasındaki ilişkinin tümüyle; duygusal ve işlevsel olmayan genel yeme tutumu arasındaki ilişkinin ise kısmen anılan aracı değişkenler tarafından açıklandığını ortaya koymuştur.

Erbaş (2012), öğretmen adayları üzerinde yaptığı araştırmada öğretmen adaylarının mükemmeliyetçiliklerinin; reddedilme hassaslığı, öznel iyioluş, cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı düzeyde değişip değişmediği incelenmiştir. Öğrencilerin reddedilmeye karşı duyarlılıklarıyla mükemmeliyetçilikleri arasında olumlu yönde, öznel iyioluşları ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Mükemmeliyetçilik ile öznel iyioluş ise olumsuz yönlü anlamlı bir ilişki içerisindedirler. Öznel iyi oluşa göre; düzen, yaptığından emin olamama, ailesel eleştiri, hata yapma endişesi, ailesel beklentiler arasında anlamlı farklar mevcuttur. Öğrencilerde öznel iyi oluş düzeyi yükseldikçe düzen ve tertip eğilimi de güçlenmektedir. Öğrencilerde öznel iyi oluş düzeyi yükseldikçe davranışlardan duyulan şüphe azalmaktadır. Anne-babadan bireye yönelen eleştiri arttıkça öznel iyi

oluş düzeyi düşmektedir. Öznel iyi oluş düzeyi düştükçe hatalara aşırı ilgi yükselmektedir. Ailenin bireyden beklentileri arttıkça öznel iyi oluş düzeyi düşmektedir. Öznel iyi oluş düzeyleri ve kişisel standartlar arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öznel iyi oluş düzeyi düşük, orta ve yüksek olan öğrenciler, kişisel standartlar açısından benzer özellikler taşımaktadır. Öğrencilerin reddedilme duyarlılığı düzeylerine göre; yaptıklarından şüphe duyma, ailesel eleştiri, hata yapma endişesi, ailesel beklentileri ve kişisel standartlar puanları arasında önemli farklar bulunmaktadır. Reddedilme duyarlılığı düzeyi düştükçe davranışlardan duyulan şüphe azalmaktadır. Anne-babadan bireye yönelik eleştiri arttıkça reddedilme duyarlılığı güçlenmektedir. Reddedilme duyarlılığı arttıkça hatalara aşırı ilgi de artmaktadır. Ailenin bireyden beklentileri arttıkça reddedilme duyarlılığı güçlenmektedir. Reddedilme duyarlılığı düzeyi yükseldikçe kişisel standartlar da yükselmektedir. Öğrencilerin reddedilme duyarlılığı düzeylerine göre düzen alt ölçeği puanları arasında anlamlı farklar bulunmamaktadır. Reddedilme duyarlılığı düşük, orta ve yüksek düzeyde olan öğrenciler, düzen ve tertip açısından benzer özellikler taşımaktadır. Kız ve erkek öğrencilerin red duyarlılığı ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Erkeklerin Mükemmeliyetçilik ölçeği puanları kızlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Kızların öznel iyi oluş puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Öğrenim gördükleri bölüm türüne göre öğrencilerin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Güzel Sanatlar Bölümü öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik puanları, diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Getir (2015), üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri psikolojik iyi oluş, yaşam amaçları ve mükemmeliyetçilik değişkenleri açısından incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, psikolojik iyi oluş ve yaşam amaçları üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeylerinin anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Diğer yandan çok boyutlu mükemmeliyetçilik değişkeni üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olmamıştır.

Mendi (2015), ergenlerin koşullu anne-baba tutumu ile mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular,

koşullu anne-baba tutumu ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif, öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasında olumsuz yönde doğrusal bir ilişki ortaya koymaktadır. Ayrıca, mükemmeliyetçilik koşullu anne-baba tutumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ederken, koşullu anne-baba tutumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık etmediği görülmüştür. Bu sonuçlar, koşullu anne-baba tutumunun bireyin benlik gelişimine önemli ölçüde zarar verdiğini göstermektedir.

Pamir (2008), lise öğrencilerinin anne baba tutumlarının mükemmeliyetçiliklerine etkisini incelediği çalışmada, erkek öğrencilerin kişisel standartlar, ailesel eleştiri ve davranışlardan şüphe düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu tespit etmiştir. Kız öğrencilerin ise düzen eğilimlerinin erkeklerden daha güçlü olduğu görülmüştür. Yaş değişkeni açısından bakıldığında; on sekiz yaşındaki ergenlerin hatalara yapmaya karşı endişeli olma, yaptıklarına güven duymama, ebeveyn beklentileri ve ebeveynsel eleştiri düzeylerinin diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sınıf değişkeni göz önüne alındığında, 10. sınıf öğrencilerinin davranışlardan şüphe ve ailesel beklenti düzeylerinin diğer öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. Onbirinci sınıf öğrencilerinin ise ebeveynsel eleştiri düzeylerinin diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca annesi lise mezunu olan öğrencilerin düzen ve kişisel standartlar; annesi ilkököl mezunu olan öğrencilerin davranışlardan şüphe ve kişisel standartlar; annesi ortaokul mezunu öğrencilerin ise ailesel eleştiri düzeylerinin diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Babası lise mezunu olan öğrencilerin hata yapma endişesi, babası ortaokul bitirmiş olan öğrencilerin davranışlardan şüphe, babası ilkököl bitirmiş olan öğrencilerin ise ailesel eleştiri seviyelerinin öteki öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmada ayrıca koruyucu anne baba tutumları ile davranışlardan şüphe ailesel beklenti, kişisel standartlar ve düzen arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Demokratik anne tutumları ile hata yapma endişesi, davranışlardan şüphe, ebeveyn beklentileri, yüksek standartlar ve düzen arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Otoriter anne tutumları ile hata yapma endişesi, davranışlardan şüphe, ebeveyn beklentileri, yüksek standartlar ve düzenlilik arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Koruyucu baba tutumlarının ailesel beklentiler, kişisel standartlar ve düzenli olmaya yönelik

mükemmeliyetçilik ile pozitif, ailesel eleştirisi ile de negatif bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Demokratik baba tutumlarıyla hata yapma endişesi, ailesel beklentiler ve kişisel standartlar olumlu doğrusal bir ilişki içindedir. Aynı zamanda otoriter baba tutumları ile hata yapma endişesi, davranışlardan şüphelenme, anne baba beklentileri, şahsi standartlar ve düzenlilik arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Taşdemir (2003), üstün yetenekli öğrencilerde sınav kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasında bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Üstün yetenekli öğrencilerde sınav kaygısının mükemmeliyetçilik tutumlarından yordamasında sonuçlar duyusallık boyutu için problem çözme becerilerinden aceleci ve kaçman yaklaşım, kontrol odağı, öz-yeterlilik inançları, ve hatalara aşın ilgi ve davranışlardan şüphe mükemmeliyetçilik boyutları için istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kuruntu boyutu için ise problem çözme becerilerinden aceleci, kaçman, kendine güvenli ve planlı yaklaşım, kendilik saygısı, dıştan denetimli olmak, düşük öz yeterlilik algıları ve hata yapma korkusu, yaptığından emin olamama, anne baba eleştirisi ve şahsi standartlar mükemmeliyetçilik boyutlarıyla istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Göktuğ (2014), psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına ve mükemmeliyetçi bilişlerine etkisini incelemiştir. Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının; öğrencilerin uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme ölçeğinden aldıkları puanlar ile mükemmeliyetçi bilişler envanterinden ve alt boyutlarından (kendini yüksek standartlara göre değerlendirme, kendini olumsuz değerlendirme) aldıkları puanlar üzerinde olumlu etkisinin olmadığı görülmüştür.

Kılıç (2014), sürekli depresyon ve sürekli kaygının yetişkin bağlanma özellikleri, mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme açısından yordayıcılarını belirlemek için yaptığı çalışmada, yetişkin bağlanma özellikleri ve mükemmeliyetçilik tarafından açıklanan varyans kontrol edildikten sonra bile duygu düzenleme stratejileri sürekli depresyon ve sürekli kaygı için yordayıcı olarak bulunmuştur.

Eryılmaz ve Kara (2016), mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin motivasyonel yönü: Amaçlar için mücadele etmeyle ilişkisi isimli çalışmalarında, araştırma sonuçlarına göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile amaçlar için mücadele etmenin amaca bağlanma ve amaçlar için mücadeleye devam etme boyutlarının ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal mükemmeliyetçilik ile amaçlar için mücadeleye devam etme ve amaçları bırakma boyutlarının; başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile amaçlar için mücadele etmeye devam etme boyutunun ilişkili olduğu bulunmuştur. Farklı mükemmeliyetçilik türleri amaçlar için mücadele etmenin farklı boyutlarıyla ilişkili bulunmuştur.

Özteke, Kiper ve Kesici (2012), üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, düzen ve başarı ihtiyacı arasında, ayrıca aile beklentileri ile başarı, özerklik ve başatlık ihtiyacı arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bir diğer sonuca göre kişisel standartlar ile başarı, özerklik ve başatlık arasında da pozitif ilişki vardır.

Erözkan ve diğerleri (2011), lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik eğilimleri ile depresyon arasındaki ilişkide, depresyonun mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutları ile pozitif bir ilişki içinde olduğu saptamıştır. Ayrıca depresyon ile en yüksek ilişki içinde olan boyutun hatalara aşırı ilgi olduğu görülmüştür.

Karakaş (2008), ergenlerin mükemmeliyetçilikleri ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkiyi bazı demografik özellikler açısından incelemiştir. 550 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, yaptıklarından emin olamama, kişisel standartlar ve ebeveynsel eleştiri ile sosyal kaygının sosyal kaçınma ve eleştirilme kaygısının cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Sınıflara göre ebeveynsel eleştiri ve kişisel standartlar ile sosyal kaçınma ve bireysel değersizlik arasında farklılaşma görülmektedir. Anne baba tutumlarına göre hata yapma endişesi, ailesel beklentiler, düzen ve yaptığından emin olamama ve sosyal kaçınma, bireysel değersizlik ve eleştirilme kaygısı farklılık göstermektedir. Sosyo ekonomik düzeye göre ebeveynsel eleştiri, hata yapma endişesi ve yaptığından emin olamama ile bireysel değersizlik, eleştirilme kaygısı ve sosyal kaçınma farklılaşmaktadır. Okul türüne göre eleştirilme kaygısı, sosyal kaçınma ve kişisel değersizlik ile ailesel eleştiri, düzen,

davranışlardan şüphe duyma, ailesel beklentiler ve hata yapma endişesi farklılık göstermektedir.

Hamarta (2009)'nın, ergenlerde sahip olduğu sosyal kaygılarının kişilerarası sorun çözme ve mükemmeliyetçilikleri bakımından incelemiştir. 572 lise öğrencisi üzerinde yapılan bu araştırma, sorun çözme ve mükemmeliyetçilik, sosyal anksiyetenin (olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlardan sosyal kaçınma ve huzursuzluk hissetme, yeni durumlardan sosyal kaçınma ve huzursuzluk hissetme) manidar bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Erözkan (2008), üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve depresyonu cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, anne-babanın öğrenim durumu ve anne baba tutumları bakımından incelemeyi amaçladığı araştırmada, Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören farklı bölümlerde bulunan rastgele seçme yöntemiyle alınan 170'i kız, 170'i erkek olmak üzere 340 katılımcı yer almıştır. Üniversite öğrencilerinin, mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından hata yapma endişesi ile kişisel standartlar puanları cinsiyete ve sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hata yapma endişesinden ve kişisel standartlardan erkeklerin ortalamaları kızların ortalamalarından manidar düzeyde yüksektir. Depresyon ölçeğinden alınan puanlar açısından kızların ortalamaları erkeklerin ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Düşük sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin hatalara aşırı ilgi puan ortalamaları, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Düşük sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin kişisel standartlar puan ortalamaları, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Düşük sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin depresyon puan ortalamaları, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ölçeği alt ölçeklerinden ailesel eleştiri ve aile beklentileri puanları anne-babanın öğrenim düzeyi ebeveyn tutumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Depresyon ve mükemmeliyetçilik alt ölçekleri arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır.

Yıldırım, Gençtanırım, Yalçın ve Baydan (2008), sınav kaygısının yordayıcıları olarak mükemmeliyetçilik ve sosyal desteği incelemiştir. Araştırmada mükemmeliyetçilik eğilimlerinin sınav kaygısı ile pozitif bir ilişki içindeyken, aile ve arkadaşlardan algılanan destek ile negatif bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda mükemmeliyetçilik ile öğretmenlerden algılanan destek arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Erözkan (2009), ilkokul 8.sınıf öğrencilerinin depresyon seviyelerine etki eden değişkenleri araştırdığı çalışmada anne baba tutumları, sınav endişesi ve mükemmeliyetçiliğin depresyonun önemli açıklayıcıları olduğu sonucuna varmıştır.

Tuncer (2006), üniversite yabancı dil hazırlık okulu öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin, kaygı seviyeleri ile cinsiyete, algılanan anne baba tutumuna, algılanan kişilik yapısına, beden imgesine ve kendilerini köy, kasaba, kent kökenli olarak algılamalarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucuna göre, daimi kaygı düzeyleriyle cinsiyetin, algılanan aile tutumlarının, algılanan kişilik yapısının, beden imgesindeki algılama ve öğrencilerin kendilerini köy, kasaba, kent kökenli olarak algılamalarının mükemmeliyetçilik özelliklerine ortak etkisi anlamlı bulunmamıştır. Kişilik yapısındaki algı ve beden imgesi ile mükemmeliyetçilik arasında manidar bir farklılık görülmemiştir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Diğerleri odaklı mükemmeliyetçilik seviyeleri algılanan anne baba tutumlarına göre farklılık göstermektedir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik seviyeleri algılanan yerleşim yeri değişkenine göre farklılaşmaktadır. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik seviyeleri sürekli kaygıya göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Kırdök (2004), ilköğretim ikinci kademedeki ön ergenlerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ölçmeye yönelik ölçme aracı geliştirmek amacıyla yaptığı çalışmada, öğrencilerin uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri güçlendikçe sürekli kaygı ve depresyon düzeylerinin de yükseldiği sonucuna varmıştır. Ayrıca öğrencilerin uyumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri yükseldikçe depresyon düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir.

Palancı (2004), üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının sebeplerini araştırdığı çalışmada, mükemmeliyetçiliğin gerek sosyal performansı değerlendirme ve gerekse sosyal yalıtıma yönelik karar süreci üzerinde etkisinin olduğunu saptamıştır. Araştırmada ayrıca sosyal kaygı düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimlerinin, diğer öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Dilmaç, Aydoğan, Koruklu ve Deniz (2009), ilköğretim ikinci kademedeki okuyan öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerinin akılcı olmayan inançlar ile ilişkisini belirlemeyi amaçlamışlardır. Aynı zamanda mantıkdışı inançlar ile mükemmeliyetçilik arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre, mantıkdışı inançlardaki artma; hatalara karşı duyarlılık, yaptıklarından emin olamama, ailesel beklentiler ve ailesel eleştirinin de artmasına neden olmaktadır. Aynı zamanda başarı talebinin hatalara karşı duyarlılık, yaptığından emin olamama, ailesel beklentiler, ailesel eleştiri ve kişisel standartlar alt boyutlarını açıklayabildiği, saygı talebinin yaptığından emin olamama, ailesel beklentiler, ailesel eleştiri, kişisel standartlar ve düzeni açıklayabildiği; rahatlık talebinin ise hata yapma endişesi, ailesel eleştiri, kişisel standartlar ve düzen boyutlarını açıklayabildiği görülmüştür.

2.7. DUYGU KAVRAMI VE TEMEL ÖZELLİKLERİ

Duygularımız, yaşamımızın en temel elemanlarından biri olup diğer organlarımız gibi fonksiyonlara sahiptir. Bundan dolayı duygularımız evrimsel süreçte tüm canlıların hayatta kalmasında önemli rol oynamıştır. Örneğin korktuğumuzda beyne giden tehlike sinyalleri kaçmamız gerektiğini bize söyler. Bu da yaşamda kalma şansımızı artırır. Bir canlı, sıradan bir yaşam sürdürebilmek için duygularına gereksinim duyar. Sosyal bir varlık olarak insanın duygularına iki bakımdan gereksinimi vardır; yaşamını idame ettirebilmek için dürtü kaynağı olarak, varoluş seviyesini arttırmak, kaliteli yaşayabilmek ve yarına kalma şansını arttırmak için insanın duygularına ihtiyacı vardır (Dökmen, 2000).

Birey, hayatının ilk dönemlerinden itibaren düşüncelere ve davranışlara yol göstererek insanın işlevsel olmasına, hayatta kalmasına ve gelişmesine temel

oluşturan hisler, olaylara hızlı ve otomatik olarak anlam verme ile meydana gelmektedir (Frijda, 1986; akt: Greenberg, 2012 ve Kuzucu, 2011). Hayvanlarda ve çocuklarda, duyguların davranışlara dönüşümü net bir şekilde görülmektedir. Her duygunun kendine özgü bir görevi ve tesiri bulunmaktadır. Güçlü hisler vücudumuzda gözle görülür değişiklikleri ortaya çıkarır. Bütün duygular, bizi davranışlara yönlendiren temel unsurlardır (Goleman, 2004). Normal negatif hisler, pozitif duygular gibi yaşamın zenginliklerindedir. Tıpkı bedensel bir sızı veya ağrıda olduğu gibi bizi üzerinde durulması gereken mevcut bir problemin olduğu konusuna ikaz ederler (Beck, 2001). Scherer (1987), duyguların en önemli fonksiyonlarını üç temel grupta toplamaktadır: İnsanı davranışa yönlendirmek için hazır hale getirmek, sonraki davranışları biçimlendirmek, çevresel bağların düzenlenmesine yardımcı bulunmak (Çakar, 2002; Acar, 2007). Duyguların yaşamımızda sosyal bir fonksiyonu vardır; hem insanların düşünce ve amaçları ile ilgili bilgilerini iletir, hem de sosyal iletişimi koordine etmeyi sağlar (Keltner & Haidt, 1999).

Goleman (2004) duyguyu; bir duygu ve bu duyguya has başlıca düşünceler, psikolojik, biyolojik ve davranış eğilimi ve davranışa geçmemizi sağlayan motivasyonel kaynaklar olarak değişik şekillerde tanımlamıştır. Bu tanımlara dayanarak duygunun sadece duygusal değil bilişsel, sosyal, fiziksel gibi farklı gelişim alanlarındaki etkileri de olduğu söylenebilir.

Ayrıca çeşitli duygu kümelerinden söz etmiş. Bu kümelerin bazıları şunlardır;

Öfke: Şiddet, hakaret, kızma, sinirlenme, alınganlık, düşmanlık, hiddet...

Üzüntü: Acı, kasvet, mutsuzluk, keder, umutsuzluk...

İğrenme: Hor görme, aşağılama, küçümseme, tikslenme, itici bulma...

Korku: Dehşet, kaygı, tasa, hayret, şüphe, huzursuzluk, ürkme, dehşet...

Zevk: Doyum, sevinç, gurur, heyecan, haz, eğlenme...

Sevgi: Kabul görme, aşırı tutkunluk, güven, yakın ilgi, sadakat, hayranlık...

Şaşkınlık: Şok, hayret, afallama, merak...

Utanç: Suçluluk, mahcubiyet, küçük düşme, üzülme (Goleman, 2004).

Yalnızca tek şekilde olmayan ve değişik şekillerde yansıyan duyguların ortak özellikleri de söz konusudur. Bu özellikler şöyledir: Duygular önceden tespit edilemez. Duygular spontan bir şekilde oluşur. Aynı anda birden fazla duygu yaşanabilmektedir. Bazen hoş duygular yaşandığı gibi bazen de hoş olmayan duygular yaşanır. Beden dili duyguların dışa yansıma şekillerinden biridir. Duygular, istekleri, hedefleri ve davranışları etkiler (Konrad ve Hendl, 2003). Lazarus'a (1982) ise duyguları, kişinin uyarıcıları algılaması ve değerlendirmesi sonucunda oluşan içsel yaşantılar olarak tanımlamıştır. Kervancı (2008), duygu, "mevcut bir uyarıcı karşısında genelde içsel süreçlerle ortaya çıkan ve davranışsal tepkilere neden yapılandırılmış hisler" olarak tanımlanabilir. Watson ve Clark (1994) duyguları, bireyin amaçları, ihtiyaçları, yaşamını devam ettirebilmek ve uyum sağlamak için ihtiyaç duyulan, durumlara karşı göstermiş olduğu düzenli ve kısa tepkiler olarak tanımlamıştır. Çakar ve Arbak (2004), duygu en genel durumuyla, birisine veya bir şeye karşı yönlendirilen yoğun hislerdir. Mayer, Salovey, Caruso ve Sitarenios (2001)'e göre duygular; fizyolojik, bilişsel, motivasyona dayalı ve deneyimsel psikolojik sistemleri içeren, uyum sağlayıcı, organize tepkilerdir. Mayer vd duyguları; psikolojik tepkileri, algıyı ve bilinçli farkındalığı içeren birçok psikolojik alt sistemleri koordine eden içsel olaylar olarak tanımlamışlardır. Bir başka tanımda ise duygu; belirli nesne, vaka veya diğerlerinin, bireyin içsel dünyasında harekete geçirdiği izlenimlerdir. (Hançerlioğlu, 2002). Duygu, insanın içsel ve dışsal süreçlerinden gelen uyaranların, üzüntü veya zevk şeklinde izlenimler uyandırmasıdır (Başaran, 2000). Caruso ve Salovey (2004), duygular, bireyin çevresinde meydana gelen değişiklikler nedeniyle ortaya çıkar, otomatik olarak başlar, hızlı bir şekilde fizyolojik değişiklik yaratır, uyulan kuralları ve düşünme şekillerini değiştirir, eyleme hazırlar, etkileri çevreye hızlıca yayılır, dünyayla başa çıkma, hayatta kalma ve çabalamaya yardımcı olur.

2.7.1. Duyguların Fizyolojisi

Fiziksel reaksiyonların duyguya göre farklılık gösterdiği gibi beyin de duyguya göre farklı çalışır. Depresyon, üzüntü ve anksiyete gibi olumsuz duygularda beynin sol yarıküresi çalışmaktadır. Kaygı ve depresyon yükseldikçe beynin sol

yarıküresindeki faaliyet artar, düştükçe de azalır. Kaygı ve depresyonun gitmesiyle de sağ yarıküredeki faaliyetler artmaya başlar. Yüz ifadelerindeki duyguları anlamlandırmada da sağ yarıküre sola oranla özellikle kadınlarda daha aktiftir (Sayar ve Dinç, 2008). Korku, öfke vb gibi duygu deneyimi yaşadığımızda birçok bedensel değişikliğin farkına varabiliriz. Bu değişiklikler, hızlı kalp atışı ve nefes alma, ağız kuruluğu, titreme, terleme ve mide sıkışması gibi durumlardır (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksema, 2008). Duygular otonom sinir sistemi ve merkezi sinir sisteminin birlikte hareket etmesi ile ilgilidir. Otonom sinir sistemi, beyindeki bazı merkezler ve vücudun çeşitli kısımlarına giden sinirlerden oluşur (Morgan, 1993) ve istemsiz olarak, bireyin bilinci ve iradesi dışında çalışan, yaşamın tüm işlevlerini idare eder (Koptagel-İlal, 2001). Başka bir ifadeyle otonom sinir sistemi, denetlediği faaliyetlerin çoğunu bağımsız olarak, kendi kendine düzenler ve kişi uyurken ya da bilinçsizken bile işlemeye devam eder (Atkinson ve diğerleri, 2008). Otonom sinir sistemi sempatik ve parasempatik olarak iki bölüme ayrılır. Sempatik sistem, duygusal heyecanlık durumunda kalp atışını hızlandırır, damarların genişlemesini sağlar ve genel uyarılmışlık halini arttıracak hormonların salgılanması için bazı iç salgı bezlerini faaliyete geçirir. Tehlike anında vücudu alarma geçiren sistemdir (Morgan, 1993, Atkinson ve diğerleri, 2008). Parasempatik sistem, sempatik sistemin tersine dinginlik durumunda baskındır. Sempatik sistem genelde iç organların çalışmasını hızlandırırken parasempatik sistem iç organların çalışmasını yavaşlatıcı yönde etkilidir. Herhangi bir korku anında kişinin karaciğeri kana bol miktarda şeker gönderir, damarları genişler ve kalp atışı hızlanır. Tehlike durumu ortadan kalktığında parasempatik sistem tepki veren organları ters yönde etkiler ve normal dinlenme haline getirir (Cüceloğlu, 2008). Bu iki sistem birbirine karşıt çalışsa da karmaşık bir etkileşim içindedirler ve birbirini destekleyici işbirliği içindedirler (Koptagel-İlal, 2001, Atkinson ve diğerleri, 2008).

2.8. DUYGU KURAMLARI

2.8.1. James-Lange Kuramı

James'ten önce heyecan deneyiminin fiziksel veya bedensel anlatımlardan önce geldiği varsayılmıştı. Geleneksel örnek – bir ayıyla karşılaşırız, korkarız ve koşarız-

heyecanın bedensel anlatımdan önce geldiği fikrini gösterir. James bunu tersine çevirmiş ve fiziksel tepkinin uyanmasının, heyecanın ortaya çıkışından önce geldiğini ifade etmiştir. Yani, biz ayıyı görürüz, koşarız ve ardından korkarız (Shultz & Shultz, 2007). Bu kurama göre çevresel uyarıcılar, insan vücudunda bir takım değişmelere neden olur (Harlak, 2007).

Buna göre bedensel değişikliklerin algılanması bir heyecan deneyimi oluşturduğu için ve farklı heyecanlar farklı hissedildiği için, her heyecana özgü ayrı bir otonom faaliyet örüntüsünün olması gerekir. James-Lange kuramı bu yüzden otonom uyarılmanın heyecanları farklılaştırdığını savunur ve bu nedenle şiddetli eleştirilere uğramıştır (Atkinson, vd, 2008). Bir insan aynı duyguyu, farklı zamanlarda, farklı fizyolojik tepkilerle yaşayabilir. James-Lange kuramının açıklık getiremediği diğer bir gözlem de, aynı duygu durumunun farklı bireylerde farklı fizyolojik tepkilere yol açtığıdır (Cüceloğlu, 2010).

2.8.2. Cannon-Bard Kuramı

Bu kurama göre beyin duygusal bir durumu hipotalamusta yorumlar. Hipotalamusta otonom sinir sistemine ve beyin korteksine aynı anda mesaj gönderir. Beyin korteksinde, duygular bilinçli bir hal alır. Çevredeki heyecan uyandıran olay hipotalamusu etkileyince, hipotalamus iki görevi aynı anda gerçekleştirir. Fizyolojik değişiklikler yaratacak sinir sistemini uyarır ve beyin korteksine sinirsel akımlar yollayarak duyguyu hissetmemizi sağlar (Atkinson ve diğerleri, 2008; Cüceloğlu, 2010).

Bu kurama göre duyguların ve bedensel davranışların ard arda değil, aynı zamanda ortaya çıktığı ileri sürülmektedir. Ayıyı görünce korkarsınız ve koşmaya başlarsınız; bunlardan biri diğerinden önce gelmez. Duygunun ortaya çıkmasında esas olan, gördüğümüz ya da algıladığımız şeydir. Sonuçta harekete geçmeden de ayıdan korkabiliriz (Morris, 2002).

2.8.3. Schacter-Singer Bilişsel Uyarılmışlık Teorisi

Schacter ve Singer, çevresel etkilerin hissettiklerimizin kaynağı olduğunu ve yaşanan durumla bağlantılı olarak bilişsel yorumlarımızın duyguyu isimlendirmek için gerekli olduğunu belirtmektedir. Bu kurama göre ilk önce yaşanan durum algılanır ve sonrasında fiziksel tepki oluşur. Kısacası yaşanan duygu, içinde

bulunulan duruma göre yorumlanır ve yine içinde bulunulan duruma göre yorum farklılıkları oluşur (Bernstein, Roy, Srull ve Wickens, 1991; Harlak, 2007). Başka bir deyişle bedenimizdeki fizyolojik değişikliklerle algılarımız arasında sürekli devam eden bir etkileşim vardır ve bilişsel süreçler duyguları anlamlandırıp isimlendirmemizde önemlidir (Cüceloğlu, 2008).

2.9. Duyguları İfade Etme

Duygu paylaşımı veya ifadesi genellikle iki ya da daha fazla kişi arasında olan bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yaşadığı duyguyu meydana getiren olaylar ve kendisinde ortaya çıkan duyguları diğer kişi ya da kişilere açık bir şekilde aktarması olarak tanımlanabilir. Bireyin yaşadığı duyguyu paylaşması, duygularını sözel olarak ifade etmesini, ya da duygunun şiir, müzik, resim vb gibi dolaylı yollardan ifadesini içerir (Rime, Mesquita, Philippot ve Boca, 1991).

Duygular günlük yaşantımızda bedensel tepkilerimizle, yüz ifadelerimizle veya sözel olarak açığa vurulsa da zaman zaman bu duyguları kontrol altında tutmak isteriz. Duyguların uzun süre kontrol altında tutulması, duyguların belli bir süre sonra çarpıtılmış şekilde tekrar gün yüzüne çıkmasına sebep olabilir. Diğer taraftan kişi ve çevre için en uygun yol, duyguların toplumsal uyum içinde ortaya çıkmasıdır (Köknal, 1997). Duyguların ifade edilmesinde çevredeki insanlarla kurulan iletişim önemli bir yere sahiptir. İletişimin daha güçlü olduğu durumlarda insanların duygularını ifade etmeye daha istekli oldukları gözlenmektedir. Ayrıca eğer kişi duygularını açıklamanın önemli olduğuna, ilgi ile dinleneceğine inanıyorsa duygularını ifade etmeye daha fazla istekli olacaktır. Karşı taraftan umursandığımızda kendimizi daha fazla açar ve duygularımızı daha fazla ifade ederiz. (Clark ve Finkel, 2005). Kişinin duygularını dile dökmesi, yaşanan duygularını anlamlandırması ve kontrol altına alması için en kestirme yoldur (Ergin, 2000). Duyguların ifadesi, karşıdaki kişinin bizi daha iyi anlaması, empati duyabilmesi ve davranışlarına bu doğrultuda yön vermesine yol açar (Beck, 2001). Yaşadıkları negatif ve pozitif duygularını ifade etmeyen bireyler, birçok psikolojik ve fiziksel sorun yaşama riski altındadır (Yavuzer, 2001).

Bireyler duygu ve heyecanlarını sesler ile de ifade ederler. Ancak, çeşitli duygu ve heyecanların sessel işaretlerini derleyen bir katalog henüz yoktur. Her zaman olmasa da genellikle, çığlık, korku veya hayreti; inleme, acı veya mutsuzluğu; iç çekme, üzüntüyü; gülme ise keyifli oluşu gösterir. Sesin titremesi veya kesikli oluşu aşırı kederliliğin; şiddetli, keskin ve tiz oluşu ise genellikle öfkeli oluşun işaretidir. Bütün bunlara rağmen, çeşitli duygu ve heyecanların, sadece çıkarılan seslere yani sessel ifadeye bakarak ayırt edilebilmesi güçtür (Morgan, 1993).

Duyularımızı çok çeşitli nedenlerle açık bir şekilde ifade edemeyebilir ya da ifade etmeyi istemeyebiliriz. Bazı durumlarda da insanlar ne hissettiklerini tam olarak kendileri de anlamayabilirler. Duyularımızın farkında olduğumuz zaman bile, bazen hissettiğimiz duygunun derecesini küçümseyebiliriz. Yaşadığımız duyguların olumsuz olanlarını kimi zaman tamamen reddedebiliriz. Bu nedenle, insanların ifade ettikleri birçok zaman hissettikleri duyguları olmayabilir. Böyle durumlarda çoğu zaman duyguları daha iyi anlayabilmek için duyguyu ifade eden diğer unsurlara da bakmak gerekir (Morris, 2002). Yüz ifadeleri ve beden hareketleri kişinin neler hissettiği ile ilgili fikir verebilir. Yüzümüz, bir takım davranışları ustalıkla aktarabilmesinden dolayı en önemli duyguları ifade yollarından bir tanesidir. Yüzselsel ifadeler, kişinin hangi duyguyu yaşadığı hakkında önemli bilgiler sunar (Konrad ve Hnedl, 2003). Duygular sözel olarak aktarılsın veya aktarılmıyın, bireyin bulunduğu ortamda gösterdiği tepkilerini etkiler (Eisenberg ve Delaney, 1993).

2.10. Duyguları Bastırma

Şema modeline göre duyguları ifade edememe, erken dönem uyumsuz şemalarından duyguları bastırma şemasıyla açıklanmaktadır. Kişinin içinden gelen duygu, düşünce ve davranışları –genellikle eleştirilmekten korkusundan, utanç duygularından veya dürtülerinin kontrolünü kaybetmekten kaçınabilmek için- aşırı derecede bastırmasıdır. Bastırma yaygın olarak; öfke ve saldırganlık duygularının bastırılması, olumlu dürtü ve arzuların (duygusal yakınlık, eğlenme, oyun ve cinsel heyecan gibi) bastırılması; kırılmanın ifade edilmesi, duygular ve ihtiyaçlar gibi konularda kendini özgürce ifade edebilme konusunda zorluk çekme ve duygular göz

ardı edilirken rasyonel mantığa aşırı vurgu yapma söz konusudur (Rafaeli ve diğerleri, 2013; Behary, 2014; Arntz & Genderen, 2014).

Bu şema alanındaki bireyler, spontane duygular ve dürtüleri baskı altında tutarlar. Genellikle mutluluk, kendini ifade, rahatlama, yakın ilişkiler ya da sağlık uğruna kendi yaşamlarıyla ilgili katı ve içselleştirilmiş kurallara uymaya çalışırlar. Kökeni ise, sert baskı altında, kuralcı; özdenetimin, özverinin, kendiliğindenlik ve memnuniyete göre üstün olduğu çocukluk çağlarıdır. Bu bireyler çocuklukta, oyun oynaması ve mutluluğu ulaşması için onaylanmazlar. Üstelik, olumsuz olaylara karşı aşırı tetikte olmayı, hayata soğuk bakmayı öğrenmektedirler. Bu bireyler, sürekli dikkatli ve tetikte olmada başarısız olurlarsa yaşamlarını dağıtabilecek korku, endişe ve karamsarlık duygusu içine girerler (Young, Klokso, Weishaar, 2009; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013).

2.11. DUYGULARI İFADE ETME İLE İLGİLİ YURT DIŞINDA YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Merrell, Hannah, Van Arsdale, Buman ve Rice (2011), olumsuz mükemmeliyetçi olarak tanımlanmış 14 kolej öğrencisine yazarak ifade etme görevini vererek nitel bir araştırma yapmışlardır. Bu görev katılımcıların stres hakkındaki, mükemmeliyetçilik hakkındaki, performans beklentileri hakkındaki ve başa çıkma hakkındaki en derin düşünce ve duygularını yazmalarını içeriyordu. 20 dakikalık 3 farklı oturum yapılmıştır. Her bir yazma oturumu 2-4 gün arayla yapıldı. Çalışmadaki öncü temalar; yoğun stres, standartlar, kendini mükemmeliyetçi olarak tanıtmaya ve başa çıkma olarak tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda, yazarak ifade etmek, direk ifade etmeye nazaran daha kolay olduğu için mükemmeliyetçilerle bu şekilde çalışmak daha faydalı olacağı sonucuna varılmıştır.

King ve Emmons (1990) duyguları ifade etme kararsızlığının etkilerini vurgulamışlardır. Buna göre duyguları ifade etme eğiliminden çok, duyguları ifade etmede yaşanan kararsızlık iyi oluşa etki etmektedir. Birey hislerini ifade etse de etmese de sağlıklı olabilmektedir. Geliştirilen ölçek çalışmasında, 'Duyguları İfade Etmede Kararsızlık Ölçeği' psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçen diğer ölçeklerle

olumsuz, psikolojik rahatsızlıkları ölçen ölçeklerle olumlu yönde doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Duyguları ifade etmede kararsızlık, daha fazla istenmeyen olumsuz duygu, obsesif-kompulsif eğilim, depresyon, paranoid düşünceler ve anksiyete ile ilişkilidir.

Panagopoulou, Kersbergen ve Maes (2002), farklı örneklem gruplarının duyguları ifade etme davranışları üzerinde çalışmış, hastalardan oluşan bir örneklem grubuyla araştırma yapmış ve duyguları ifade etme ile etmemenin değişik etkilerini tanımlamak için yaptıkları meta analizde, ne duyguları ifade etme ne de etmemeyi, hastalığın şiddetini algılamayla ilişkili bulamamışlardır.

King (1993), duyguların ifadesi, duyguları ifade etme kararsızlığı ve evlilik memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, erkeklerin evlilik memnuniyeti ile duyguları ifade etme eğilimi arasında olumlu, duyguları ifade etme kararsızlığı yaşama ile olumsuz yönde ilişki içerisinde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Komiya, Good ve Sherrod (2000), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında cinsiyet, duyguları ifade etme, sosyal damgalanma ve psikolojik rahatsızlık ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlar cinsiyet (erkeklik), daha fazla sosyal damgalanma korkusu, duygu ifade etmeye ilişkin rahatsızlık, daha düşük psikolojik rahatsızlık düzeyi ve psikolojik servisleri kullanmaya ilişkin isteksizlikteki açıkladığını göstermektedir. Araştırmada, duyguları açmaya ilişkin daha fazla istekli olma, daha olumlu tutumlara sahip olmayı yordamaktadır. Psikolojik danışma sürecinde duyguları ifade etmenin ve süreçte güçlü duygular yaşamamanın, özellikle Asya kültürleri gibi belirli kültürlerde rahatsızlık verici duygular yarattığı görülmüştür.

Vogel, Wade ve Hackler (2008), üniversite öğrencilerinde duyguları ifade etmede açıklık ile psikolojik yardım arama niyeti arasındaki ilişkide psikolojik danışmadan beklenen risk ve yarar algısı ile psikolojik rahatsızlığın aracı rolünü yapısal eşitlik modellemesi ile incelemişlerdir. Duyguları ifade etme ve tutumlar arasındaki ilişki, beklenen fayda ve risk tarafından; duyguları ifade etme ve gönüllülük arasındaki ilişki ise tutumlar ve beklenen fayda - risk tarafından tam olarak aracı bulunmuştur. Bir başka deyişle, araştırma sonuçları duyguları ifade

etmenin bireyin kişisel ve psikolojik problemleri için yardım arama gönüllülüğü ile bağlantılı olduğunu göstermiş ve bireyin duygularını ifade etme eğiliminin, yardım arama kararında önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.

Garrison (2014), uyumsuz mükemmeliyetçilik ve depresif semptomlar arasındaki ilişkide duyguları açma, duygusal kaçınma ve zihinsel gevş getirmenin aracı rolünü incelemeyi ve değerlendirmeyi amaçladığı çalışmalarında, yüksek seviyede depresyon ruminatenin aracı rolü ile olumsuz mükemmeliyetçiliğin bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Düşük seviyede duyguları açma ise yüksek seviyede duygusal kaçınmanın aracı rolü ile yüksek seviyedeki olumsuz mükemmeliyetçiliği yordamaktadır. Ayrıca düşük seviyedeki duyguları açma eğilimi depresif semptomlarla ilişkili bulunmuştur.

Richardson ve Rice (2015), kendine yönelik mükemmeliyetçilik, günlük sıkıntılar ve günlük duygusal olayların ifadesi üzerine yaptıkları çalışmada yüksek öz eleştiri sahibi mükemmeliyetçilerin yüksek stres altındayken duygularını daha az dışa vurduklarını belirtmişlerdir.

So A ve Kang (2013) ortaokul ve lise öğrencilerinin depresyonu üzerinde anne psikolojik kontrolünün, bilişsel duygu düzenlemenin ve duyguları ifade etmenin etkisini inceledikleri çalışmalarında annenin psikolojik kontrolü, bilişsel duygu düzenleme ve duygularını ifade etmede fark olmadığı halde lise öğrencilerinin depresyon düzeyi yüksek bulunmuştur. Ayrıca, her iki grubun da depresyon düzeyleri ve duyguları ifade etmeleri arasında negatif yönde bir ilişki görülmüştür. Fakat duyguları ifade etmenin depresyon düzeyindeki etkisi sadece lise öğrencileri için gözle görülür bulunmuştur.

Forbush ve Watson (2006), yeme bozukluğu olan kadınlar ve normal kadınlar arasında duyguları engelleme ve kişilik özelliklerinin karşılaştırılması yönünde yaptıkları çalışmalarında nevrozizm kontrol edildiğinde bile yeme bozukluğu olan kadınların duygularını negatif veya pozitif olarak ifade etmeyip duygularını ketledikleri sonucuna varmışlardır. Ayrıca yeme bozukluğu olan kadınların düşmanlık ve nevrozizm düzeyi yüksek bulunmuştur. Yeme bozukluğu olanlar içsel düşüncelerinin ve duygularının daha az farkında olduğu ve başkalarının beklenti ve

düşüncelerine daha fazla farkındalık göstermektedirler. Bulmia nevroza rahatsızlığı olan kadınlar anoreksiya nevroza hastalarına göre daha çok duygularını ketleme, düşmanlık ve nevrozizm seviyelerine sahip bulunmuştur.

Khodabakhsh ve Kiani (2014), lise çağındaki kız öğrencilerindeki, anksiyete ve duyguları ifade etmenin yeme bozuklukları davranışı üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında anksiyete, aleksitimi ve yeme bozuklukları davranışı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Ayrıca her iki değişken de yeme bozuklukları davranışının önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Bryan, Quist, Young, Steers ve Lu (2015), algılanan sosyal destek ve duyguları ifade etmede yaşanan kararsızlık arasındaki ilişkide genel ihtiyaçların doyumunun aracı rolünü incelemiştir. Duyguları ifade etmede yaşanan kararsızlık ile özerklik, rekabet, ilişkililik ve sosyal destek ters yönlü anlamlı bir ilişki içindeyken sosyal destek ve özerklik, ilişkililik ve rekabet arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Sosyal destek ve duyguları ifade etmede kararsızlık yaşama arasındaki ilişkide genel ihtiyaçların doyumunun aracı rolü bulunmuştur.

Bryan, Lucas, Quist, Young, Foster, Steers ve Lu (2016), anksiyete, depresif semptomlar, duyguları ifade etme kaygısı arasındaki ilişkide dinsel başa çıkmanın etkisini incelemiştir. Beklenin aksine dinsel başa çıkma, sıkıntı yaratan durumlar ve duyguları ifade etmede kararsızlık arasındaki ilişkiyi şiddetlendirmektedir. Yüksek seviyede duygularını ifade etmede kararsızlık yaşayan bireyler için dinsel başa çıkma uygun bir yol olarak görülmemektedir.

2.12. DUYGULARI İFADE ETME İLE İLGİLİ YURTIÇİNDE YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Kuzucu (2006), duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinde duygusal farkındalık düzeylerini, duyguları ifade etme eğilimlerini, psikolojik ve öznel iyi oluşlarını etkileyip etkilemediğini araştırmıştır. Kontrol, deney ve plasebo grupları tesadüfi olarak oluşturulmuştur. Araştırma sonuçları, deney grubundakilerin, plasebo ve kontrol gruplarındaki katılımcılara göre, duygusal farkındalık seviyelerinde manidar bir artma olduğunu ve bu artışın kalıcı olduğunu göstermektedir. Bulgular, deney grubunun, plasebo ve kontrol gruplarındaki katılımcılara nazaran, psikolojik iyi oluş seviyelerinde manidar

bir artış olmadığını göstermektedir. Deney grubundaki kişilerin, plasebo ve kontrol gruplarındakilere nazaran, pozitif duygularında önemli bir artış olmadığını göstermiştir. Bulgular, deney grubundaki kişilerin, plasebo ve kontrol gruplarındaki katılımcılara nazaran, negatif duygu seviyelerinde önemli bir düşüş olmadığını göstermektedir.

Kuyumcu (2012), üniversite öğrencilerinde kültürlerarası karşılaştırma yaparak duyguları fark etme ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma bulgularına göre, Türk öğrencilerin psikolojik iyi oluş, duyguların farkında olma ve duyguları ifade etme seviyeleri İngiliz öğrencilere göre daha düşük seviyededir. Kızların psikolojik iyi oluş seviyeleri erkeklerin psikolojik iyi oluş seviyelerinden anlamlı bir şekilde yüksektir. Duyguların farkında olma ve duyguları ifade etme düzeyleri ise cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Her iki gruptaki üniversite öğrencilerinin duyguların farkında olma ve duyguları ifade etme seviyelerinin psikolojik iyi oluşlarını yordadığı görülmektedir.

İşleroğlu (2012), lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimine göre yordanması çalışmasında, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin en önemli yordayıcısının benlik saygısı olduğu ve lise öğrencilerinin öznel iyi oluş seviyeleriyle kendilik saygısı arasında pozitif yönlü önemli bir ilişkinin varlığı görülmektedir. Benlik saygısı değişkenini sosyal yetkinlik beklentisi değişkeni izlemiştir ve sosyal yetkinlik beklentisi ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü önemli bir ilişki vardır. Aynı zamanda duyguları ifade etme eğiliminin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Dönmez (2007), meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık seviyelerine göre duygularını ifade etme ve yaşam doyumlarındaki farklılaşmayı ve öğrenim görülen okul türüne göre atılganlık seviyeleri arasında farklılaşmayı incelemek amacıyla yaptığı araştırmada; yüksek atılganlık seviyesinin yüksek yakınlık ifadesiyle, yüksek olumsuz duyguları ifadesiyle ve yüksek yaşam doyumuyla alakalı olduğu görülmüştür. Olumlu duygu ifadesininse atılganlık seviyeleriyle alakalı olmadığı görülmüştür. Ayrıca Anadolu Teknik Lisesi öğrencilerinde atılganlık seviyesi, Teknik Lise ve Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinden önemli ölçüde fazladır.

Yalçın (2010), üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerini aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelemiştir. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı, ilişki, özerklik, başatlık alt boyut puanları arasında pozitif yönlü ilişkili, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumlu alt ölçek puanları ile psikolojik ihtiyaçlardan, ilişki, özerklik, başatlık ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı, ilişki, özerklik, başatlık ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt boyutu ile aleksitimi ölçeğinin duyguları tanıma zorluğu ile duyguları ifade zorluğu ile dışa dönük düşünce ile negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca olumsuz duygu alt ölçek puanları ile aleksitimi duyguları ifade zorluğu arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki gözlenmiştir. Yakınlık duygusu ile başarı ihtiyacı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Serim (2011), yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarını yordamak için öğrenci velileri üzerinde yaptığı araştırmada; kendini gizleme, duyguları ifade ve cinsiyet; psikolojik destek arama tutumunun önemli birer yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca kadınların psikolojik yardım arama puanları, erkeklerin puanlarından fazladır. Araştırma sonuçlarına göre, yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumu ile cinsiyet ve kendini saklama düzeyleri arasında negatif; duyguları ifade etme puanları arasındaysa pozitif yöndedir.

Mete Otlı, İkiz ve Asıcı (2016), duyguların farkına varma ve duyguları ifade etme psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının öz-duyarlılık seviyesine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, deney grubu katılımcılarının öz duyarlılık ve öz sevecenlik seviyelerinde, kontrol grubundaki katılımcılara göre, önemli ölçüde artış görülmüştür. Araştırmanın diğer bir sonucuna göre, deney grubundaki katılımcıların öz yargılama seviyelerinde kontrol grubundaki katılımcılara göre önemli ölçüde düşüş olmuştur.

Danışık (2005), ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade şekilleri ile sorun çözme becerileri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada 555 öğrenciye ulaşmıştır. Araştırma sonucunda, problem çözme becerileri ile öfke kontrolü arasındaki ilişkinin

cinsiyet, psikolojik semptom ve sosyal paylaşımın değişkenlerinin etkisi kontrol edildikten sonra anlamlı olduğu görülürken, problem çözme becerileri ile sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta değişkenleri arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından problem çözme becerilerinin kızlar lehine farklılaştığı, kızların erkeklere göre daha etkin problem çözme becerilerine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Adıgüzel (2012), üniversite öğrencilerini saldırganlık düzeylerinin empatik eğilim, duygu ifade etme ve öz-anlayış açısından incelemiştir. Empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz-anlayışlarının saldırganlık davranışlarını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Saldırganlık davranışları arttıkça empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz-anlayış seviyelerinde azalma olduğu görülmüştür. Araştırmada saldırganlık düzeyinin yüksek ya da düşük olmasına göre, empatik eğilim ve öz-anlayış ile ilgili sonuçlar incelendiğinde anlamlı fark bulunmuştur. Duyguları ifade etme sonuçlarına göre ise, öğrencilerin duyguları ifade etmenin alt boyutları ve duyguları ifade etme toplam puanı açısından da anlamlı bir fark çıkmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde; empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz-anlayış saldırganlığın önemli birer yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Kaynak (2014), ilişki çatışmalarında duygu ifade biçimlerini yatırım modeli açısından incelemiştir. Araştırma sonuçları, öfke ve suçluluk ifade biçimlerini en iyi yordayan değişkenin ilişki doyumu olduğunu göstermiştir. Öfke ifade biçimlerinin yordayıcıları incelendiğinde; olumlu/bütünleyici ifadeyi ilişki doyumunun olumlu yönde yordadığı görülmektedir. Ayrıca yaygın saldırganlık, edilgen saldırganlık ve kaçınmacı davranış biçimlerinde ifadeleri de en iyi yordayan değişken ilişki doyumudur. İlişki doyumunun, bu ifade biçimlerini olumsuz yönde yordadığı gösterilmiştir. Suçluluk ifade biçimleri incelendiğinde ise; özür dileme/affettirme biçiminde ifadeyi yatırımlar ve ilişki doyumunun olumlu yönde yordadığı görülmektedir. Suçluluk duygusunun açıklama getirme ve inkar etme biçimlerinde ifadelerini ise yine ilişki doyumu yordamıştır. İlişki doyumunun yükselmesinin açıklama getirme biçiminde ifadeyi arttırdığı, inkar etmeyi ise azalttığı görülmektedir.

Büyükbayraktar (2015), evlilik ilişkisinde çiftlerin uyumlarını etkileme olasılığı olan bağıllık ve bağlanma stillerini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; bağıllık ölçeğinin sosyal baskı alt boyutu ile çiftlerin kendilerini duygusal olarak ifade etmesi, çiftler arasındaki doyum, çiftler arasındaki bağıllık arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bağıllık ölçeğinin adanmışlık, partnerin iyiliğini düşünme alt boyutları ve bağlanma stilleri ölçeğinin kaygı alt boyutu, çift uyumunun alt boyutlarından olan duyguları ifade etme alt boyutunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Aktepe (2015), ergenlerin sahip oldukları değerler ile duyguları ifade etme ve problem çözme becerileri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelediği çalışmasında, ergenlerin duygularını ifadesi ile sahip oldukları değerler arasında pozitif yönlü doğrusal ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca ergenlerin duyguların ifade edebilmeleriyle sorun çözme becerileri arasında olumlu yönde doğrusal ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir bulguya göre, ergenlerin problem çözme düzeyleri ile değerleri arasında pozitif bir ilişki vardır.

Durmuşoğlu Saltalı (2010), düzenlenen duygu eğitiminin okul öncesi çocuklarının duygusal becerilerine etkisini incelediği çalışmasını anasınıfında eğitim gören altı yaş grubundaki 32 deney 32 kontrol grubu olmak üzere 64 öğrenci üzerinde yapmıştır. Deney grubu çocukların duygularını tanıma, duygularını anlamlandırma, duyguları ifade ve toplam duygusal becerilerinde önemli bir farklılaşma görülmektedir. Kontrol grubu çocukların duygularını tanıma, duygularını anlama, duyguları ifade ve toplam duygusal beceri seviyeleri arasında önemli bir farklılaşma bulunmamıştır. Deney grubu çocukların son-test/izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu sonuç eğitim programının etkilerinin kalıcı olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Eryılmaz (2010), çocuk yuvasında ve ailesinin yanında kalan 6 yaş çocuklarının duygusal becerilerinin karşılaştırılmak amacıyla yaptığı çalışmasında, ailesinin yanında yaşayan çocukların duyguları ifade etme becerilerinin çocuk yuvasında yaşayan çocuklardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ailesinin yanında yaşayan çocukların cinsiyet değişkeni açısından duyguları ifade becerilerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Çocuk yuvasında yaşayan

6 yaş çocuklarının cinsiyet değişkeni açısından duyguları ifade etme becerilerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Temiz (2014), ‘Anne Çocuk İletişim Becerileri Eğitimi’nin okul öncesi dönem 6 yaş grubu çocuklarının duygularını tanıma ve ifade etme becerilerine etkisini incelemiştir. Yapılan ön test- son test uygulamasında eğitime katılan annelerin çocuklarının duyguları tanıma ve ifade etme becerilerinde anlamlı bir yükselme olduğu ve izleme testi sonucunda bu durumun devam ettiği görülmüştür.

Öksüz (2012), duyguları açma eğitiminin üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etmesini etkisini incelediği deneysel çalışmaya, 48 üniversite öğrencisi katılmıştır. 24’ü deney grubuna 24’ü kontrol grubuna seçilmiştir. Çalışma sonucuna göre, deney grubundaki katılımcılar, son-testte daha yüksek puan almışlardır. Buna göre, duyguları açma eğitimi, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etmelerini arttırmaktadır.

Karaaslan (2012), okul öncesi eğitim alma durumu ve bazı faktörlerin ilköğretim 1.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin, duyguları tanıma ve ifade etme becerilerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, okul öncesi eğitim almış olmaya ve okul öncesi eğitime devam etme süresi ile çocukların duyguları tanımaları arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Duyguları tanıma düzeyleri cinsiyete ve göre farklılık göstermemektedir. Kardeş sayısı, devam edilen eğitim kurumu (anasınıfı, anaokulu) ve doğum sırasının, duyguları tanımada etkisi görülmemiştir. Anne ve babanın eğitim düzeyleriyle çocukların duyguları tanımaları arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur.

2.13. BİLİŞSEL YAKLAŞIM

Bilişsel terapiler, 1950-1960’larda geliştirilmiş bir terapi modeli olmasına rağmen, bilişsel terapinin temel dayanağı olan insanın algı, anlamlandırma ve bilişlerinin onun ruhsal tepkilerinde rol oynadığı ilkesi MS 1.yy’da ‘insanlar bir şeyden değil, bu duruma yükledikleri anlamlardan rahatsızlık duyarlar’ diyen Stoacı filozof Epiktetus’un sözüne dayanmaktadır(Beck, 2008, Corey, 2008; Burns, 2012; Türkçapar, 2012; Sharf, 2014).

Bilişsel davranışçı terapilerde insanın işlevselliğinin üç ana boyutu vardır: bunlar düşünceler, duygular ve davranışlardır. Bu üç alan birbiriyle ilişki içerisindedir, birinde olan bir değişiklik çoğu zaman diğer ikisinde de bir takım değişikliklere yol açar. Dolayısıyla insanlar bir olay hakkında düşünme biçimlerini değiştirirlerse, büyük bir olasılıkla bu olay hakkında ne duyumsadıklarını ve bu olaya karşı gösterdikleri davranışsal tepkilerini de değiştirirler. Bilişsel davranışçı yaklaşımlar daha çok düşünce içeriğinin değişmesiyle ilgilenirler, bilişsel ve duygusal etkileşim üzerinde odaklanırlar ve insanların yaşadıkları duyguların nedenleri üzerinde dururlar (Köroğlu, 2012a; Corey, 2008).

Bilişler, insan duygularının en önemli belirleyicisidir. Yani ne düşünüyorsak onu hissederiz. Farkına varmasak duygusal tepkilerimize yol açan senaryoları biz yazarız. Göstediğimiz duygusal tepkilerin doğrudan sorumlusu bizim algılarımıza ilişkin değerlendirmelerimizdir (Köroğlu, 2012b; Türkçapar, 2012). Diğer bir deyişle her durumda duygularımızı, düşüncelerimizi yaratmaktadır (Burns, 2012).

Bilişsel davranışçı terapilerde bireyin bilişsel yapıları üzerinde durulur. Bireyin kendisi, geleceği ve yaşantısıyla ilgili düşünceleri bireyin bilişsel yapılarının oluşumunda önemli rol oynar (Stackert ve Bursik, 2003). Bu anlamda insanın bilişsel yapılarının oluşumu üzerine odaklanan temeldeki iki yaklaşım olan Beck'in bilişsel yaklaşım modeli ve Ellis'in rasyonel duygusal davranışçı yaklaşımlarının temel kavramları hakkında bilgiler sunulacaktır.

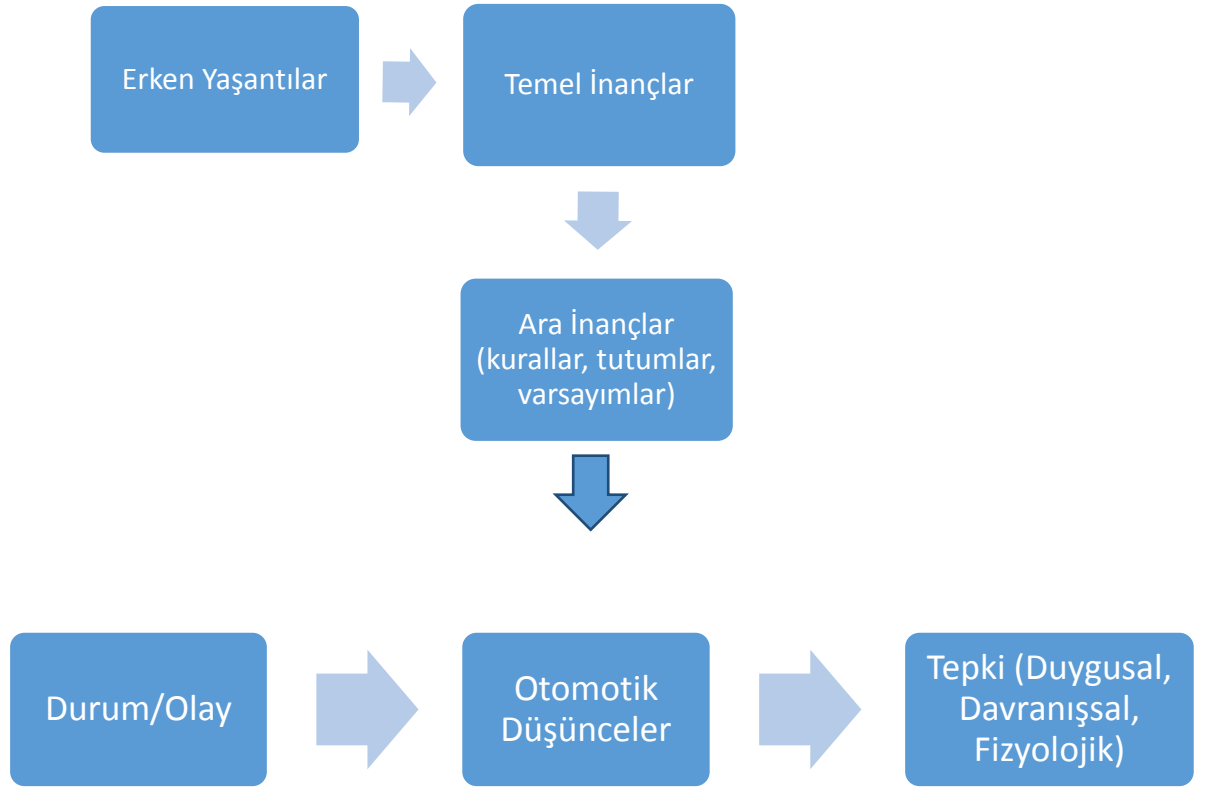
2.13.1. Beck'in Bilişsel Modeli

Bilişsel terapi, depresyon için yapılandırılmış, kısa süreli, şimdiki zamana vurgu yapan, mevcut sorunları çözmeye ve işlevsel olmayan düşünce ve davranışları değiştirmeye yönelik bir yaklaşımdır (Corsini ve Wedding, 2011; Beck, 2014). Bu model en temelde 2 prensibe dayanır: Düşüncelerimiz, hislerimizi ve tavırlarımızı belirler ve nasıl davrandığımız, düşüncelerimiz ve hislerimiz üzerinde güçlü etkileri vardır (Wright, Basco ve Thanse, 2006).

Bilişsel terapinin odak noktası, çarpıtılmış inançları anlamak, duygusal ve davranışçı yöntemleri de dahil ederek uyumsuz düşünceleri değiştirmek için teknikler kullanmaktır (Beck, 2008; Sharf, 2014). Aaron Beck'in bilişsel modeli,

duygusal bir rahatsızlığın ya da dönemin doğasını anlamak için bu olaya verilen tepkinin bilişsel içeriğine bakılması gerektiğini savunur. (DeRubeis ve Beck, 2010). Bu görüşe göre, hatalı düşünme, yetersiz ve yanlış bilgiye dayanarak yanlış çıkarımlar yapma ve düşünle gerçeği birbirinden ayıramama gibi süreçler rahatsız edici duygulara ve sorunlu davranışlara neden olmaktadır (Beck, 1976, akt. Hackney ve Cormier, 2008; Beck,1979, akt. Corey, 2008). Diğer bir ifadeyle insanların yanlış bakış açısı, kişinin elde ettiği verileri anlamlandırmasında, değerlendirmesinde ve bu değerlendirme sonucunun kendisiyle ilişkisini yorumlamasında fonksiyone olmayan ve uyum bozucu etkisi olabilir (Beck, 2014; Corsini ve Wedding, 2011).

Bilişsel yapı kavramlaştırılırken bilişler iki ana başlık altında incelenir: Otomatik düşünceler ve şemalar. Şemalar, ara inançlar ve temel inançlar olarak ikiye ayrılabilir (Türkçapar, 2012).



Şekil 1: Bilişsel Model (Beck, 2014; Sharf, 2014; Türkçapar, 2012; Savaşır, Soygüt, & Barışkın, 2009)'dan Uyarlanmıştır.

2.13.1.1. Temel İnançlar

Temel inançlar, kişinin, kendisiyle ve çevresiyle ilgili bilgiyi nasıl düzenleyeceğine karar veren, bireyin kendisi, başkaları ve dünya ile ilgili temel sayıltılarını kapsayan, geçmişteki yaşantılar ve tecrübeler sonucu meydana gelmiş bilişsel yapılardır (Beck, 2014; Türkçapar, 2012). En merkezi olan temel inançlar, en önemli inanç düzeyidir; kapsamlı, katı ve aşırı genellenmiştir (Beck, 2014; Köroğlu ve Türkçapar, 2009). Erken çocukluk dönemindeki kişisel deneyimler ve çevredeki önemli kişilerle kurulan özdeşimler sonucu oluşan çekirdek inançlar, yaşamın sonraki yıllarında yaşanan benzer yaşantılar ve öğrenmelerle kökleşir (Sharf, 2014; Türkçapar, 2012). Temel inançlar, bireylerin çoğu zaman kendilerine bile dile getirmedikleri için kalıcıdır, çok köklü ve derindedirler. Kişi bu fikirleri, tıpkı maddelerin var olması gibi mutlak doğru kabul eder (Beck, 1987).

Temel inançlar, 'Çaresizlik', 'Sevilmeme' ve 'Değersizlik' ile ilişkili olmak üzere üç kategoride karşımıza çıkmaktadır. Çaresizlik temel inançları, yetersizim, güçsüzüm, kurbanım, zayıfım, çaresizim, hiçbir şeyi doğru yapamam, etkisizim, kırılganım şeklindeki inançlardır. Sevilmeme temel inançları ise, sevilmeyecek ve hoşlanılmayacak biriyim, çekici değilim, istenmiyorum, ilgi gösterilmeyen biriyim, bakımsızım gibi ifadelerle ortaya çıkan inançlardır. Değersizlik temel inançları ise kabul edilemem, kötüyüm, işe yaramam, değersizim şeklindeki inançları içerir (Beck, 2014; Türkçapar, 2012). Bütün insanlarda temel inançlar olumlu ve olumsuz çiftler halindedir. Duygusal bir problemi olmayan insanlarda etkin olan olumlu temel inançlarken birtakım ruhsal sorunları olan insanlarda olumsuz temel inançlar etkindir (Türkçapar, 2012). Ayrıca insanların sadece kendilerine yönelik değil, diğer tüm insanlara ve dünyaya ilişkin olumsuz temel inançlara sahiptirler: 'İnsanlara güvenilmez.', 'Dünya berbat bir yer.' (Beck, 2012; Çiftçi, 2008). Çekirdek bir inanç aktifleştğinde, bireyin inancını destekleyici kanıtlar bulması daha kolaydır ve inanca uymayan olan veriler ile deliller ise genelde çarpıtılır (Beck, 2014; Beck, 2008).

2.13.1.2. Ara İnançlar (Kurallar, Tutumlar, Varsayımlar)

Otomatik düşünceler ve temel inançlar arasında yer alan, kişinin dile dökmemekle beraber inanmakta olduğu ara inançları (kurallar, sayılılar ve tutumlar) vardır. Bu kural ve sayılılar söze dökülmeseler de davranışın soyut düzenleyicileridir (Türkçapar, 2012). Oluşumu, temel inançlar tarafından etkilenen ara inançlar, temel inançlar kadar değişime dirençli olmamakla birlikte otomatik düşünceler kadar da kolay bir şekilde değiştirilemeyen yapılardır (Beck, 2014). Bilişin orta katmanında yer alan bu yapı, bireyin kendisi ve diğer insanların davranışları ve yaşantıları ile ilgili hatta dünyaya dair kalıcı hale gelmiş kurallar ve beklentiler bütünüdür (Köroğlu ve Türkçapar, 2009; Beck, 2014).

Ara inançlar, doğrudan yaşantı ve deneyimlerden (örneğin düşüncelerini dile getirdiğinde azarlanması), gözlemlerden (fikrini dile getiren birine kızıldığını görme) veya başkalarından alınan bilgilerle öğrenilenlerden (insanlara fikrini söylersen kızarlar) kaynaklanırlar (Türkçapar, 2012).

2.13.1.3. Otomatik Düşünceler

Herhangi bir çaba göstermeden, kendiliğinden ortaya çıkan seri ve örtük düşüncelerdir. Otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan çekirdek şemaları veya varsayımları dışavururlar ve bireye göre doğru olduğu kabul edilirler (Beck, 1976, akt: Soygüt, 2003; Beck, 2008; Köroğlu ve Türkçapar, 2009; Savaşır, Soygüt, & Barışkın, 2009; Beck, 2014; Sharf, 2014; Leahy, 2010). Otomatik düşüncelerin çoğu zaman farkında değildir. Farkında olsak bile akılcı bir bir analize tabi tutulmazlar ve bütün insanlarda görülebilir (Wright, Basco ve Thanse, 2006). Nadiren bu düşüncelerin farkında olsak da bu düşüncenin ardından gelen duygu veya davranışın farkına varmamız daha muhtemeldir (Beck, 2014).

Üç tür otomatik düşünceden söz edilebilir. Bunlardan birincisi, hiçbir şekilde gerçekle alakası olmayan düşüncelerdir. İkinci gruptakiler doğru olabilir, ancak kişinin bundan çıkardığı sonuç yanlıştır. Üçüncü gruptakilerde ise otomatik düşünce doğru olabilir ama işlevselliği kalmamıştır (Beck, 2001). Otomatik düşünceler her zaman yanlış olmasa da, çoğunun gerçek olma ihtimali düşüktür. Bu durumun sebebi

genellikle tutarlı bir biçimde varlık gösteren ve bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılan algıdaki sistematik mantık hatalarıdır (Freeman ve Dattilo, 1992).

2.13.1.4. Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel hatalar, uyum bozucu şemalar ile otomatik düşünceler arasındaki köprüdür. İnsanların önemli inançları veya şemaları bilişsel hatalara neden olmaktadır. Alınan yeni bir bilgi işlenirken, mevcut şemaya uygun hale getirmek için çoğunlukla çarpıtılır (Sharf, 2014; Türkçapar, 2012; Kuyucu,2007).

Bireyin düşünce yapısındaki bu hatalar genellikle, bilgiyi işleme sürecindeki özgün yanlılıklar veya eğilimlerden kaynaklanır. Özellikle ruhsal rahatsızlıkların temelinde, çarpıtılmış düşüncelerin olduğu görülmektedir. Ruhsal sorunlar yaşayan bireyler, içinde buldukları durumu değerlendirmede ve bunun kendileriyle olan bağlantısını yorumlamada fonksiyonel olmayan ve uyum bozucu bir süreç izlediklerinden dolayı, uygunsuz, mantıkdışı ve duygusal sorunlara neden olan otomatik düşünceler üretmektedirler (Beck,2001; Türkçapar, 2000, Köroğlu ve Türkçapar, 2009).

Düşünce yapılarındaki tipik hatalardan başlıcaları aşağıda verilmiştir (Burns, 2012; Türkçapar ve Köroğlu, 2009; Corey, 2008; Leahy, 2007; Leahy, 2010; Sharf, 2014; Beck, 2014; Özakkaş, 2013; Türkçapar, 2012, Beck, 2002; Köroğlu, 2012a; Beck, 2008; Beck, 2011; Dökmen, 2010) :

Kutuplaşmış Düşünce: Ortalama bir durumun söz konusu olmadığı, her şeyi ‘ya hep ya hiç’ şeklinde düşünerek veya yorumlayarak yaşantıları ‘ya siyah ya da beyaz’ şeklinde sınıflamaya denir. Olaylara ve insanlara yönelik tutumlarımız sadece uç noktalarda olduğunda kutuplaştırmış sayılırız. Kutuplaştıranlar, ya çok fazla severler ya da tamamen nefret ederler. Bu durum yaratıcı sorun çözümünü tıkır, felaketleştirmeye yol açar ve lüzumsuz sıkıntı ve çatışmaya yol açar.

Kişiselleştirme: Kişiselleştirme düşünce hatası kişinin kendisiyle ilgili olmayan veya çok az ilgili olan bir olayı kendisiyle bağlantılı görmesi ve olayın olumsuz sonuçlarından kendini sorumlu tutmasıdır.

Keyfi Çıkarımlar: Destekleyici kanıtlar olmadan ya da tam tersi kanıtlar olduğu durumlarda bile en kötü senaryoyu düşünme eğilimidir. Birey, kanıtları göz ardı etmekle ya da gerçek sonucun zıttı olan bir sonuca atlamakla keyfi çıkarım yapmış olur.

Seçici Soyutlama (Zihinsel Filtreleme): Bir detayı bağlamdan soyutlayarak, olayın bütününe önemini gözden kaçırılması demektir. Bir öğrencinin, sınavda soruların hemen hepsini doğru cevaplama; ancak yanlış cevapladığı tek bir soru nedeniyle kendisini başarısız ve gerizekalı hissetmesi bu duruma örnek olabilir.

Abartma, Küçümseme: Bir olay ya da duruma hak ettiğinden daha fazla veya daha az değer vermektir. bu düşünce hatasını yapan kişiler sistematik olarak kendi yaptıklarını küçük, yapamadıklarını ise büyük görürler. Çok iyi bir şekilde futbol oynayan birinin bunu önemsiz görerek herkesin bunu yapabileceğini söylemesi buna örnek olabilir.

Aşırı Genelleme: Sınırlı sayıda örneği temel alarak oluşturulmuş bir genel kurala inanmak ve bunu izlemektir. Bir dersten başarısız olan birinin bütün derslerden başarısız olacağını düşünmesi veya birisi tarafından yalanan söylenen birinin bütün insanlar yalancıdır şeklinde düşünmesi buna örnektir.

Felaketleştirme: Birey, olmuş ya da olacak olan şeylerin, dayanamayacağımız kadar korkunç ve çekilmez olduğunu düşünür. Bir başka ifadeyle olması muhtemel diğer sonuçları hesaba katmaksızın geleceği hep olumsuz olarak öngörmedir. Bir öğrencinin araştırma önerisini verilen zamana kadar yetiştiremediği için okuldan atılacağını düşünmesi şeklindeki düşüncedir.

Etiketleme: Daha uygun ve gerçeği kapsayabilecek değerlendirmeler yapmak yerine kişinin kendisine veya diğerlerine genel etiketler yapıştırması ve bütün durumu buna nitelemenin ışığında değerlendirmesidir.

Zorunluluk İfadeleri (-malı, -meli): Tutku ve tercihlerimizi zorunluluk ifade eden ‘yapmalısın’, ‘yapmak zorundasın’, ‘yaparsan iyi olur’lara, istek ve emirlere dönüştürmeye yönelik güçlü bir eğilimimiz vardır. Bu istekler zorla araya giren duygular ve işlevsel olmayan davranışlara neden olur.

Sonuçlara Atlamak: Durumun gerçekleriyle bağdaşmayan olumsuz bir sonuca atlamaktır. Bunun iki örneği ‘zihin okuma’ ve ‘falcılık yapmak’ tır.

Zihin Okuma: Kişinin, karşıdaki kişilerin kendisi hakkındaki düşünceleri konusunda yeterli delili olmadığı halde onların neler düşündüğünü tam anlamıyla bildiğini kabul ederek davranmasıdır. Otobüste yanına oturmayan birinin kendisi hakkında ‘Kesin benim kirli, hoş olmayan biri olduğumu düşünüyor.’ şeklinde düşünmesi bir düşünce hatasıdır.

Falcılık Yapmak: Kötü bir şey olacağını düşünüp, gerçekçi olmamasına rağmen bu tahmini doğru kabul etmektir. Bu, elinizde sadece acı haber veren sihirli bir küreniz olmasına benzer.

2.13.1.5. Bilişsel Üçlü

Bireylerin bilişsel süreçlerinin belirlenmesinde ve olayları algılama biçiminde etkili olan bilişsel üçlü, otomatik düşüncelerin yoğunlaştığı alanlardır ve bireyin kendisi, geleceği ve yaşantıları ile ilgili düşünce örüntülerinden oluşmaktadır (Bilgin, 2004). Bilişsel üçlü terimi, özellikle depresif bireylerin kendilerine, dünyalarına ve geleceklerine ilişkin olumsuz düşüncelerini ifade eder. İlk aşamada birey kendisini değersiz, yeterli olmayan, etik olarak veya fiziksel olarak eksik algılamasını kapsar. Durumsal açıklamaları görmezden gelerek sorunlarının kendi yetersizliğinden kaynaklandığını düşünür. Birey olumsuz yaşam deneyimlerinden kendisini sorumlu görür ve diğerlerince beğenilmediği düşüncesine sahiptir. Kendisini özellikle kaybeden olarak nitelendirir ve mutlu olmak için gerekli kişisel özelliklere sahip olmadıklarını düşünürler. İkinci aşama, bireyin diğer insanlarla ilişkilerini ve deneyimlerini bir şekilde algılamasıyla alakalıdır. Dünyalarını, zor beklentilerine ve amaçlarına ulaşmaya mani olan engellerin olduğu bir dünya olarak görürler. Üçüncü kısımda ise gelecekle ilgili bir beklentinin olmadığı, geleceğin başarısızlıklarla dolu, ümit vaat etmeyen bir durum olduğu şeklinde algılama söz konusudur. Gelecekte kasvetli bir manzara görürler; problemleri daha da kötüye gidecek ve başarılı olamayacakları düşüncesi hakimdir (Savaşır, Soygüt, & Barışkın, 2009; Corey, 2008; Beck, 2008; Bilgin, 2004; Sharf, 2014; Bozkurt, 2003). Beck (1967; 1979; akt:

Savaşır, Soygüt, & Barışkın, 2009) bu bilişsel hataların depresif duygu durumunun özelliği olan nerdeyse bütün belirtileri açıklayabileceğini söylemektedir.

2.13.1.6. Bilişsel Şemalar

Kişinin yaşam deneyimlerinin anlam kazanması için genel biçimde düzenlenmiş prensiplerdir (Young ve diğerleri, 2009). Bireylerin, insanlar, olaylar ve çevre hakkındaki çekirdek inançları ve varsayımları şemalarını oluşturmaktadır (Sharf, 2014). Bilişsel şemalar, nesne ve olayları etiketlemeye, sınıflandırmaya, yorumlamaya, değerlendirmeye ve bu nesne ile olaylara anlam yüklemeye ilişkindir (Beck & Emery, 2011). Şemalar, kalıcı özellikli, değişmesi zor ve sürekli olarak bilişsel çarpıtmalarla desteklenen yapılardır. Bilgiyi depolamak, farklı yollardan eidnilen bilgileri bütünleştirmek, birbiriyle bağlantılı bilgileri hatırlayabilmek, şemalar vasıtasıyla olmaktadır (Söğüt, Savaşır ve Barışkın, 2009; Atkinson ve diğerleri, 2008).

Şemaların oluşumu, erken çocukluk yıllarına dayanır. Şemalar, yaşamın başlangıcındaki ilk önemli insanlar ve olaylar tarafından şekillenir, yaşam boyu gelişir, uyum sağlayıcı ya da uyum bozucu olabilir, sıkıntı yaratıcı durumların olmadığı zamanlarda gizli bir durumda iken olumsuz duygu durumları ortaya çıkabilir. Bir kez harekete geçtiğinde ise kişinin yeni duygu durumunun var olan bilişsel katagorilere uygun olarak yorumlanmasında etkili olabilir ve böylece olumsuz duygusal durumun devam etmesine neden olur (Leahy, 2007; Corsini ve Wedding, 2011). Bireyin davranışları bizzat şemanın bir parçası değildir; kişi, bir şemaya tepki olarak uyumuz davranışlar geliştirir. Böylelikle davranışlar, şemalar tarafından güdülenir, fakat şemanın bir parçası değildir (Young, Kolosko, & Weishaar, 2009).

2.13.2. ELLİS'İN AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞÇI TERAPİ MODELİ

Ellis'in yaklaşımı önemli davranışçı ve duygusal yönler içermesine rağmen, öncelikle bilişsel bir yaklaşımdır (Sharf, 2014). Diğer bir söyleyişle akılcı duygusal davranışçı terapinin diğer bilişsel davranışçı terapilerle ortak yönü; bilişsel süreçlere odaklanmayı, yargıda bulunmayı, çözümlene yapar ve karar vererek bunları uygulamaya koymayı dikkate almasıdır ADDT'ye göre bireyin sahip olduğu temel varsayımları ve bilgiyi işlemedeki yanlı tutumlarının, psikolojik sorunların yaşanmasına neden olur. ADDT, duygu, düşünce ve davranışların birbirlerinden etkilendiği ve bir sistem dâhilinde sebep-sonuç ilişkisinde olduğu varsayımını temel alır. ADDT, bu üç alan arasındaki ilişkiyi sürekli vurgulamasından ötürü, bütünleştirici bir yaklaşımdır (Corey, 2008).

ADDT, insanların rasyonel ve rasyonel olmayan düşünme potansiyeliyle doğdukları varsayımına sahiptir. İnsanların kendini gerçekleştirmeye ve geliştirmeye doğuştan donanımı olduğunu ancak öğrendiği kendi kendine zorluk çıkarma yöntemleriyle gelişme yolundaki ilerleyişini baltaladığı görüşünü savunur. Yani insanların çocukluktan çevredeki kişilerden öğrendikleri ve kendi kendine yarattığı mantık dışı tutumlar ve batıl inançlarla, çarpık düşünceler ve savunma mekanizmalarıyla potansiyelini engellemektedir (Corey, 2008; Nelson-Jones, 2005).

2.13.2.1. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar

ADDT'ye göre bütün insanların mutlu, makul ve yaşam kalitelerini artıran hedef ve değerleri vardır. İnsanların sahip olduğu değerler amaçlarının gerçekleştirilmesini olumlu veya olumsuz bir şekilde etkiler. Bireyler kendilerini sağlıklı, mutlu, hayal kırıklığına uğramamış veya endişeli, öfkeli, depresif ve değersiz olarak hissedebilirler. Bu duygular büyük ölçüde bireyin yaşamda karşılaştığı güçlükler karşısındaki inanç sisteminden kaynaklanmaktadır. Bireyler akılcı inançlara sahip olduğunda güçlükler karşısında çok nadiren rahatsızlıklar yaşarlar. Ama bireyleri yenilgiye uğratan akılcı olmayan inançlara sahipse bireyler duygusal ve davranışsal olarak rahatsız hissetme olasılıkları vardır (Ellis, 2002b). Akılcı olmayan inançlar, zorunluluk ifadelerini, felakteleştirmeyi, insanları ve kendini değersizleştirmeyi ve düşük engellenme eşiğini içerir (Nelson-Jones, 2005; Szentagotai, Schnur, Diggiuseppe, Macavei, Kallay ve David, 2005). Ellis ve Harper (2005), akılcı

olmayan düşüncelerin zıddı olan akılcı düşüncelerin; toplumsal kurallara uygun olduğunu ve toplumsal çıkarları dikkate aldığını, yaşamımızı kolaylaştırdığını, hedeflerimize ulaşmamıza yardımcı olduğunu ve içsel çatışmalarımızı minimize etmemizi sağladığını belirtmişlerdir.

Akılcı olmayan düşüncelerin üç '-meli/-malı' çevresinde döndüğü görülmektedir:

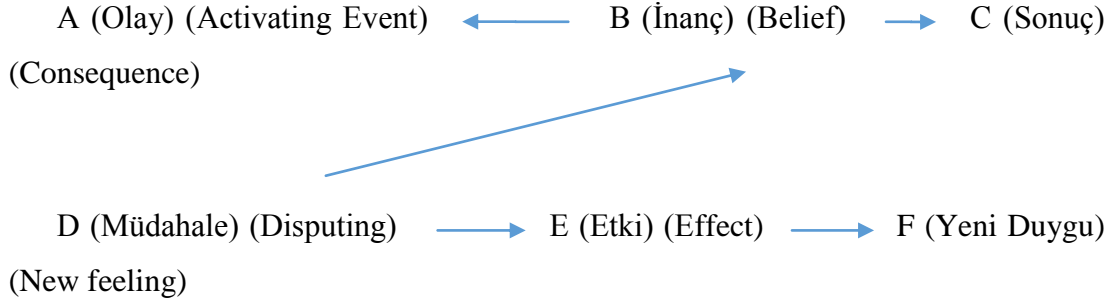
1. En iyisini ben yapmalıyım ve kesin kabul görmeliyim. Göremezsem bu benim değersiz biri olduğum anlamına gelir.
2. İnsanlar bana istediğim gibi düşünceli ve kibar davranmalılar. Davranmazlarsa aşağılık ayıplanmalı ve cezalandırılmalılar.
3. Dünya bana, her ne istiyorsam çabucak, kolaylıkla ve hiçbir kuşkuyla yer bırakmadan vermelidir. Vermezse bu korkunç olur (Ellis, 2002b; Köroğlu, 2012a; Köroğlu, 2012b; Dökmen, 2010; Ellis, 1979, akt. Çivitçi, 2006a, 2006b).

2.13.2.2. Kişiliğin Akılcı Duygusal Davranışçı A-B-C Kuramı

Akılcı duygusal davranışçı kişilik kuramının odağı, kişiliğin A-B-C modelidir (Corey, 2008; Sharf, 2014). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma göre insanlar yanlış akıl yürütme ve akılcı olmayan inançlardan dolayı depresif, kaygılı, sıkıntılı olmakta ve benzeri sorunlar yaşamaktadır (Burger, 2006). Yani ruhsal sıkıntılar ya gerçeğin doğrudan çarpıtılmasına bağlı olarak yanlış sonuçlara ulaşılmasından ya da çıkarılan sonuçların yanlış değerlendirilmesinden kaynaklanmaktadır (Gençtanırım ve Acar, 2007; Köroğlu ve Türkçapar, 2009). Bunun A-B-C'ye göre açıklaması, insanların istenmeyen olaylarla karşılaştıkları (A), bu uyarıcılara karşı akılcı ve akılcı olmayan inançlara sahip oldukları (B), akılcı inançları ile uygun duygusal ve davranışsal sonuçlar yarattıkları veya akılcı olmayan inançları ile uygun ve işlevsel olmayan sonuçlar yarattıklarını belirtmektedir (Türküm, 1994; Sharf, 2014; Burger, 2006). Yani bu modelde A (Activating), aktive edici olay; B (Belief), kişinin inanç sistemi; C (Consequence), olayın duygusal ve davranışsal sonuçlarıdır. A (Olayın kendisi, harekete geçiri güç) C'ye (duygusal ve davranışsal sonuç) yol açmaz. C'nin

oluşumunda temel role sahip olan süreç, bu bireyin A hakkındaki inancı olan B'dir (Corey, 2008; Sharf, 2014; Dökmen, 2010).

Bu bileşenlerin arasındaki ilişki şekildeki gibidir (Corey, 2008).



Şekil 2: Kişiliğin Akılcı Duygusal Davranışçı A-B-C Kuramı

A-B ve C'den sonra D (tartışarak müdahale etme) gelir. D, bireylerin akılcı olmayan inançlarıyla yüzleşmesini sağlayacak yöntemlerin uygulanmaya konulmasıdır. Müdahale süreci, tespit etme (detecting), tartışma (debating) ve ayırt etme (discriminating)'den oluşur. Danışanlar öncelikle akılcı olmayan inançlarını, özellikle zorunluluk ifadelerini, inanç ve düşüncelerini bulmayı öğrenirler. Sonrasında, mantık dışı inançlarını mantıklı bir şekilde nasıl yargılayacaklarını, bunlardan nasıl kurtulacaklarını ve onlara inanmamak için nasıl davranımda bulunacaklarını öğrenerek mantık dışı inançları ile yüzleşir ve bunları irdelerler. Son olarak akılcı olmayan inançları akılcı inançlardan ayırt etmeyi öğrenirler. Böylelikle daha olumlu duygusal deneyimler yaşanır (Ellis, 1994; Ellis, 1996; akt. Corey, 2008; Sharf, 2014).

2.14. BİLİŞSEL HATALAR İLE İLGİLİ YURT DIŞINDA YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Leitenberg, Yost ve Carroll-Wilson (1986), çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada felaketletirme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve seçici soyutlamanın, değerlendirilme anksiyetesi olan grupta, değerlendirilme anksiyetesi olmayan gruba göre anlamlı biçimde daha fazla olduğu sonucuna varmışlardır.

Pereira, Barros ve Mendonça (2012), 8-13 yaş aralığındaki çocuklarda bilişsel hatalar ve anksiyete arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında Bilişsel hataların

tüm alt boyutları (genelleme, kişiselleştirme, seçici soyutlama ve felaketleştirme) anksiyete ile pozitif yönde önemli bir ilişki göstermiştir. Bilişsel hatalar arttıkça anksiyete semptomlarında da artma meydana gelmektedir.

Watts ve Weems (2006), 9-17 yaş aralığındaki çocuklar üzerinde yaptıkları benzer çalışma sonucunda da bilişsel hatalar ve çocukluk çağı anksiyetesi arasında pozitif yönde önemli bir ilişki görülmektedir.

Kramer, Roten, Drapeau ve Despland (2013), bilişsel hatalar ve stresle başa çıkmada kısa süreli psikodinamik müdahalenin etkisini araştırdıkları çalışmaları sonucunda bilişsel hatalar ve stresle başa çıkmada değişiklikler olduğu sonucuna varmışlardır. Stresle başa çıkmada katılımcıların fonksiyonel yollara yönelmesi semptom tarama testinde alınan değişikliğin açıklayıcısı olarak görülmektedir.

Maric, Heyne, Widenfelt ve Westenberg (2011), gençlerdeki çarpıtılmış bilişsel işleyişi sonucu oluşan bilişsel hataları ve bunların anksiyeteye ilişkisini inceledikleri çalışmada seçici algılama hariç tüm bilişsel hatalar alt boyutlarını (başa çıkma yeteneğinin küçük görülmesi, zihin okuma, kişiselleştirme, genelleme ve tehdit olarak algılama), anksiyete ile ilişkisi bulunmuştur. En güçlü iki yordayıcı başa çıkma yeteneğini küçük görme ve zihin okuma olarak bulunmuştur.

D'uso, Fitzpatrick ve Drapeau (2009), bilişsel hatalar, başa çıkma modelleri ve terapötik ittifak arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, bilişsel hatalar ve terapötik ittifak arasında herhangi bir ilişki bulamamışlardır. Fakat başa çıkma modelleri toplam puanı ve terapötik ittifak arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Antunes-Alves, Thompson, Kramer ve Drapeau (2014), danışma seansları devam ettiği dönemlerdeki deneyimleri, başa çıkma stratejileri ve bilişsel hataları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, iki uçlu düşünme bilişsel hatasına sahip danışanların daha az problem odaklı başa çıkma sergiledikleri sonucuna varmışlardır. Bu danışanların terapistler tarafından desteklenmedikleri ve yanlış anlaşıldıklarını hissetmeleri muhtemeldir. Bunun tam aksine problem odaklı başa çıkma eğilimindeki danışanlar; boyun eğme, kaçma ve karşı çıkma gibi başa çıkma stratejileri kullananlara göre terapi seanslarını daha derin ve değerli bulmaktadırlar.

Lewandowski, D'uso, Blake, Fitzpatric ve Drapeau (2011), 26 danışan üzerinde, terapötik katılım ile bilişsel hatalar ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, bilişsel hatalardan olumsuz durumları büyütüp olumlu durumları küçültme eğilimi ile terapötik katılımın boyutlarında pozitif duygusal katılım arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bilişsel hatalardan etiketleme ile terapötik katılımın boyutlarından negatif duygusal katılım arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Flouri ve Panourgia (2011), ergenlerde duygusal davranışsal problemler ve olumsuz yaşam olaylarına bilişsel hatalar ve bilişsel yeterliliğin etkisini inceledikleri çalışmalarında genelleme ve günlük stres arasında ilişki bulunmuştur ve ikisi birlikte duygusal ve davranışsal problemlerin bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ayrıca yüksek seviyede bilişsel yeterliliğe sahip olmak, olumsuz bilişsel hataların sebep olduğu günlük stresin etkisi azaltmaktadır.

Blake ve diğerleri (2016), depresyondaki kişilerin için bilişsel terapi sonucu bilişsel hatalarındaki değişimleri inceledikleri çalışmada, erken ve geç tedavi olan kişiler arasında bilişsel hataların toplam sayısında farklılık göstermese de negatif bilişsel hatalarda önemli derecede azalma ve pozitif bilişsel hatalarda önemli derecede artma meydana gelmiştir. Tedavi sonrası iyileşme sağlanan katılımcılarda iyileşme olmayan katılımcılara nazaran daha az negatif bilişsel hatalar görülmektedir.

Whisman ve Friedman (1998), işlevsiz tutumlarla kişiler arası yaşanan sorunlar arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, başarı ve özerk olmaya dair fonksiyonel olmayan tutumlar, kontrol altına alınamayan duyarsızlık ve davranışlar, öfke ve şüphe, yaşantılarda güçlük yaşama ve diğerlerine duygularını açmada sorun yaşama, sosyal kaygı ve soyutlama gibi sorunlar yaşanmasına sebebiyet vermektedir. Fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyin problemdavranışlar oluşturmaya ve nihayetinde sosyal ortamlardan uzaklaşmasına neden olmaktadır.

Szentagotai ve Freeman'ın (2007), 170 yetişkin majör depresyon hastası ile yürüttükleri bir araştırmanın sonucunda akılcı olmayan inançlar ve otomatik

düşünceler ile depresif durum arasında ve otomatik düşünceler aracı değişkeni ile akılcı olmayan inançlar ve depresyon arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Wilson ve diğerleri (2011), kaygı ve depresyon belirtileri gösteren genç yetişkinlerde bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örnekleme yaşları 18 ile 25 arasında değişen 285 kişi ile oluşturulmuştur. Araştırma bulgularında, katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeyleriyle kaygı ve depresyon belirtileri arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, bilişsel çarpıtma düzeyleri yüksek yetişkinlerin problem çözme becerisinin düşük çıktığı bulunmuştur

Capuano (2007), ergenlerde bilişsel çarpıtmalar ve empatinin saldırganlıkla ilişkisini incelediği araştırmada, ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla cinsiyetleri arasında manidar bir ilişki olmadığı görülmüştür. Fiziksel saldırganlık ile empati ve bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yani bilişsel çarpıtma düzeyi yükseldikçe fiziksel saldırganlık da artmaktadır. Empati düzeyi düştükçe saldırganlığın da artmakta olduğu bulunmuştur.

Amutio ve Smith (2008), akılcı olmayan inançlar ve stres arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 480 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmalarında, öğrencilerin akılcı olmayan inanç puanları yükseldikçe stres seviyelerinin de yükseldiği ortaya çıkmıştır.

Hamidi ve Hosseini (2010) lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile sosyal, duygusal, eğitimsel uyumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin akılcı olmayan inanç puanları yükseldikçe genel, sosyal, duygusal ve eğitimsel uyumlarının azaldığı tespit edilmiştir.

Livneh (1999), mantık dışı inançlar ile sorun çözme tarzı arasında negatif yönde doğrusal bir ilişki bulmuştur. Öğrencilerde olumsuz düşünceler azaldıkça stresle başa çıkmada problem çözme tarzını daha çok kullandıkları görülmüştür. Buna karşın kaçınma başa çıkma tarzı ile mantık dışı inançlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür Öğrencilerde mantık dışı inançlar arttıkça stres verici durumlarla mücadelede kaçınma başa çıkma tarzının da arttığı saptanmıştır.

Sheehy ve Horan (2004) üniversite öğrencilerinin, anksiyete, stres, akılcı olmayan inançlar ve akademik performansı üzerinde Stres Tedavi Programının (STP) etkisi incelenmiştir. Stres Tedavi Programı alan ve almayan şeklinde katılımcılar iki gruba ayrılmıştır. Stres Tedavi Programı, çeşitli stresle başa çıkma stratejilerini içeren üç evreden oluşmuştur. Evreler, stres, stres yaratıcı faktörler, anksiyete ve anksiyeteye ilişkin belirtilere odaklanan eğitimsel evre ve etkili başa çıkma tarzlarının gösterildiği diğer iki evreyi içermektedir. Yapılan analiz sonucunda, STP alan grubun diğer gruba göre daha az anksiyete, stres ve olumsuz düşüncelerinin olduğu tespit edilmiştir.

Marcinko, Jacksic, Ivezic, Skocic, Zsuzsanna, Loncar ve diğerleri (2014), ayakta psikiyatrik tedavi gören 234 yetişkin birey üzerinde yaptıkları çalışmada, patolojik narsisizm ve depresif belirtilerin fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, patolojik narsisizm ile depresyon arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Narsistik büyükleme ile depresif belirtiler arasında zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumlardan biri olan mükemmeliyetçiliğin; depresif belirtiler ve narsisizmi yordadığı tespit edilmiştir.

Morris, Chrystyna, Fox, Rao ve Garber (2014), çocukluk çağı travmalarının, fonksiyonel olmayan tutumların ve uyumsuz başa çıkma yöntemlerinin depresyona yakınlıkla ilişkili olup olmadığının inceledikleri araştırmada; yetişkin 68 birey 6 ay boyunca depresif belirti düzeyleri ve depresyon nöbetleri bakımından takip edilmiştir. Bireylerin takip altında tutulduğu süre zarfında çocukluk çağı travması geçiren, fonksiyonel olmayan tutumlar gösteren ve uygunsuz başa çıkma yöntemleri kullanan bireylerin depresif belirtilerinde artış olduğu gözlemlenmiştir. Depresif belirti düzeyleri, depresyon atak sayılarına bağlı olarak artış gösterirken, depresyon yaşamamış grupta depresif belirti düzeylerinde bir değişiklik gözlemlenmemiştir.

Kergeli, Kelpi ve Tsigilis (2013), üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının depresyon düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Yapılan bu çalışma depresyonu olan bireyler ve depresyonu olmayan bireyler şeklinde iki grup halinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, araştırmanın hipotezlerinden biri olan olumsuz duygu durumu başlatıcılardan sonra fonksiyonel olmayan tutumlarda bir artış olacağı düşüncesinin aksine, negatif duygu durumu başlatıcılardan sonra

fonksiyonel olmayan tutumlarda küçük bir düşüş olduğunu; olumlu duygu durumu başlatıcılardan sonra fonksiyonel olmayan tutumlarda yükseliş olduğu gözlemlenmiştir. Hipotezin aksine çıkan bu bulguyu araştırmacılar, duygu durumu başlatıcıların fonksiyonel olmayan tutumların ortaya çıkmasını engellemiş olma durumları ile açıklamışlardır. Ayrıca araştırmada fonksiyonel olmayan tutumların depresyon belirtilerini yordadığı da bulgulanmıştır.

2.15. BİLİŞSEL HATALAR İLE İLGİLİ YURT İÇİNDE YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Alçalar ve Bahadır (2007), bilişsel hatalar ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, majör depresyon tanısı almış ve normal kişiler üzerinde inceleme yapmışlardır. Araştırma sonucunda, depresyon şiddeti ile bilişsel hatalar ve otomatik düşünceler arasında doğru orantılı bir ilişkinin varlığı görülmüştür.

Batmaz ve diğerleri (2015), bilişsel çarpıtmalar soru listesinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında depresyon ve anksiyete ölçümü için kullanılan ölçeklerle pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

Çelikkaleli ve Kaya (2016), üniversite öğrencilerinde ilişkilere ait bilişsel hataları, psikolojik dayanıklılıkları ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişkiyi incelemek ve cinsiyet ve algıladıkları cinsiyet rollerine göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma, psikolojik dayanıklılık ve duygusal yetkinlik inançlarını ortaya koymuşlar. Bulgulara göre, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma ile psikolojik dayanıklılık ve duygusal yetkinlik inancı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktayken, psikolojik dayanıklılık ile duygusal yetkinlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyleri toplumsal cinsiyet rollerine göre farklılık gösterirken, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları hem toplumsal cinsiyet rollerine hem de cinsiyet/toplumsal cinsiyet ortak etkileşimine göre farklılaşmaktadır.

Odacı, Kalkan ve Karasu (2009), ilkokul kaynaştırma öğrencilerinin yaşam kalitesini bilişsel hataların ne derecede etkilediğini incelemek için 117 ilkokul kaynaştırma öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, bilişsel hataların yaşam

kalitesini yordadığı görülmüştür. Ayrıca yaşam kalitesi ve bilişsel hatalar arasında negatif yönlü önemli bir ilişki bulunmuştur.

Gönen (2014), algılanan anne baba tutumlarının üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve kişilik yapıları ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonucuna göre çocuk demokratik tutum ile yetiştirildiğinde, çekingen, bağımlı, pasif agresif, antisosyal, narsisistik, histriyonik ve paranoid kişilik yapılarına rastlanma oranı azalmaktadır. Çocuk otoriter tutum ile yetiştirildiğinde ise, çekingen, bağımlı, pasif agresif, obsesif kompulsif, antisosyal, narsisistik, histriyonik, şizoid ve paranoid kişilik yapılarına rastlanma oranı artmaktadır. Çocuk koruyucu/istekçi tutum ile yetiştirildiğinde, çekingen, bağımlı, pasif agresif, obsesif kompulsif, antisosyal, narsisistik, histriyonik, şizoid ve paranoid kişilik yapılarına rastlanma oranı artmaktadır. Algılanan anne baba tutumu ile bilişsel çarpıtma düzeyi arasındaki ilişkiyi de inceleyen araştırmanın sonucuna göre bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca yapılan çalışma sonucunda bilişsel çarpıtma düzeyinin yüksek olması ile kişilik yapıları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Bilişsel çarpıtma düzeyi yükseldikçe, çekingen, bağımlı, pasif agresif, obsesif kompulsif, antisosyal, narsisistik, histriyonik ve paranoid kişilik yapılarının da yükseldiği görülmüştür.

Temizel (2014), üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumlarının ve bazı bilişsel hatalarının, sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Sonuçta, algılanan anne baba tutumları örtük değişkeninin ilgi/kontrol ve aşırı koruma alt boyutlarının sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar değişkeninin yakınlıktan kaçınma, zihin okuma ve gerçeğe uygun olmayan ilişki beklentisi alt boyutlarıyla sosyal düşünce ve inançlar değişkeninin ise sosyal yetersizlik ve sosyal karşılaştırma alt boyutlarının sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile sosyal düşünce ve inançların algılanan anne baba tutumları ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rolü görülmüştür.

Hamarta ve Demirbaş (2009), ergenlerde utangaçlık ve benlik saygısının işlevsel olmayan tutumlarla ilişkisini incelenmişlerdir. Ergenlerin utangaçlık seviyeleri arttıkça benlik saygılarının düştüğü görülmüştür. Benlik saygısı arttıkça

mükemmeliyetçilik ve onay ihtiyacı azalmaktadır. Ayrıca mükemmeliyetçilik ve onay ihtiyacı, benlik saygısının önemli bir yordayıcısıdır ve onay ihtiyacının utangaçlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Karabacak, Yıldırım, Adıgüzel ve Kurt (2015), üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların ile sosyal kaygının ilişkisini ailesel değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma sonucunda; zihin okuma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve yakınlıktan kaçınma arttıkça sosyal ortamlardan kaçınma, eleştirilme endişesi ve kişisel değersizlik duygusu da artmaktadır. Ayrıca, yakınlıktan kaçınma ile gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, eleştirilme endişesi ve kişisel değersizlik duygusunun anlamlı bir yordayıcısıdır. Sosyal ortamlardan kaçınmayı ise yakınlıktan kaçınma anlamlı düzeyde yordamaktadır. Aynı zamanda sosyal ortamlardan kaçınma ve kişisel değersizlik algılanan anne ilişkisine göre farklılaşmaktadır. Sosyal ortamlardan kaçınma, bireysel değersizlik ve eleştirilme endişesi ise algılanan baba ilişkilerine göre farklılaşmaktadır. Kardeşler arası ilişkilerin algısı ise önemli bir farklılaşma yaratmamaktadır.

Aşçıoğlu Önal (2014), üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme düzeylerinin; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon tarafından anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının incelenmiştir. Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin başkalarını ve kendini affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Başkalarını affetmenin yordanan değişken olarak ele alındığı aşamalı regresyon analizi sonucunda; katılımcıların yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmalarının, empatinin perspektif alma ve empatik ilgi alt boyutlarının birlikte başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları tespit edilmiştir. Kendini affetmenin yordanan değişken olarak ele alındığı regresyon analizi sonucunda ise ruminasyonun ve empatinin kişisel rahatsızlık alt boyutunun birlikte kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur.

Can (2009), üniversite öğrencilerinin karar verme şekilleri ve karar vermede özsaygının, akıl dışı inançlara ve cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmasını ve akıl dışı inançlar ile karar verme şekilleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma bulguları, erteleyici, dikkatli ve kaçınan karar verme şekilleri, karar vermede

özsaygı cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Araştırma bulgusuna göre, kız öğrencilerin panik karar verme düzeyleri erkek öğrencilere göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Mantık dışı inançlar arttıkça karar vermede özsaygı düzeyi azalmakta, panik karar verme, dikkatli, erteleyici ve kaçınan verme düzeyleri artmaktadır.

Kınık (2015), üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları, depresyon düzeyleri ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde; benlik-saygıları ile ters yönlü manidar bir ilişki tespit edilmiştir. İşlevsel olmayan tutumların, depresyon düzeyinin akademik erteleme davranışını yordadığı, benlik-saygısının ise akademik ertelemeyi yordamadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, akademik erteleme davranışının öğrenim görülen fakülteye, günlük internet kullanım süresine göre anlamlı bir fark gösterdiği; cinsiyete ve anne-baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır.

Kevlekçi (2013), bilişsel şemalar, tutumlar ve otomatik düşüncelerinin, depresif duygu durumuna ve intihar düşüncelerine etkisini ve bu değişkenlerin aralarındaki ilişkiyi incelemiştir. Fonksiyonel olmayan tutumlar arttığında, otomatik düşüncelerin sıklığı ve uyumsuz şemaların aktivasyonunun arttığı sonucuna varılmıştır. Otomatik düşünceler sıklığı arttığında, şemaların aktivasyonu da artmaktadır. Otomatik düşünce sıklığı, fonksiyonel olmayan tutumlardaki artış, uyumsuz şemaların; depresif duygudurumunu ve intihar düşüncelerini artırdığı bulunmuştur. Depresif kişilerde olumsuz benlik kavramı, yalnızlık ve umutsuzluk, depresif olmayan kişilere göre daha belirgindir. Ayrıca, Otomatik Düşünceler Ölçeğindeki uyumsuzluk ve pişmanlık alt ölçekleri de depresif duygudurumunda anlamlı farklılıklar göstermiştir. Yapılan bu çalışmada da depresyon düzeyi ile intihar düşüncesi arasında aynı yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Tüm erken dönem şemaları kişinin depresif duygu durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Kalkan (2008), ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile bilişsel yapıları (fonksiyonel olmayan tutumlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlara göre; ergenlerin sosyal kaygıları ile fonksiyonel

olmayan tutumları ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, yaş ve anne baba birliktelik durumuna göre değişmediği ortaya çıkmıştır. Ergenlerin sosyal kaygılarının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiş ve bu farklılığın erkeklerin lehine olduğu saptanmıştır. Bir diğer bulgu ise, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, anne eğitim seviyesi ve baba eğitim seviyesine göre farklılaşmakta olduğudur.

Kılınç (2005), lise öğrencilerinin yalnızlık seviyelerine göre bilişsel çarpıtmalarındaki farklılaşmayı test etmek amaçlı çalışmada, katılımcıların yakınlıktan kaçınmanın yalnızlık düzeylerine ve cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Cinsiyete ve yalnızlık seviyesine göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisinde farklılaşma görülmemiştir. Ayrıca kız öğrencilerin ve beklenenin tersine, yalnızlık seviyesi düşük olmayan bireylerin daha çok zihin okuma hatasına sahip olduğu görülmüştür.

Çoban ve Karaman (2013), üniversitede öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalarını, kaygı ve umutsuzluk seviyelerini incelemiştir. Ayrıca yaş ve cinsiyete göre bilişsel çarpıtmalar, kaygı ve umutsuzluk seviyeleri arasında fark olup olmadığını incelemek için yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin 21-25 yaşları arasında, bilişsel çarpıtmaları, kaygı ve umutsuzluk seviyelerinin, diğer yaş gruplarına nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin, bilişsel çarpıtmalarının, kaygı ve umutsuzluk seviyelerine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Göller (2015), öğretmen adaylarının bilişsel çarpıtma düzeyleri, öz yeterlik inançları ve başarı ve başarısızlıklarına ilişkin yüklemeleri arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmasında, öğretmen adaylarının bilişsel çarpıtma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermezken, genel öz yeterlik ölçeğinin “sürdürme çabası – ısrar” alt boyutunda bayan öğretmen adaylarının lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüş ancak ölçek toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Söz konusu alt ölçekten elde edilen sonuç, bayan öğretmen adaylarının giriştikleri bir faaliyetin üstesinden gelmek için daha kararlı davrandıklarını göstermektedir. Öğretmen adaylarının başarı ve başarısızlıklarına ilişkin yüklemeler içsellik-dışsallık boyutunda değerlendirildiğinde, başarılar konusunda cinsiyetler arasında önemli bir farklılık görülmezken, başarısızlıklar

konusunda bayan öğretmen adaylarının içsel yüklemeleri daha fazla yaptıkları görülmüştür. İçsel nedenlere yükleme yapanların kontrol odağı bakımından da iç kontrol merkezine sahip oldukları ifade edilir. Bu bulgu, bayan öğretmen adaylarının kendi davranış ve faaliyetlerinin yaşamlarındaki birçok olay üzerinde etkili olduğuna daha fazla inandıkları şeklinde yorumlanmıştır. Bunun yanı sıra elde edilen bir diğer önemli sonuç da başarısızlıkların dışsal sebeplere (aileye) yüklenmesiyle genel öz yeterlik inancı arasındaki negatif ilişki olmuştur. Bu da genel öz yeterlik inançları düşük olan öğretmen adaylarının, başarısızlıklarına ilişkin değerlendirmelerinde daha çok kendileri dışında sebep gösterdikleri şeklinde yorumlanmıştır.

Akın (2010) öz-duyarlık ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkileri inceleme amacıyla yaptığı çalışmada, öz-duyarlığın, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla negatif, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının ise pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca özduyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları negatif, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının ise pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil (2009), öz saygı ve akıl dışı inançlarıyla stresle baş etme çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışma sonucunda; sorun merkezli baş etmedeki artış öz saygının da artmasını sağlamaktadır. Sorun merkezli baş etmeyle akıl dışı inançlar arasında ise olumsuz yönde doğrusal bir ilişki vardır. Stresle baş etmede kaçınma ile akıl dışı inançlar arasında olumlu yönde doğrusal bir ilişki içerisindedir. Stresle baş etmede sosyal destek kaynağı arama ile öz saygısı arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu görülmüştür. Ayrıca öz saygı, sorun merkezli baş etme ve sosyal destek aramanın, akıl dışı inançlar sorun merkezli baş etme ve kaçınmanın önemli yordayıcılarıdır.

Kağan (2009), akademik güdülenme, kaygı, zaman yönetimi, genel erteleme davranışı ve akıldışı inançların akademik erteleme davranışını yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda, akademik erteleme ile genel erteleme arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki, akademik erteleme ve kaygı arasında da düşük düzeyde olumlu ve anlamlı ilişki ve akademik erteleme ile zaman yönetimi

arasında ise olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İncelenen diğer değişkenlerin akademik erteleme ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmüştür. Regresyon analizinde eşitliğe alınan değişkenlerden bilişsel çarpıtmalar ve kaygı düzeylerinin akademik ertelemeyi yordamadığı görülmüştür. Genel erteleme, zaman yönetimi ve güdülenmenin akademik ertelemeyi yordadığı bulunmuştur.

III.BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, veri toplama araçları üzerinde durulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modelidir. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2008).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2014-2015 eğitim öğretim yılında Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubu toplam 458 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada bireylerin mükemmeliyetçiliklerini belirlemek için Frost ve arkadaşları (1990)'nın geliştirdiği ve Türkçeye uyarlamasını Kağan (2011)'ın yaptığı Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılacaktır. Bireylerin duyguları ifade etme yaklaşımlarını belirlemek amacıyla King ve Emmons (1990)'un geliştirdiği ve Kuzucu (2006)'nın Türkçeye uyarladığı Duyguları İfade Ölçeği kullanılacaktır. Bireylerin bilişsel hatalarını ölçmek için Lefebvre (1980) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Alçalar ve Bahadır (2007) tarafından yapılan Bilişsel Hatalar Ölçeği kullanılacaktır. Ayrıca katılımcıların cinsiyet, fakülte, yaş ve sınıf düzeyini saptamak için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılacaktır.

Kişisel Bilgi Formu(KBF)

Araştırmacı tarafından oluşturulan ve katılımcıların cinsiyet, fakülte, yaş ve sınıf düzeylerine ilişkin bilgilerin yer aldığı soru listesidir.

Forst Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)

Mükemmeliyetçiliği birden fazla boyutta değerlendirebilmek amacıyla Frost ve diğerleri (1990)'nin geliştirdiği 35 maddeyi içeren bir ölçme aracıdır. Türkçeye Kağan (2011) tarafından adapte edilmiştir. Ölçek 6 alt ölçekten oluşmakta ve her bir madde; 1 'kesinlikle katılmıyorum' ve 5 'kesinlikle katılıyorum' arasında likert tarzı ölçüm sağlamaktadır. Alt ölçekler, hatalara karşı duyarlılık, yüksek standartlar, aile beklentileri, ailesel eleştiri, davranışlarından şüphe duyma ve düzendir. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. FÇBMÖ'nün maddelerinin madde-toplam puan korelasyonları 0.21-0.63 arasındadır. Ölçme aracının özgün altı faktörlü yapısının Türk örneklemindeki yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analiziyle test edilmiştir. Satorra-Bentler normalite düzeltmeli yapısal eşitlik analizi sonucunda ölçeğin altı faktörlü orijinal yapısına ilişkin χ^2 değeri 1353.66 (sd=545; p<0.01), χ^2 /sd oranı 2.48, RMSEA değeri 0.06 (p<0.05); normlaştırılmış uyum endeksi (NFI) 0.94, karşılaştırmalı uyum endeksi (CFI) 0.96 ve standardize edilmiş kareler ortalamasının karekökü (SRMS) 0.07 olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonrasında hata yapma endişesi olarak adlandırılan alt boyutu 8 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %22'sini açıklamaktadır. Kişisel standartlar alt boyutu 8 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır. Ailesel beklentiler alt boyutu 5 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır. Aileden eleştiri alt boyutu 4 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %10'unu açıklamaktadır. Yaptığından emin olamama alt boyutu 4 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %10'unu açıklamaktadır. Düzen alt boyutu 6 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %26'sını açıklamaktadır. Ölçüt bağıntılı geçerlilik çalışmalarında ise FÇBMÖ'nün 'Sınırlılık Şemaları Ölçeği', 'Penn State Endişe Ölçeği' ve 'Kısa Semptom Envanteri' kullanılmıştır ve aralarında anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. FÇBMÖ'nün güvenilirliğiyle ilişkili değerlendirmeler Cronbach alfa katsayısı ve 15 günlük test-tekrar test uygulamaları arasında hesaplanan sınıf içi korelasyonlar yardımıyla yapılmıştır. Cronbach alfa

katsayısı değerleri 0.64 ve 0.94 arasındadır. Sınıf içi korelasyonlar ise 0.63 ve 0.82 arasında değerler almıştır. İç tutarlılık katsayıları ölçeğin toplam maddeleri ve alt faktörleri için yüksektir. 15 gün arayla yapılan ölçümler arasında hesaplanan sınıf içi korelasyonlar da benzer biçimde kabul edilebilir düzeyin üzerinde bulunmuştur (Kağan, 2011).

Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ)

Duyguları İfade Ölçeği King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye Kuzucu (2006) tarafından adapte edilmiştir. Ölçek genel duygu ifadelerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. 16 madde ile olumlu, olumsuz ve yakınlık içeren duyguları ifade etme eğilimi ile ilgilidir 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 7’li likert olmak üzere 1 (Kesinlikle katılmıyorum)’den 7 (Kesinlikle katılıyorum)’ye bir derecelendirme ölçeğidir. Ölçeğin, 6. ve 14. Maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçek hem kişilerarası ilişkilerde hem de kişilerarası ilişkilerden bağımsız olarak duygusal ifadeler hakkında bilgi vermektedir. Açımlayıcı faktör analizlerine göre, maddeler orijinal modeldeki faktörlere dağılımdan farklı olduğu görülmüştür. Orijinal ölçekte 1. 6. 7. 8. ve 12. maddeler yakınlık faktöründe yer almaktayken, ölçeğin Türkiye uyarlamasında 1. 3. 6. 7. 8. ve 16. maddeler yakınlık faktöründe yer almıştır. Benzer şekilde orijinal ölçekte 3. 4. 9. 11. 13. 15. 16. maddeler olumlu duygu faktöründe yer almaktayken ölçeğin uyarlamasında 4. 9. 11.13. ve 15. maddeler olumlu duyguda yer almıştır. Olumsuz duygu faktörünün maddelerinde bir farklılık olmamıştır. Orijinal ölçekte olumlu duygu ifadesinde bulunan iki madde (3. ve 16.) ölçeğin uyarlamasında yakınlık alt boyutunda yer almıştır. Bu maddeler ölçekte kişiler arası iletişimde fiziksel teması gösteren maddelerdir. Bu maddelerin, orijinal çalışmada olumlu duygu ifadesi boyutunda yer almasına rağmen, içerik olarak yakınlık boyutuyla doğrudan ilişkili oldukları dikkate alındığında, bu faktör dağılımının Türk kültürüne uygun, daha geçerli bir yapı ortaya koyduğu söylenebilir. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda doğrulayıcı faktör analizi tekrar edilmiş ve elde edilen sonuç üçfaktörlü yapıyı desteklemiştir. Ölçeğin en düşük maddeler arası korelasyonu .06, ortalama maddeler arası korelasyon .18, en yüksek maddeler arası korelasyonu ise .59 olarak hesaplanmıştır. DİÖ’nün Alfa güvenilirlik katsayısı .78’dir. Temel bileşenler analizinde, varimax kullanılarak dönüştürülen öz değeri 1’den büyük olan

üç faktör çıkarmıştır. İlk faktör için öz değeri 3.41; ikinci faktör için 1.30 ve üçüncü faktör için 1.10'dur. Olumlu duygu ifadesi alt boyutunda 7 madde bulunmakta ve varyansın %14'ünü açıklamaktadır. Yakınlık ifadesi alt boyutu 5 maddeden oluşmakta ve varyansın %12'sini açıklamaktadır. Olumsuz duygu ifadesi alt boyutu 4 maddeden oluşmakta ve varyansın %10'unu açıklamaktadır. Sonraki doğrulayıcı faktör analizleri açıklayıcı analizlerin olduğu grupların kullanımıyla yapılmıştır. Her grup, her biri az sayıda maddelerine nazaran yüksek güvenilirlik katsayısına sahiptir; olumlu duygu ifade grubu için Alfa .74; olumsuz duygu ifade grubu için Alfa .67; yakınlık ifadesi grubu için Alfa .63'tür. Tüm gruplar pozitif yönde ilişki göstermektedir; ancak olumlu duygu ifadesi grubu, yakınlık ifadesi grubuyla ilişkiliyken ($r=.58$), olumsuz duygu ifadesi grubu olumlu duygu ifadesi grubu ($r=.29$) ve yakınlık ifadesi grubu arasında ($r=.37$) böyle güçlü ilişki bulunmamıştır (Kuzucu, 2006).

Bilişsel Hatalar Ölçeği (BHÖ)

Bu ölçek Lefebvre (1980) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması Alçalar ve Bahadır (2007) tarafından yapılmış ve 4'lü likert olmak üzere 0 (Hemen hemen benim düşüneceğimin aynısı)'dan 4 (Benim düşüneceğime hiç benzemiyor)'e bir derecelendirme ölçeğidir. Dört alt boyuttan oluşmakta ve her bir bilişsel hata için 6 madde olmak üzere toplam 24 madde bulunmaktadır. Her bir maddede günlük hayatta olabilecek bazı yaşam olayları öykülendirilmiştir. Bu öykülerin içeriğini iş, aile/ev yaşamı ve eğlence etkinlikleri oluşturmaktadır. Her birinin orijinal ölçekteki dağılımı eşittir. Tanımlanan her öyküyü, bir bilişsel hatayı yansıtan çarpıtılmış biliş takip etmektedir. Her bilişsel hata bir bilişsel çarpıtmanın sonucudur ya da kısa öyküde verilen bilgiye dayanarak yapılmış mantıksız çıkarımdır. Deneklere kısa öyküdeki benzer bir durumla karşılaştıklarında, ölçekte belirtilmiş olan bilişe ne kadar benzer bir düşüncenin akıllarından geçeceği sorulur. Ölçekten alınan düşük puan bilişsel hataların çokluğunu, ölçekten alınan yüksek puanlar bilişsel hataların azlığını göstermektedir. BHÖ' nün iç tutarlılığına bakılmış ve Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. 15 gün ara ile uygulanan BHÖ' nün test-tekrar test sonuçları arasındaki korelasyon $r=.86$ ($p<.01$), ölçeğin alt ölçekleri arasındaki korelasyon ise $r=.78$ ($p<.01$) olarak saptanmıştır. Test-tekrar test sonuçları

arasında pozitif yönde ve geçerli bir ilişki mevcuttur. Kaiser- Meyer- Olkin (KMO) oranının 0.88 ve Bartlett katsayısının anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar Bilişsel Hatalar Ölçeği'nden elde edilen verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Lefebvre'nin ileri sürdüğü bilişsel hata kategorilerine (Kişiselleştirme, Felaketleştirme, Seçici Soyutlama ve Aşırı Genelleme) dayanılarak ve veriler dört faktörle sınırlandırılarak temel bileşenler analizi yapılmış ve varimax yöntemi kullanılarak döndürülmüş bileşen matrisi hesaplanmıştır. Dört faktör toplam varyansın % 41,94'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin dört faktör üzerindeki dağılımına bakıldığında, soruların çoğunun 1. ve 2. faktörlere yüklendiği saptanmıştır. Lefebvre'nin (1980) belirttiği her bir kategoriye ait 6 maddenin bir faktör altında yüklenmediği bulunmuştur. Kişiselleştirme alt ölçeği altında yer alması gereken altı sorudan üçü (13, 20 ve 21) 1. faktöre yüklenirken, ikisi (soru 1 ve 6) 2. faktöre, bir soru da (11) 3. Faktöre yüklenmiştir. Felaketleştirme alt ölçeğinde yer alan 6 sorudan üçü (12, 14 ve 24) 1. faktöre yüklenirken diğer üçü ise (soru 2, 7 ve 17) 2. faktöre yüklenmiştir. Seçici Soyutlama alt ölçeğinde yer alan 6 sorudan ikisi (16 ve 22) 1. faktöre yüklenirken, biri (23) 2. faktöre ve kalan üçü ise (3, 9 ve 10) 3. faktöre yüklenmiştir. Aşırı Genelleme alt ölçeğinde yer alan 6 sorudan biri (19) 1. faktöre, ikisi (8 ve 18) 2. faktöre, biri (5) 3. faktöre yüklenirken kalan ikisi ise (4 ve 15) 4. faktöre yüklenmiştir (Alçalar & Bahadır, 2007).

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacıyla daha önce tesadüfi olarak belirlenen örneklem grubundaki sınıflara ölçeklerin uygulanacağı saatler belirlenmiştir ve karşılaştırılan saatlerde araştırmacı tarafından 'Kişisel Bilgi Formu', 'Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği', 'Duyguları İfade Ölçeği' ve 'Bilişsel Hatalar Ölçeği' birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş ve uygulamayla ilgili bir bilgi verilmiştir. Ölçeklerin içtenlikle yanıtlanmasını sağlamak için, öğrencilerin kimliklerini belirtecek herhangi bir tanıtıcı bilgi vermelerine gerek duyulmadığı belirtilmiştir. Uygulama yaklaşık 25-30 dakika sürmüştür. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

Verilerin Analizi

İlk aşamada ölçekler ayrı ayrı değerlendirilmiş, ölçekleri eksik ya da yanlış dolduran 21 öğrenci örneklemden çıkarılmıştır. Bunun sonucunda örnekleme 458 öğrencinin puanları değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmada, veri toplama araçlarından elde edilen veriler değişkenlere göre kodlanıp SPSS 17.00 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin, duyguları ifade etmelerinin (olumlu duygu ifade, olumsuz duygu ifade, yakınlık ifadesi) ve bilişsel hatalarının (kişiselleştirme, felaketleştirme, genelleme ve seçici soyutlama) mükemmeliyetçiliklerine (düzen, hatalara aşırı ilgili olma, ailesel eleştiri, aile beklentileri, yaptığından emin olamama, kişisel standartlar) ilişkin varyansın ne kadarını açıkladığını ortaya koymak için çoklu regresyon stepwise analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır.

IV. BÖLÜM BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın ana amacına ve alt problemine uygun olarak toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucu elde edilen bulgular sunulmuştur.

Tablo 1: Üniversite Öğrencilerinin Duyguları İfade Etmesinin Düzen Değişkenini Yordamasına Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	p
A	,155	,024	,022	5,10998	11,226 *	,001

A Yordayıcı: Olumlu Duygu İfadesi
Bağımlı Değişken: Düzen

*P<0,05

Tablo 1’de görüldüğü gibi; olumlu duygu ifadesi, düzen değişkeninin önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir(P<0,05). Olumlu duygu ifadesi düzene ilişkin varyansın %2,4’ünü açıklamaktadır.

Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Duyguları İfade Etmesinin Ailesel Beklentiler Değişkenini Yordamasına Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	p
A	,094	,009	,007	4,43902	4,082 *	,044

A Yordayıcı: Olumlu Duygu İfadesi
Bağımlı Değişken: Ailesel Beklentiler

*P<0,05

Tablo 2’de görüldüğü gibi; olumlu duygu ifadesi, ailesel beklentiler değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($P<0,05$). Olumlu duygu ifadesi ailesel beklentilere ilişkin ilişkin varyansın %0,9’unu açıklamaktadır.

Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Duyguları İfade Etmesinin Ailesel Eleştiri Değişkenini Yordamasına Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	p
A	,124	,015	,013	3,54628	7,070 *	,008
A Yordayıcı: Yakınlık İfadesi Bağımlı Değişken: Ailesel Eleştiri						

* $P<0,05$

Tablo 3’te görüldüğü gibi; yakınlık, ailesel eleştiri değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($P<0,05$). Olumlu duygu ifadesi düzene ilişkin varyansın %1,5’ini açıklamaktadır.

Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Duyguları İfade Etmesinin Yaptığından Emin Olamama Değişkenini Yordamasına Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	p
A	,103	,011	,009	3,41242	4,918 *	,027
A Yordayıcı: Olumlu Duygu İfadesi Bağımlı Değişken: Yaptığından Emin Olamama						

* $P<0,05$

Tablo 4’te görüldüğü gibi; olumlu duygu ifadesi, yaptığından emin olamama değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($P<0,05$). Olumlu duygu ifadesi yaptığından emin olamamaya ilişkin varyansın %1,1’ini açıklamaktadır.

Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Hatalarının Hata Yapma Endişesi Değişkenini Yordamasına Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	p
A	,352	,124	,122	5,64878	64,655 *	,000
B	,392	,153	,150	5,56009	41,198*	,000

A Yordayıcı: Felaketleştirme

B Yordayıcı: Felaketleştirme, Kişiselleştirme

Bağımlı Değişken: Hata Yapma Endişesi

*P<0,05

Tablo 5’de görüldüğü gibi; felaketleştirme; hata yapma endişesinin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (P<0,05). Felaketleştirme, hata yapma endişesine ilişkin varyansın %12,4’ünü açıklamaktadır. Felaketleştirme, kişiselleştirme ile birlikte hata yapma endişesi değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (P<0,05). Felaketleştirme ve kişiselleştirme birlikte hata yapma endişesine ilişkin varyansın %15,3’ünü açıklamaktadır.

Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Hatalarının Kişisel Standartlar Değişkenini Yordamasına Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	p
A	,127	,016	,014	5,275127	7,457 *	,007

A Yordayıcı: Kişiselleştirme
Bağımlı Değişken: Kişisel Standartlar

*P<0,05

Tablo 6’da görüldüğü gibi; kişiselleştirme, kişisel standartlar değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($P<0,05$). Kişiselleştirme, kişisel standartlara ilişkin varyansın %1,6’sını açıklamaktadır.

Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Hatalarının Ailesel Beklentiler Değişkenini Yordamasına Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	p
A	,117	,014	,012	4,42824	6,325 *	,012

A Yordayıcı: Genelleme
Bağımlı Değişken: Ailesel Beklentiler

* $P<0,05$

Tablo 7’de görüldüğü gibi; genelleme, ailesel beklentiler değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($P<0,05$). Genelleme, ailesel beklentilere ilişkin varyansın %1,4’ünü açıklamaktadır.

Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Hatalarının Ailesel Eleştiri Değişkenini Yordamasına Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	p
A	,298	,089	,087	3,41096	44,538 *	,000
B	,311	,097	,093	3,39971	24,429*	,000

A Yordayıcı: Genelleme
B Yordayıcı: Genelleme, Kişiselleştirme
Bağımlı Değişken: Ailesel Eleştiri

* $P<0,05$

Tablo 8’de görüldüğü gibi; genelleme, ailesel eleştiri değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($P<0,05$). Genelleme, ailesel eleştiriye ilişkin varyansın %8,9’unu açıklamaktadır. Genelleme, kişiselleştirme ile birlikte ailesel eleştiri değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($P<0,05$). Genelleme ve kişiselleştirme birlikte ailesel eleştiriye ilişkin varyansın %9,7’sini açıklamaktadır.

Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Hatalarının Yaptığından Emin Olamama Değişkenini Yordamasına Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	p
A	,277	,077	,075	3,29629	37,966 *	,000
B	,297	,088	,084	3,27937	22,038*	,000

A Yordayıcı: Felaketleştirme

B Yordayıcı: Felaketleştirme, Kişiselleştirme

Bağımlı Değişken: Yaptığından Emin Olamama

* $P<0,05$

Tablo 9’da görüldüğü gibi; felaketleştirme, yaptığından emin olamamanın önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($p<0,05$). Felaketleştirme, yaptığından emin olamamaya ilişkin varyansın %7,7’sini açıklamaktadır. Felaketleştirme, kişiselleştirme ile birlikte yaptığından emin olamama değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($P<0,05$). Felaketleştirme ve kişiselleştirme birlikte yaptığından emin olamamaya ilişkin varyansın %8,8’ini açıklamaktadır.

Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin duyguları ifade etme ve bilişsel hataları ile mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki

	Hata yapma endişesi	Kişisel standartlar	Aile Beklentileri	Ailesel Eleştirisi	Yaptığından Emin Olamama	Düzen
Olumlu Duygu İfadesi	.047	.003	.094*	.005	.103*	-.155**
Olumsuz Duygu İfadesi	.078	.074	.074	.048	.040	.037
Yakınlık İfadesi	-.084	.043	.019	-.124**	-.050	.032
Felaketleştirme	.352**	.123**	.110*	.273**	.277**	.040
Genelleme	.326**	.083	.117*	.298**	.265**	-.023
Kişiselleştirme	.348**	.127**	.107*	.270**	.252**	.024
Seçici soyutlama	.250**	.014	.032	.205**	.204**	-.036

p < .05*

p < .01**

Tablo 10 incelendiğinde, duyguları ifade ölçeğinin, olumlu duygu ifadesi alt boyutu ile hata yapma endişesi ($r=.047$, $p<.05$), kişisel standartlar ($r=.003$, $p<.05$), ailesel eleştirisi ($r=.005$, $p<.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Duyguları ifade ölçeğinin, olumlu duygu ifadesi alt boyutu ile aile beklentileri arasında pozitif yönlü ($r=.094$, $p<.05$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duyguları ifade ölçeğinin, olumlu duygu ifadesi alt boyutu ile yaptığından emin olamama arasında pozitif yönlü ($r=.103$, $p<.05$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duyguları ifade ölçeğinin, olumlu

duygu ifadesi alt boyutu ile düzen arasında negatif yönlü ($r=-.155$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Duyguları ifade ölçeğinin, olumsuz duygu ifadesi alt boyutu ile hata yapma endişesi ($r=.078$, $p<.05$), kişisel standartlar ($r=.074$, $p<.05$), aile beklentileri ($r=.074$, $p<.05$), ailesel eleştiri ($r=.048$, $p<.05$), yaptığından emin olamama ($r=.040$, $p<.05$) ve düzen ($r=.037$, $p<.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Duyguları ifade ölçeğinin, yakınlık ifadesi alt boyutu ile ailesel eleştiri arasında negatif yönlü ($r=-.124$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duyguları ifade ölçeğinin, yakınlık ifadesi alt boyutu ile hata yapma endişesi ($r=-.084$, $p<.05$), kişisel standartlar ($r=.043$, $p<.05$), aile beklentileri ($r=.019$, $p<.05$), yaptığından emin olamama ($r=-.050$, $p<.05$) ve düzen ($r=.032$, $p<.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, hata yapma endişesi alt boyutu ile felaketleştirme arasında pozitif yönlü ($r=.352$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, hata yapma endişesi alt boyutu ile genelleme arasında pozitif yönlü ($r=.326$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, hata yapma endişesi alt boyutu ile kişiselleştirme arasında pozitif yönlü ($r=.348$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, hata yapma endişesi alt boyutu ile seçici soyutlama arasında pozitif yönlü ($r=.250$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, kişisel standartlar alt boyutu ile felaketleştirme arasında pozitif yönlü ($r=.123$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, hata yapma endişesi alt boyutu ile kişiselleştirme arasında pozitif yönlü ($r=.127$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, hata yapma endişesi alt boyutu ile genelleme ($r=.083$, $p<.05$) ve seçici soyutlama ($r=.014$, $p<.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, aile beklentileri alt boyutu ile felaketleştirme arasında pozitif yönlü ($r=.110$, $p<.05$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, aile beklentileri alt boyutu ile genelleme

arasında pozitif yönlü ($r=.117$, $p<.05$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, aile beklentileri alt boyutu ile kişiselleştirme arasında pozitif yönlü ($r=.107$, $p<.05$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, aile beklentileri alt boyutu ile seçici soyutlama ($r=.032$, $p<.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, ailesel eleştiri alt boyutu ile felaketleştirme arasında pozitif yönlü ($r=.273$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, ailesel eleştiri alt boyutu ile genelleme arasında pozitif yönlü ($r=.298$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, ailesel eleştiri alt boyutu ile kişiselleştirme arasında pozitif yönlü ($r=.270$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, ailesel eleştiri alt boyutu ile seçici soyutlama arasında pozitif yönlü ($r=.205$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, yaptığından emin olamama alt boyutu ile felaketleştirme arasında pozitif yönlü ($r=.277$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, yaptığından emin olamama alt boyutu ile genelleme arasında pozitif yönlü ($r=.265$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, yaptığından emin olamama alt boyutu ile kişiselleştirme arasında pozitif yönlü ($r=.252$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, yaptığından emin olamama alt boyutu ile seçici soyutlama arasında pozitif yönlü ($r=.204$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, düzen alt boyutu ile felaketleştirme ($r=.040$, $p<.05$), genelleme ($r=-.023$, $p<.05$), kişiselleştirme ($r=.024$, $p<.05$) ve seçici soyutlama ($r=-.036$, $p<.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

V. BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu kısımda çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin, duyguları ifade etmelerinin (olumlu duygu ifade, olumsuz duygu ifade, yakınlık ifadesi) ve bilişsel hatalarının (kişiselleştirme, felaketleştirme, genelleme ve seçici soyutlama) mükemmeliyetçiliklerini (düzen, hatalara aşırı ilgili olma, ailesel eleştiri, aile beklentileri, yaptığından emin olamama, kişisel standartlar) yordaması durumlarıyla ilgili bulgular tartışılmıştır

Araştırma bulgularına göre, olumlu duygu ifadesi ile düzene yönelik mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Ayrıca olumlu duygu ifadesinin, düzen boyutunu yordayıcısıdır. Literatürde olumlu duygu ifadesini ve düzene yönelik mükemmeliyetçiliği doğrudan ele alan çalışmalara rastlanmamıştır.

Smith, Saklofske ve Nordstokle (2014), mükemmeliyetçilik endişeleri arttıkça bireyin duygusal zeka puanlarında düşüş olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Duygusal zekanın, hata yapma endişesi, kendine ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olduğunu tespit etmişlerdir. Kaya (2015), üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve duygusal zeka arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Duygusal zeka, bir duygunun farkına varabilme ve anlamlandırabilme, duyguları yönetebilme, duygularını kullanabilme, empati duyabilme ve ilişkileri devam ettirebilme becerilerini kapsayan bir bütündür (Salovey ve Mayer, 1990). Tarhan (2014), duygusal zekaya sahip bireyleri, özdenetim ve öz bilince sahip olan, yaşam doyumu yüksek, duygularını ifade edebilen, empati eğilimi gösterebilen, olumlu başa çıkma stratejilerini kullanabilen kişiler olarak tanımlamaktadır. Araştırma sonuçları dikkatle incelenirse, mükemmeliyetçi kişilerin; öz bilinç ve öz denetimi düşük, empatik eğilimleri zayıf ve duygularını ifade edebilme konusunda yetersiz olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, araştırmadan elde edilen olumlu duygu ifadesi arttıkça düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin azalacağı bulgusunu doğrulamaktadır. Mükemmeliyetçilerin bireylerin, olumlu duygu ifadelerini

kullanmaları arttıkça temizlik, düzen ve intizam ile ilgili aşırı bir dürtü duyma seviyelerinin düşmesini ve bununla daha az zaman harcamalarını sağlayacağı dikkate alınır, araştırmadan elde edilen bulgunun kavramsal çerçeveyi desteklediği görülmektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre, olumlu duygu ifadesi ve mükemmeliyetçiliğin aile beklentileri boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olumlu duygu ifadesi, mükemmeliyetçiliğin aile beklentileri boyutunun önemli bir yordayıcısı olarak görülmektedir. Literatürde olumlu duygu ifadesi ve algılanan aile beklentilerini doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Temiz (2014), annelere verilen ‘Anne Çocuk İletişim Becerileri Eğitimi’ nin okul öncesi öğrencisi olan ve 6 yaş grubu çocukların duyguları tanıma ve ifade etme becerilerini anlamlı bir şekilde arttırdığı sonucuna varmıştır. Ergin (2004), duyguları tanıma, ifade etme, dinleme ve göz teması kurma becerilerinin okul öncesi dönemde geliştirilebilmektedir. İletişim becerileri başlama becerileri, kendini açma (iltifatta etme, cesaretlendirme, yardım arama, yönergede bulunma, duygularını açma, şikayet etme, öfkeyi yansıtma) ve diğerlerine tepkide bulunma (övgüye karşılık, başkalarının duygularına karşılık, özür dileme, yönergelerin takibi, başarısızlık karşısında tepkide bulunma, şikayete tepkide bulunma, öfkeye tepkide bulunma) şeklinde yeterlilikleri içine almaktadır (Sprafkin, Gershaw ve Goldstein, 1978; akt; Hamamcı ve Duy, 2005). Demokratik anne baba tutumuna sahip bireylerin iletişim becerilerinin yüksek, otoriter baskıcı anne baba tutumuna sahip bireylerinse iletişim becerileri zayıf olmaktadır (Taşkın, 2012). Buna göre, annelere verilen anne çocuk iletişim beceri eğitiminin, çocukların duygularını ifade etmesi için uygun olan demokratik ortamın yaratılmasını sağladığı görülmektedir. Mükemmeliyetçi bireylerinse otoriter baskıcı, koruyucu ve koşullu ebeveyn tutumlarına sahip olduğu görülmektedir (Mendi, 2015; Pamir, 2008; Craddock ve arkadaşları, 2009). Demokratik aile ortamında yetişen bireylerin iletişim becerilerinin daha iyi olacağı, dolayısıyla duygularını ifade etme, kendini açma vb. becerilere daha çok sahip olacağı düşünülürse, mükemmeliyetçi bireylerinse otoriter, baskıcı bir aile ortamında yetiştiği göz önünde bulundurulursa, çalışma sonucunda elde edilen, olumlu duygu

ifadesi arttıkça anne babaların çocuklarına ulaşamayacakları kadar yüksek standartlar belirlemesinin de artacağı bulgusu, çalışma sonuçlarını desteklememektedir.

Parrot (2001), insanlar övüldüklerinde mutlu hissetmekte, eleştirildiklerinde üzüntü duymaktadırlar. Duyguların açığa çıkarılmasında, o anki yaşanan duygu değil, sosyal ortamın gerektirdiği duygu açığa çıkar. Bireyler, sosyal taleplere göre duygularını ifade etme ve olumsuz hislerini sık sık saklama, olumlu duygularını ise sosyal talebe göre abartma eğilimindedirler. Yani bireyin ailesinden gelen sosyal işaretler önemlidir. Mükemmeliyetçi bireylerin, ebeveynlerinin takdir ve onayını almak, ceza ve eleştirilerinden kaçınmak için ailesi tarafından belirlenen yüksek standartlar ve bu standartlara ulaşamama sonucu yaşadığı olumsuz duygularını gizledikleri ve sosyal talep doğrultusunda yaşanmayan olumlu duyguları sergileme eğilimi gösterdikleri düşünülebilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre, yakınlık ifadesi ile mükemmeliyetçiliğin ailesel eleştiri boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ve yakınlık ifadesi, mükemmeliyetçiliğin ailesel eleştiri boyutunun önemli bir yordayıcısıdır. Literatürde olumlu duygu ifadesi ve ailesel eleştirinin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bergman, Nyland ve Burns, (2007), duyguları düzenleme stratejisi olarak duyguları bastırma ile negatif mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde bir ilişki tespit etmişlerdir. Aldea ve Rice (2006), yüksek mükemmeliyetçilik kaygısına sahip bireyler duygularını düzenleyememe eğilimi gösterirler. Garrison (2014), uyumsuz mükemmeliyetçilik, duyguları bastırma ile pozitif yönde bir ilişki içerisindedir. Duyguları düzenleme, durumları idare etme, yeniden değerlendirme yaparak tepkilerini değiştirme ya da engelleme ve son duygu durumunu pekiştirme sürecidir. Duyguları düzenleme duygusal zekanın bir parçasıdır ve bireyler hem duyguları ile hareket edebilmeyi, sakinleştirmeyi hem de ifade edebilmeyi isterler (Greenberg, 2012). İfadenin bastırılması, mevcut duygunun ifade edilmesini engeller (Gross, 2003). Çalışmalar sonuçları incelendiğinde, mükemmeliyetçi bireylerin duyguları düzenleme becerilerinin düşük olduğu, dolayısıyla duyguları bastırma, ifade etmeme yoluna gittiği düşünülürse, mevcut araştırmadan elde edilen yakınlık ifadesi arttıkça mükemmeliyetçiliğin algılanan ailesel eleştiri boyutunun azalacağı bulgusu, çalışma

sonuçlarını destekler niteliktedir. Duyguları bastırma ve yüksek standartlar aynı şema alanı içerisinde olduğu ve köken olarak talepkar, eleştirici, cezalandırıcı ve baskılayıcı aile yapısının etkin olduğu (Young, Klosko ve Weishaar, 2009), aile bireyleri arasındaki yakın bağların çocuğun kendisini ifade etmesini etkilediği ve bu yakın bağlar ailede dayanışma sağlarken, baskıcı durumun çocuğun özerklik yönelimlerini engellediği (Kağıtçıbaşı, 1993), aile içerisinde kendini ifade edebilen öğrencilerin, kendini daha az ifade edebilen veya hiç edemeyen öğrencilere göre duygularını daha çok yakınlık ifadesi olarak sergiledikleri (Yalçın, 2010) dikkate alınırsa, çalışma sonucunda elde edilen yakınlık ifadesi artarken bireyin, hata yapması sonucunda ve ailenin beklentilerini yerine getiremediği durumlarda, ailenin eleştirel ve cezalandırıcı davranışlarının azalacağı bulgusu, kavramsal çerçeveyi desteklemektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre, olumlu duygu ifadesi ile mükemmeliyetçiliğin yaptığından emin olamama boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ve olumlu duygu ifadesi, mükemmeliyetçiliğin yaptığından emin olamama boyutunun önemli bir yordayıcısıdır. Literatürde olumlu duygu ifadesi ve yaptığından emin olamamanın birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Kawamura ve Frost (2004), kendini gizleme davranışının, olumsuz mükemmeliyetçilik ve yoğun stres arasındaki ilişkiyi açıklayıp açıklamadığını inceledikleri çalışmada, olumsuz mükemmeliyetçilik ve kendini gizleme arasında pozitif yönde bir ilişki bulmuşlardır. Garrison (2014), yüksek seviyedeki olumsuz mükemmeliyetçilik, yüksek seviyede duygusal kaçınmanın (bastırma) aracı rolü ile düşük seviyedeki duyguları açmayı yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca yoğun stres durumlarının duyguları ifadesi ile olumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kendini gizleme, kişi için özel olarak algılanan bir bilginin diğer insanlardan bilinçli bir şekilde gizlenmesidir (Kelly, 2002). Duyguları açma, kişinin kendini tanıtmak için duygu ve düşüncelerini diğer bireylere ifade etme süreci (Laurencau, Feldman, Barrett ve Pietromonaco, 1998), duyguların kendini ifade edecek şekilde dile aktarılmasıdır (Smyth ve diğerleri, 2001). Çalışma sonuçlarına göre, mükemmeliyetçi bireylerin kendini gizleme davranışı içerisinde

oldukları göz önünde bulundurulduğunda yaşadıkları duyguları diğerlerinden gizledikleri ve duygularını açmadıkları düşünülürse araştırmada elde edilen, olumlu duygu ifadesi arttıkça mükemmeliyetçiliğin yaptığından emin olamama boyutunun da artacağı bulgusunun çalışma sonuçlarını desteklemediği görülmektedir. Mükemmel olmaya ve eleştirilme karşısında savunmaya dönük nevrotik ihtiyaç; hata yapmaktan korkan, eleştiriye ve kusurlu fark edilmesi ihtimaline karşın çeşitli önlemler alan bireylerin ortaya koyduğu ihtiyaçtır. Başarmaya yönelik nevrotik ihtiyaç, üstün olma çgayretinde olan ve temeldeki güvensizliğinin azaltmak için daha büyük başarılarla ulaşmaya çalışan bireylerce ortaya koyulan ihtiyaçtır (Geçtan, 2010). Şema yaklaşımına göre bireyler, sahip oldukları uyumsuz şemaların oluşturduğu şiddetli olumsuz duygularla baş edebilmek için yine uyumsuz olan çeşitli başa çıkma stratejileri kullanırlar. Bunlar şemaya teslim olma, şemadan kaçınma ve şemanın aşırı telafisidir. Şemanın aşırı telafisinde birey, duygu ve düşüncelerini şemaya uydurur ve şema doğrultusunda davranır. Şemdan kaçınma, bireyin şemasını aktivite edecek durumlardan uzak durmasıdır. Şemanın aşırı telafisi, uyumsuz şemanın aktivasyonu sonucunda ortaya çıkacak sorunlardan kaçınmak için şemanın tamamen tersini yapmaktır (Arntz ve Genderen, 2013; Young ve diğerleri, 2009; Young ve Klosko, 2013; Jacob, Genderen ve Seebauer, 2014).

Kavramsal çerçeve dikkate alındığında, mükemmeliyetçi bireylerin, olumlu duygu ifadesi kullanmaları, kendini kusursuz olarak yansıtmaya nevrotik ihtiyacına (Flett ve Hewitt, 2002) hizmet ediyor olabilir. Ayrıca mükemmeliyetçi bireylerin, yaşanan bu duyguları bastırmış olmanın verdiği rahatsızlıkla baş edebilmek için duyguları bastırma şemasının aşırı telafisine başvurdukları söylenebilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre, felaketleştirme ve kişiselleştirme ile hata yapma endişesi arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki vardır. Ayrıca felaketleştirme ve kişiselleştirme, hata yapma endişesinin önemli bir yordayıcısıdır. Literatür incelendiğinde benzer çalışma sonuçlarına rastlanmaktadır (Flett ve diğerleri, 2008; Davis ve Wosinski, 2012).

Davis ve Wosinski (2012), çocuklardaki bilişsel hataların uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bir yordayıcısı olduğu sonucuna varmışlardır. Bu çalışma sonucunda felaketleştirme ve kişiselleştirme, mükemmeliyetçilik alt boyutlarında

hatalara karşı duyarlılık ile pozitif yönde ilişki içerisindedir. Flett ve diğ. (2008), kendine yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve felaketleştirme eğilimi arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir. Flett, Hewitt ve Rudolph (2007), felaketleştirme ve mükemmeliyetçi bilişler birkaç sebepten dolayı önemlidir. Mükemmeliyetçilerin felaketleştirme eğiliminde bulunmaları, yaşam olaylarına abartılmış bilişsel tepkilerde bulunma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu muhtemelen küçük olayların büyük bir tehdit olarak yorumlanmasından dolayıdır. Eğer olumsuz deneyimler tekrarlanırsa bu bir yere kadar büyütülür ve mükemmeliyetçi kişilerde umutsuzluğa yol açar. Frost ve diğerleri (1990), hata yapma endişesine sahip mükemmeliyetçiler, hata yapmanın çok önemli olduğu ve hata yapmanın başarısızlıkla aynı anlama geldiği şeklinde bir inanç eğilimi göstermektedirler. Araştırma sonuçlarına dikkate alınırsa mükemmeliyetçi kişilerin, hata yapmaları sonucunda üstesinden gelemeyecekleri kadar büyük bir felaket olacağı şeklinde düşünme yapısına sahip oldukları ve en küçük hatalarında bile öz eleştirel davranarak kendilerini başarısız ve suçlu hissettikleri görülmektedir. Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen felaketleştirme ve kişiselleştirme arttıkça hata yapma endişesinin de artacağı bulgusunu desteklemektedir. Mükemmeliyetçi bireyin, hata yapması sonucunda felaket olacağı ve bunu kendi başarısızlığının, mükemmel olmadığının sonucu olarak algılaması arttıkça hata yapmaya karşı daha duyarlı olacağı, hatalarıyla daha fazla ilgileneceği, kavramsal çerçeveyi desteklemektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu, kişiselleştirme ile mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca kişiselleştirme, kişisel standartlar boyutunun önemli bir yordayıcısı olarak görülmektedir. Literatürde kişiselleştirme ve kişisel standartların incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Egan, Piek, Dyck ve Rees (2007), mükemmeliyetçilik ve iki uçlu düşünme tarzı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmaları sonucunda, negatif mükemmeliyetçiliklerini, iki uçlu düşünme tarzlarının yordadığı ve aralarında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Burns ve Fedawa (2005), üniversite öğrencilerinin ikili düşünme şekillerinin negatif mükemmeliyetçilikle pozitif ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. İkili düşünme şekli, her türlü durumun iki uç noktada

değerlendirilmesidir. Mükemmeliyetçi bireylerin, ‘Hedefime ulaşamamışsam başarısızım.’ şeklinde kendilerini değerlendirmesidir. Kişiselleştirme ise bireyin kendisiyle bir bağlantısı olmadığı ya da çok az bağlantısı olduğu halde bir durumun olumsuz sonuçlarından kendisini sorumlu tutmasıdır (Türkçapar, 2012). Ya hep ya hiç düşünme şekli mükemmeliyetçilerde en çok görülen düşünme şeklidir ve oldukça yüksek standartlara sahip olmak demektir. Mükemmeliyetçiler, bu şekilde kendi değerlerini ölçeklendirerek fonksiyonel olmayan bir durum yaratmaktadırlar. (Antony ve Swinson, 2000). Mükemmeliyetçi birey, katı ve yüksek standartlar koyma, bu performansa ulaşmak için gösterdiği performansını yetersiz bulma ve yetenekleri konusunda endişe duyma gibi gerçekçi olmayan düşüncelere sahiptir (Enns, Cox ve Clara, 2002). Mükemmeliyetçi bilişler, yüksek standartlar ve yüksek öz eleştiriye sahip olmakla pozitif yönde ilişkilidir ve mükemmeliyetçi bilişlere sahip kişiler başarısızlık korkusu yaşamaktadırlar (Flett ve diğerleri, 1998). Mükemmeliyetçi bireylerin, yüksek standartlara ulaşma sürecinde kendilerini ‘ya hep ya hiç’ şeklinde değerlendirerek uçlardan en küçük sapmayı başarısız olarak algıladıkları ve bunun sorumlusu olarak kendilerini suçlayıp öz eleştiriler davrandıkları görülmektedir. Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen, kişiselleştirme arttıkça kişisel standartların da artacağı bulgusunu doğrulamaktadır. Mükemmeliyetçi bireylerin, normal düzeydeki hedeflere ulaşmanın yeterli olmadığını düşünmesi ve bu durumda öz eleştirel davranarak kendisini suçlayıp başarısız olarak algılaması arttıkça standartlarını da yükselteceği kavramsal çerçeveyi desteklemektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu, genelleme bilişsel hatası ile mükemmeliyetçiliğin aile beklentileri boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca genelleme hatası, aile beklentileri boyutunun önemli bir açıklayıcısıdır. Literatürde genelleme ve aile beklentilerini birlikte inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Dilmaç ve diğerleri (2009), mantıkdışı inançlar ve mükemmeliyetçilik alt boyutlarından aile beklentileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Ayrıca başarı talebinin, saygı talebinin ve rahatlık talebinin, aile beklentileri boyutunu açıklayabildiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Flett ve diğerleri (2008), akılcı

olmayan inançlar ile sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bireyin sahip olduğu mantıksız inançlar, çocukluktan beri kendileri için önemli kişilerden öğrendikleri ile kendi kendine yarattığı mantık dışı dogmalar ve batıl inançlarla, çarpık düşünceler oluştururlar (Corey, 2008; Nelson-Jones, 2005). Flett ve Hewitt (2002), birey çocukluk döneminde kendisi için yüksek standartlar belirlerse ailesi tarafından daha çok kabul gördüğünü algılayabilir. Ellis (1987), mükemmeliyetçilikte genel kabul edilmiş olan inancın, yüksek beklentilerin temelindeki öz eleştiri olduğunu ve bunun bireyi bir takım problemlere yönlendirdiğini belirtmiştir. Depresyonun temelini oluşturan mantık dışı inançlar ve bilişsel yapıların, bireyin aile yapısıyla ve aile beklentileriyle bağlantılı olduğu görülmektedir. Rafaeli, Bernstein ve Young (2013), mükemmeliyetçi bireylerin aileleri, çocuklarından genellikle hatadan kaçınmaları ve mükemmellik için uğraşmalarını bekler. Mükemmel bir şekilde davranmadıkça ebeveyn tatmin olmaz. Ebeveyn sevgisi, kişinin, yüksek standartlarını yerine getirmesi koşuluna bağlıdır. Ebeveynler de yüksek, dengesiz standartlara sahiptir ve çocuk mükemmel, talepkar ebeveyni içselleştirirler. Erözkan (2009), ebeveynlerin mükemmeliyetçi olmaları ve çocukları için yüksek standartlar belirlemesi çocukların özellikle ergenlikte depresyona ve davranış bozukluklarına yol açtığını belirtmiştir. Mükemmeliyetçi bilişler, depresyonla ve aile beklentileriyle pozitif yönlü bir ilişki içerisindedir (Flett ve diğerleri, 1998). İlgili literatür incelendiğinde, bireyin kendisine (Hiçbir zaman başarılı olamayacağım), dünyaya (Kimse beni umursamıyor) ve geleceğe (İşlerim her zaman olduğu gibi yolunda gitmeyecek) dair genellemeyi de içeren olumsuz düşüncelerinin depresyonun gelişiminde önemli rol oynadığı; depresyonun ise aile beklentileriyle anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, araştırmadan elde edilen genelleme ve aile beklentileri arasında doğrusal ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu bulgusunu desteklemektedir. Aile beklentileri ailesel eleştiri ile ilişkilidir (Frost ve diğerleri, 1990). Mükemmeliyetçi bireylerin, bir alandaki başarısızlığını her alanda başarısız olmuş gibi algılama eğilimi arttıkça, mükemmel performans göstermedikleri zaman aileleri tarafından kabul göremeyecekleri, daha fazlasını bekleyecekleri ve hiçbir zaman onaylanmayacakları şeklinde düşüncelerinin de artacağı sonucu, kavramsal çerçeveyi desteklemektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucu, genelleme ve kişiselleştirme ile ailesel eleştiri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve genelleme ile kişiselleştirmenin ailesel eleştiriye açıkladığıdır. Literatürde genelleme, kişiselleştirme ve ailesel eleştiri değişkenlerinin birlikte incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır.

Karabacak ve diğerleri (2015), üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma ve yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları ile eleştirilme kaygısı, sosyal kaçma ve bireysel değersizlik hissi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Çalışma sonucunda yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi sosyal kaygının eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizlik alt boyutlarını yordarken yakınlıktan kaçınma, sosyal kaçma alt boyutunu yordadığı bulunmuştur. Temizel (2014), üniversite öğrencilerinin sahip oldukları bilişsel çarpıtmalar (gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma) ile sosyal düşünce ve inançları (sosyal karşılaştırma ve sosyal yetersizlik), sosyal kaygı düzeylerinin önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Leitenberg ve diğerleri (1986) ise çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada, değerlendirme kaygısı olan çocukların genelleme, kişiselleştirme, felaketleştirme ve seçici soyutlamanın değerlendirilme kaygısı olmayan gruba göre anlamlı şekilde fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin, sosyal ortamlarda hiçbir olumsuz yargıyla karşılaşmadıkları halde, insanların kendilerini yetersiz, aptal ve sıkıcı bulacağı yönünde endişeleri vardır. Sosyal kaygı yaşayan insanlar; her zaman akıllı olmalıyım, hiçbir zaman hata yapmamalıyım, hata yaparsam insanlar beni eleştirirler ve herkes beni itici bulur, hiçbir işi beceremiyorum, yaptığım aptalca ve insanlar bana gülüyor, insanlara sıkıcı görüneceğim, gibi inançlara sahiptirler. Bu inançlar aynı zamanda mükemmeliyetçi inanç ve bilişleri yansıtmaktadır (Antony ve Swinson, 2000). Mükemmeliyetçi bireyler, ebeveynlerinin standartları gerçekleşmediği zaman aşırı derecede eleştirel olabileceklerini düşünürler (Frost ve diğerleri, 1990) ve sosyal kaygısı olan bireyler, başkaları tarafından eleştirileceği düşüncesiyle hata yapma konusunda aşırı tetikte olma durumundadırlar (Antony ve Swinson, 2000). Araştırma sonuçlarına göre mükemmeliyetçi bireylerin sosyal ortamlardan kaçındığı, eleştiriye karşı duyarlı olduğu, başarısızlığın her zaman olacağı ve bunun sonucunda

yargılanacağı, sosyal ortamlardaki yetersizlik durumunda kendisini değersiz hissedecekleri görülmektedir. Karakaş (2008), eleştirilme kaygısı, bireysel değersizlik ve sosyal kaçınmanın ailesel eleştiri ile pozitif yönlü doğrusal ilişkisi olduğu sonucuna varmıştır. Hamarta (2009), ergenlerin sosyal kaygıları ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında ailesel eleştiri ve sosyal kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. İlgili literatüre bakıldığında sosyal kaygı ve mükemmeliyetçiliğin temelindeki bilişsel yapıların benzer olduğu; genelleme ve kişiselleştirmenin sosyal kaygıyla ilişkili olduğu; sosyal kaygının ise mükemmeliyetçiliğin ailesel eleştiri boyutuyla anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen, genelleme ve kişiselleştirme düzeyleri arttıkça algılanan ailesel eleştiri düzeylerinin de artacağı sonucunu desteklemektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin her alanda başarılı olmalıyım aksi takdirde bu benim değersiz olduğumu gösterir şeklindeki düşünceleri arttıkça ve mükemmel performans gösteremediği durumlarda ailelerinin kendilerini aşırı eleştirel, cezalandırıcı ve yargılayıcı davranacakları şeklindeki düşüncelerinin de arttığı göz önünde bulundurulursa çalışma sonuçları kavramsal çerçeveyi desteklemektedir.

Araştırma bulgularında bir diğeri; felaketleştirme ve kişiselleştirme bilişsel hataları ve mükemmeliyetçiliğin yaptığından emin olamama boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Felaketleştirme ve kişiselleştirme, yaptığından emin olamamanın önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Literatüre bakıldığında felaketleştirme ve kişiselleştirmenin, yaptığından emin olmama ile doğrudan çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Maric ve diğerleri (2011), gençlerdeki bilişsel hataların anksiyete ile ilişkisini inceledikleri çalışmada kişiselleştirme, genelleme, zihin okuma, tehdit olarak algılama ve başa çıkma yeteneğinin küçük görülme miktarı arttıkça anksiyete belirtilerinin arttığı sonucuna varmışlardır. Watts ve Weems (2006), 9-17 yaş aralığındaki bireylerin bilişsel hataları ve anksiyete düzeyleri arasında pozitif bir ilişki elde etmişlerdir. Anksiyete altındaki birey, olası bir hata sonucunda olabilecekleri en kötü şekilde yorumlama eğilimindedir. Ayrıca iyi bir performans gösteremediği ve yaptığı işin kalitesini yetersiz bulduğu durumlarda kendi eleştirme, kendini başarısız, kusurlu ve beceriksiz şeklinde etiketleme eğilimindedir (Beck ve Emery,

2011). İlgili literatür incelendiğinde, anksiyeteye neden olan bilişsel süreçlerin, mükemmeliyetçi düşünce biçimlerine benzerlikleri dikkat çekmektedir. Felaketleştirme ve kişiselleştirmenin anksiyeteye ilişkili olduğu; anksiyetenin de mükemmeliyetçiliğin özellikle yaptığından emin olamama boyutuyla ilişkili olduğu görülmektedir. Flett ve diğerleri (1998), yüksek seviyedeki mükemmeliyetçi bilişler, yüksek seviyede anksiyete ile ilişkilidir. Stöber ve Joormann (2001), üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, kaygı ve erteleme özelliklerini inceledikleri araştırmada, üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile mükemmeliyetçilik eğilimi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya koymuşlardır. Mükemmeliyetçilik boyutlarından ise özellikle hatalara karşı aşırı ilgili olma ve yaptığından emin olamama eğilimleri arttıkça üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Chang ve diğerleri (2011), üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ile yalnızlık, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve yalnızlık düzeyleri yükseldikçe depresyon ve anksiyete belirtilerinin de güçlendiği tespit etmişlerdir. Araştırmada ayrıca mükemmeliyetçiliğin yaptığından emin olamama boyutunun, depresyon ve anksiyete belirtileri için önemli bir değişken olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre mükemmeliyetçi bireylerin, hata yapma endişesine sahip oldukları ve bu yüzden davranışlarından şüphe duydukları, hata yapmanın sonunda felaket olacağını düşündükleri ve bu durumda yüksek öz eleştiride buldukları, başarısızlığın kendisinden kaynaklandığını düşündükleri ve kendini olumsuz etiketleme eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu sonuçlar çalışmada ulaşılan felaketleştirme ve kişiselleştirme bilişsel hatası arttıkça yaptığından emin olamamanın da artacağı sonuçlarını doğrulamaktadır. Mükemmeliyetçi bireylerin, beklentilerine ulaşamadıkları zaman üstesinden gelemeyecekleri kadar büyük bir sorun olacağı ve bunun kendisinden kaynaklandığını, kendisinin yetersiz olarak yargılaması arttıkça, davranışlarının doğruluğundan şüphe duyarak yaptığından emin olamamanın da artacağı düşünülürse bulgular kavramsal çerçeveyi desteklemektedir.

Araştırmanın diğer bir sonucuna göre, genelleme ve seçici soyutlama ile mükemmeliyetçiliğin hata yapma endişesi ve yaptığından emin olamama arasında

pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Literatür incelemesi sonucu genelleme, seçici soyutlama ile hata yapma endişesi ve yaptığından emin olamamayı doğrudan inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır.

Davis ve Wosinski (2012), çocuklardaki bilişsel hataların uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkisini incelediği çalışmada, seçici soyutlama arttıkça hatalara karşı duyarlılığın ve kompulsif davranışların da arttığı sonucuna varmışlardır. Ayrıca genelleme bilişsel hatası ile hatalara karşı duyarlılık ve kompulsif davranışlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Flett ve arkadaşları (1998), mükemmeliyetçi bilişlerin, kendine yönelik tutumlarla ilişkisini incelediği çalışma sonucunda mükemmeliyetçi bilişlerin, kendine yüksek standartlar belirleme, genelleme yapma, öz eleştiri yapma ve başarısızlığın yineleneceğini düşünme ile aynı yönde bir ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Mükemmeliyetçi kişiler, yeterli kanıt olmadan olumsuz olayların daha fazla olduğunu hissetmektedirler (Antony ve Swinson, 2000). Hayatları boyunca başarısız olmaktan, hata yapmaktan ve amaçlarına ulaşamamaktan korkarlar. Nerdeyse sadece olumsuzluklara odaklanırlar, ulaştıkları amaçlarını göz ardı ederek ulaşamadıkları amaçları gözlerinde büyütürler (Barrow ve Moore, 1983; Antony ve Swinson, 2000; Ben-Shahar, 2014). Araştırma sonuçları dikkatle incelendiğinde mükemmeliyetçi bireyler, dünyayı sadece olumsuzlukların olduğu bir yer şeklinde algılayan, yaşamın olumlu yönlerini göz ardı eden ve geçersiz kılan, hedeften küçük bir sapmayı bile başarısızlık olarak yorumlayan ve kendisini her alanda başarısız olmuş şeklinde algılayan kişiler olarak görülmektedirler. Bu bulgular, araştırma sonuçlarından elde edilen genelleme ve seçici soyutlama arttıkça mükemmeliyetçiliğin ahata yapma endişesi ve yaptığından emin olamama boyutlarının da artacağı bulgusunu desteklemektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin yanlışlarına ve olumsuz yönlerine odaklanıp olum yönlerini göz ardı etme eğilimi ile sınırlı sayıdaki bir olumsuz bir sonucu dikkate alarak genel bir yargıya varma eğilimleri arttıkça hata yapma endişelerinin ve yaptıklarından emin olamamalarının da arttığı düşünülürse, çalışma sonuçları kavramsal çerçeveyi desteklemektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu, felaketleştirme ve kişiselleştirme ile mükemmeliyetçiliğin algılanan aile beklentileri arasında pozitif yönde anlamlı bir

ilişki olduğudur. Literatürde, felaketleştirme ve kişiselleştirme ile aile beklentilerinin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Flett, Hewitt ve Rudolph (2007), mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenleme eksikliği arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve felaketleştirme arasında pozitif anlamlı düzeyde ilişki bulmuşlardır. Flett ve diğerleri (2008) felaketleştirme, kendine ve başkalarına dönük yaptırımlar, öz değer algısı ve engellenmeye karşı düşük toleransın kendine ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikle pozitif yönde anlamlı ilişkisini bulmuşlardır. Mükemmeliyetçi bireylerin en açık özelliklerinden biri, başarısızlık korkusudur. Hedeflerine ulaşamadıkları zaman üstesinden gelemeyecekleri kadar büyük bir felaket olacağına inanırlar. Olayları ve durumları ‘ya hep ya hiç’ düşüncesine göre değerlendirirler. İki uçtan sapma ne kadar az olursa olsun bu onlar için yetersizlik ve felaket anlamına gelir (Barrow ve Moore, 1983; Antony ve Swinson, 2000; Ben-Shahar, 2014). Antony ve Swinson (2000), mükemmeliyetçi birey, olmakta olan şeylerin nasıl olması gerektiği konusunda yaptırımsal ifadelerle kendilerine dönük yaptırımlar ortaya koyarlar ve kendi kendilerine yarattıkları bu zorunluluklar gerçekleşmediğinde yetersizlik, başarısızlık ve suçluluk duyarlar. Mükemmeliyetçi kişiler, insanların kendisiyle ilgili ellerinde kanıt olmaksızın negatif düşünceleri olduğunu tahmin ederler. Bu çalışma sonuçları incelendiğinde, mükemmeliyetçi bireylerin, sosyal ortamlardan ve aileden gelen beklentilere büyük önem verdikleri, eğer bu beklentileri karşılayamazlarsa abartılı şekilde kötü sonuçlarla karşılaşacakları, kendilerini yetersiz ve değersiz hissederek yeteri kadar iyi olmadıkları şeklinde düşüncelere kapılacakları görülmektedir. Bu bulgular, araştırma sonucunda elde edilen, felaketleştirme ve kişiselleştirme arttıkça mükemmeliyetçiliğin algılanan aile beklentileri boyutunun da artacağı bulgusunu desteklemektedir. Aile beklentileri ailesel eleştiri ile ilişkilidir (Frost ve diğerleri, 1990). Mükemmeliyetçi bireylerin, korkularına, hatalarına veya kusurlarına bakarak onları olduğundan fazla önemliymiş gibi abartma eğilimleri ve kendilerini eleştirme eğilimleri arttıkça, mükemmel performans göstermedikleri zaman aileleri tarafından kabul göremeyecekleri, ailelerinin daha fazlasını bekleyecekleri ve hiçbir zaman

onaylanmayacakları şeklinde düşüncelerinin de artacağı sonucu, kavramsal çerçeveyi desteklemektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu, felaketleştirme ve seçici soyutlama ile algılanan ailesel eleştiri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Literatürde felaketleştirme ve seçici soyutlama ile ailesel eleştirinin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Davis ve Wosinski (2012), çocuklardaki bilişsel hataların uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkisini incelediği çalışmada, seçici soyutlama ve felaketleştirme arttıkça onaylanma ihtiyacının da arttığı sonucuna varmışlardır. Ellis (2002a), gerekirci düşüncelerin özellikle; mümkün olan her bakımdan başarılı ve yeterli olma zorunluluğu, bir şeyler yolunda gitmediğinde bunun felaket ve korkunç bir şey olduğu düşüncesi, sorunların doğru, mutlak ve harika tek bir çözümü olduğu ve bu mükemmel çözüm bulunamazsa sonucun facia olacağı düşüncesi, mükemmeliyetçilikle alakalıdır. Ellis (1977), bireyin kendini değerli hissetmesi için her konuda yeterli, en küçük bir hatası bile olmayan, her problemin altından kalkabilen biri olması gerektiğini hissetmektedir ve böyle olursa saygı göreceğini düşünür (Akt; Kırdök, 2004). Bulgular dikkatle incelendiğinde; mükemmeliyetçi insanların, sadece olumsuzluklara odaklandıkları ve bunları abarttıkları, kendilerine yönelik yaptırımlar ile kendi kendilerine zorluk çıkardıkları, kolay kolay kendilerini değerli hissetmedikleri ve onaylanma ihtiyacı içerisinde oldukları görülmektedir. Bu bulgular araştırma sonucunda elde edilen, felaketleştirme ve seçici soyutlama ile mükemmeliyetçiliğin algılanan ailesel eleştiri boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu desteklemektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin, bir olayın sadece olumsuz kısmını dikkate alarak bunu abartma eğilimi arttıkça kusursuz bir performans gösteremediği durumlarda ailesi tarafından eleştirileceği, cezalandırılacağı ve onaylanmayacağı şeklindeki düşünceleri de arttığı dikkate alınırsa, çalışma sonuçları kavramsal çerçeveyi desteklemektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu, felaketleştirme ve kişisel standartlar arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğudur. Literatürde felaketleştirme ve kişisel standartları doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bergman, Nyland ve Burns (2007), üniversite öğrencilerinde negatif mükemmeliyetçilik ile olumsuz otomatik düşünceleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulmuşlardır. Kevlekçi (2013), otomatik düşünceler sıklığı arttığında, şemaların aktivasyonu da artmaktadır. Yani olumsuz otomatik düşünceler arttığında yüksek standartlar şeması da aktive olmaktadır. Flett ve diğerleri (1998), mükemmeliyetçi bilişlerin, kendine yönelik tutumlarla ilişkisini inceledikleri çalışma sonucunda, mükemmeliyetçi bilişlerin, kendine yüksek standartlar belirleme, genelleme yapma, öz eleştiri yapma ve başarısızlığın yineleneyeceğini düşünme ile aynı yönde bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Otomatik düşünceler, herhangi bir çaba göstermeden, kendiliğinden ortaya çıkan seri ve örtük düşüncelerdir. Otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan çekirdek inançların veya varsayımların dışı vurumudur ve birey tarafından doğru olduğu kabul edilirler (Köroğlu ve Türkçapar, 2009; Sharf, 2014; Leahy, 2010). Mükemmeliyetçi biliş kavramı ise, bireyin kendi kusurlulukları ve mükemmel olma ihtiyacı ile alakalı olan otomatik düşünceleridir (Hewitt ve Flett, 2007). Bu araştırmalar dikkate alındığında mükemmeliyetçi bireylerin, kendilerine aşırı yüksek amaçlar belirleyen, bu amaçlara ulaşma zorunluluğu hisseden, birisi veya herhangi bir şey benim istediğim gibi değilse; bu çok kötü, korkunç veya dehşet verici bir şeydir şeklinde düşünen, kusursuz olması gerektiğini, hata yapmanın dayanılmaz olduğunu düşünen kişiler oldukları görülmektedir. Bu bulgular, araştırmadan elde edilen felaketleştirme ve kişisel standartlar arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucunu doğrulamaktadır. Mükemmeliyetçi bireylerin, birisi veya herhangi bir şey benim istediğim gibi değilse; bu çok kötü, korkunç veya dehşet verici bir şeydir şeklindeki düşünceleri dikkate alındığında, normal düzeydeki hedeflere ulaşmayı mükemmel zarar verdiği için abartılı bir şekilde gözünde büyütme eğilimleri arttıkça, kişisel standartlarının da bu doğrultuda arttıracığı bulgusu, kavramsal çerçeveyi desteklemektedir.

VI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin, duyguları ifade etmeleri (olumlu duygu ifade, olumsuz duygu ifade, yakınlık ifadesi) ve bilişsel hatalarının (kişiselleştirme, felaketleştirme, genelleme ve seçici soyutlama) mükemmeliyetçiliklerini (düzen, hatalara aşırı ilgili olma, ailesel eleştiri, aile beklentileri, yaptığından emin olamama, kişisel standartlar) yordama gücünü incelemek amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara yer verilmiştir.

6.1. SONUÇLAR

1. Araştırma sonuçlarına göre olumlu duygu ifadesi, düzen değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.
2. Olumlu duygu ifadesi, ailesel beklentiler değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.
3. Yakınlık, ailesel eleştiri değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.
4. Olumlu duygu ifadesi, yaptığından emin olamama değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.
5. Felaketleştirme; hata yapma endişesinin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Felaketleştirme, kişiselleştirme ile birlikte hata yapma endişesi değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.
6. Kişiselleştirme, kişisel standartlar değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.
7. Genelleme, ailesel beklentiler değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.
8. Genelleme, genelleme, ailesel eleştiri değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Genelleme, kişiselleştirme ile birlikte ailesel eleştiri değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

9. Felaketleştirme, yaptığınan emin olamamanın önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Felaketleştirme, kişiselleştirme ile birlikte yaptığınan emin olamama değişkeninin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

10. Duyguları ifade ölçeğinin, olumlu duygu ifadesi alt boyutu ile hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel eleştiri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Duyguları ifade ölçeğinin, olumlu duygu ifadesi alt boyutu ile aile beklentileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duyguları ifade ölçeğinin, olumlu duygu ifadesi alt boyutu ile yaptığınan emin olamama arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duyguları ifade ölçeğinin, olumlu duygu ifadesi alt boyutu ile düzen arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Duyguları ifade ölçeğinin, olumsuz duygu ifadesi alt boyutu ile hata yapma endişesi, kişisel standartlar, aile beklentileri, ailesel eleştiri, yaptığınan emin olamama ve düzen arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Duyguları ifade ölçeğinin, yakınlık ifadesi alt boyutu ile ailesel eleştiri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duyguları ifade ölçeğinin, yakınlık ifadesi alt boyutu ile hata yapma endişesi, kişisel standartlar, aile beklentileri, yaptığınan emin olamama ve düzen arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, hata yapma endişesi alt boyutu ile felaketleştirme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, hata yapma endişesi alt boyutu ile genelleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, hata yapma endişesi alt boyutu ile kişiselleştirme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, hata yapma endişesi alt boyutu ile seçici soyutlama arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, kişisel standartlar alt boyutu ile felaketleştirme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, hata yapma endişesi alt boyutu ile kişiselleştirme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu

mükemmeliyetçilik ölçeğinin, hata yapma endişesi alt boyutu ile genelleme ve seçici soyutlama arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, aile beklentileri alt boyutu ile felaketleştirme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, aile beklentileri alt boyutu ile genelleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, aile beklentileri alt boyutu ile kişiselleştirme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, aile beklentileri alt boyutu ile seçici soyutlama arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, ailesel eleştiri alt boyutu ile felaketleştirme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, ailesel eleştiri alt boyutu ile genelleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, ailesel eleştiri alt boyutu ile kişiselleştirme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, ailesel eleştiri alt boyutu ile seçici soyutlama arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, yaptığından emin olamama alt boyutu ile felaketleştirme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, yaptığından emin olamama alt boyutu ile genelleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, yaptığından emin olamama alt boyutu ile kişiselleştirme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, yaptığından emin olamama alt boyutu ile seçici soyutlama arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin, düzen alt boyutu ile felaketleştirme, genelleme, kişiselleştirme ve seçici soyutlama arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

6.2. ÖNERİLER

1. Araştırma bulgularının genellenebilmesi için farklı şehirlerde farklı yaş gruplarında yeni araştırmalar yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

2. Bireyin sahip olduğu inanç sistemi çocukluktan itibaren ebeveynleri, yakın çevresi ve yaşam alanıyla olan etkileşimiyle gelişen örüntülerdir. Bireyin sahip olduğu bilişsel çarpıtmalar ve akılcı olmayan inançlarının en aza indirgenmesi için aileden başlayarak toplumun farklı kesimlerine, bu alanda bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.

3. Eğitimin temel paydaşlarından birisi de öğretmenlerdir. Öğretmenler, tepki ve tutumlarıyla öğrenciler üzerinde önemli rol modelleri olmaktadır. Bu noktada, öğretmenlerin sahip olduğu düşünce hatalarının azlığı, akılcı inançlara sahip olmaları ve duygularını fark edip ifade etmeye yönelik sahip olduğu beceriler oldukça önemlidir. Öğretmenlerin sağlıklı düşünme ve duygularını ifade etme becerilerine sahip olması, eğitim sürecinde üstlendikleri rolleri başarıyla yerine getirebilmeleri ve öğrencilerin bütün yönleriyle gelişimini desteklemesi açısından oldukça önemlidir. Bu yüzden öğretmenlere yönelik bilişsel hataların en aza indirgenmesine ve duyguları sağlıklı bir şekilde ifade edebilmelerine yönelik hizmet içi eğitimler düzenlenebilir.

4. Duyguları yazarak ifade etmenin, duyguları anlamlandırma ve kabullenme noktasında önemli bir yeri olduğu düşünüldüğünde, mükemmeliyetçi bireylerin duygularını ifade etmeleri üzerine yapılacak çalışmaların, duygularını yazarak ifade etmeye dayanan nitel çalışmalardan oluşmasının daha ayrıntılı bilgiler sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, F. (2002). Duygusal zekâ ve liderlik. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 53-68.
- Adıgüzel, G. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Empatik Eğilim, Duyguları İfade Etme Ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Adler, A. (2000). *Yaşamın Anlam ve Amacı*. (Çev. Kamuran Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, A. (2010). Öz Duyarlık ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 01-09.
- Aktepe, Ü. (2015). *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerleri İle Duyguları İfade Etme Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Alçalar, N. & Bahadır, G. (2007). Bilişsel Hatalar Ölçeği (BHÖ) Gerçeklik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(19), 77-89.
- Aldea, M. A. & Rice, K. G. (2006), The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Conseling Psychology*, 53(4), 498-510.
- Amutio, A. & Smith, J. C. (2008). Stress And İrrational Beliefs İn College Student. *Ansiedad Y Estre*, 14(2-3), 211-220.
- Antony, M. M. & Swinson, R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik, Dost Sandığınız Düşman* (Çeviren: Aslı Açıköz). İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.

Antunes-Alves, S., Thompson, K., Kramer, U. & Drapeau, M. (2014). The Relationship Between Cognitive Errors, Coping Strategies, And Clients' Experiences İn Session: An Exploratory Study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 14(2), 93-101.

Arntz, A. & Genderen, H. V. (2014). *Sınırdaki Kişilik Bozukluğu*, (2.b.). (Çev. M., Şaşıoğlu, N., Azizlerli). İstanbul: Psikonet Yayınları.

Ashby, J. S., Kottman, T. & Stoltz, K. B. (2006). Multidimensional Perfectionism and Personality Profiles, *Journal of Individual Psychology*, 62(3), 312-323.

Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel Çarpıtmalar, Empati Ve Ruminasyon Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. & Hoeksema, S. N. (2008). *Psikolojiye Giriş* (Çev. Yavuz Alogan). Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Aydın, Ç. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Kariyer Kararsızlığının Özsaygı, Denetim Odağı Ve Mükemmeliyetçilik Bakımından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ayhan, İ. (2007), Psikanalitik Yaklaşım: Bilinçaltından Notlar. Psikoloji Köşesi, *TUBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*, 1(6), 472.

Barrow, J. C. & Moore, C. A. (1983). Group Interventions with Perfectionistic Thinking. *The Personnel and Guidance Journal*, 61(10), 612-615.

Başaran, İ. E. (2000). *Örgütsel Davranış* (3.Baskı). Ankara: Feryal Matbaası.

Batmaz, S., Koçbıyık, S. & Yunca, Ö. A. (2015). Turkish Version Of The Cognitive Distortions Questionnaire: Psychometric Properties. *Depression Research and Treatment*, 2015, 1-8.

- Beck, A. (2011). *Aşk Asla Yetmez* (1.b.). (N. Öztan, Dü., N. H. Şahin, E. Yılmaz, F. Kutlu, A. Aydın, E. Akün, & N. Öztan, Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar* (2.b.). (T. Özakkaş, Dü., V. Öztürk, & A. Türkcan, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., & Emery, G. (2011). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler* (2.b.). (T. Özakkaş, Dü., & V. Öztürk, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A.T. (1987). Cognitive Approaches to Panic Disorder: Theory and Therapy. (S. Rachman & J. Maser, Eds.), *Panic: Psychological perspectives* (pp. 91-109). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Beck, A.T. (2002). *Cognitive Models of Depression*. In R.L. Leahy ve E.T. Dowd (Eds), *Clinical Advances in Cognitive Psychotherapy: Theory and Application* New York: Springer Publishing Company. pp 29-61.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeleri ve Ötesi*. (Çev. N. H. Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi* (2.b.). (M. Şahin, Dü., M. Şahin, & I. T. Cömert, Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Behary, W. T. (2014). *Narsistle Ateşkes*. (Çev. M. Caner, N. Azizlerli), İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Benk, A. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ben-Shahar, T. (2014). *Mükemmeli Aramak: Mutluluğun Önündeki Duvar* (2.b.). (Çev. B. Akat). Ankara: Elma-Akademi Artı Yayınevi.

Bergman, A. J., Nyland, J. E. & Burns, L.R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 389-399.

Bernstein, D. A., Roy, E. J., Srull, T. K. & Wickens, C. D. (1991). *Psychology*. (Second Ed.). Boston: Houghton Mifflin Company.

Bilgin, M. (2004). Bilişsel Üçlü Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 35-41.

Blake, E.; Dobson, K. S.; Sheptycki, A. R.; Drapeau, M. (2016). Changes In Cognitive Errors Over The Course Of Cognitive Therapy For Depression. *Journal Of Cognitive Psychotherapy*. 30(1), 16-34.

Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., & Wilson, J. (2008). Evaluative Concerns and Personal Standards Perfectionism: Self-esteem as a Mediator and Moderator of Relations with Personal and Academic Needs and Estimated GPA, *Current Psychology*, 27(1), 29–61.

Bozkurt, N. (2003). Depresyonda Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar: Beck'in Kuramı. *Ege Eğitim Dersgisi*, 3(2), 59-64.

Bryan, J. L., Lucas, S. H., Quist, M. C., Young, C. M., Foster, D. W., Steers, M. N. & Lu, Q. (2016). God, can I tell you something? The effect of religious coping on the relationship between anxiety over emotional expression, anxiety, and depressive symptoms. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(1), 46-53.

Bryan, J. L., Quist, M. C., Young, C. M., Steers, M. N. & Lu, Q. (2015). General Needs Satisfaction As A Mediator Of The Relationship Between Ambivalence Over Emotional Expression And Perceived Social Support. *The Journal of Social Psychology*, 156(1), 115-121.

Burger, J. (2006). *Kişilik*. (İ. D. Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Burns, D. (1980). The Perfectionist's Script For Self-Defeat. *Psychology Today*,14(6), 34-52.
- Burns, D. (2012). *İyi Hissetmek* (13.Baskı b.). (A. Karaosmanoğlu, Dü., E. Tuncer, Ö. Mestçioğlu, İ. E. Atak, & G. Acar, Çev.) İstanbul: Psikonet.
- Burns, L. R. & Fedawa, B. A. (2005). Cognitive Styles: Links With Perfectionistic Thinking. *Personality And Individual Differences*, 38(1), 1003-113.
- Büyükbayraktar, Ç. G. (2015). *Evli Çiftlerin Evlilikte Bağlılık Ve Bağlanma Stilllerinin Çift Uyumunu Yordaması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Can, Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları Ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Capuano, A. M. (2007). *Empathy and Cognitive Distortion: Examining Their Relationship with Aggression in Adolescents*, Unpublished Master Thesis, College of Bowling Green State University, United States.
- Caruso, D. & Salovey, P. (2004). *The Emotionally Intelligent Manager: How To Develop And Use The Four Key Emotional Skills Of Lidear Ship*. San Francisco: Jossey-Boss.
- Chang, E. C. (2006a). Conceptualization and Measurement of Adaptive and Maladaptive Aspects of Performance Perfectionism: Relations to Personality, Psychological Functioning and Academic Achievement, *Cognitive Therapy and Research*, 30(6), 677–697.
- Chang, E. C. (2006b). Perfectionism and Dimensions of Psychological Well– Being in a College Student Sample: A Test of a Stress–Mediation Model, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(9), 1001-1022.

Chang, E. C., Hirsch, J. K., Sanna, L. J., Jeglic, E. L. & Fabian, C. G. (2011). A Preliminary Study of Perfectionism and Loneliness as Predictors of Depressive and Anxious Symptoms in Latinas: A Top-Down Test of a Model, *Journal of Counseling Psychology*, 58(3), 441-448.

Chang, E. C., Lin, N. J., Herringshaw, A. J., Sanna, L. J., Fabian, C. G., Perera, M. J. & Marchenko, V. V. (2011). Understanding the Link Between Perfectionism and Adjustment in College Students: Examining the Role of Maximizing, *Personality and Individual Differences*, 50, 1074–1078.

Charry, W., Campelli, H., Bydlowski, S., Chevallier, J. & Consoli, S. M. (2004). Emotional Awareness and Social Anxiety in Obese Patients Waiting for Gastric Banding Surgery. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(6), 602.

Clark, M. S. and Finkel, E. J. (2005). Willingness To Express Emotion: The Impact of Relationship Type, Communal Orientation, and Their Interaction. *Personal Relationships*, 12(2), 169-180.

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.

Corsini, J. R. & Wedding, D. (2011). *Modern Psikoterapi Teknikleri* (1.b.). (Güzelyazıcı, E., Çiftçi, S. D. ve Türkoğlu, M. Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Craddock, A. E., Church, W. & Sands, A. (2009). Family of Origin Characteristics as Predictors of Perfectionism, *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 136–144.

Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve Davranışı*. (19.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakar, U. (2002). *Duygusal Zekânın Dönüştürücü Liderlik Davranışı Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Çakar, U. & Arbak, Y. (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (3), 23-48.

Çakır, Z. (2013). *Kadın Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumlarının Mükemmeliyetçilik, Sosyotropi-Otonomi, Üstbilişler, Duygulara İlişkin İnançlar, Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık ve Kaçınma İle İlişkisi: Yatkinleştirici Ve Sürdürücü Faktörlere Dayalı Bir Model Önerisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çelikkaleli, Ö. & Kaya, S. (2016). University Students' Interpersonal Cognitive Distortions, Psychological Resilience and Emotional Self-Efficacy According to Sex and Gender Roles. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6(2), 187-212.

Çiftçi, M. (2008). *Disiplin Cezası Alan ve Almayan Lise Öğrencilerinin Ahlaki Yargı Yetenekleri Bilişsel Çarpıtmaları ve Empatik Becerilerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Çivitci, A. (2006a). Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25(3), 69-81.

Çivitci, A. (2006b). Ergenlerde Mantıkdışı İnançlar ve Sürekli Kaygı İlişkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(12), 287-293.

Çoban, A. E. & Karaman, N. G. (2013) Interpersonal Cognitive Distortions, The Level of Anxiety and Hopelessness of University Students. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2 (2), 78-88.

D'iuso, D., Fitzpatrick, E. B. M. & Drapeau, M. (2009). Cognitive Errors, Coping Patterns, and The Therapeutic Alliance: A Pilot Study of In-Session Process. *Counselling and Psychotherapy Research*, 9(2), 108-114.

Danışık, D. N. (2005). *Ergenlerin Sürekli fke-fke İfade Tarzları İle Problem zme Becerileri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Davis, M. C. & Wosinski, N. L. (2012). Cognitive Errors as Predictors of Adaptive and Maladaptive Perfectionism in Children, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(2), 105-117.

DeRubeis, R. J., Webb, C. A., Tang, T. Z., & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy. In Dobson, K. S. (Edt). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. (pp. 277-317). New York: The Guilford Press.

Dibartolo, P. M., Li, C. Y., Averett, S., Skotheim, S., Smith, L. M., Raney, C. & McMillen, C. (2007). The Relationship of Perfectionism to Judgmental Bias and Psychopathology, *Cognitive Therapy and Research*, 31(5), 573–587.

DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Dicson, A., Almodovar, S. & College, S. (2001). Can Cognitive Restructuring Reduce the Disruption Associated with Perfectionistic Concern. *Behavior Therapy*, 32. 167-184.

Dilmaç, B., Aydoğan, D., Koruklu, N. & Deniz, M. E. (2009). The Explication of Primary School Students' Perfectionist Properties with Irrational Beliefs. *Elementary Education Online*, 8(3), 720-728. <http://ilkogretim-online.org.tr/> Erişim tarihi: 29.03.2015.

Doğan, S. (1995). Akılcı-Duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(6), 29-36.

Dökmen, . (2000). *Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dökmen, . (2010). *İletişim atışmaları ve Empati* (42.b.) İstanbul: Remzi Kitabevi.

Dönmez, M. M. (2007). *Meslek Lisesi ğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu ve Duyguları İfade Etme Eğilimlerinin Karşılaştırılması*.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Dunkley, D. M., Berg, J. L. & Zuroff, D. C. (2012). The Role of Perfectionism in Daily Selfesteem, Attachment and Negative Affect. *Journal of Personality*, 80(3), 633-663.

Durmuşoğlu Saltalı, N. (2010). *Duygu Eğitiminin Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygusal Becerilerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Egan, S. & Hine, P. (2008). Cognitive Behavioural Treatment Of Perfectionism: A Single Case Experimental Design Series. *Behavioral Change*, 25(4), 245–258.

Egan, S. J., Piek, J. P., Dyck, M. J. & Rees, C. S. (2007). The Role of Dichotomous Thinking and Rigidity in Perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1813-1822.

Eisenberg, S. & Delaney, D. J. (1993). *Psikolojik Danışma Süreci*. (N.Ören ve M. Takkaç, Çev.) İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Ellis, A. (1987). A Sadly Neglected Cognitive Element in Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11(1), 121-145.

Ellis, A. (2002a). *The Role of Irrational Beliefs in Perfectionism, Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. In G. Flett and P. L. Hewitt (Eds.), Washington DC: American Psychological Association.

Ellis, A. (2002b). *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach*. Springer Publishing Company, New York, pp.16-64.

Ellis, A. & Harper, R. (2005). *Akılcı Yaşam Klavuzu*. (S. K. Akbaş, Çev.) Ankara: Hyb Yayıncılık.

Enns, M. W., Cox, B. J. & Clara, I. (2002). Adaptive and Maladaptive Perfectionism: Developmental Origins and Association with Depression Proneness. *Personality and Individual Differences*, 33(6), 921-935.

Erbaş, M. M. (2012). *Öğretmen Adaylarının Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Red Duyarlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Ergin, E. (2000). *Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Duygusal Zeka Düzeyleri İle 16 Kişilik Özelliği Arasında İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Ergin, H. (2004). Okul Öncesi Dönem Çocukları İçin İletişim Becerileri Ölçeklerinin Geçerlik, Güvenirlik Ve Norm Çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 181-199.

Erözkan, A. (2008). Perfectionism Tendencies and Depression Levels of University Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 3(2), 76-88.

Erözkan, A. (2009). İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(2), 334-345.

Erözkan, A., Karakaş, Y., Ata, S. & Ayberk, A. (2011). The Relationship Between Perfectionism and Depression in Turkish High School Students, *Social Behavior and Personality*, 39(4), 451-464.

Eryılmaz, N. (2010). *Çocuk Yuvasında Ve Ailesinin Yanında Kalan 6 Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Eryılmaz, A. & Kara, A. (2016) Motivational Aspects of Multi-Dimensional Perfectionism: Relationship With Goal Striving. *Journal Of Mood Disorders*, 6(1), 14-9. Turkish. Doi:10.5455/Jmood.20160220093116.

Eum, K. & Rice, K. G. (2011). Test Anxiety, Perfectionism, Goal Orientation and Academic Performance, *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 167-178.

Ferrier-auerbach, A. G. & Martens, M. P. (2009). Perceived Incompetence Moderates the Relationship Between Maladaptive Perfectionism and Disordered Eating, *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 17(4), 333–344.

Fett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. & Koledin, S. (1991). Dimensions of Perfectionism and Irrational Thinking, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 185-201.

Flett, G. L., Besser, A., Guez, J., & Hewitt, P. L. (2008). Perfectionism, Mood, and Memory for Positive, Negative and Perfectionistic Content, *Individual Differences Research*, 6(4), 211-244.

Flett, G. L., Besser, A., Hewitt, P. L., & Davis, R. A. (2007). Perfectionism, Silencing the Self, and Depression. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1211-1222.

Flett, G. L., Hewitt, P. L. & Rudolph, S. G. (2007). Perfectionism and Deficits in Cognitive Emotion Regulation, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 343-357.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., and Macdonald, S. (2002). Perfectionism in Children and Their Parents: A Developmental Analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.). *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 89–132). Washington DC: American Psychological Association.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B. & Rayman, J. (2001). Perfectionism, Beliefs and Adjustment in Dating Relationships, *Current Psychology*, 20(4), 289–311.

Flett, G. L., Hewitt, P. L. & Cheng, W. M. W. (2008). Perfectionism, Distress, and Irrational Beliefs in High School Students: Analyses with an Abbreviated Survey of Personal Beliefs for Adolescents. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(3), 194-205.

Flett, G., Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definition and Treatment Issue. *Perfectionism: Theory, Research and Treatment* (Ed: G. Flett and P. L. Hewitt). Washington DC: American Psychological Association.

Flett, G.L. Coulter, L.M. Hewitt, P.L. & Nepon, T. (2011). Perfectionism, Rumination, Worry, and Depressive Symptoms in Early Adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 26, (3). 159-176.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. & Gray, L. (1998). Psychological Distress and the Frequency of Perfectionistic Thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363-1381.

Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (1991), Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology, *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (3), 456-470.

Flett. G. L., Russo F.A. & Hewitt. P. L. (1994). Dimensions Of Perfectionism And Constructive Thinking As A Coping Response. *Journal Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 12(3), 163-179.

Flouri, E. & Panourgia, C. (2011). Adverse Life Events And Emotional and Behavioral Problems in Adolescence: The Role of Non-Verbal Cognitive Ability and Negative Cognitive Errors. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 39(5), 695-709.

Forbush, K. & Watson, D. (2006). Emotional Inhibition and Personality Traits: A Comparison of Women With Anorexia, Bulimia, and Normal Controls. *Annals of Clinical Psychiatry*, 18(2), 115-121.

Forbush, K., Heatherton, T. F. & Keel, P. K. (2007). Relationships Between Perfectionism and Specific Disordered Eating Behaviors, *International Journal of Eating Disorders*, 40(1), 37-41.

Freeman, A. & Dattilio, F.M. (1992). *Comprehensive Casebook of Cognitive Therapy*. New York: Plenum Press.

Frost, R. O. & Marten, P. (1990). Perfectionism and Evaluative Threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559-572.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.

Frost, R. O., Hunt, S. L., Kawamura, K. Y. & Dibartolo, P. M. (2001). Perfectionism, Anxiety, and Depression: Are the Relationships Independent?, *Cognitive Therapy and Research*, 25(3), 291-301.

Frost, R. O., Li, C. Y. & Dibartolo, P. M. (2008), How Do the Dimensions of Perfectionism Relate to Mental Health? *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 401-417.

Frost, R. O., Turcotte, T. A., Heimberg, R. G., Mattia, J. I., Holt, C. S. & Hope, D. A. (1995). Reactions to Mistakes Among Subjects High and Low in Perfectionistic Concern Over Mistakes. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2), 195-205.

Frost, R. O., Trepanler, K. L., Brown, E. J., Heimberg, R. G., Juster, H. R., Makris, G. S. & Leung, A. W. (1997). Self-Monitoring Of Mistakes Among Subjects High And Low In Perfectionistic Concern Over Mistakes. *Cognitive Therapy and Research*, 21(2), 209-222.

Fursland, A., Raykos, B., & Steele, A. (2009). *Perfectionism in Perspective*. Clinical Interventions, Perth, Western Australia.

Garrison, A. M. (2014). *Testing a Model of Maladaptive Perfectionism and Depression Symptoms: The Roles of Emotional Disclosure, Emotion Regulation Strategies, Adult Attachment, and Shame*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Western Michigan University, Michigan.

Geçtan, E. (2010). *Psikanaliz ve Sonrası* (14.b.). İstanbul: Metis Yayınları.

Getir, S. (2015). *Mükemmeliyetçilik Algısı, Yaşam Amacı Ve Psikolojik İyi Oluş İle Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Goleman, D. (2004). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* (B. Y. Seçkin, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.

Göktuğ, A. (2014). *Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Kullanımına Ve Mükemmeliyetçi Bilişlerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Göller, L. (2015). Öğretmen Adaylarının Bilişsel Çarpıtma, Genel Özyeterlik İnançları Ve Başarı/Başarısızlık Yüklemelerinin İncelenmesi. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(3), 477-494.

Gönen, G. (2014). *Algılanan Anne Baba Tutumunun Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları Ve Kişilik Yapıları İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Greenberg, L. S. (2012). *Duygu Odaklı Terapi*. (Serpil Kızıldaş, Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications For Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362.

Hackney, H. & Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri : Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı*. (T. Ergene, S. A. Sevim, Dü, T. Ergene, & S. A. Sevim , Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology*. 15(1), 27-33.

Hamamcı, Z. ve Duy, B. (2005). İletişim Becerisi Eğitimi Programının Polis Okulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri, İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimleri ve Benlik Saygıları Üzerindeki Etkisi. *Polis ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (2), 73-82.

Hamarta, E. (2009). Examining the Social Anxiety of Adolescents with Regards to Interpersonal Problem Solving and Perfectionism. *Elementary Education Online*, 8(3), 729-740. <http://ilkogretim-online.org.tr> Erişim tarihi: 03.11.2014.

Hamarta, E. & Demirbaş, E. (2009). Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi. *Selcuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 239.

Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. & Özyeşil, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.

Hamidi, F. & Hosseini, Z. M. (2010). The Relationship Between İrrational Beliefs And Social, Emotional and Educational Adjustment Among Junior Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1531-1536.

Hançerlioğlu, O. (1999). *Felsefe Sözlüğü*. (11.b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Harlak, H. (2007). *Temel İletişim Becerileri*. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Yayınları.

Harris, P. W., Pepper, C. M. & Maack, D. J. (2007). The Relationship Between Maladaptive Perfectionism And Depressive Symptoms: The Mediating Role of Rumination. *Personality and Individual Differences*, 44(1), 150–160.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of Perfectionism in Unipolar Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101.

Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (2007). When Does Conscientiousness Become Perfectionism?. *Current Psychiatry*, 6(7), 49-60.

Hewitt, P. L., Newton, J., Flett G. L. & Callander, L. (1994). Perfectionism and Suicide Ideation in Adolescent Psychiatric Patients, *Cognitive Therapy and Research*, 18(5), 439-460.

Hibbard, D. R. & Davies, K. L. (2011). Perfectionism and Psychological Adjustment among College Students: Does Educational Context Matter?, *North American Journal of Psychology*, 13(2), 187-200.

Horney, K. (1995). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği* (Çeviren: Selçuk Budak). İstanbul: Öteki Yayınevi.

Horney, K. (2011). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi* (Çeviren: Emre Erbatur). İstanbul: Sel Yayıncılık.

İşleroğlu, S. (2012). *Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Duyguları İfade Etme Eğilimine Göre Yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Jacob, G., Genderen, H. V. & Seebauer, L. (2014). *Mod Terapisi: Diğer Yollardan Gitmek* (2.b.). (N. Azizlerli ve M. Soykut, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.

Kağan, M. (2009). Determining the Variables Which Explain the Behavior of Academic Procrastination in University Students. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 42(2), 113-128.

Kağan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 192-197.

Kağan, M., Çakır, O., İlhan, T. & Kandemir, M. (2010). The Explanation of the Academic Procrastination Behaviour of University Students with Perfectionism, Obsessive–Compulsive and Five Factor Personality Traits, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2121–2125.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1993). *İnsan, Aile, Kültür*. Remzi Kitapevi: İstanbul.

Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde Bilişsel Yapılar Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Açısından Yorumlanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Karaaslan, Ü. K. (2012). *Okul Öncesi Eğitimin ve Diğer Değişkenlerin İlköğretim 1.Sınıf Öğrencilerinin Duyguları Tanıma ve İfade Etme Becerilerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Karabacak, A., Yıldırım, N., Adıgüzel, E. & Kurt, E. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Aile ile İlgili Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 516-533.

Karakaş, Y. (2008). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karataş-Karayel, G. (2011). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Mükemmeliyetçilik*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Kawamura, K. Y., Frost, R. (2004). Self-Concealment as A Mediator in The Relationship Between Perfectionism and Psychological Distress. *Cognitive Therapy And Research*, 28(2), 183-191.

Kaynak, B. D. (2014). *İlişki Çatışmalarında Duygu İfade Biçimleri: Yatırım Modeli Açısından İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A Cognitive Behavioural Coaching Intervention for the Treatment of Perfectionism and Self-Handicapping in a Nonclinical Population, *Behaviour Change*, 24(3), 157–172.

- Kelly, A. E. (2002). *The Psychology of Secrets*. Plenum publishers, New york.
- Keltner, D. & Haidt, J. (1999). Social Functions of Emotions at Four Levels of Analysis. *Cognition and Emotion*, 13(5), 505-521.
- Kergeli, A., Kelpi, M., & Tsigilis, N. (2013). Dysfunctional Attitudes and Their Effect On Depression. *Social And Behavioral Sciences*, 84, 196 – 204.
- Kervancı, F. (2008). *Büro Çalışanlarının Duygu Yönetimi Yeterlilik Düzeylerinin Geliştirilmesinde Duygu Yönetimi Eğitimi Programının Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Büro Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Kevlekçi, M. (2013). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Tutmlar Ve Hatalı Otomatik Düşüncelerin Depresif Duygudurum ve İntihar Düşüncelerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Khodabakhsh, M. R. & Kiani, F. (2014). Effects of Emotional Eating on Eating Behaviors Disorder in Students: The Effects of Anxious Mood and Emotion Expression. *International Journal of Pediatrics*, 2(4), 295-303.
- Kılıç, Ş., P. (2014). *Prediction of Trait Depression and Trait Anxiety: Adult Attachment, Perfectionism, Emotion Regulation Strategies*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri Ve Kişilerarası İlişkilerle Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kımk, Ö. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları İle Fonksiyonel Olmayan Tutumları, Depresyon Düzeyleri Ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği Geliştirme Çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

King, L. A. (1993). Emotional Expression Ambivalence Over Expression, and Marital Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(4), 601-607.

King, L. A. & Emmons, R. A. (1990). Conflict over Emotional Expression: Psychological and Psysical Correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877.

Kobori, O. & Tanno, Y. (2005). Self-Oriented Perfectionism and its Relationship to Positive and Negative Affect: The Mediation of Positive and Negative Perfectionism Cognitions, *Cognitive Therapy and Research*, 29(5), 555-567.

Kocak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 184-212.

Komiya, N., Good, G. E. & Sherrod, N. B. (2000). Emotional Openness As A Predictor Of College Students' Attitudes Toward Seeking Psychological Help. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 138-143.

Konrad, S. & Hendl, C. (2003). *Duygularla Güçlenmek. Duygusal Zeka Sayesinde Başarılı Bir Hayat*. (Çev. Meral Taştan). İstanbul: Hayat Yayıncılık.

Koptagel-İlal, G. (2001). *Davranış Bilimleri Tıpsal Psikoloji*. (4. baskı). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan Kişiliğe Mutluluk*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köroğlu, E. (2012a). *Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi* (4.b.). Ankara: Hyb Yayıncılık.

Köroğlu, E. (2012b). *Ruh Sağlığınız İçin Akılcı Düşünme* (3.b.). Ankara: Hyb Yayıncılık.

Köroğlu, E. & Türkçapar, H. (2009). *Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. Ankara: Hyb Yayıncılık.

Kramer, U., Roten, Y., Drapeau, M. & Despland, J. N. (2013). Change in Cognitive Errors and Coping Over the Course of Brief Psychodynamic Intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(7), 727-736.

Kurtoğlu, E. (2009). *Lise Öğrencilerinde Gözlenen Saldırganlık Düzeylerinin Otomatik Düşünceler, Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış Ailede Yetişen Ergenlerin Bilişsel Çarpıtmalarıyla Benlik Değeri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri Ve İfade Etmeleri İle Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye Ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik Ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisini İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kuzucu, Y. (2011). *Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Laurenceau, J. P., Barrett, L. S. & Pietromonaco P. R. (1998) Intimacy As An Interpersonal Process: The Importance of Self-Disclosure, Partner Disclosure, and Perceived Partner Responsiveness in Interpersonal Exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (5), 1238-1251.

Lasota, M. (2005). *Persfectionism and the role of self-esteem*. Unpublished master thesis, Universty of Nevada, Las Vegas, USA.

Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on The Relation Between Emotion and Cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019-1024.

Leahy, R. (2007). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*. (T. Özakkaş, Dü., H. Hacak, M. Macit, & F. Özpilavcı, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.

Leahy, R. (2010). *Bilişsel Terapi Yöntemleri*. (H. Türkçapar, & E. Köroğlu, Dü) Ankara: Hyb Yayıncılık.

Leitenberg, H., Yost L.W. & Carroll-Wilson, M. (1986). Negative Cognitive Errors in Children: Questionnaire Development, Normative Data, And Comparisons Between with and Without Self-Reported Symptoms of Depression, Low Self-Esteem, and Evaluation Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 54(4), 528-536.

Lewandowski, M., D'urso, D., Blake, E., Fitzpatrick, M. & Drapeau, M. (2011). The Relationship Between Therapeutic Engagement, Cognitive Errors, And Coping Action Patterns: An Exploratory Study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(4), 284-290.

Livneh, H. (1999). Psychosocial Adaption To Heart Diseases: The Role Of Coping Strategies. *The Journal of Rehabilitation*, 65 (3), 24- 40.

Lundh, L. G., Johnsson, A., Sundqvist, K. ve Olsson, H. (2002). Alexithymia, Memory of Emotion, Emotional Awareness, and Perfectionism. *Emotion*, 2(4), 361-379.

Mallinger, A. (2009). The Myth of Perfection: Perfectionism in the Obsessive Personality. *American Journal of Psychotherapy*, 63 (2), 103-131.

Marcinko, D., Jaksic, N., Ivezic, E., Skocic, M., Zsuzsanna, S., Loncar, M., at al. (2014). Pathological Narcissism and Depressive Symptoms in Psychiatric

Outpatients: Mediating Role of Dysfunctional Attitudes. *Journal of Clinical Psychology*, 70(4), 341–352.

Maric, M., Heyne, D. A., Widenfelt, B. M. & Westenberg, P. M. (2011). Distorted Cognitive Processing in Youth: The Structure of Negative Cognitive Errors and Their Associations with Anxiety. *Cognitive Therapy Research*, 35(1), 11–20.

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242.

Mendi, E. (2015). *Koşullu Anne-Baba Tutumunun Mükemmeliyetçilik, Öznel İyi Oluş Ve Benlik Saygısı İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Merrell, R. S., Hannah, D. J., Van Arsdale, A. C., Buman, M. P. & Rice, K. G. (2011). Emergent themes in the writing of perfectionists: A qualitative study. *Psychotherapy Research*, 21(5), 510-524.

Mete Otlu, B., İkiz, F., E. & Asıcı, E. (2016). Duyguları Fark Etme Ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programının Psikolojik Danışman Adaylarının Öz-duyarlık Düzeyine Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(56), 273-283.

Morgan, C. T. (1993). *Psikolojiye Giriş* (10.b). (S. Karakaş, Dü.). Ankara: Meteksan Yayınları.

Morris, C. M., Chrystyna, D. K., Fox, R. K., Rao, U. & Garber, J. (2014). Interactive Models Of Depression Vulnerability: The Role Of Childhood Trauma, Dysfunctional Attitudes, And Coping. *British Journal Of Clinical Psychology*, 53(2), 245–263.

Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak*. (1.Basım). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Nelson-Jones, R. (2005). *Danışma Psikolojisi Kuramları* (1. b.). (F. Akkoyun, Dü., V. Duyan, B. Eylon, & S. Doğan, Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.

O’connor, D. B., O’connor, R. C. & Marshall, R. (2007). Perfectionism and Psychological Distress: Evidence of the Mediating Effects of Rumination, *European Journal of Personality*, 21(4), 429–452.

Odacı, H., Kalkan, M. & Karasu, P. (2009). A Predictor Of Quality Of Life Of The Mainstreamed Elementary Students: Cognitive Errors. *International Journal Of Special Education*, 24(3),57-62.

Olson, M. L. & Kwon, P. (2008). Brooding Perfectionism: Refining the Roles of Rumination and Perfectionism in the Etiology of Depression, *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 788–802.

Ozteke, H. I., Kiper, C. & Kesici, S. (2012). The Investigation Of Relationship Between Psychological Needs And Perfectionist of University Students. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, SI(1), 920-922.

Öksüz, Y. (2012). The Impact of Emotional Disclosure Treining on Emotional Expression of University Students. *The Journal of Academic Sociol Science Studies*, 5(2), 421-438.

Özakkaş, T. (2013). *Bütüncül Psikoterapi* (6. b.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Özbayrak, C. (2006). *Türkiye Örnekleminde Duygular Ve Bilişsel-Duygu Değerlendirme Süreci*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, Eş Seçiminde Sınırlandırıcı İnançlar ve Beden İmgesi Baş Etme Stratejilerinin Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçiliği*. Yordaması. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Pacht, A. R. (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.

Palancı, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Sorunlarını Açıklamaya Yönelik Bir Model Çalışması. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda Sunulan Bildiri*, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.

Pamir, Ç. O. (2008). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Panagopoulou, E., Kersbergen, B. & Maes, S. (2002). The Effect Of Emotional (Non-) Expression in (Chronic) Disease: A Meta-Analytic Review. *Psychology and Health*, 17(5), 529-545.

Parker, W. D. (2000). Healthy Perfectionism in the Gifted. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 173-182.

Parrot, W. G. (2001). Emotional in social psychology: Volume Overview. In W. G. Parrot (Ed.), *Emotions in social psychology* PA: Psychology Press.

Pereira, A. I. F., Barros, L. & Mendonça, D. (2012). Cognitive Errors and Anxiety in School Aged Children. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(4), 817-823.

De Azevedo, M. H., Soares, M. J., Bos, S. C., Gomes, A. A., Maia, B., Marques, M., Pereira, A. T. & Macedo, A. (2009). Perfectionism and Sleep Disturbance, *The World Journal of Biological Psychiatry*, 10(3), 225-233.

Rafaeli, E., Bernstein, D. & Young, J. (2013). *Şema Terapi Ayrıcı Özellikleri* (2. b.). (A. Karaosmanoğlu, N. Azizlerli, Dü, & M. Şaşıoğlu, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.

Rice, K. G. & Dellwo, J. P. (2002). Perfectionism and Self-Development: Implication for College Adjustment. *Journal of Counseling*, 80(2), 188-196.

Rice, K. G., Tucker, C. M. & Desmond, F. F. (2008). Perfectionism and Depression Among Low-Income Chronically Ill African American and White Adolescents and

Their Maternal Parent, *Journal of Clinical Psychology Medical Settings*, 15(3), 171-181.

Richardson, C. M. & Rice, K. G. (2015). Self-Critical Perfectionism, Daily Stress, and Disclosure of Daily Emotional Events. *Journal of Counseling Psychology*, 62(4), 694-702.

Rime, B., Mesquita, B., Philippot, P. & Boca, S. (1991). Beyond the Emotional Event: Six Studies on the Social Sharing of Emotion. *Cognition and Emotion*, 5(5-6), 435- 465.

Robles, D. S. (2011). The Thin Is In: Am I Thin Enough? Perfectionism and Self-Esteem in Anorexia, *The International Journal of Research and Review*, 6(1), 65-73.

Santanello, A. W. & Gardner, F. L. (2007). The Role of Experiential Avoidance in the Relationship Between Maladaptive Perfectionism and Worry, *Cognitive Therapy and Research*, 30(3), 319-332.

Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

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

Sarah E. W. & Carl F. W. (2006). Associations Among Selective Attention, Memory Bias, Cognitive Errors and Symptoms of Anxiety in Youth. *J Abnorm Child Psychol*, 34(6),841–852.

Savaşır, I., Soygüt, G. & Barışkın, E. (2009). *Bilişsel-Davranışçı Terapiler* (4.b.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Sayar, K. & Dinç, M. (2008). *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Dem yayınları.

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

Schultz, D. & Schultz, S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*. (S. D. Çiftçi, Dü. & Y. Aslay, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Serim, F. (2011). *Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının Yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Shafran, R., Cooper, Z., Fairburn, C. (2002). Clinical Perfectionism: A Cognitive-Behavioural Analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773-791.

Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları Kavramlar ve Örenek Olaylar* (5. b.). (N. V. Acar, Dü.) Ankara: Nobel Yayınları.

Sheehy, R. & Horan, J. J. (2004). Effects of stress inoculation training for 1st-year law students. *International Journal of Stress Management*, 11(1), 41– 55.

Smith, M. M., Saklofske, D. H. & Yan, G. (2015). Perfectionism, Trait Emotional Intelligence, And Psychological Outcomes. *Personality And Individual Differences*, 85, 155-158.

Smith, M. M., Saklofske, D. H. & Nordstokke, D. W. (2014). The Link Between Neuroticism And Perfectionistic Concerns: The Mediating Effect Of Trait Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 61(62), 97–100.

Smyth, J. M., Pennebaker, J. W. & Arigo, D. (2001). What Are The Health Effects Of Disclosure? In T. Revenson, A. Baum, And P.C. Chaoprang (Eds), *Handbook Of Health Psychology*. New York: Taylor & Francis.

So A, K. & Min Ju, K. (2013). The Effect of Cognitive-Emotional Regulation, Emotional Self-Disclosure and Maternal Psychological Control on Depression among Adolescents. *Korean Journal of Child Studies*. 34(5), 61-77.

Soygüt, G. (2003). Bilişsel Tedavide Kişilerarası Süreçler: Kişilerarası Şemalar, Terapötik İttifak ve Terapötik İttifakta Bozulma. İçinde I. Savaşır, G. Soygüt & E. Kabakçı (Ed.) *Bilişsel Davranışçı Terapiler* (3.bs.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Stackert, R.A. & Bursik, K. (2003). Why Am I Unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered Irrational Relationship Beliefs, and Young Adult Romantic Relationship Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-1429.

Stoeber, J. & Rennert, D. (2008). Perfectionism in School Teachers: Relations with Stress Appraisals, Coping Styles and Burnout, *Anxiety, Stress & Coping*, 21(1), 37-53.

Stoltz, K. & Ashby, J. S. (2007). Perfectionism and Lifestyle: Personality Differences among Adaptive Perfectionists, Maladaptive Perfectionists and Nonperfectionists, *The Journal of Individual Psychology*, 63(4), 414-423.

Stöber, J. & Joormann, J. (2001). Worry, Procrastination, and Perfectionism: Differentiating Amount of Worry, Pathological Worry, Anxiety and Depression, *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 49-60.

Sullivan, B. F. ve Schwebel, A. I. (1995). Relationship Belief And Expectations Of Satisfaction İn Marital Relationships: İmplications For Family Practitioners. *Family Journal*. 3(4), 298-305.

Szentagotai, A. & Freeman, A. (2007). An Analysis of The Relationship Between İrrational Beliefs and Automatic Thoughts in Predicting Distress. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7(1), 1-9.

Szentagotai, A., Schnur, J., Digiuseppe, R., Macavei, B., Kallay, E. & David, D. (2005). The Organization and The Nature of İrrational Beliefs: Schemas or Appraisal? *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 5(2), 139-158.

Tarhan, N. (2014). *Duyguların Psikolojisi* (15. B.). Timaş Yayıncılık: İstanbul.

Taşdemir, Ö. M. (2003). *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlilik Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, Trabzon.

Taşkın, Ü. (2012). *İletişim Becerisinin Çatışma Eğilimi Ve Algılanan Ana Baba Tutumları İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.

Terry-Short, L. A., Glynn O. R., Slade, P. D. & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668.

Temiz, G. (2014). *Anne Çocuk İletişim Becerileri Eğitiminin Çocukların Duyguları Tanıma Ve İfade Etme Becerilerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Temizel, S. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayan Ailesel Ve Bilişsel Faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Tuncer, B. (2006). *Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Turner, L. A. & Turner, P. E. (2011). The Relation of Behavioral Inhibition and Perceived Parenting to Maladaptive Perfectionism in College Students, *Personality and Individual Differences*, 50(6), 840-844.

Türkçapar, H. (2000). Kognitif Terapi ve Psikanalize Bakışı. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 8(1), 42-48.

Türkçapar, H. (2012). *Bilişsel Terapi (6.b.)*. Ankara: HYB Yayıncılık.

Türküm, S. (1994). Akılcı-Duygusal Terapide Yansımalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 27(2), 969-974.

- Vogel, D. L., Wade, N. G. & Hackler, A. H. (2008). Emotional Expression And The Decision To Seek Therapy: The Mediating Roles Of The Anticipated Benefits And Risks. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 254-278.
- Watson, D. & Clark, L. A. (1984). Negative Affectivity: The Disposition To Experience Aversive Emotional States. *Psychological Bulletin*, 96(3), 463-490.
- Whisman M. A. & Friedman M. A. (1998). Interpersonal Problem Behaviors Associated with Dysfunctional Attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, 22(2), 149-160.
- Wilson, C., Bushnell, J., Rickwood., D. J., Caputi, P. & Thomas, S. J. (2011). The Role Of Problem Orientation And Cognitive Distortions In Depression And Anxiety Interventions For Young Adults. *Advances In Mental Health*, 10(1),52–61.
- Wright, J. H., Basco, M. R. & Thanse, M. E. (2006). *Learning Cognitive Behavior Therapy, An Illustrated Guide*. (1st ed.) American Psychiatric Publishing.
- Yalçın, S. B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duyguları İfade Edebilmelerinin Aleksitimi Ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yavuzer, N. (2000). *İletişim Ve Etkili Yaşam Kültürü, Çocuklarımız İçin Eğitim Sohbetleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Yıldırım, İ., Gençtanırım, D., Yalçın, İ. & Baydan, Y. (2008). Sınav Kaygısının Yordayıcıları Olarak Akademik Başarı, Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Destek, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34, 287-296.
- Young, J. & Klosko, J. (2013). *Hayatı Yeniden Keşfedin* (3. b.). (A. Karaosmanoğlu, E. Tuncer, Dü, S. Kohen, & D. Güler, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J., Kolosko, J. & Weishaar, M. (2009). *Şema Terapi*. (T. Özakkaş, Dü., & T. V. Soylu, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.

EKLER

Ek 1 Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

7.Ben tertipli bir insanım.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
8.Düzenli bir insan olmaya çalışırım.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
9.Okulda/işte başarısız olmam halinde insan olarak tümüyle başarısızımdır.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)
27.Düzenli (tertipli) bir insan olmaya çalışırım.	(1) (5)	(2)	(3)	(4)

Ek 2 Duyguları İfade Ölçeği

1	İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Çok gülerim.	1	2	3	4	5	6	7
14	Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3 Bilişsel Hatalar Ölçeği

6	Bodrumu temizlemek için üç saat uğraştınız. Ancak eşiniz bu konuda size hiç bir şey söylemedi. Bu durumda şöyle düşünürsünüz : “Eşim üstün körü bir iş yaptığımı düşünüyor olmalı”.	0	1	2	3	4
10	Bu gün oynadığınız futbol maçında beş tane gol fırsatı yakaladınız, iki tanesini gole çevirebildiniz. Bu durumda şöyle düşünürsünüz : “Bu gün gerçekten çok kötü oynadım”.	0	1	2	3	4
14	Kahve molası için işinize ara verdiğinizde patronunuz yanınıza geldi ve bu gün bitmesi gereken işleri hatırlattı. Bu durumda şöyle düşünürsünüz : “ Eğer çalışmaya hemen başlamazsam bu işi kaybederim ”.	0	1	2	3	4