

BİR GRUP ÇALIŞAN YETİŞKİNDE
KAYGI DÜZEYİ, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖFKE
ARASINDAKİ İLİŞKİ

CANAN CESUR

IŞIK UNİVERSİTESİ
2017

BİR GRUP ÇALIŞAN YETİŞKİNDE
KAYGI DÜZEYİ, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖFKE
ARASINDAKİ İLİŞKİ

CANAN CESUR

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji, 2009
Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2017

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA)
derecesi ile sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
2017

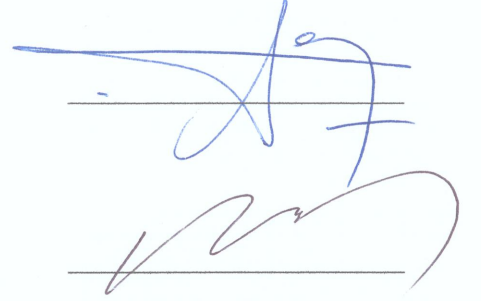
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

BİR GRUP ÇALIŞAN YETİŞKİNDE KAYGI DÜZEYİ, MÜKEMMELLİYETÇİLİK VE
ÖFKE ARASINDAKİ İLİŞKİ

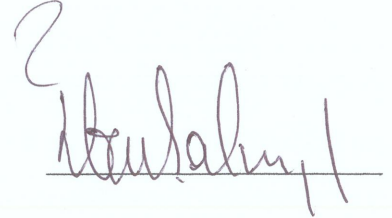
CANAN CESUR

ONAYLAYANLAR:

Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel Işık Üniversitesi
(Tez Danışmanı)



Prof. Dr. Ömer Saatçioğlu Işık Üniversitesi



Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu Arel Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 06.01.2017

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVEL, PERFECTIONISM AND ANGER IN A GROUP OF WORKING ADULTS

Abstract

The statement of the problem: In this research, anxiety levels, anger and perfectionism levels were investigated in a sample of healthy adult employees from three factories in the city of Bursa and their relationships were examined under the light of several sociodemographic variables.

Method: A total of 426 individuals (115 female and 311 males) were included. A Sociodemographic and Personal Information Questionnaire, Beck Anxiety Scale, Multidimensional Perfectionism Scale and Anger Expression Inventory were applied to all participants.

Results: The data obtained in this research were analyzed by using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 17.0 program. Mann Whitney-U and Kruskal Wallis Tests were used to determine the group differences, and Spearman Correlation Analyses were used to examine the relationships between the study variables.

Conclusion: According to our findings, no statistically significant relationships were observed among the workers with different demographic characteristics in terms of anxiety, anger and perfectionism levels. No statistically significant relationships were found between the anxiety and the perfectionism levels or any of the anger dimensions. On the other hand, significant relationships were observed between the sub-dimensions of perfectionism and anger. The research findings were discussed under the light of existing literature and suggestions were made for future studies.

Key Words: Anxiety, perfectionism, anger, working adults, factory.

BİR GRUP ÇALIŞAN YETİŞKİNDE KAYGI DÜZEYİ, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖFKE ARASINDAKİ İLİŞKİ

Özet

Problemin tanımı: Bu araştırmada Bursa ili içerisindeki üç ayrı fabrikada çalışan sağlıklı yetişkin bireylerde kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke düzeyleri ölçülmüş ve aralarındaki ilişki sosyodemografik değişkenler ışığında incelenmiştir.

Yöntem: Araştırmaya 115'i kadın ve 311'i erkek olmak üzere toplam 426 birey katılmıştır. Tüm katılımcılara Sosyodemografik ve Kişisel Bilgi Formu, Beck Anksiyete Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Sürekli Öfke Ölçeği uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 17.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis Testleri gruplar arası farkları belirlemek, Spearman Korelasyonu ise araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

Sonuç: Araştırmada elde edilen bulgulara göre anksiyete, öfke ve mükemmeliyetçilik düzeyleri açısından farklı demografik özelliklere sahip çalışanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar gözlenmemiştir. Örneklemin anksiyete düzeyleri ile öfke toplam puanı ya da alt boyut ortalamaları ile mükemmeliyetçilik toplam puanı ya da alt boyut ortalamaları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Öte yandan, başkası odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutu ile öfke boyutlarından içte, dışta öfke ve öfke kontrol alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlenmiştir. Elde edilen bulgular mevcut literatür eşliğinde tartışılarak gelecekte yürütülecek araştırmalara ışık tutabilecek önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, mükemmeliyetçilik, öfke, çalışan yetişkin, fabrika.

TEŞEKKÜR

Yaşadığım bu kısa ama meşakkatli süreçte hayatımda var olmayı sürdüren ve hayatıma yeni giren birçok insan oldu. Öncelikle eğitimim sırasında bana mesleki anlamda katkıda bulunan ve bu süreçte sonsuz desteklerini sunan değerli hocam Assist. Prof. Vicdan Yücel'e ve bu süreçte yaşadığım her soruna çözüm odaklı yaklaşan, bilgilerini esirgemeyen ve son noktaya kadar yardımcı olan tez danışmanım Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel'e teşekkür ederim. Onların deneyimlerinden bir nebze de olsa faydalanabilmek benim için önemli ve değerliydi. Yüksek lisans boyunca üzerimde emeği olan tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Araştırma sürecinde benimle aynı süreci yaşayan ve her an haberleşebildiğim dostlarım Psikolog Hazel Esin Gülaçan, Psikolog Ceren Feyza Budak ve Psikolog Burak Okci'ye kurdukları empatiden dolayı teşekkür ederim.

Son olarak aileme teşekkürlerimi sunarım. Annem, babam ve eşimin ailesine bu dönemde maddi manevi destekleri için teşekkür ederim. Annem Naile Eryılmaz'ın bu süreçte yaşadığım en zor anlarda yanımda olması her şeyden önemliydi. Bu dönemde tüm testlerime ve deneylerime maruz kalan ve tez sürecinde benden yardımlarını esirgemeyen ablam Nesrin Cesur'a teşekkür ederim. Eğitimime her an destek veren, beni motive etmeyi hiç bırakmayan ve pratik çözümleri ile bu süreçten vazgeçmememi sağlayan sevgili eşim Yusuf Cesur'a ve varoluş haberi ile hayatıma adım atan ve beni hiç zora sokmayan, doğmadan hayatıma renk katan oğlum Can'a teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Onay Sayfası.....	i
Absract.....	ii
Özet.....	iii
Teşekkür.....	iv
İçindekiler.....	v
Tablolar Listesi.....	viii
Kısaltmalar.....	ix

BÖLÜM 1

1.GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Amacı.....	3
1.1.1. Araştırma Soruları.....	3
1.2 Kaygı ve Tanımları	4
1.3 Kaygı Türleri.....	5
1.3.1 Sürekli Kaygı.....	5
1.3.2 Durumluk Kaygı.....	6
1.4 Kuramsal Açıdan Kaygı.....	6
1.4.1 Psikanalitik Kuram.....	6
1.4.2 Bilişsel Kuram.....	7
1.4.3 Davranışçı Kuram.....	8
1.4.4 Bilişsel Davranışçı Kuram.....	8
1.4.5 Varoluşçu Kuram.....	8
1.5 İlgili Çalışmalar.....	9
1.6 Mükemmeliyetçilik ve Tanımları.....	11
1.7 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	12

1.7.1 Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	12
1.7.2 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	13
1.8 Kurumsal Açıdan Mükemmeliyetçilik.....	14
1.8.1 Psikanalitik Kuram.....	14
1.8.2 Bireysel Psikoloji Kuramı.....	15
1.8.3 Davranışçı Kuram.....	15
1.8.4 Bütüncül (Holistik) Psikoloji Yaklaşımı.....	16
1.9 Mükemmeliyetçilik ve Kaygı.....	16
1.10 Mükemmeliyetçilik ve Öfke.....	17
1.11 İlgili Çalışmalar	17
1.12 Öfke ve Tanımları	19
1.13 Kuramsal Açıdan Öfke.....	20
1.13.1 Psikanalitik Kuram.....	20
1.13.2 Bireysel Psikoloji Yaklaşımı.....	21
1.13.3 Davranışçı Kuram.....	21
1.13.4 Bilişsel Davranışçı Kuram.....	22
1.14 İlgili Çalışmalar.....	22
1.15 Değişkenler ile İlgili Çalışmalar.....	24
1.15.1 Mükemmeliyetçilik ve Kaygı ile İlgili Çalışmalar.....	24
1.15.2 Mükemmeliyetçilik ve Öfke ile İlgili Çalışmalar.....	25
1.15.3 Kaygı ve Öfke ile İlgili Çalışmalar.....	26

BÖLÜM 2

2.YÖNTEM.....	27
2.1 Örneklem.....	27
2.2 Veri Toplama Aracı.....	27
2.2.1 Kişisel Bilgi Forumu (Ek B)	27
2.2.2 Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) (Ek C)	28
2.2.3 Sürekli Öfke Ölçeği (SÖÖTÖ) (Ek D)	28
2.2.4 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) (Ek E)	29
2.3 İşlem.....	30
2.4 İstatistiksel Analiz.....	30

BÖLÜM 3

3. BULGULAR.....	31
3.1 Soyodemografik Özellikler.....	31
3.2 Ölçek Puanları.....	33
3.3 Araştırma Sorularına Yönelik Bulgular.....	33
3.3.1 Anksiyete Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Farkı.....	34
3.3.2 Öfke Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Farkı.....	35
3.3.3 Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Farkı.....	38
3.3.4 Anksiyete ile Öfke Tarzları Arasındaki İlişki.....	40
3.3.5 Anksiyete ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki.....	40
3.3.6 Mükemmeliyetçilik ile Öfke Tarzları Arasındaki İlişki.....	40

BÖLÜM 4

4. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	42
---------------------------	----

BÖLÜM 5

5. ÖNERİLER.....	48
------------------	----

KAYNAKLAR

EKLER

EK A: BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

EK B: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK C: BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

EK D: SÜREKLİ ÖFKE ÖFKE TARZÖLÇEĞİ (SÖÖTÖ)

EK E: ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

ÖZGEÇMİŞ

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Örneklemin Demografik özellikleri.....	32
Tablo 3.2. Örneklemin Anksiyete, Sürekli Öfke ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri	33
Tablo 3.3. Ölçek Boyutlarının Ortalama değerleri için Normallik Testi Sonuçları.....	34
Tablo 3.4. Anksiyete Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Farkı.....	35
Tablo 3.5. Öfke Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Farkı.....	36
Tablo 3.6. Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Farkı.....	38
Tablo 3.7. Anksiyete ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişki.....	40
Tablo 3.8. Anksiyete ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki.....	40
Tablo 3.9. Mükemmeliyetçilik ve Öfke tarzları Arasındaki İlişki.....	41

KISALTMALAR

BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği

SÖÖTÖ: Sürekli Öfke Öfke Tarz Ölçeği

ÇBMÖ: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Son yıllarda insanoğlunun yaşadığı koşulların zorluğuna rağmen var olabilme adına verdiği mücadele, uyum sağlama çabası ve telaşı mükemmel insana ulaşabilme adıdır. Kusursuz olabilme uğruna verilen bu savaş insanı en temel ve en ilkel duyguları ile yüzleştirmektedir. Mükemmel insana doğru giden bu yolda kaygı ve öfke gibi duygularla da sık sık karşılaşmaktadır.

Kökeni latince bir kelime olan *anxius*'tan gelen kaygı teriminin kullanımı 1525'e kadar uzanmaktadır. Latince olan bu terim üzüntü hali olarak tanımlanmıştır. Yine latince bir kelime olan *angre*'den gelen kaygı kelimesinin kökü olan *anx*'ın anlamı ise 'boğulmak' veya 'nefes kesilmesi' olarak bilinmektedir (akt., Pulat, 2011).

Schultz ve Schultz (2002) kaygıyı insanların davranışlarındaki gerilimlere sebep olan durumu azaltmaya motive eden güç olarak açıklarken, Köhnel insanda gerilime ve baskıya yol açan 'telaş, üzüntü, korku ve endişe' gibi duygu durumlar olarak tanımlamıştır.

Kaygı ile birlikte mükemmeliyetçilik terimine de çok sık rastlanmaktadır. 1970'li yıllardan bu yana araştırmacıların ilgisini çeken mükemmeliyetçilik konusu sosyal ve klinik psikoloji alanında çalışmalara konu olmuştur. Mükemmeliyetçilik genel olarak 'bireyin kendisine yüksek standartlar koyma ve makul olmayan bu standartlara ulaşmak için çabalama' olarak tanımlamaktadır (akt., Büyükbayraktar, 2011).

Özellikle psikoloji alanında ismini duyuran ve bu alanda önemli araştırmalara konu olmuş olan mükemmeliyetçilik, bu anlamda ciddi önem taşımaktadır. Günümüzde insanlar genellikle en iyiye, en kolaya ve en hızlıya kusursuz bir şekilde kolayca ulaşma çabası içindedir. Mükemmele ulaşma çabası yorucu olmanın dışında bir çok duyguyu içinde barındırmaktadır.

Mükemmeliyetçilik kavramının hem olumlu hem olumsuz tarafları bulunmaktadır. Bu taraflarının dışında kişisel mükemmeliyetçilik öfke duygusunun temelini, onaylanma isteği, kendini ispatlama, kişilik değerinin düşmemesi gerektiği gibi bir düşünce biçimi ile oluşturmaktadır. Tüm bunlara bağlı olarak bireyin aşırı kontrolcü tavrı ve en iyisini yapmalıyım gibi bir düşünce içinde olması ile öfke duygusunun yaşandığı saptanmıştır (akt., Büyükbayraktar, 2011).

Öfke yaşamın ilk anlarından itibaren gelişen ve sonradan edinilemeyen temel duygulardan biridir ve sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Biagio (1989)'ya göre öfke, kişiyi rahatsız edici uyarıcılara, engellenmeye, haksızlığa karşı ortaya çıkan bilinçli ve güçlü bir duygu olarak tanımlanırken, Törestad (1990) öfkenin bilinçli bir şekilde ortaya çıkmadığını, eleştirilme, engellenme, haksızlığa uğrama gibi durumlarda oluştuğunu belirtmiştir. Kültürlere göre öfke ifadesinin, biçimin ve psikolojik sorunlarla ilişkisinin farklılaştığı ile ilgili pek çok bulgu vardır (akt., Uğurlu, 2009).

Literatürde öfkenin insanın içgüdüsel olan kendini gerçekleştirme arzusunun veya gereksiniminin herhangi bir engelle karşılaşma durumunda saldırganlık, endişe ve suçluluk duygularının eşlik etmesiyle ortaya çıkan bir duygu olduğunu savunan bilgiler mevcuttur. Bireyin amaçları doğrultusunda yapıcı olarak kullanıldığı vakit öfke, normal ve sağlıklı bir duygu olarak kabul edilir. Öfke olarak hissettiğimiz bu güçlü enerji, karşılaşılan engelleri aşmak için bireyin uygun tepki ve davranışlar sergilemesi durumunda bireye güçlülük, kontrol edebilme ve üstünlük duygularını yaşatır. Tam olarak çözümü olmayan insani ihtiyaçlar bireyde engellenme duygusunu ortaya çıkartmaktadır. Öfkenin nedenlerine bakarsak engellenme hissi birinci sırada gelir (akt., Gençtan, 1999).

Son dönemlerde öfke ve kaygı bozuklukları arasındaki ilişki bilinmekte ve incelenmektedir. Hazaleus ve Deffenbacher (1986) öfke düzeyinin azaldıkça kaygı belirtilerinin de azalmış olduğunu ve bu durumda kaygının öfkenin sonuçlarından birisi olabileceğini belirtmişlerdir. Fava ve arkadaşları (1990)'da bu ilişkiyi gözlemlemiş olup bir çok öfke nöbeti geçiren hastaların kaygı düzeylerinde yükselme olduğunu vurgulamışlardır (akt., Uğurlu, 2009).

Günümüzde yetişkin olabilmek ve yetişkin hayatın sorumluluklarını alabilmek oldukça zor bir durum haline gelmiştir. Özellikle iş hayatında yaşanan strese hayatın zorlukları da eklenince, tüm bu duygu ve dürtülerle baş edebilmek neredeyse imkansızlaşmaktadır. Kaygı, öfke gibi duyguların birbiri ile ilişki halinde

olması ve zaman zaman birbirlerini tetiklemeleri nedeniyle yetişkin bireylerde kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki araştırılmaya değer bulunmuştur.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın başlıca amacı, Bursa ili içerisindeki üç ayrı fabrikada çalışan sağlıklı yetişkinlerin kaygı düzeylerini ölçmek ve sosyodemografik değişkenler ışığında bireylerdeki mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

1.1.1. Araştırma Soruları

Araştırmada, araştırmanın temel amacına yönelik aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- Çalışma örnekleminde cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, algılanan anne-baba tutumu değişkenlerine göre kaygı ölçeğinden alınan puanlarda anlamlı düzeyde farklılaşma var mıdır?
- Çalışma örnekleminde cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, algılanan anne-baba tutumu değişkenlerine göre mükemmeliyetçilik ve alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma var mıdır?
- Çalışma örnekleminde cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, algılanan anne-baba tutumu değişkenlerine göre öfke ve alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma var mıdır?
- Çalışma örnekleminde kaygı ve öfke puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
- Çalışma örnekleminde kaygı ve mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
- Çalışma örnekleminde mükemmeliyetçilik ve öfke puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

1.2. Kaygı ve Tanımları

Kaygı, klasik olarak yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan, insanı huzursuz eden korku ve endişe duygusudur. Anksiyete olarak da sık sık kullanılan kaygı kavramı ‘sıkıntı, daralma, bunaltı, boğuntu, bulantı, iç daralması ya da can sıkıntısı’ gibi terimlerle de tanımlanmıştır. Bir durumun nedenlerinin belirsizliği ve yokluğu kaygının özünü oluşturan belirgin özelliklerdendir (akt., Kara, 2008).

Danimarka’lı filozof Kierkegaard’a göre korkunun kaynağının bireyin dünyada ki kesinlik oluşturmaya doğasını anlamasından ortaya çıktığını ve Tanrı’nın insanın içine düşürdüğü bu korku ile her bireye özel bir değer sistemi ve yol belirlemeye yönlendirmiştir (akt., Kara, 2008).

Beck ve Emery (2006) bilişsel süreçlerin kaygıların oluşmasındaki güçlü rolüne değinmiştir. Kaygının temelini açıklarken ‘saldırıya açık olma’ kavramını ele almışlar ve bu kavramın kişinin içsel ve dışsal olarak karşılaştığı tehditlere karşı yetersiz kaldığı durumlarda, kendisinin var olan bu tehlikelere maruz kalabileceği yönünde ki algısıdır. Saldırıya açıklığın bilişsel süreçlerinde kişinin sorun çözebilme ve baş edebilmede kullandığı özgüveninin azaldığı düşünülmektedir (akt., Pulat, 2011).

Kaygı sözcüğünü davranış bilimleri alanında araştırıp tanımlayan Freud, kaygıyı açıklarken insanın içgüdü ve dürtülerinden bahsetmiş, bu duygu ve dürtülerden kaynaklanan gücün bastırılmasının sonucu olarak ortaya çıktığına değinmiştir. Daha sonra değişen bu fikir, kaygıyı benliğin tehlikeyi algılamasıyla ilişkilendirmiştir. Ayrıca kaygı, toplumsal ve fiziksel çevrelerden gelmek üzere olan tehlikelere karşı bireyi koruma işlevlerinden bahsetmiştir. Freud’a göre insan davranışlarının amacı tamamen uyum sağlamaya yöneliktir ve hiçbir davranış tesadüf değildir (akt., Çepikkurt, 2011).

Freud, kişilik kuramında çocukluk döneminde çocukların bu dönemde yaşananların, bireylerin yetişkinlikte ki davranışlarını, eğilimlerini ve kişiliklerini etkileyebileceğini savunmaktadır. Adler de Freud gibi hayatın ilk yıllarının yetişkin kişiliğinin oluşumunda önemli bir yere sahip olduğuna inanmıştır. Bu yıllarda ebeveynlerin etkisine değinen Adler, çocuklarına aşırı ilgi gösteren, aşırı koruyan,

şımarma tehlikesi yaratan ebeveynlerin davranışlarının, çocuğun kişilik sorunları yaşamasına neden olabileceklerini belirtmiştir (akt., Pulat 2011).

Weinberg ve Gould (1995) kaygıyı ‘vücudun uyarılması ve buna bağlı olarak endişe, sıkıntı ve sinirlilik halleri’ ile bu duygusal durumu ifade etmektedirler. Horn (2000) ise uyarılmışlığın ‘duygusal etkisi ve ya bilişsel boyutu’ olarak ele almıştır. Tüm bu tanımlara bakıldığında kaygı uyarılmışlık hali ile birlikte düşünülmüştür ve tanımlanmıştır (akt., Özgüven, 1994).

Bu uyarılmış hali sadece duygusal durumların dışında fizyolojik olarak da bazı reaksiyonlara neden olmaktadır. Kaygı bireyin merkezi sistemini uyarır ve terleme, nabız ve kalp atışında hızlanma gibi fiziksel reaksiyonlar ortaya çıkarır. Kişinin, var olan bu uyarıcıların nasıl algıladığı kaygının düzeyinin yoğunluğunu göstermektedir. Ortaya çıkan durumun şiddeti, kaygı düzeyini arttıracaktır (akt., Özgüven, 1994).

Spielberger (1985) kaygıyı, zaman ve kişilik özelliklerine göre ikiye ayırarak incelemiş ve tanımlamıştır. Kaygıyı durumluluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki boyutta ele alıp, durumluluk kaygıyı, ‘otonom sinir sisteminin harekete geçmesi ile endişe hissinin otomatik olarak hissedilmesi’ olarak tanımlarken, sürekli kaygıyı ‘bireyin tehlikeli görünmeyen durumları dahi tehlikeli olarak algılaması ve bu durumlar karşısında orantısız bir şekilde tepki vermesi’ şeklinde tanımlamıştır.

1.3. Kaygı Türleri

1.3.1. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, bireyin stres yaratan durumu tehdit olarak algılaması ve buna karşı duygusal tepkilerinin şiddetinin artması ve sürekli hale gelmesidir. Sürekli kaygı kişiden kişiye farklılık gösteren bir kişilik özelliği olarak bilinmektedir. Sürekli kaygı düzeyi olan bireyler, düşük olanlara göre daha endişeli ve tepki göstermeye eğilimlidirler (akt., Öner ve ark., 1985).

Spielberger (1980), sürekli kaygıyı tanımlarken bireyin kaygı yaratan durumlara ve bu yaşantılara yatkınlığına değinmiştir. Sürekli kaygı düzeyindeki değişiklik, durumluk kaygı düzeyinde de bazı değişiklikler ortaya çıkarmaktadır (akt., Öner ve ark., 1985).

Sonuç olarak sürekli kaygı bireyin tehlikeli ve tehdit edici olarak algıladığı birçok durum karşısında oluşan huzursuzluk, karamsarlık, endişe hali, aşırı

duyarlılık, mutsuzluk duyguları ve reaksiyonları olarak tanımlanabilir. Psikiyatrist ve psikologlara başvuran ve sürekli kaygı belirtileri yaşayan hastaların huzursuzlukları karşısında başetme, kontrol etme ve karşı koyma gibi savunmalarının yetersiz olduğu düşünülmektedir (akt., Çavuşoğlu, 1993).

1.3.2. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı ise, bireyin içinde bulunduğu sresli duruma bağlı olarak hissettiği bir korku halidir. Fizyolojik olarak da hissedilen bu tip kaygıda uyarılma sonucu oluşan kızarma, sararma, terleme ve titreme gibi değişimler söz konusudur.

Stres faktörüne bağlı olarak durumluk kaygı düzeyinde artış ve düşme görülür. Stres yoğunluğunda durumluk kaygı düzeyinde artış görülürken, stresin azalması ile durumluk kaygı düzeyinde düşme görülür (akt., Öner ve ark., 1985).

Bu kaygı türü tehlike ve tehdit yaratan durumların ortadan kalkmasıyla birlikte yok olan bir tepki türüdür. Fakat devam ettiği sürece, kişide meydana getirdiği huzursuzluk bakımından önemlidir (akt., Güngör, 2008).

1.4. Kuramsal Açıdan Kaygı

Geçmişten günümüze birçok araştırmacı tarafından merak konusu olmuş ve incelenmiş bir kavram olan kaygı ele alınarak pek çok kuram oluşturulmuştur.

1.4.1. Psikanalitik Kuram

Kaygı kavramını derinlemesine inceleyen ve ön plana çıkaran psikanalizm olmakla birlikte ilk ele alan bilim adamı ise Freud'tur (akt., McCabe ve ark., 2003). Buna göre insanın yaşadığı ilk kaygıyı doğum anı olarak tanımlamakta ve insanın dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren mücadelesinin ve uyum sağlama sürecinin başladığı ileri sürülmektedir (akt., Gençtan, 2013).

Freud, gerçek kaygıyı farkedilen dış tehlikeye karşı, can yakan duygusal bir tepki olarak tanımlamıştır. Moral kaygı ise başlangıçta objektif olan ebeveyn korkusudur; fakat süper egonun gelişimiyle moral kaygı bireyin ruhsal yapısının içinde yer almaktadır. Nörotik kaygı da bireyin ego savunma gücünün düşerek, içgüdüsel arzularının ve ihtiyaçlarının baskın çıkmasından duyulan endişedir (akt., Duman 2008).

Freud'a göre gerçek kaygı, nörotik kaygıdan bir çok açıdan farklılık göstermektedir. Günlük yaşamın içinde gerçek kaygıyı her birey ara sıra yaşamaktadır. Gerçek kaygı gerçekçiliği ve mantığa uygun olması yönü ile nörotik kaygıdan ayrılır. Gerçek kaygı da karşılaşılan tehlikeye verilen tepkinin asıl amacı yaşamı sürdürme ve korunma içgüdüsüdür. Nörotik kaygının nedeni ise belirsiz olmakla birlikte genellikle mantık dışıdır. Nörotik kaygının kökeninde daha çok bebeklik ve çocukluk yılları yaşantıları vardır (akt., Yanbastı, 1996).

Karen Horney de kaygı kavramının anlaşılabilmesinde önemli katkılarda bulunmuştur. Horney'e (1998) göre kaygı, tehlike algısı karşısında ortaya çıkan bir duygudur. Kaygının kabul görmemiş bir çocukluktan kaynaklandığını ve kaygının şiddetinin kişinin içinde bulunduğu durumun öneminden etkilendiğini düşünmektedir (akt., Yanbastı, 1996). Kaygıyı insanın yaşayabileceği en ağır ve katlanılmaz duygulardan biri olarak gören Horney, insanların bu durumdan kaçabilmek için her şeyi denediklerini hatta bazen ölümü bile çare olarak gördüklerini belirtmiştir (akt., Yanbastı, 1996).

Genel olarak kaygı, belirsizlik içeren bir duygudur. İnsanda var olan ve ayrılmayan bir bütün oluşturan bir duygudur. Diğer kuramcılar da Freud gibi kaygıyı, kişinin oluşumunda gerekli olan temel bir güç olarak kabul etmektedir (akt., Manav, 2011).

1.4.2. Bilişsel Kuram

Bilişsel kuramın önceki kuramlara göre en önemli yeniliği, o güne kadar duygusal bir bozukluk olarak görülen kaygının kökeninde bilişsel çarpıtmanın, yani abartılı bir algının var olduğunu söylemesidir. Bu durumda kişileri rahatsız eden duygusal sıkıntılar, direkt olarak olayların ve yaşantıların kendisinden çok, bu durumların algılanması ve değerlendirilmesine bağlıdır. Bilişsel kuram insanı açıklamada bilişsel özellikleri ön planda tuttuğu gibi algı, gerçeklik, duygu, düşünce ve davranış döngüsel ve karşılıklı olmak üzere bir ilişki tanımlamaktadır (Kara, 2008).

Bilişsel kuram bireyin yaşadığı umutsuzluk, kızgınlık gibi duyguların yaşanılan olayların dışında, bireyin olayları değerlendirme biçimiyle ilgilidir. İnsanların abartılı algıları kaygıyı aktif hale getirmektedir. Böylelikle tecrübe edilen endişeli durumların yanında korunma amaçlı tepkiler ortaya çıkar (Özkan Deniz, 2015).

Kaygı tek başına bakıldığında var olan tüm duygular gibi gerekli ve normaldir. Gerçek bir tehlike anında kaygı uyumlu bir tepki şeklinde ortaya çıkarken, yanlış bir algı sonucu veya yorumlamayla uygunsuz ve sıkıntılı bir hal alabilir (Kara, 2008).

1.4.3. Davranışçı Kuram

Davranışçı yaklaşıma göre kaygı öğrenilmiş bir duygudur. Bu yaklaşım kaygıyı iç ve dış çevre etkileri, yaşantılar sonucunda tecrübe edilmiş ve öğrenmeyi sağlayan tüm bağlantıların yok olması ile bu tepkide yok olabileceğini belirtmiştir (Sazak ve Ece, 2004). Davranışçı kuram kaygıyı koşullu ve koşulsuz uyaranların etkileşiminden oluşan koşullu bir tepki olarak tanımlamıştır. Birey, kaygı veren durumlarda, kaygının oluşmasına sebep olan uyaranlardan uzaklaşarak kaygının kendisinden de uzaklaşabilmektedir (Sazak ve Ece, 2004).

Kaygının bir dürtü sistemi olduğunu belirten Daly ve Miller'a (1975) göre, ilk kez hissedilen bir acının bir uyarana eşleşerek kaygı duygusunu tetiklediğini ve kaygının bu durumu genelleştirerek belirli bir dereceye kadar orijinal uyarıcılarla eşleştiğini belirtmişlerdir (Duman, 2008).

1.4.4. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kuramın odaklandığı nokta duygu, düşünce ve davranış etkileşimi üzerinedir. Temel olarak bilişin duygu ve davranışı etkilemesi varsayımına değinilmiştir. Kişileri rahatsız eden olaylardan ziyade bu olayların algılanma ve değerlendirilme şekline kaynaklandığı düşünülmüştür. Ellis (1963), bireyin kendine, diğerlerine ve içinde bulunduğu dünyaya düşünce ve inançlarının depresyon, kaygı ve öfke gibi duygulara neden olmakta olduğunu düşünmektedir (akt., Duman, 2008).

1.4.5. Varoluşçu Kuram

Kaygı kavramını varoluşçu kurama kazandıran filozof Kierkegaard (1849), insanın biyolojik yanının dışında psikolojik yönünün de önemli bir yere sahip olduğunu ve insanın bu yanı ile daha anlaşılabilir olduğunu vurgulamıştır.

Kaygı kavramını bu düşünce paralelinde inceleyen Kierkegaard, kaygıyı insanın hissettiği hiçlik duygusundan kurtulması için gerekli olan bir ruh hali olarak tanımlamaktadır (akt., Manav, 2011) . Kierkegaard, hayatın kaçınılmaz parçası

olarak gördüğü kaygıyı, ölüme dek sürebilecek bir hastalık olarak tanımlamıştır. Rollo May (1950), kaygının insana en fazla psikolojik olarak acı veren ve insanın öz bilincine zarar verebilen bir duygu olduğunu göstermiştir (akt., Gençtan, 2013). Köhnel (1987) varoluşçu yaklaşımda tüm insanların içinde varoluş kaygısı yaşadıkları görüşünü savunmaktadır. Ölüm zamanının bilinmezliği varoluş kaygısının kaynağını oluşturmaktadır (akt., Duman, 2008; Yalom, 2001).

Varoluş kaygısı, bilinçliliğin bir nedeni olarak görülmektedir. Bu yaklaşıma göre var olmaya karşı verilen dürüst tepki biçimi varoluşsal kaygı, otantik olmayan tepki ise nevrotik kaygıyı işaret eder (Duman, 2008). Varoluşçuluk da ilk ve temel kaygı olan ölüm kaygısı olmakla birlikte yaşanan endişelerin fark edilmesi kaygıyı oluşturmaktadır. Bu yaklaşıma göre ölüm gerçeğinin farkında olmak beraberinde ölüm kaygısını getirmektedir. Bu düşünceye paralel olarak, otantik yaşamın temel şartıda ölüm ile yüzleşmektir (Yalom, 2001).

1.5. İlgili Çalışmalar

Şahin (1985), araştırmasında başarı düzeyleri birbirinden farklı üç grup lise öğrencisi ile kaygı düzeyini incelediği ve karşılaştırdığı çalışmasında, yeteneklerine göre farklı başarı düzeyindeki öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşmıştır (akt., Duman, 2008).

Zur ve Zeidner (1988)'in çalışmalarının örneklemini İsraili öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrenciler üzerinde cinsiyet farkları ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Tüm sonuçları Amerikan öğrencileri ile karşılaştırmak amacıyla yapılan araştırmanın sonucunda ise İsraili kız öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sargın (1990), Çalışmasını lise I. ve II. sınıf öğrencileri ile sürdürmüş olup öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenip karşılaştırılması amaçlamıştır. Araştırma sonucunda ise, kaygı seviyesinin arkadaş ilişkileri, cinsiyet, ana – baba tutumları, kadın-erkek ilişkileri ve rehberlik hizmeti görememe gibi alanlarda yükseldiği ortaya çıkarmıştır.

Akkaya (1999) çalışmasını üniversite öğrencileri ile yürütmüştür. Öğrencilerde oluşan kaygının nedenlerini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmada öğrencilerin kaygı düzeyleri ve arkadaş ilişkileri arasında, barınılan yer, okuldaki

başarı düzeyi gibi değişkenler açısından önemli farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Cinsiyet, ailedeki çocuk sayısı, ana-baba tutumları, fakülte, bölüm ve meslekleri gibi değişkenler açısından önemli bir fark elde edilememiştir.

McCabe ve arkadaşları (2003) çalışmalarında üniversite öğrencilerinde kaygı ve cinsiyet ilişkisini araştırmıştır. Çalışmanın sonucunda ise kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha kaygılı oldukları bulgusuna ulaşılmıştır.

Çakmak ve Hevedanlı (2005)'nin yürüttüğü araştırmanın örneklemini, Eğitim ve Fen – Edebiyat Fakülteleri öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin kaygı düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre öğrencilerin kaygı düzeyinin cinsiyet, sınıf, okuldaki arkadaşlık ilişkileri ve ana – baba tutumu değişkenlerine göre farklılaştığı ve fakülte, okuldaki başarı, çalışmak istedikleri meslek ve ekonomik durum değişkenlerine göre ise bir farklılığa rastlanmadığı belirlenmiştir (akt., Duman, 2008).

Li ve Lopez (2005), araştırmalarında stresli ve stresli olmayan durumlarda, çocukların yaş, sürekli kaygı ve durumluk kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çoklu regresyon analizi sonucunda ise çocukların sürekli kaygılarının stresli durumlarda durumluk kaygıyı tetiklediği, ancak stresli olmayan durumlar için bunun geçerli olmadığı saptanmıştır (akt., Duman, 2008).

Gönül (2008), kimlik statülerinin 22-30'lu yaşlar arasındaki genç yetişkinlerin yaşadığı kaygı düzeyi ile ilişkisini araştırmıştır. Bu araştırma sonucuna göre, durumluk ve sürekli kaygı düzeyi ile başarılı kimlik statüsü arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyetler arasında bir farka rastlanmamıştır.

Pirinççi (2009), araştırmasında lise öğrencileri ile çalışmıştır. Mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırmanın sonucuna bakıldığında, kız ve erkek öğrenciler arasında sürekli kaygı düzeyinde anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Sosyoekonomik açıdan ele alındığında ise gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyinin diğer gruplara oranla yüksek olduğu belirlenmiştir. Kendiliğinden yön verilen mükemmeliyetçilik ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çalışan bireylerin yüksek beklentilerinin olması, artan sorumlulukları ve bunlardan da öte yüksek bir enerji üretimi ile karşı karşıya kalması kaygının oluşmasını tetikleyebilir. Sonuç olarak kişi başarısızlık konusunda daha takıntılı bir hale gelebilmektedir. Kişinin içsel değerlerinin, performans derecesiyle eş tutulması

durumunda başarısızlığa verilen tepki şiddetlenebilir. Başka bir örnekle temel kaygısı yeterlilik olan kişi, yeteri kadar iyi olmadığı korkusunu taşıyabilmektedir (Beck ve Emery, 2006).

1.6. Mükemmeliyetçilik ve Tanımları

Çok boyutlu bir kişilik özelliği olan mükemmeliyetçilik, yapılan işte mükemmel olabilmek için aşırı ve haddinden fazla çaba göstermedir. Mükemmeliyetçilik, mükemmelin mümkün olduğuna inanmanın dışında ona ulaşma çabası ve kişinin kendisi ve başkaları için yüksek standartlar belirleme davranışı olarak tanımlanmıştır (Flett ve Hewitt, 1997).

Aktif ve pasif olarak da karşımıza çıkan mükemmeliyetçilik tanımları incelendiğinde, standartların motive ettiği ve etkilediği davranışlara eğilimi olan kişi aktif mükemmeliyetçi, hataları ile aşırı ilgilenen, kaçınan ve yaptığı eylemlerden şüphe duyan kişi ise pasif mükemmeliyetçi olarak tanımlanmaktadır. Aktif olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik kavramı, kendileri ve başkaları için yüksek beklentilere sahip değildir. Mükemmeliyetçiler için görünümde oldukça önemlidir. Kendini sunma, karşısındakilere mükemmel görünme ya da mükemmel olamamaktan endişe duyma gibi durumlarla mücadele etmektedirler (Benk, 2006).

Parker (2000) mükemmeliyetçilik kavramını sağlıklı ve sağlıklı olarak ele almıştır. Sağlıklı mükemmeliyetçilik bir üstünlük göstergesi ve çabası olarak tanımlanırken, sağlıklı mükemmeliyetçilik ise bireyin hatalara karşı aşırı dikkat etme isteği olarak tanımlanmaktadır (akt., Büyükbayraktar, 2011).

Burn (1980) ve Patch (1984) gibi bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin ve sonuçlarının sağlıklı ve yıkıcı olduğunu savunmuşlardır, bazı araştırmacılar da mükemmeliyetçiliğin olumlu etkilerine değinmişlerdir (akt., Büyükbayraktar, 2011).

Salede ve Owens (1998) ise mükemmeliyetçiliği her iki yönden de değerlendirmişlerdir. Bu araştırmacılara göre pozitif mükemmeliyetçilik, bireyin yüksek standartlarına ve amaçlarına ulaşabilmek için var olan çabası olarak tanımlanırken, negatif mükemmeliyetçilik ise bireyin başkaları tarafından kendisine yönelik yüksek beklentileri olduğunu düşünmesi ve bireyin uygunsuz değerlendirme şekli, memnuniyetsizlik ve nevrotiklik düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir (akt., Büyükbayraktar, 2011).

Nevrotik mükemmeliyetçi kişiler için mükemmele ulaşmak imkansız gibi görüldüğü için bir işin iyi noktalandığına inanmak oldukça zor olabilir ve bu düşünce tarzına sahip olan bireyler bir işin her zaman daha iyisinin yapılabileceği görüşünü savunabilmektedirler (Lasota, 2005).

Adderholt-Elliot (1987)'a göre mükemmeliyetçilik, sağlıklı davranış biçimlerinden sağlıksız davranış biçimlerine doğru adım adım ilerleyen bir süreçtir. Sağlıksız mükemmeliyetçilikte, kişi kendi yüksek beklentilerini ve çevresindekilerin beklentilerini yerine getirme çabaları içindeyken hatta başarıya ulaştığı durumlarda bile endişeli bir hal içindedir. Mükemmeliyetçi bireyler çoğu zaman yanlış yapma endişesi yaşamaktadırlar. Yüksek standartları olan bu kişiler çevresindekiler ile ilgili de olumsuz yorumlar ve eleştiriler yapabilmektedirler.

İlgili literatür incelendiğinde görülmektedir ki mükemmeliyetçilik kavramı başlarda tek boyutlu olarak ele alınmakta ve daha çok yıkıcı etkilerine değinilmekteyken, son zamanlardaki araştırmalar ışığında bu kavram tek boyutlu olarak ele alındığında oldukça yetersiz kalmıştır. Sonraki araştırmalarda mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir kişilik değişkeni olarak incelenmeye başlanmıştır (Frost ve ark., 1990).

1.7. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

1.7.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramının ilk etapta tek boyutlu olarak incelendiği görülmektedir. Bu açıdan ele alınan mükemmeliyetçilikte daha çok bireyin kendisini algılaması, tanımlaması ve kendine yönelik bilişlerine odaklanmaktadır (Burns, 1980). Tek boyutlu mükemmeliyetçilik adına yapılan çalışmalarda araştırmacılar daha çok bireyin kendisini değerlendirmesine ve mükemmeliyetçiliğin sağlıksız bir kişilik özelliği olduğuna değinmişlerdir (Holender, 1965).

Yapılan bu çalışmaların sonuçlarında mükemmeliyetçi bireylerin yaşadığı olumsuzlukların nedeninin bireylerin kendilerine hedef olarak belirlediği yüksek standartlar ve bu standartlarda başarılı olamaması karşısında bireyin yine bizzat kendine yönelik eleştirilerinin etkili olduğuna değinilmiştir (Hamachek, 1978).

Son yıllarda tek boyutlu mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili yapılan tüm açıklamaların ve tanımlamaların yetersiz kaldığı düşünülmüş ve bu anlamdaki araştırmaların derinliği artmış ve araştırmacılar mükemmeliyetçilik kavramını farklı

açılardan ele almış ve çok boyutlu olarak incelemeyi hedeflemişlerdir (Holender, 1965; Hamachek, 1978).

1.7.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Hewitt ve Flett (2002) ile Frost ve arkadaşlarının (1990) araştırmaları ve görüşleri çok boyutlu mükemmeliyetçilik kavramı için büyük bir öneme sahiptir.

Flett ve Hewitt mükemmeliyetçilik kavramını üç açıdan ele almışlardır. Kendine yönelik, diğerlerine yönelik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik olarak incelemişlerdir.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendisine ulaşılması zor ve gerçeğe uzak standartlar belirleme eğilimidir. Bu standartlar tamamen kendisine yöneliktir ve bireyin kendisine oluşturduğu bu standartlara ulaşamadığı takdirde kişisel eleştirileri etkin olmaktadır. Bu duruma karamsarlık ve depresif duygu durumu eşlik edebilir (Flett ve ark., 1995).

Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin gerçeğe uzak ve ulaşılması zor olan standartlara başkalarının uymasını beklemesi olarak tanımlanmaktadır. Bu şekilde düşünen bireyler başkalarının yaptığı işlerin sonuçlarından memnun kalmayacakları düşüncesine sahip oldukları için başkalarına görev vermeyi pek tercih etmezler ve bu duruma bağlı olarak öfke duyarlar. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi olan bireylerin ikili ilişkileri genelde stresli ve sağlıksız ilerlemektedir (Flett ve Hewitt, 2002).

Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçiler ise ulaşılması zor olan yüksek standartların kendilerine dayatıldığı fikrine sahiptirler. Başkaları tarafından onaylanma isteğine sahip bu bireyler, kendilerine dayatılan bu standartlara ulaşamadıkları takdirde diğerleri tarafından onaylanmayacaklarına inanırlar ve bu anlamda kaygı yaşarlar (Flett ve Hewitt, 2002).

Mükemmeliyetçiliği altı boyutta inceleyen Frost ve arkadaşları (1990), mükemmeliyetçi kişilerin aşırı eleştirel olarak gördükleri ebeveynlerinin beklentilerine hiçbir zaman cevap veremeyeceklerini düşündüklerini savunmaktadır. Bu görüş ile bu kişilerin çocukluk dönemlerinde koşulsuz sevgi ve onay göremediklerine değinmişlerdir.

Hatalara aşırı dikkat boyutu ile birey, hata yapmayı başarısızlık duygusuyla eş değer bir hale getirir ve hata yapmamak uğruna aşırı enerji harcayabilmektedir. Bu duruma insanlar tarafından eleştirilme kaygısı da eşlik etmektedir. Yüksek kişisel

standartlar ise bireyin kendisi için oluşturduğu ulaşılması hayli zor yüksek standartlara ulaşamaması durumunda kendisine saygısını yitirmesi ve kendisini ikinci sınıf değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır.

Kendi davranışlarından kuşku duyan, bu durumdaki bireyler ise tıpkı obsesif kompulsif bozukluk tanısı olan bireyler gibi takıntılı bir davranış sergilerler. Yaptıkları işlerde aşırı titiz ve kuşkulu davranarak oldukça fazla zaman harcarlar ve sürekli kontrol etme isteği duyabilirler. Düzen gereksinimi ise, bir süre sonra fazla zaman harcanan bir durum haline gelir ve kişiler gerçek işlerine bir türlü dönemezler (Flett ve Hewitt, 2002).

Yüksek ailesel beklentiler, bu boyutta mükemmeliyetçilik daha anlaşılır bir hale gelebilmektedir. Başkaları tarafından onaylanmak için mükemmel performans sergilemeye çalışan bireylerin arkasında dışsal bir baskı olarak duran ebeveynleri vardır. Bu durumda ebeveynlerin beklentileri çok yüksek görünmektedir. Aşırı ailesel eleştiri, ailelerin yaklaşım olarak aşırı eleştirel davrandığını farkedene bireylerde eleştirilmemek adına daha iyiyi yapabilme arzusu oluşur. Mükemmeliyetçilik eğilimi belirlemeye başlayabilir. Ailenin yüksek beklentilerinin yanı sıra eleştirilerinin de var olması bireyin çevresine karşı kaygılanmasını da arttırmaktadır (Tuncer, 2006).

1.8. Kuramsal Açıdan Mükemmeliyetçilik

1.8.1. Psikanalitik Kuram

Mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmaların temelini oluşturan kuramların başında gelen psikanalitik kuramın kurucusu Freud mükemmeliyetçiliği, insanın kusursuz olma çabası ve bu çabanın nedenini süper egonun işlevleriyle ilişkilendirerek tanımlamıştır. Bireyin içinde bulunduğu kusursuz olma ve kusursuz görünme arzusunun başlangıcı olarak çocukluk dönemini işaret etmektedir. Çocuğun ebeveynleri tarafından verilen ödül ve cezaların içselleştirilmesi ile devam eden bir süreç olduğunu belirtmiştir (Gençtan, 2002).

Bu içselleştirmeler ile gelişen süper egonun imaj yaratma veya tasarlama ile ilgili belirli bir çabası olduğu düşünülmüştür. Psikanalitik kuram mükemmeliyetçiliği bireyin psikoseksüel gelişiminin de anal döneme ait sağlıklı bir gelişim evresi sonucu oluşan nevrotik bir bozukluk olarak açıklamıştır (Lasota, 2005). Freud'un mükemmeliyetçiliğin gelişimi ile ilgili önem verdiği psikoseksüel gelişim dönemi ise

ebeveyn tutumları ile ilişkilidir. Özellikle tuvalet eğitimi verildiği dönemde ailenin tutumu, çocuğun davranışlarında oldukça etkili olmaktadır. Bu dönemi olumsuz olarak algılayan çocuk ileride farkında olmadan sağlıksız davranışlar geliştirebilmektedir. Bu davranışlara mükemmeliyetçilikde eşlik etmektedir (akt., Gençtan, 2002).

1.8.2. Bireysel Psikoloji Kuramı

Adler (2002) mükemmeliyetçiliğin başlangıcını insanın dünyaya geldiği ilk an olarak belirtir. Dünyaya yeni gelen ve bakıma muhtaç olan bebeği, zayıf bir varlık olarak tanımlamaktadır. Çocuğun yetersizliği ve etrafına olan bağımlılığı çaresizlik duygularına neden olarak aşağılık duygularını ortaya çıkarabilmektedir.

Bireyin tüm bu duygularla mücadele etmesi zorlaşır ve mükemmeliyetçi duygulara sebep olur. Adler bu duygulara sahip olan bireylerin sosyal ilişkilerinde sorun yaşadıklarını belirtir. Bu durumda mükemmeliyetçiliğin olumsuz özelliklerine sahip olan bireylerin belirledikleri hedefler açısından abartılı veya aşırı şekilde girişkeri üstünlük çabasına rağmen başarısız sonuçlar elde etmeleri, bu bireyleri olumsuz yönde etkilemektedir.

Adler mükemmeliyetçiliğin ‘sağlıklı ve sağlıksız’ taraflarından da bahsetmiştir. Ulaşılabilir amaçlar doğrultusunda ilerleyen mükemmeliyetçi bireyler sağlıklı, gerçekçi olmayan amaçlar peşinde olan mükemmeliyetçileri ise sağlıksız olarak tanımlamaktadır. Sağlıksız mükemmeliyetçiler daha çok olumsuz ilişkiler kurarken sağlıklı mükemmeliyetçiler ise insan ilişkilerinde daha iyidirler ve bu yanlarını daima geliştirmek isterler (Eskiili, 2015).

1.8.3. Davranışçı Kuram

Skinner (1996), bir davranışın ortaya çıkması ve tekrar etmesinde çevrenin rolünün önemini vurgulamış olmakla birlikte bu bağlamda olumlu ve olumsuz pekiştireçlere de değinmiştir.

Olumlu pekiştirme, hoş olamayan ve tekrarlanması istenen davranışın güçlenmesi amacıyla yapılmaktadır. Olumsuz pekiştirme ise olumsuz olan uyarıcıyı ortadan kaldırarak, tekrarlanması istenilen davranışın artması adına yapılan her türlü olaylar olarak tanımlanmaktadır. Bu anlamda mükemmeliyetçilik kavramı, bireyin pekiştireçlere duyduğu ihtiyaçlarla açıklanabilmektedir (Neale ve Davison, 2004).

Bandura (1994), kusursuzluğu önemli bir gereksinim olarak öğrenen bireylerin, pekiştiricileri ancak mükemmele ulaştığında aldığı fikirini savunmaktadır. Bu fikre göre mükemmele yakın bir sonuç ortaya çıkmadığında birey cezalandırılacağını düşünecektir. Bu nedenle verilen pekiştiricilerin içeriği bireyin duygu ve davranışlarında oldukça etkilidir (Neale ve Davison, 2004; Borynack, 2003).

1.8.4. Bütüncül (Holistik) Psikoloji Yaklaşımı

Bütüncül Psikoloji yaklaşımı ile akla gelen Horney (1995), mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili bakış açısıyla Freud'dan ayrılmaktadır. Horney, kusursuzluğun ideal benliğin gelişiminde önemli bir yere sahip olduğunu savunmaktadır. Çevrenin ve ailenin davranışlarından etkilenen mükemmeliyetçilik kavramı bireyin kişiliğinde oldukça etkilidir. (akt., Shultz ve Shultz, 2002).

Kişiliğin oluşumunda çocuğun çevre ile ilişkisi gözlemlenmektedir. Davranış şekilleri çocuğun kişiliğine ait olmaya başladığında durum 'nevrotik ihtiyaç' olarak tanımlanır. Nevrotik bireylerin, karmaşık olan sistemi ideal benliğe ulaşma yolunda kendi kurallarına ve buyruklarına takılabilmektedir. Belirli bir nevrotik hırs içinde olan bu bireyler kusursuzluk adına kendini bir çok tabuya maruz bırakmaktadır (Shultz ve Shultz, 2002).

1.9. Mükemmeliyetçilik ve Kaygı

Birçok araştırmacı tarafından bilinen ve incelenen mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişki Yörükoğlu (2004) tarafından detaylı bir şekilde tanımlanmaktadır. Yörükoğlu kaygılı çocukları, çabuk kırılan ve üzülen, çabuk tedirgin olan, çabuk heyecanlanan ve birçok şeyi kendine dert eden çocuklar olarak tanımlamaktadır.

Bu çocukların eleştiriyi tolere edemeyip sürekli onaylanma arzusu içinde oldukları ileri sürülmektedir. Bireyin yüksek beklentilere sahip olması, sürekli artan ve değişen sorumlulukları ve tüm bu durumlara aşırı enerji harcaması kaygının ortaya çıkmasını tetiklemektedir. Üstelik birey bu durumlar karşısında başarısız olduğunu düşündüğünde, oluşan bu duygu bir süre sonra takıntı olarak karşısına çıkabilmektedir. Bireyin tutarsız görünen bu durum karşısında verdiği tepki şiddetli hale gelebilmektedir.

Bireyin temel olarak kaygılandığı durum yeterlilik ise yeterli olmadığını düşündüğü durumlarda daha çok korkuya kapılabileceği bilinmektedir. Kişinin değersizlik hissi, kendini ikinci sınıf olarak düşünmesinin kaynaklanır. Çoğu zaman bu durum çocuğunu kıyaslayan ve eleştiren ebeveynlere bağlı ortaya çıkmaktadır (Beck ve Emery, 2006).

1.10. Mükemmeliyetçilik ve Öfke

Öfke genellikle engellenme ve tehdit karşısında hissedilen ve bazen saldırgan davranışlarla sonuçlanan fazlasıyla yoğun bir duygudur.

Bilişsel yaklaşım öfkenin, bireyin mantığa uygun olmayan inancalarına bağlı olarak oluştuğunu ve devam ettiğini savunmaktadır. Kişi içinde bulunduğu olayları yorumlarken öfke duygusu ile karşılaşmaktadır. Bireyin yaşadığı olaylar karşısında oluşturduğu inanç ve değerlendirme biçimine bağlı oluşan düşünceleri öfke duygusuna neden olmaktadır (Duran, 2005).

Mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi incelendiğinde bireyin, etrafındakilerden gerçek dışı beklentiler içine girmesinin öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olabileceği ileri sürülebilir. Aynı şekilde birey, kendisine karşı oluşturduğu ulaşılması güç hedefler ve standartlarda başarısız olması durumunda öfkeyi kendine yönlendirmektedir.

Çocukluğundan itibaren yüksek beklentilere ve isteklere maruz kalmış ve mükemmeliyetçi ebeveynlere sahip çocukların bu duyguyu sık sık yaşamaları yüksek olasılıktır (Antony ve Swinson, 1998).

1.11. İlgili Çalışmalar

Flett, Hewitt ve Singer (1995), yaptıkları çalışmada kişilerin mükemmeliyetçilik puanları ve baskıcı ebeveyn davranışı ile ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırmanın sonucunda erkeklerin sosyal oluşuma yönelen mükemmeliyetçi puanlarının ebeveynlerin baskıcı düzeyleri ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Parker (1996) yaptığı çalışmasını 6. Sınıfta okuyan 820 öğrenci ile yürütmüştür. Frost ve arkadaşları tarafından oluşturulan ve düzenlenen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni uygulamıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda olumlu mükemmeliyetçiler, olumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlar olarak üç grup öğrenci olduğunu tespit etmişlerdir.

Stöber ve Joormann (2001) yılındaki çalışmalarında örneklemini 180 öğrenci ile oluşturmuş ve çalışmanın içeriğinde öğrencilerin kaygı düzeyleri yükseldikçe mükemmeliyetçiliğin boyutlarının içerisinde olan ebeveynlerin eleştirel tutumları ve beklentilerinin yükselmesi dikkate alınmıştır.

Dinç (2001), Türk üniversitesinde gerçekleştirdiği araştırmasında, mükemmeliyetçiliğin depresif belirtiler ve öfkeyi yordayıcı rolü üzerinde, olumsuz yaşam olaylarının belirleyiciliğini araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başarı alanı ile ilgili olumsuz yaşam olayları etkileşiminin, depresif belirtileri anlamlı bir biçimde yordayabildiği görülmüştür.

Flett ve arkadaşları (2002), çocuklardaki mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı ve öfke ile olan bağlantısını incelediği çalışmasında kendisine yönelik mükemmeliyetçilerin depresyon ve öfke ile toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçilerin depresyon, kaygı, sosyal stres, öfkenin bastırılmış ve dışarı yansıtılmış şekli ile ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Sapmaz (2006), yılında yaptığı araştırmanın örneklemini 929 üniversite öğrencisi ile oluşturmuştur, mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencileri ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip olan öğrencilerin farklı psikolojik belirtileri yaşama düzeyleri arasında fark olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda belirlenen mükemmeliyetçilik sınıflandırmaları ile somatizasyon hariç tüm psikolojik belirtiler arasında anlamlı düzeyde farklı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda uyumsuz mükemmeliyetçiler, psikolojik belirtiler düzeyleri en yüksek grup olarak belirlenmiştir.

Tuncer ve Volkan-Acar (2006) üniversite hazırlık sınıfı öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada mükemmeliyetçilik özellikleri, kaygı düzeyleri ile cinsiyetleri gibi değişkenlerin yanı sıra algılanan kişilik yapısına, algılanan beden imgesine göre farklılık gösterip göstermediğini de incelemeye değer bulmuşlardır. Bu araştırmanın sonucuna göre kaygı düzeyi yüksek üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin, kaygı düzeyi düşük bulunan gruba göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir sonuç ise erkeklerin başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olmasıdır.

Akkaya (2007)'nin araştırmasında cinsiyet, yaş akademik başarı, mükemmeliyetçilik ve depresyonun akademik erteleme davranışını ne derecede

yordadığına değinmiş ve incelemiştir. Akkaya araştırmasının örneklemini Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde farklı bölümlerde eğitim görmekte olan 368 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, akademik başarı ve depresyonun akademik erteleme davranışını bir arada anlamlı düzeyde yordadığı gösterilmiştir.

Ulu (2007)'nin çalışmasının amacı, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının ve beş faktör kişilik özelliklerinin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik boyutları üzerindeki rolünü incelemektir. Araştırmada Orta Doğu Teknik Üniversitesi hazırlık sınıfından 408 öğrenci ile yürütülen pilot bir çalışmadır. Bu çalışmada Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar ise standartlar alt ölçeği ile ölçülen olumlu mükemmeliyetçilik puanı için öz disiplin, deneyime açıklık ve dışa dönüklük kişilik özelliklerinin yordayıcı değişkenler olduğunu göstermiştir. Uyuşmazlık alt ölçeği ile ölçülen olumsuz mükemmeliyetçilik puanı için nevroitiklik, bağlanma kaygısı ve kaçınma boyutlarının yordayıcı değişkenler olduğu bulunmuştur.

Yaoar (2008), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmasında, empati düzeyleri ile mükemmeliyetçi kişilik özelliğini farklı değişkenler açısından incelemiş ve sonuçta cinsiyet mükemmeliyetçilik alt boyutları ile empati alt boyutları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Bu değişkenler arasında, öğrenim gördükleri alan ve sınıf değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamamış olmasına rağmen sınıfa göre, mükemmeliyetçilik alt boyutu olan davranışlardan şüpheye göre anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Mükemmeliyetçi bireylerin 'mutluluk' ve 'hayatta kalma' kavramları ile ilgili gerçek dışı düşünce ve yaklaşımlar benimsemeleri hayatlarına egemen olmuş bir kaygı yaşamalarına sebep olur. Dolayısıyla mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında kaygı kavramı oldukça sık karşımıza çıkmaktadır (Elis, 2002; Tuncer ve Acar, 2006).

1.12. Öfke ve Tanımları

Öfke engellenme, tehdit ve saldırı gibi davranışlar karşısında hissedilen ve genellikle neden olan durum ve kişilere karşı saldırgan davranışlara sebep olan negatif ve oldukça yoğun bir duygudur (Budak, 2000).

Öfkenin ortaya çıkışında çeşitli sözel, davranışsal ve fizyolojik biçimleri söz konusudur. Öfkenin nedenleri incelendiğinde ise tek bir nedene bağlı olmadığı görülmektedir. Fakat engellenmenin öfkenin nedenleri arasında en çok karşılaşılan durum olduğu bilinmektedir. Öfke duygusunun ortaya çıkmasında etkili olan durumlar ise, saldırı, engellenme, rahatsız edilme, dürtüsellik ve düşük benlik saygısı olarak tanımlanmaktadır. Genellikle insanlar başkaları tarafından rahatsız edildiklerini ve saldırıya uğradıklarını hissettiklerinde öfkelenmeye başlarlar (Starner ve Peters, 2004).

Sanılanın aksine kötü bir duygu olmayan öfke, bireyin belirli sınırlar çerçevesinde kendi benliğini korumasını sağlamaktadır. Bireyin tehdit karşısında kendisini korumak amaçlı ortaya koyduğu duygusal bir tepkidir. Her insanın sık sık yaşadığı bu duygu tamamen amaca yöneliktir. Bu duygu bireyin kendini koruma aşamasında gereken motivasyonu ve enerjiyi sağlamakla görevli gibidir (Ayna, 2013).

Spielberger (1980) öfkenin ifade ediliş şeklinin araştırmalar açısından önemini vurgulamıştır. Evrensel bir duygu olan öfke, ifade edilme bakımından yorumlanır ve bu durumun getirdiği sonuçlar nedeniyle sorun oluşturmaktadır. Öfke kontrolü, öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu olarak bilinen öfke ifade biçimleri her bireyde farklılık göstermekle birlikte bireyin öfkeyi başatma şekli olarak da bilinmektedir.

Öfke ile başatmanın temel amacı ise bireyin öfkeye bağlı duygusal ve fizyolojik tepkilerini en aza indirebilmektir. Öfke uygun bir şekilde ifade edildiği zaman bireyin benlik saygısını ve sınırlarını koruma görevi görür. Kontrollü bir şekilde ifade edilemediğinde ise bu enerji şiddete döner. Bu durum kişinin kendisi dışında etrafındakilere ve hatta topluma karşı olumsuz bir şekilde yansımaktadır. Tehlikeli olan davranış ise öfkenin yarattığı saldırganlık ve şiddettir. Özetle öfke ifade ediliş biçimine göre yıkıcı veya yapıcı olabilmektedir (Starner ve Peters, 2004).

1.13. Kuramsal Açıdan Öfke

1.13.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramın temsilcisi olan Freud, öfkeyi içgüdü olarak açıklamaktadır. Biyolojik temele dayandırdığı saldırganlığı ise 'ölümün içgüdü' olarak tanımlamaktadır. Freud, saldırganlığın doğuştan geldiğine ve bu dürtüyü

kontrol edebilmenin zorluğuna değinmiştir. Saldırganlık lm dürtüsünün ifade ediliş şekli olarak görülmektedir (zer, 1994).

Freud'a göre biyolojik katılımın bir parçası olan saldırganlık, insanın kendi kişiliğine ve bedenine dönük olan yıkıcı davranışlarının, dışarıya yönlendirilmesidir. İnsan başkalarıyla atışıp savaşmakta ve kırııcı, yıkıcı davranabilmektedir. Bunun nedeni ise insanın kendisine karşı olan yok etme isteğinin içgüdüleri ile bastırılmış ve engellenmiş olmasıdır (akt., zer, 1994).

Psikanalitik kuram insanın varoluşundan itibaren aktif olan bu şiddetli duygunun bastırılmasını son derece sağlıksız bulmaktadır. Bu duygu ifade edilemediği takdirde bir çok psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıklara neden olabileceği bilinmektedir. Freud bir süre sonra görüşünü değiştirip i güdülerini iki şekilde incelemiştir.

Yaşam ve ölümle ilgili içgüdüler olarak detaylandırmıştır. Yaşam içgüdüsünün amacı hayatta kalmak ve türün devam edebilmesi için üremek anlamına gelirken, ölüm içgüdüsü yaşayan varlığa zarar vermeye yöneliktir. Saldırganlık, insanın kendi içinde tatmin edemediği ölüm içgüdüsünün oluşturduğu huzursuzluğu ve gerginliği kendi dışındaki herşeye karşı yönlendirmesinin sonucu olarak düşünülmektedir (akt., Freedman ve ark., 1998).

1.13.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı

Adler'in saldırganlık ile ilgili görüşleri Freud'un görüşlerine yakındır. Adler (1964) saldırganlığı, gereksinimlerin giderilmesi için çalışan bir içgüdü olarak tanımlamaktadır. Kültür ve toplumun etkisiyle başka yönlere kayan saldırganlık, başka bir görüşle içgüdü dışında yaşamın getirdiği zorluklara karşı oluşan doğal bir tepki olarak açıklanmıştır. Saldırganlık, bireyin eksiklik hissettiği duygularının neden olduğu problemleri zebilemek ve yerine olumlu duygular geliştirebilmek amacı ile oluşan aynı zamanda bireyi koruyan tepkidir (akt., Gençtan 2002).

1.13.3. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramcılara göre öfke ve saldırganlığa karşı gösterilen tepkiler tıpkı diğer davranışlar gibi öğrenilmiştir. İnsanlar en ağır tepkileri engellenmeye karşı verirler. Engellenme karşısında saldırganca davranmayı yaşadıkları çevreden öğrenirler. Çevresel etkileşimlerin neden olduğu birbirine benzer birçok davranış geliştirirler. Skinner (1996) vrenin bireyin davranışları üzerindeki etkisini incelemiş

ve gözlemlenebilir bir neden-sonuç ilişkisinin önemine değinmiştir (akt., Koçak, 2008).

1.13.4. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı yaklaşım duygu, düşünce ve davranış üzerinde çalışmaktadır. Bu yaklaşıma göre insanın düşünceleri duygularını ve davranışlarını etkisi altına almaktadır. Bu durumda öfke duygusunun oluşmasında bireyin algısının ve olayları yorumlama biçiminin etkisi büyüktür (Ford, 1995). Bilişsel davranışçı görüş, öfke kavramının, bireyin negatif inançlarının, beklentilerinin ve iç çatışmalarının bir sonucu olarak meydana geldiğini belirtmiştir. Bu yaklaşım insanların bazen birbirlerinin aykırı ve negatif inançlarını tetiklediğine ve bir şekilde öfke duygusunu ortaya çıkardığına inanmaktadır (Yavuzer ve Karataş, 2013).

Öfkenin bilişsel boyutu ele alındığında, negatif inançlar ve düşmansı tarafların yansıdığı görülmektedir. Davranışsal boyutu ise, öfkenin oluşmasına neden olan durumlara karşı verilen tepki biçimleridir (Smith ve Furlong, 1998).

1.14. İlgili Çalışmalar

Palfai ve Hart (1997), öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ile öfkeyle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmaya 101 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda, öfke içte puanlarının algılanan sosyal desteği belirleyici olduğunu, öfkenin bastırılmasının sosyal ilişkileri olumsuz etkilediğini ve sosyal destek kaynaklarını engellediğini veya ortadan kaldırdığını bulmuştur.

Spigelman, Spigelman ve Engleson (1991), yaptıkları çalışmada 10-12 yaş grubundaki boşanmış ve boşanmamış ailelerin çocuklarının öfke, saldırganlık ve kaygı düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemeye çalışmışlardır. Sonuç olarak anne-babası boşanmış olan çocukların anne-babası boşanmamış olan çocuklara oranla daha fazla öfke ve saldırganlık tepkileri gösterdikleri gözlenmiştir.

Leibsohn ve arkadaşları (1994) alkol ve öfke ile ilgili yürüttükleri araştırmalarında öfke düzeyi yüksek ve düşük üniversite öğrencilerinde alkol alımı ve alkol alımı sonucunda ortaya çıkan durumları karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonucunda ise öfke düzeyi yüksek öğrencilerin daha sık alkol aldıkları ve alkole bağlı daha fazla fiziksel, duygusal ve davranışsal problem yaşadıkları gözlenmiştir.

Silver ve arkadaşları (2000), ergenlerde öfke ve şiddete yönelmeyle ilgili çalışmalarında inceledikleri 89 ergenden 31'inin "bazen çok öfkelenedikleri için şiddet kullanacakları hususunda endişe duyduklarını" belirtmişlerdir. Bu araştırmada öfkeli olarak kabul edilen grup ile öfkeli olmayan grup karşılaştırılmıştır. Öfkeli kabul edilen gruptaki ergenlerin ebeveynleri ve kardeşleriyle daha uzak oldukları ve onlardan daha az destek gördükleri sonucu ortaya çıkmıştır. Sonuçta, öfkelerinin bir süre sonra şiddete dönüşebileceğinden endişe duyan ergenlerin ebeveynleriyle yetersiz iletişime girdikleri gözlemlenmiştir.

Dahlen ve Martin (2005), Palfai ve Hart (1997)'in yaptıkları çalışmayı genişleterek tekrar uygulamışlardır ve benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Araştırmaya 189 üniversite öğrencisi katılmıştır ve sonuçta öfkeyi kontrol etme ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Algılanan sosyal desteğin düzeyi yükseldikçe öfke kontrolünün de kolaylaştığı görülmüştür. Ayrıca çoklu regresyon analizi sonucunda öfkenin, algılanan sosyal destek, sosyal çekicilik gibi özellikleri yordadığı ileri sürülmüştür.

Green ve Pomeroy'un (2007) şiddet içeren ve içermeyen suçlardan ceza almış 175 mahkûmla yürüttükleri araştırmada sosyal destek ve stresle baş etme tarzları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal destek ile öfke düzeyleri arasında doğrudan bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öfke ile başa çıkmada kullanılan problem odaklı başa çıkma stratejileri ile sosyal destek puanları arasında pozitif, öfke ile başa çıkmada kullanılan duygu odaklı ve kaçınma odaklı başa çıkma stratejileri ile sosyal destek puanları arasında ise negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Doğan (2008), 254 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında öfke ile aile desteği arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu ve aile desteğinin öfke belirtilerini yordamada en güçlü değişken olduğunu saptamıştır.

Sütçü (2010), meme kanseri hastalarını öfke, depresyon, stresle başa çıkma ve sosyal destek değişkenleri açısından incelemiştir ve sonuçta sürekli öfke puanlarının arkadaştan alınan destek puanlarıyla negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu ve sosyal desteğe başvurma ile öfke kontrolü arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu gözlemiştir.

Gökpinar (2011) çalışmasında cinsel travma yaşantısı olan kadınların kontrol odağı inançları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sürekli öfke ve öfke kontrol puanlarında sosyal desteğin anlamlı fark yaratan bir faktör olduğunu belirlemiştir. Cinsel travma yaşantısı olan kadınlarda sosyal desteğe

sahip olmanın, sürekli öfke puanını düşürürken öfke kontrol puanını yükseltmekte olduğu belirlenmiştir.

1.15. Değişkenler ile İlgili Çalışmalar

1.15.1. Mükemmeliyetçilik ve Kaygı ile İlgili Çalışmalar

Joiner ve Schmidt (1995) yılındaki çalışmalarında üniversite öğrencileri üzerinde mükemmeliyetçilik, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bu çalışmada, olumsuz yaşam olaylarının depresyonun artmasıyla ilişkili olduğu ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik etkileşiminde önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçiliği içeren etkileşimler sadece depresyonla ilişkili iken sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliği içeren etkileşimler hem depresyon hem de kaygı ile ilişkili bulunmuştur.

Sumi ve Kanda (2002) nevrotik mükemmeliyetçilik ile depresyon, kaygı ve psikosomatik belirtiler arasındaki ilişki üzerinde çalışmalarını yürütmüşlerdir. Örneklemin 138 erkek Japon öğrenci olduğu bu sonucunda, nevrotik mükemmeliyetçiliğin depresyon ve psikosomatik belirtiler için anlamlı bir yordayıcı olduğu ve beklentilerin aksine nevrotik mükemmeliyetçilik ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Flett, Greene ve Hewitt (2004)'in çalışmalarında 177 üniversite öğrencisinin katılımı ile oluşturulan örnekleme mükemmeliyetçiliğin boyutları ile kaygı duyarlılığı arasındaki ilişkiyi ve boyutlarını incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre mükemmeliyetçiliği de içeren otomatik düşüncelerin ve mükemmeliyetçilik yapısının kişiler arası ilişkiler boyutunun kaygı duyarlılığıyla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bir diğer açıdan, kişiler arası mükemmeliyetçilik boyutlarının, sosyal değerlendirme ve panik ataklarla kaygı duyarlılığı arasında olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Pirinççi (2009) lise öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada, öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda ise sürekli kaygı düzeyi açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmuştur. Kız öğrencilerinin kaygı düzeyleri erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki

incelendiğinde, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile kendiliğinden yön verilen mükemmeliyetçilik arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur.

1.15.2. Mükemmeliyetçilik ve Öfke ile İlgili Çalışmalar

Dinç (2001), Türk üniversitesinde gerçekleştirdiği araştırmasında, mükemmeliyetçiliğin depresif belirtiler ve öfke duygu durumları yordayıcı rolü üzerinde, olumsuz yaşam olaylarının belirleyiciliğini araştırmayı amaçlamıştır. Dinç araştırmasının sonuçlarına göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başarı alanı ile ilgili olumsuz yaşam olayları etkileşiminin, depresif belirtileri anlamlı bir biçimde yordayabildiği gözlenmiştir.

Hewitt ve arkadaşları (2002), ergenlerde yürüttükleri çalışmalarında mükemmeliyetçilik, depresyon, kaygı, başarıya yönelik stres ile sosyal stres ve öfke boyutları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı ile ilişkili bulunurken; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, depresyon, kaygı, sosyal stres, bastırılmış öfke ve dışa dönük öfke ile büyük oranda ilişkili bulunmuştur. Sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik boyutlarının çocuklardaki uyumsuzluk ve sıkıntı ile ilişkili değişkenler olabileceği düşünülmektedir.

Flett ve arkadaşları (2002) çalışmalarında, çocuklardaki mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı ve öfke ile olan bağlantısını incelemiştir. Kendisine yönelik mükemmeliyetçilerin depresyon ve öfke ile toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçilerin depresyon, kaygı, sosyal stres, öfkenin bastırılmış ve dışarı yansıtılmış şekli ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ona bağlı olan kaygının, sosyal strese dayalı olarak ortaya çıktığı, başarı odaklı ve sosyal stresin depresyon üzerinde büyük bir rol oynadığını belirtilmiştir. Manipulatif, agresif ve empatik olmayan davranışların mükemmeliyetçilerin sosyal düzene verdiği tepkileri ve özellikleri olduğunu düşündürmektedir.

Saboonchi ve Lundh (2003) çalışmalarında mükemmeliyetçilik, öfke, beden sağlığı ve pozitif duygulanım arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklemi 184 İsveçli öğrencinin oluşturduğu bu araştırmanın sonucuna göre beklentilerin aksine sürekli öfkenin, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik yerine, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

1.15.3. Kaygı ve Öfke ile İlgili Çalışmalar

Hewitt ve arkadaşları (2002) yürüttükleri çalışmalarında toplam 114 ergen ile mükemmeliyetçilik, depresyon, kaygı, başarıya yönelik stres ile sosyal stres ve öfke boyutları ölçekleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı ile büyük oranda ilişkili bulunurken sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, depresyon, kaygı, sosyal stres, bastırılmış öfke ve dışa dönük öfke ile büyük oranda ilişkili bulunmuştur.

Mahon ve Yarcheski (2003) tarafından anne babası boşanmış ve boşanmamış toplam 48 ergen ile yapılan çalışmada her iki grup aileden gelen ergenlerin öfke, anksiyete ve depresyon düzeyleri incelenmiştir. Sonuç ise anne-babası boşanmış ergenlerin öfke düzeylerinin anne-babası boşanmamış ergenlere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kılınç (2012), araştırmasını 9. sınıf öğrencilerinde saldırganlık düzeyi, belirli değişkenler ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki üzerinde odaklanmıştır. Bu araştırmanın sonucunda ise öğrencilerin saldırganlık düzeyi ile sürekli kaygı düzeyi arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sürekli kaygı düzeyinin, saldırganlık düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu gözlenmiştir.

Özetle, kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke kavramları birbirini etkileyebilmekte ve zaman zaman bir arada karşımıza çıkabilmektedir (Ellis, 2002). Buna karşın literatürde bu üç kavramı birlikte inceleyen az sayıda araştırma yer almaktadır. Bu amaçla tasarlanan çalışmamızda sağlıklı bireylere ulaşabilme amacıyla aynı ilden üç ayrı işyerinde çalışan yetişkinler seçilmiştir.

BÖLÜM 2

2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

Yapılan bu araştırma genel tarama modeline dayalı bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini Bursa ili içinde farklı alanlarda hizmet vermekte olan üç fabrikadan basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş hala çalışmakta olan toplam 426 çalışandan oluşmaktadır. Ölçek ve formlar bu konuda bilgi sahibi kişinin denetiminde, kişilerden onay alınarak uygulanmıştır.

2.2. Veri Toplama Aracı

Araştırmaya katılımın gönüllülük esasına uygun olduğunu belirlemek için ‘Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu’; araştırmaya katılan örneklemin sosyodemografik ve kişisel bilgileri ile ilgili özelliklerin belirlenmesi için ‘Kişisel Bilgi Formu’; araştırmaya katılan bireylerin kaygı düzeyini ölçebilmek için ‘Beck Anksiyete Ölçeği’; araştırmaya katılan bireylerin öfke düzeylerini belirleyebilmek için ‘Sürekli Öfke Ölçeği’; ve son olarak araştırmaya katılan bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçebilmek adına ‘Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’ kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları hakkında bilgiler aşağıda verilmiştir.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu (Ek B)

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik özellikleri belirlemeyi amaçlayan Kişisel Bilgi Formu, çalışan yetişkin bireyler hakkında sosyodemografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim

seviyesi, gelir düzeyi, meslek, aile tutumu ve ailede psikiyatrik hastalık öyküsü gibi kişisel bilgileri içeren 10 soru bulunmaktadır.

2.2.2. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) (Ek C)

Bu ölçek bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin ne sıklıkta olduğunu ölçmektedir. 0-3 arası puanlanan likert tipi olan ölçek 21 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Anketin puanlaması ise toplam puanın yüksekliği ile tespit edilmektedir. Toplam puanın yüksekliği bireyin yaşadığı anksiyetenin yüksekliğini gösterir. Bu ölçek Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir. Beck Anksiyete Ölçeğinin ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır.

2.2.3. Sürekli Öfke Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) (Ek D)

Spielberger (1985) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. 44 maddelik ölçekte 10 madde sürekli öfkeyi ve 24 madde ise öfke ifade tarzını ölçmektedir. İfade tarzı ölçeğinin alt ölçekleri: Kontrol altına alınmış öfke (öfke/öfke kontrol, 8 madde), dışa vurulan öfke (öfke dışa, 8 madde) ve içte tutulan öfke (öfke/içte, 8 madde) alt ölçekleridir. 4 dereceli likert tipi kendini değerlendirme ölçeğinin güvenilirlik çalışmasında, Cronbach Alfa Katsayıları sürekli öfke boyutu için 0.79, kontrol altına alınmış öfke boyutu için ise 0.84, dışa vurulmuş öfke boyutu için 0.78, bastırılmış öfke boyutu için ise 0.62 olarak tespit edilmiştir.

Akdeniz (2007), yaptığı güvenilirlik çalışmasında ise test tekrar test yöntemini kullanarak, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonunu alt ölçekler için, sürekli öfke 0.79, öfke içe 0.65, öfke dışa 0.75, öfke kontrol 0.65 olarak tespit etmiştir. İç tutarlık çalışmasında ise alfa değerlerini alt ölçekler için sırasıyla, 0.88,0.78, 0.86, 0.79 olarak bulmuştur.

Test tekrar test yöntemi ile ölçeğin güvenilirliğini sınamış olan Kısanç (1997) alt ölçekler için sırasıyla korelasyon katsayılarını, 0.72, 0.76, 0.72, 0.76 olarak belirlemiştir. Akgül (2000) ise, alt ölçekler için sırasıyla, korelasyon katsayılarını 0.88, 0.81, 0.84, 0.81 olarak bulmuştur. Geçerlik çalışmasında, ölçüt bağıntılı geçerlikte, sürekli kaygı, depresif sıfatlar listesi ve öfke envanteri ile korelasyonlarına bakılarak ede edilen korelasyonlar 0.01 ve 0.001 düzeyinde anlamlı istatistiksel sonuç bulunmuştur. Yapılan çalışmaların sonucuna ek olarak faktör

analizi sonucunda da öfke tarz ölçeğinin faktör yapısının orijinal ölçeğin yapısını yansıttığı düşünülmüştür.

2.2.4. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) (Ek E)

Yetişkinlerin mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini ölçmek için Hewitt ve Flett (1991) tarafından oluşturulan ölçek, her birinde on beş madde bulunan "kendine yönelik (self-oriented) mükemmeliyetçilik", "diğerlerine yönelik (otheroriented) mükemmeliyetçilik" ve "toplum tarafından dayatılan (socially prescribed) mükemmeliyetçilik" olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Maddeler yedili likert tipi bir ölçekle (1=kesinlikle katılıyorum, 7=kesinlikle katılmıyorum) şeklinde puanlanmaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun amacı kişinin kendisine yönelik yüksek standartları ve kendi davranışlarını eleştirel değerlendirmeyi ölçebilmesidir. Bu ölçekten elde edilebilecek puanlar 19 ile 133 arasında değişebilmektedir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu ise, bireyin başkalarının yeteneklerine yönelik inançları ve beklentileri ölçmektedir. Bu ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 70 arasındadır. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutu ise, kişinin anlamlı olarak adlandırdığı insanların belirlediğine inandığı yüksek standartları ölçmektedir. Bu ölçekten alınabilecek puanlar ise, 15 ile 105 arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan ise 44 ile 308 arasında değişmekle birlikte yüksek puan mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireyleri işaret eder.

Oral (1999) tarafından Türkçeye uyarlama çalışmaları 333 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Faktör analizi incelendiğinde üç faktörün toplam varyansın %37.5'ini açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için 0.91 "diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için 0.80 "toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için ise 0.73 olarak tespit edilmiştir. Alt ölçeklerin madde toplam korelasyon katsayıları ise "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için 0.20 ile 0.75 arasında, "diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için 0.22 ile 0.60 "toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için 0.31 ile 0.52 arasında bulunmuştur.

2.3. İşlem

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Buna göre 2016 yılının Temmuz ve Ağustos ayları içerisinde izin alınmış ve farklı alanlarda çalışmakta olan üç ayrı fabrika da çalışan toplam 426 çalışan üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Fabrikaların insan kaynakları uzmanları ile görüşülmüş ve anketlerin uygulaması anlatılmış ve uygun zaman diliminde uygulanması sağlanmıştır. Cohen ve arkadaşları (2000) tarafından yürütülen araştırmaya göre 1.000.000 ve üzerinde istatistiksel birime sahip bir evrende, %95 güven aralığında gerekli olan en düşük örneklem sayısı 384 olarak belirlenmiştir. Araştırmada buradan hareketle, bu rakamın üzerine çıkarak 426 kişi üzerinde anket çalışması yapılmıştır.

Araştırmada kullanılan form ve ölçekler sırasıyla 426 katılımcıya uygulanmıştır. Katılımcılara araştırmanın ne amaçla yapıldığı, bilgilerin gizliliği, kimlik bilgilerinin alınmayacağı ve ölçeklerin uygulamasının yaklaşık ne kadar süreceği (15 ile 20 dakika) bildirilmiştir.

Katılımcılara araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu bilgisi de verilmiştir. Ölçekler, belirlenen fabrikalarda araştırmaya gönüllü olarak katılımı kabul eden yetişkin çalışanlara uygulanmıştır. Katılımcılara ölçekleri özellikle kendilerinin doldurması gerektiği bilgisi de verilmiştir.

2.4. İstatistiksel Analiz

Araştırmada nominal ve ordinal veriler frekans analiziyle, ölçüm verileri ve ölçek ortalamaları ise ortalama ve standart sapma değerleri ile tanımlanmıştır. Ölçek ortalamalarının fark analizlerinden önce, ortalama dağılımlarının normallik testi için Kolmogorov Smirnov testi yapılmıştır. Ölçek ortalamaları normal dağılıma uyan parametrelerin ikili gruplar arasındaki farkı için Bağımsız Örneklem T-Testi, ikiden çok grup arasındaki farkı için ise One Way ANOVA testi kullanılmıştır. Ölçek ortalamaları normal dağılıma uymayan parametrelerin ise ikili gruplar arasındaki farkı için Mann Whitney-U, ikiden fazla grup arasındaki farkı için ise Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Korelasyon analizi için nonparametrik verilerin analizinde kullanılan Spearman's rho analizi kullanılmıştır. Tüm analizler ise SPSS 17.0 for Windows paket programında, %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 3

3. BULGULAR

3.1. Sosyodemografik Özellikler

Araştırmaya 115'i (%27) kadın, 311'i (% 73) erkek olmak üzere toplam 426 çalışan katılmıştır. Örneklemin yaş ortalaması $39,92 \pm 5,93$ olup yaşları 29 ile 55 arasında değişmektedir. Örneklemin sosyodemografik özellikleri Tablo 3.1'de sunulmaktadır. Kişisel Bilgi Formu'nda daha ayrıntılı medeni durum ve aylık gelir düzeyi sorgulanmış olmakla birlikte istatistiki amaçlarla yalnızca iki alt grupta toplanmıştır.

Tablo 3.1. Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri

	Ortalama	Aralık
Yaş	39,92±5,93	29-55
	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	115	27,0
Erkek	311	73,0
<i>Yaş</i>		
40 ve altı	241	56,6
40 yaş üzeri	185	43,4
<i>Medeni durum</i>		
Halen evli	276	64,8
Halen evli değil	150	35,2
<i>Eğitim durumu</i>		
İlköğretim	57	13,4
Lise	311	73,0
Üniversite	58	13,6
<i>Aylık Gelir düzeyi</i>		
3000 TL ve altı	299	70,2
3000 TL üzeri	127	29,8

Tablo 3.1’de de görüldüğü gibi 241 (%56,6) katılımcı 40 ve altında, 185 (%43,4) katılımcı ise 40’ın üzerinde yaşa sahiptir. Katılımcılardan 276’sı (%64) halen evli olup 150’si (%35,2) bekar, boşanmış ya da duldur. İlköğretim mezunu 57 katılımcı (%13,4), lise mezunu 311 katılımcı (%73,0) ve üniversite mezunu 58 katılımcı (%13,6) vardır. Katılımcıların 299’u (%70,2) 3000 TL ve altında, 127’si (%29,8) 3000 TL’nin üzerinde aylık gelire sahip olduklarını ifade etmişlerdir

Ailelerinin ilgi düzeyi sorgulandığında, 104 katılımcı (%24,4) ailelerinin kendilerine karşı ilgisiz olduğunu, 83 katılımcı (%19,5) eleştirel ve 239 katılımcı (%56,1) ise anlayışlı olduğunu ifade etmişlerdir. Toplam 69 katılımcı (%16,2) ailelerinde daha önce psikiyatrik tedavi gören bireylerin olduğunu ifade ederken, 357 katılımcı (%83,8) ise ailelerinde kimsenin psikiyatrik tedavi görmediğini bildirmiştir.

3.2. Ölçek Puanları

Araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam ve alt boyut ortalamaları Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2. Örneklemin Anksiyete, Sürekli Öfke ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri

	Puan Ortalaması	Puan Aralığı
BAÖ	19,58±11,13	1-64
SÖÖTÖ Sürekli Öfke	21,31±5,52	10-36
SÖÖTÖ Öfke İçte	18,66±6,23	8-38
SÖÖTÖ Öfke Dışa	17,89±5,29	8-30
SÖÖTÖ Öfke Kontrol	17,76±5,57	8-37
ÇBMÖ Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	62,44±9,19	39-81
ÇBMÖ Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	57,93±6,50	37-85
ÇBMÖ Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	62,47±6,90	44-80

BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği; SÖÖTÖ: Sürekli Öfke Ölçeği; ÇBMÖ: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Tablo 3.2’de de gördüğü gibi örneklemin BAÖ ile ölçülen anksiyete puan ortalaması 19,58±11,13 olarak bulunmuştur. SÖÖTÖ ile ölçülen öfke boyutu 10, diğer öfke boyutları ise 8’er maddeden oluşmakta ve içindeki öfke düzeyinin kontrol ve dış öfkeye göre daha fazla olduğu gözlenmektedir. ÇBMÖ ile ölçülen mükemmeliyetçilik boyutlarının her birisi de aynı sayıda (15) madde içerdiğinden, sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin en fazla olduğu, bunu kendi odaklı ve başkaları odaklı mükemmeliyetçiliğin izlediği görülmektedir.

3.3. Araştırma Sorularına Yönelik Bulgular

Araştırma ölçeği puanlarının normallik dağılımına uyup uymadığını test etmek için uygulanan Kolmogorov Smirnov Testi sonuçları Tablo 3.3’te verilmiştir.

Tablo 3.3. Ölçek Boyutlarının Ortalama Değerleri için Normallik Testi Sonuçları

	Z	p
BAÖ	2,825	0,000*
SÖÖTÖ Sürekli Öfke	1,408	0,038*
SÖÖTÖ Öfke İçte	2,030	0,001*
SÖÖTÖ Öfke Dışa	2,300	0,000*
SÖÖTÖ Öfke Kontrol	2,523	0,000*
ÇBMÖ Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	1,165	0,133
ÇBMÖ Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	1,245	0,090
ÇBMÖ Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	1,455	0,029*

BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği; SÖÖTÖ: Sürekli Öfke Ölçeği; ÇBMÖ: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

* p<0,05

Tablo 3.3’de de görüldüğü gibi kendi odaklı mükemmeliyetçilik ve başkaları odaklı mükemmeliyetçilik boyutlarının ortalama değerleri standart normal dağılıma uymakta (p=0.133), diğer tüm boyutların ortalama değerleri standart normal dağılıma uymamaktadır (p<0.05). Bu nedenle normal dağılıma uyan parametrelerin ikili gruplar arasındaki farkının analizi için Bağımsız Örneklem T-Testi, ikiden çok grup arasındaki farkı için ise One-Way ANOVA testi kullanılmıştır. Normal dağılıma uymayan parametrelerin ise ikili gruplar arasındaki farkına Mann Whitney-U testiyle, ikiden çok grup arasındaki farkına ise Kruskal Wallis testi ile bakılmıştır.

3.3.1. Anksiyete Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Farkı

Anksiyete düzeylerinin demografik özelliklere göre farkı için yapılan analiz sonuçları Tablo 3.4’te verilmiştir.

Tablo 3.4. Anksiyete Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Farkı

	Puan ortalaması	Test değeri	p
	BAÖ		
Cinsiyet			
Kadın (n=115)	19,83±10,68	-0,398 (z)	0,690
Erkek (n=311)	19,48±11,31		
Yaş			
40 yaş ve altı (n=241)	19,46±11,07	-0,308 (z)	0,758
40 yaş üzeri (n=185)	19,73±11,24		
Medeni durum			
Halen evli(n=276)	19,93±11,70	-0,638 (z)	0,524
Halen evli değil (n=150)	18,91±10,01		
Eğitim durumu			
İlköğretim (n=57)	20,84±11,66	0,938 (x ²)	0,626
Lise (n=311)	19,26±10,91		
Üniversite (n=58)	20,00±11,89		
Aylık gelir düzeyi			
3000 TL ve altı (n=299)	19,32±11,16	-0,752 (z)	0,452
3000 TL üzeri (n=127)	20,16±11,09		
Ailenin tutumu			
İlgisiz (n=104)	19,35±10,02	1,845 (x ²)	0,398
Eleştirel (n=83)	20,88±10,92		
Anlayışlı (n=239)	19,22±11,66		
Psikiyatrik soygeçmiş			
Olan (n=69)	21,28±11,03	-1,387 (z)	0,165
Olmayan (n=357)	19,25±11,14		

BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği

Tablo 3.4'de görüldüğü gibi anksiyete düzeyi bakımından hiçbir sosyodemografik değişken arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

3.3.2. Öfke Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Farkı

Öfke düzeylerinin demografik özelliklere göre farkı için yapılan analiz sonuçları Tablo 3.5'te verilmiştir.

Tablo 3.5. Öfke Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Farkı

	Sürekli Öfke	İçte Öfke	Dışa Öfke	Öfke Kontrol
Cinsiyet				
Kadın (n=115)	21,47±5,52	18,55±6,23	17,92±5,40	17,70±5,62
Erkek (n=311)	21,25±5,53	18,71±6,23	17,88±5,25	17,78±5,55
z	-0,313	-0,269	-0,035	-0,091
p	0,755	0,788	0,972	0,927
Yaş				
40 ve altı (n=241)	21,44±5,65	18,66±6,24	17,97±5,46	17,80±5,56
40 yaş üzeri (n=185)	21,13±5,36	18,67±6,23	17,79±5,06	17,70±5,58
z	-0,664	-0,042	-0,197	-0,331
p	0,507	0,967	0,844	0,741
Medeni durum				
Halen evli (n=276)	21,36±5,62	18,94±6,14	17,96±5,31	17,85±5,53
Evli değil (n=150)	21,22±5,34	18,15±6,38	17,76±5,26	17,59±5,65
z	-0,382	-1,330	-0,359	-0,623
p	0,703	0,184	0,720	0,533
Eğitim durumu				
İlköğretim (n=57)	19,61±5,64	18,19±6,36	17,00±5,40	16,77±5,89
Lise (n=311)	21,40±5,52	18,73±6,27	17,85±5,23	17,93±5,50
Üniversite (n=58)	22,48±5,07	18,79±5,97	19,00±5,40	17,79±5,61
x²	7,475	0,607	3,790	2,369
p	0,024*	0,738	0,150	0,306
Aylık gelir düzeyi				
3000 ve altı (n=299)	21,41±5,46	18,86±6,22	17,93±5,19	17,87±5,51
3000 üzeri (n=127)	21,06±5,67	18,21±6,25	17,80±5,54	17,50±5,70
z	-0,271	-1,238	-0,228	-0,610
p	0,787	0,216	0,820	0,542
Ailenin tutumu				
İlgisiz (n=104)	21,06±5,85	18,86±6,31	17,99±5,28	18,13±5,65
Eleştirel (n=83)	21,80±5,89	18,88±6,39	17,92±5,41	17,86±5,36
Anlayışlı (n=239)	21,25±5,25	18,51±6,15	17,84±5,27	17,56±5,61
x²	1,365	0,210	0,065	0,834
p	0,505	0,900	0,968	0,659
Psikiyatrik soygeçmiş				
Olan (n=69)	20,97±5,89	18,48±6,45	17,62±5,45	18,01±5,66
Olmayan (n=357)	21,37±5,45	18,70±6,19	17,94±5,26	17,71±5,55
z	-0,571	-0,422	-0,709	-0,614
p	0,568	0,673	0,479	0,539

Öfke düzeylerinin cinsiyetlere göre fark analizi sonuçları incelendiğinde, kadın katılımcıların sürekli öfke ve dışa yönelik öfke düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek düzeyde bulunmuştur. İçte öfke ve öfke kontrol ise erkek katılımcılarda kadınlara oranla daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçları ise cinsiyete göre katılımcıların öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur.

Yaşa göre içte öfke düzeyi en fazla 40 üzeri yaşa sahip katılımcılarda görülmektedir. Diğer üç öfke ölçeği boyutunun en yüksek düzeyi ise 40 ve altında yaşa sahip olan katılımcıda görülmektedir. Fark analizi sonuçları, yaşa göre de gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını ortaya koymuştur.

Medeni duruma göre tüm öfke boyutu ortalama değerlerinin evli katılımcılarda daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Öte yandan fark analizi sonuçları, medeni duruma göre katılımcıların öfke düzeyleri arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır.

Eğitim durumuna göre üniversite düzeyinde eğitime sahip olduğunu ifade eden katılımcıların sürekli öfke, iç ve dışa karşı öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Üniversite mezunlarında sürekli öfke düzeyinin anlamlı düzeyde ilişkili olduğu gözlenmektedir. Öfke kontrol boyutunun ise en yüksek puanı lise düzeyinde eğitime sahip olduklarını ifade eden katılımcılarda görülmektedir.

Gelir düzeyine göre öfke ölçeğinde bulunan tüm boyutların en yüksek puanlarının 3000 TL ve altında gelire sahip olan katılımcılarda olduğu görülmektedir. Fark analizi sonuçlarına göre katılımcıların öfke ölçeği puanları, gelir dağılımına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Bireylerin kendilerine karşı ailelerinin tutumunun öfke düzeyleri arasındaki farka etkisine bakıldığında; ilgisiz ailelerde yetişen bireylerin dış öfke ve öfke kontrol puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Sürekli öfke ve iç öfke ise eleştirel ailelerde yaşayan bireylerde daha yüksek düzeyde çıkmıştır. Fark analizi sonuçları ise gruplar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur. Ailede psikiyatrik tedavi gören bireyin olduğunu ifade eden katılımcılarda öfke kontrol boyutu, olmayan katılımcılarda ise diğer öfke boyutları daha yüksek düzeyde çıkmıştır. Öte yandan fark analizi sonuçlarına göre gruplar arasındaki bu farklar da anlamlı düzeyde ilişki gözlenmemektedir.

3.3.3. Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Farkı

Mükemmeliyetçilik düzeylerinin demografik özelliklere göre farkı için yapılan analiz sonuçları Tablo 3.6'da verilmiştir.

Tablo 3.6. Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Farkı

ÇBMÖ	Kendine Odaklı			Başkasına Odaklı			Sosyal Odaklı		
Cinsiyet									
Kadın (n=115)									
Erkek (n=311)									
z/t									
p									
Yaş									
40 ve altı (n=241)									
40 üzeri (n=185)									
z/t									
p									
Medeni durum									
Halen evli (n=276)									
Halen evli değil (n=150)									
z/t									
p									
Eğitim durumu									
İlköğretim (n=57)									
Lise (n=311)									
Üniversite (n=58)									
x ² /F									
p									
Aylık gelir düzeyi									
3000 ve altı (n=299)									
3000 üzeri (n=127)									
z/t									
p									
Ailenin tutumu									
İlgisiz (n=104)									
Eleştirel (n=83)									
Anlayışlı (n=239)									
x ² /F									
p									
Psikiyatrik soygeçmiş									
Olan (n=69)									
Olmayan (n=357)									
z/t									
p									

ÇBMÖ: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Mükemmeliyetçilik boyutlarının cinsiyet değişkenlere göre farkı incelendiğinde, erkeklerin her üç mükemmeliyetçilik alanında da kadınlara göre daha

yüksek puan aldıkları görülmektedir. Öte yandan fark analizi sonuçları, gruplar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır.

Yaşa göre bakıldığında 40 yaş ve altında katılımcılar için kendine odaklı mükemmeliyetçilik, yaşı 40 üzerinde olan katılımcılar için ise başkasına ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutlarından alınan puanlar daha yüksektir. Ancak fark analizi sonuçları gruplar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur.

Medeni duruma göre evli katılımcılar kendilerine odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçiliği, bekar, boşanmış ya da dul olan katılımcılar ise başkalarına odaklı mükemmeliyetçilik alt boyut puanları yükselmektedir. Fark analizi sonuçları ise gruplar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur.

Eğitim durumuna göre ilköğretim düzeyinde eğitime sahip bireylerde sosyal odaklı mükemmeliyetçilik, lise düzeyinde eğitime sahip katılımcılarda başkalarına odaklı mükemmeliyetçilik ve üniversite düzeyinde eğitime sahip katılımcılarda ise kendine odaklı mükemmeliyetçilik düzeyi daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre ise gruplar arasındaki bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Gelir düzeyine göre tüm mükemmeliyetçilik boyutları 3000 TL üzeri gelir grubunda daha yüksektir. Fark analizi sonuçları ise gruplar arasında gelire göre mükemmeliyetçilik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

Ailesinin kendisine karşı ilgisiz olduğunu ifade eden katılımcılar kendilerine ve sosyal çevreye odaklı, aileleri eleştirel olanlar ise başkalarına odaklı mükemmeliyetçilik düzeyinde en yüksek puana sahiptir. Öte yandan fark analizi sonuçları, gruplar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir.

Ailede daha önce psikiyatrik tedavi alan bireylerin olduğunu ifade eden katılımcılar kendileri ve sosyal çevre için, olmayan katılımcılar ise başkaları için mükemmeliyetçilik düzeyinde daha yüksek puan almışlardır. Fark analizi sonuçları ise mükemmeliyetçilik düzeylerinin demografik özelliklere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığını ortaya koymuştur.

3.3.4. Anksiyete ile Öfke Tarzları Arasındaki İlişki

Anksiyete ile öfke tarzları arasındaki ilişki için yapılan Spearman's rho korelasyon analizi sonuçları Tablo 3.7'de verilmiştir.

Tablo 3.7. Anksiyete ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişki

	BAÖ	SÖÖTÖ	SÖÖTÖ	SÖÖTÖ
SÖÖTÖ Sürekli Öfke	0,038			
SÖÖTÖ Öfke İçte	0,007	0,443**		
SÖÖTÖ Öfke Dışta	-0,049	0,588**	0,657**	
SÖÖTÖ Toplam	-0,059	0,426**	0,768**	0,710**

BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği; SÖÖTÖ: Sürekli Öfke Öfke Tarz Ölçeği

**Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Anksiyete ile öfke tarzları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, öfke ölçeğinin alt boyutları ile BAÖ ile ölçülen anksiyete arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

3.3.5. Anksiyete ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki

Anksiyete ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki için yapılan Spearman's rho korelasyon analizi sonuçları Tablo 3.8'de verilmiştir.

Tablo 3.8. Anksiyete İle Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki

	BAÖ	ÇBMÖ	ÇBMÖ
ÇBMÖ Kendi Odaklı	0,006		
ÇBMÖ Başkaları Odaklı	-0,016	-0,578**	
ÇBMÖ Sosyal Odaklı	-0,045	0,804**	-0,526**

BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği; ÇBMÖ: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

**Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 3.8'de görüldüğü gibi örneklemimizde mükemmeliyetçilik ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

3.3.6. Mükemmeliyetçilik ile Öfke Tarzları Arasındaki İlişki

Mükemmeliyetçilik ile öfke tarzları arasındaki ilişki için yapılan Spearman's rho korelasyon analizi sonuçları Tablo 3.9'da verilmiştir.

Tablo 3.9. Mükemmeliyetçilik İle Öfke Tarzları Arasındaki İlişki

	ÇBMÖ	ÇBMÖ	ÇBMÖ	SÖÖTÖ	SÖÖTÖ	SÖÖTÖ
ÇBMÖ	-0,578**					
Başkaları						
Odaklı						
ÇBMÖ Sosyal	0,804**	-0,526**				
Odaklı						
SÖÖTÖ Sürekli	-0,014	-0,052	-0,042			
Öfke						
SÖÖTÖ Öfke	0,010	-0,097*	-0,023	0,443**		
İçte						
SÖÖTÖ Öfke	0,030	-0,115*	-0,009	0,588**	0,657**	
Dışa						
SÖÖTÖ Öfke	0,058	-0,133**	0,047	0,426**	0,768**	0,710**
Kontrol						

ÇBMÖ: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği; SÖÖTÖ: Sürekli Öfke Öfke Tarz Ölçeği

* Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 3.9’da görüldüğü gibi öfke ölçeğinin sürekli öfke boyutu ile mükemmeliyetçilik ölçeğinin boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$). Öfke boyutlarından içe yönelik öfke ($r=-0,097$; $p=0,045$), dışa yönelik öfke ($r=-0,115$; $p=0,017$) ve öfke kontrolünün ($r=-0,133$; $p=0,006$) ise başkaları odaklı mükemmeliyetçilik boyutu ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bu durum, bireylerin başkaları odaklı mükemmeliyetçilik düzeylerinin artmasıyla, içte ve dışta öfke ile öfke kontrol düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

BÖLÜM 4

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızda fabrika çalışanı olan yetişkin bireylerde kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke düzeyleri ölçülmüş ve aralarındaki üç ölçümün sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bursa ilinde faaliyet gösteren üç ayrı fabrikada çalışan toplam 426 yetişkin üzerinde ölçekler uygulanmış ve sonuçları değerlendirilmiştir. Bu bölümde, elde edilen bulguların sonuçları, literatür çerçevesinde karşılaştırılarak tartışılacaktır. Buna ek olarak, ileride yapılacak olan çalışmalara yol göstermesi amacıyla öneriler ve sınırlılıklara yer verilecektir.

Örnekleminizde anksiyete düzeyi kadınlarda erkeklere oranla daha yüksektir. Yaşa göre 40 ve üzerindeki, evli, düşük eğitim düzeyine sahip olan, gelir düzeyi daha daha yüksek olan, ailelerini eleştirel olarak tanımlayan ve soygeçmişlerinde psikiyatrik hastalık öyküsü olan bireylerde anksiyete düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Öte yandan örnekleminizdeki çalışanların anksiyete düzeyleri, örneklemin demografik özellikleri ışığında incelendiğinde hiçbir değişkende anlamlı fark gözlenmemiştir.

Literatürde anksiyetenin demografik özelliklere göre farklılık gösterdiğini bildiren çalışmalarla birlikte farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmalarda vardır (Balkaya ve Şahin, 2003). Yılmaz ve arkadaşları (2014) üniversite öğrencilerinde yürüttükleri çalışmada farklı sosyodemografik özelliklere göre kaygı düzeylerinin değişmediğini gözlemlemiştir. Bu bakımından araştırmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmamızda öfke durumu kadınlarda erkeklere oranla yüksek bulunurken, içe öfke düzeyi 40 yaş üzerinde yaşa sahip olan, evli, daha düşük geliri olan, ailelerinin kendilerine eleştirel yaklaştığını ifade eden ve ailesinde daha önce psikiyatrik tedavi görmüş ve görmemiş olarak ifade eden erkeklerde daha yüksek

bulunmuştur. Dışa öfke düzeyi ise, yine kadınlarda daha yüksek olarak karşımıza çıkmaktadır. Sürekli öfke ve dışa yönelik öfke düzeyleri ise kadınlarda, 40 yaş altı bireylerde, evli olanlarda, üniversite mezunlarında, düşük geliri olan, ailelerin kendilerine eleştirel yaklaştığını ifade edenlerde ve ailelerinde daha önce psikiyatrik tedavi gören katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmeye rağmen aynı özelliklere sahip olan 40 yaş üstü kadınlarda da yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmamızda cinsiyet ve öfke arasındaki ilişki dışında öfke ile gelir düzeyi arasında da bir ilişki söz konusudur. Düşük gelir düzeyine sahip bireylerde içe öfke düzeyi ve dışa öfke düzeyi puanlaması daha yüksek çıkmıştır. Fakat öfke alt ölçeklerinden alınan puanlar ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Literatür incelendiğinde, birçok çalışmada öfke alt boyutlarında cinsiyetlere göre anlamlı ilişki ortaya çıksa da Balkaya ve Şahin (2003)'nin Çok Boyutlu Öfke ölçeğini oluşturmak için yürüttükleri 756 kişi üzerinde incelenen çalışmalarında da öfke belirtileri alt boyutlarında cinsiyetler açısından herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Aynı şekilde Keskin, Gümüş ve Engin (2008)'nin öfke ve mizaç özelliklerini incelemek için sağlık çalışanları ile yaptıkları çalışmalarında öfke alt boyutlarında cinsiyet ve diğer sosyodemografik özellikler açısından anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmamız bu anlamda ele alındığında öfke alt boyutlarında anlamsız çıkan sosyodemografik özellikler açısından desteklenir niteliktedir.

Araştırmamızda öfke alt boyutlarından sürekli öfke düzeyi üniversite mezunlarında yüksek görülmektedir. Fitness (2000)'in öfke üzerine yaptığı araştırmasında çalışanların statü olarak alt düzeyde olmalarının öfkeyi yansıma şekillerini etkilemekte olduğunu bildirmektedir. Daha çok eleştiri ve saldırı gibi durumlar karşısında öfkelendikleri ve pasivize olmayı tercih ettikleri görülmektedir. Bu durum bize daha düşük işlerde çalışan bireylerin öfkelerini daha çok biriktirdiklerini ve bastırdıklarını göstermektedir. Böylelikle bireyler kendilerini sürekli öfke haline maruz bırakmaktadırlar. Çoğunlukla insanların öfkenin doğuracağı olumsuz sonuçlardan dolayı işyerinde öfkelerini göstermekten çekindikleri bilinmektedir.

Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından kendine odaklı mükemmeliyetçilik erkeklerde, 40 yaş üzerinde yaşa sahip olanlarda, evlilerde, üniversite mezunlarında, düşük gelire sahip olanlarda, ailelerinin kendilerine karşı ilgisiz olduğunu ifade edenlerde ve ailelerinde daha önceden psikiyatrik tedavi gören bireylerin olduğunu ifade eden katılımcılarda daha yüksek düzeyde çıkmıştır. Başkasına odaklı

mükemmeliyetçilik ise yine aynı özelliklere sahip fakat 40 yaş altında yaşa sahip olan erkeklerde daha yüksek düzeydedir. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik 40 yaş üzerinde olan fakat eğitim düzeyi daha düşük olan erkeklerde daha yüksek olarak gözlenmiştir. İstatistiksel olarak yetişkin çalışanlarda mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında çalışanların demografik özellikleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Literatürde mükemmeliyetçi yaklaşımlar ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve sonuç olarak mükemmeliyetçi yaklaşımlarda cinsiyet bazında farklılık tespit edilmiş araştırmalar bulunmaktadır. Örneğimizde erkek katılımcıların kişi sayısı bakımından fazla olmasının nedeni olarak örneklemin homojen bir grubu temsil ettiğini gösterebiliriz.

Cırcır (2006) ve Yaoar (2008) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarda mükemmeliyetçilik alt boyutlarından olan düzen puanlarının cinsiyet açısından anlamlı şekilde farklılaştığını tespit etmişlerdir. Bu çalışmalarda kızların düzen alt boyutu erkeklerinkine oranla daha yüksek bulunmuştur. Araştırmamızda cinsiyet ve mükemmeliyetçilik açısından anlamlı bir farka rastlanılmamıştır. Cinsiyetin mükemmeliyetçilik özellikleri açısından bir farka yol açmadığını savunan araştırmalar bu anlamda araştırmamızı desteklemektedirler.

Araştırmamızda yapılan korelasyon analizi sonuçları, öfke düzeyi ve alt boyutları ile anksiyete arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Benzer şekilde, mükemmeliyetçilik ile anksiyete arasındaki ilişki de istatistiksel olarak anlamlı değildir. Pıçakçıfe (2010) çalışma yaşamı ve anksiyete üzerine yürüttüğü çalışmasında, anksiyete ile ilgili risk faktörleri ile olumsuz iş yaşamı çevresinin bir araya geldiğinde çalışanlarda risk oluşturduğunu bildirmiştir.

Öte yandan öfke ile mükemmeliyetçilik arasındaki korelasyon analizi sonuçları, başkalarına odaklı mükemmeliyetçilik ile içte, dışa karşı ve öfke kontrol puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Karataş (2012) saldırganlık ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, saldırganlık ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkilerin, sözel saldırganlık ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanları dışında istatistiksel düzeyde anlamlı ilişki bulmuştur. Araştırmamızda da benzer durum öfke ve mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında görülmektedir. Karataş'ın çalışması bu anlamda araştırmamızı destekler niteliktedir.

Literatürde benzer çalışmalardan elde edilen bilgilerden yola çıkarak araştırmanın amaç ve alt amaçlarında da belirtildiği üzere çalışan yetişkin bireylerde kaygı ve öfke arasında anlamlı bir ilişkinin gözlenmesi beklenmekteydi. Birçok araştırmada bu iki değişkenin birbirini etkilediğini ve anlamlı ilişki içinde olduklarını görmekteyiz. Araştırmamızda ise bu literatür bulgusu ile uyumsuz olarak katılımcıların kaygı düzeyleri ile öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Öfke ile ilişkisi doğrudan kurulan anksiyete psikiyatrik bir olgu olup Beck Anksiyete Ölçeği ise belirtilere odaklanan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Araştırmamızda öfke düzeyleri ve anksiyete düzeyleri arasında bir ilişki bulunmamasını, klinik bir örneklem üzerinde çalışmamış olmamız, tersine işlevsellikleri yüksek bir grupta ölçüm yapmış olmamız ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçi bireylerin temel özelliklerinden biri de kendilerini kabul etmekte zorlanmalarıdır. Bu durum mükemmeliyetçi bireylerde nevrotik savunmalar şeklinde gözlemlenebilmektedir. Mükemmeliyetçilerin başarı odaklı olmaları ve bunun için yüksek motivasyona sahip olmaları gibi olumlu yanlarının yanı sıra kaygı, stres, depresyon, umutsuzluk, kararsızlık, suçluluk gibi olumsuz çağrışımlarını da dikkate almak gerekmektedir. Yüksek beklentilere sahip olan bu bireyler ulaşılması zor hedefleri tercih etmektedirler. Bu hedeflere ulaşamama gibi durumlar söz konusu olduğunda engellenmenin getirdiği öfke hallerini sıklıkla yaşamakta olduklarını bilmekteyiz (Büyükbayraktar, 2011)

Literatürde öfke ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma vardır. Farklı örneklerde uygulanmış çoğu çalışmada her iki değişken arasında anlamlı ilişki gözlenebilmiştir. Zwener ve Deffenbacher (1984) çalışmalarında kişisel mükemmeliyetçiliğin genel öfke düzeyini etkilemekte olduğunu savunmaktadırlar. Saboonchi ve Lundh (2003) çalışmalarında ise sürekli öfke ile kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişkili olduğunu tespit etmiştir.

Bizim araştırmamızda ise öfke boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmamasına rağmen, öfke boyutlarından içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolünün başkaları odaklı mükemmeliyetçilik ile aralarında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönde ilişki vardır. Bu durum çalışma hayatında yetişkin bireylerin mükemmeliyetçilik özelliklerinin başkalarına yönelik olduğunu düşündürmekte bu durum bireyin iş hayatında öfke ve öfkeyi yansıtmaya şekillerini pozitif yönde etkilemektedir. Çalışmamız bu anlamda literatürü destekler niteliktedir.

Özellikle yetişkin bireylerin yaşamın içinde var olma çabaları kaygıyı tetiklemektedir. İş hayatında başarıya ulaşmak için kaygının zaman zaman işe yarayabileceği düşünülmektedir. Başarı söz konusu olduğunda ise mükemmeliyetçilik terimi devreye girmektedir. Bu durumda kaygı ve mükemmeliyetçilik ilişkisi incelenmeye değer bulunmuştur.

Araştırmada anksiyete düzeyleri ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde birçok araştırmada bu iki değişken ve ilişkileri ele alınmıştır. Yapılan araştırmalarda değişkenler arasında anlamlı ilişki gözlenmektedir. Üstün ve Akdağ (2015) okul yöneticilerini ele aldıkları araştırmalarında yöneticilerin mükemmeliyetçilik algıları artması durumunda kaygı düzeylerinde de bir artışın gerçekleştiğini tespit etmişlerdir. Okul yöneticilerini ele alan bu çalışma yetişkin örneklemini ile araştırmamızın örneklemine benzerlik göstermekle birlikte sonuç olarak farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmaların çoğunun bu yönde olması muhtemel beklentinin de bu yönde olmasını düşündürmektedir. Ancak bu iki değişken arasındaki ilişki araştırmamızda doğrulanmamıştır. Benzer şekilde, Eskiili (2015) tarafından yürütülen araştırmada da erişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmamızda elde edilen sonuçlar, yetişkin çalışanlarda demografik özelliklerin anksiyete, öfke ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye neden olmadığını göstermiştir. Örnekleminiz yaş ortalaması 40 yaş altı görece genç bir çalışan birey grubudur. Sosyal ve toplumsal normlar bu kuşaktan, geçmiş kuşaklara göre çok fazla önem arz etmemektedir. Bu kuşaktaki bireyler, işyerinde başarıyı bir haz aracı olarak görmekte ve başarı kriterlerini belirlerken, demografik özelliklerden ziyade bilişsel özellikler ön plana çıkmaktadır. Araştırmamızda elde edilen sonuçlar ve demografi farklılığının anksiyete, öfke ve mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir karşılığının olmamasının nedenlerinden biri olarak bu ifade edilebilir.

Bir diğer neden ise örneklemin oldukça homojen bir yapı içerisinde olmasıdır. Her ne kadar üç farklı işletme üzerinden araştırma gerçekleştirilmiş olsa da, sonuç itibarıyla ülkemizde ve giderek tüm dünyada yaygın şekilde istihdam, ekonomik kriterlere göre sosyal tabakalara ayrılmış durumdadır. Hangi sektör olduğu, hangi eğitime ve kültürel yapıya bağlı olduğuna bakılmaksızın günümüzde işletme ve insan kaynakları literatüründe çalışanlar vasıfsız, teknik ekip, beyaz yaka

gibi görev türü ve ekonomik sınıfına göre nitelendirilmektedir. Bunun yanında küçük farklılıklar da, işletmeler içerisinde benzer örgüt kültürü, kurum kültürü, örgüt iletişimi ya da örgütsel vatandaşlık gibi yönetsel çalışmalarla birbirlerine benzemekte, işyerinde homojen ve daha çok birbirine benzeyen yapılar görülmektedir. Bu sonuç araştırma bulguları üzerinde de kendisini göstermiştir.

Araştırmamızın başlıca kısıtlılığı, yalnızca tek bir ilde toplam üç fabrika çalışanları ile yürütülmüş olmasıdır. Araştırma kapsamındaki incelemelerin tümünün kendini bildirim ölçeklerinden oluşması ve bu nedenle doğruluğunun ve tutarlılığının da katılımcıların verdiği yanıtlara bağlı olması da bir diğer önemli sınırlılıktır. Araştırmanın uygulandığı fabrikaların yoğun bir çalışma düzeni içinde olmaları ve araştırma form ve ölçeklerinin de çalışma saatleri içinde uygulanması da görece bir olumsuzluk olarak ele alınabilir. Son olarak, örneklem büyüklüğünde bir diğer kısıtlılıktır. Ölçekler yoluyla veri toplanan çalışmalarda sıkça rastlandığı gibi daha büyük örnekleme sonuçlarının güvenilirliği de artacaktır.

Genel olarak özetlemek gerekirse araştırma sonuçlarımızın, günümüzde yetişkin çalışanların giderek daha tekdüze, demografik farklılıkların etkisinin olmadığı, başkalarına başarı odaklı bağlanan bir yapıya doğru evirilmekte olduğuna işaret ettiği düşünülebilir. Bu yapı içerisinde yetişkin çalışanlarda en önemli konunun başkaları ile mücadele olduğu ve bunun homojen bir demografi içerisinde, salt başarı odaklı yürüdüğünü ifade etmek mümkündür.

BÖLÜM 5

5. ÖNERİLER

Bu bölümde, konu ile ilişkili ileride yapılacak diğer araştırmalara ve uygulama alanına yönelik bazı önerilerde bulunulacaktır.

1. Kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfkenin ayrı ayrı literatürde çok araştırılmasına rağmen bu üç değişkenin arasındaki ilişki ve etkileri için yeteri kadar araştırma yoktur. Bu değişkenler benzer sosyodemografik bilgilere sahip daha büyük örneklerde tekrar çalışılmalıdır.
2. Mükemmeliyetçiliğin, kaygının ve öfkenin her yetişkin bireyi birebir ilgilendiren kavramlar olduğunu düşünerek farklı meslek gruplarına da uygulanmasında fayda görülmektedir.
3. Araştırma çalışan ve yetişkin bir gruba hitap edecekse çalışma saatleri daha rahat bir firma veya fabrika tercih edilmelidir.
4. Aynı işyerinde farklı meslek grupları ele alınırken anketleri doldurmakla ilgili daha detaylı bilgi verilmesi, anlaşılır olması açısından önemlidir.
5. Örneklem eğitimi düzeyi lise ve üniversite düzeyinde gruplandırılabilir olması ölçeklerin daha rahat uygulanabilmesi ve toplanan verinin daha güvenilir olması açısından önemlidir.
6. Katılımcıların araştırma sorularını cevaplarken sıkıldıkları göz önünde bulundurularak daha kısa sürede uygulanabilecek ölçeklerin tercih edilmesi önerilebilir.
7. Araştırmada değişkenler arası anlamlı ilişkiye rastlanmaması nedeniyle uygulayıcılara herhangi bir psikolojik eğitim önerilememiştir fakat literatürde bir çok yetişkinde bu kavramların birbirleri ile ilişkileri ve

etkileşimleri bilinmektedir. Dolayısıyla meslek gruplarına psikoeğitimler sunulabilir.

KAYNAKLAR

Akkaya, E. (2007). Akademic Procrastination Among Faculty of Education Students: The Role of Gender, Age, Academic Achievement, Perfectionism and Depression. A Thesis Submitted to The Graduate Scholl of Social Sciences Of Middle East Technical University. In Partial Fulfillment of the Requirements For The Degree of Master of Science In The Department of Educational Sciences, Ankara.

Akkaya, Şükrü (1999). “Üniversite Son Sınıftaki Öğrencilerin Kaygılarını Etkileyen Etmenler”. 19 Mayıs Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü.

Ayna, F. (2013), *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyine Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.

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

Beck, A. T. ve Emery, G. (2006). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler* (V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Benk, A. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliğinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisi* Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Borynack, Z. A. (2003). *Contextual influences in the relationship of Perfectionism and Anxiety: A Multidimensional Perspective*. Unpublished Doctorate Thesis, Oklahoma University, Norman, Oklahoma.

Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.

Büyükbayraktar, Ç, (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Öfke İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Cırcır, B. (2006). *Öğretmen Adaylarının Denetim Odakları ve Mükemmeliyetçilik Tutumlarının Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Cox R H. (1998). *Sport Psychology: Concept and Applications*. 4th Ed., Boston: McGraw-Hill.

Çavuşoğlu, S. (1993). *Anadolu lisesi giriş sınavına katılan öğrencilerin sınav öncesi durumluk kaygı düzeylerinin sınav başarıları üzerindeki etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, K.T.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çepikkurt, F. (2011). *Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik ve Kaygı Düzeyleri ile Başarı Hedefleri ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Adana.

Dahlen, E.R. ve Martin, R.C. (2005). The experience, expression, and control of anger in perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 39(2005), 391-401.

Danışık, N. D. (2005). *Ergenlerin Sürekli Öfke İfade Tarzları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bolu.

Dinç, Y. (2001). *Mükemmeliyetçiliğin Depresif Semptomlar ve Öfke Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Olumsuz Yaşam Olaylarının Belirleyiciliği* Yüksek Lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-42.

Duman, G.K. (2008). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Durumluluk Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Ana- Baba Tutumları Arasındaki*

İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir syf. 13-15.

Duran, Ö. (2005). Öfke kontrol programının 15–18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (3), 267-280.

Ellis, A. (2002). The role of irrational belief in perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research and treatment* (pp.217-229). Washington, DC: American Psychological Association.

Eskiili, B. (2015). *Erişkin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul syf. 8-10.

Fitness J.(2000). Anger in the workplace: An emotion script approach to anger episodes between workers and their superiors,co-workers and subordinates. *Journal of Organizational Behavior* 21:147-162.

Flett, G. L., Greene, A. ve Hewitt, P. L. (2004). Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 22 (1), 39-57.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., (2002). “Perfectionism and maladjustment: an overview of theoretical, definitional, and treatment issues”, Flett, G.L., Hewitt, P.L., *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. Washington: American Psychological Association.

Flett, G.L., Hewitt, P.L., & Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology*, 51, 50-60.

Ford, D. B. (1991). Anger and Irrational Beliefs in Violent Inmates Personality and Individual Differences, 12, 211-215.

Freedman, Jonathan L. ve David O. Sears, ve J. Merrill Carlsmith. (1998). *Sosyal Psikoloji*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C.,§ Rsenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.

Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.

Gençtan, E. (1999). *İnsan Olmak* (20. Basım) İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gençtan, E.(2013). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. (21. Baskı): İstanbul: Metis Yayınları.

Gökpınar, F. (2011). *Cinsel travma yaşantısı olan kadınların kontrol odağı inançları ile sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Gönül, E. (2008). *Klinik Statülerinin 22-30 Yaşlar Arasındaki Genç Yetişkinlerin Yaşadığı Kaygı Düzeyi ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Green, D.L., & Pomeroy, E. C. (2007). Crime victims: what is the role of social support?. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 15(2), 97-113.

Güngör, E. (2008). *Özel Eğitime Muhtaç Çocukların Anne Ve Babalarının Psikolojik İlişki İhtiyaçları İle Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Hamachek D E. (1978) Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15: 27-33., Burns D D. The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 1980; November: 34-51., Patch A R. Reflection on perfection. *American Psychologist*, 1984; 39: 386-390).

Hewitt, P.L., Caelian, C.F., Flett, G.L., Sherry, S.B., Collins, L. ve diğerleri (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences*, 32 (6), 1049-1061.

Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychology*, 6, 94-103.

Joiner, T. E. ve Schmidt, N. B. (1995). Dimensions of perfectionism, life stress, and depression and anxiety symptoms: prospective support for diathesis- stress but not specific vulnerability among male undergraduates. *Journal of Social and Clinical Psychology, 14*, 50–68.

Kara, H. (2008). *Başka Psikiyatri ve Düşünce Dergisi* İstanbul: Yerküre Yayınları. *1(1)*, 61-71.

Karataş Z. (2012). Kontrol Odağının Yordayıcıları Olarak Saldırganlık ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri, RPD Ana Bilim Dalı, Burdur.

Keskin G., Gümüş A., Engin E. (2011). Bir grup sağlık çalışanında öfke ve mizaç özellikleri:İlişkisel bir inceleme. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi (24)*,199-208.

Kılınç, E. (2012). Genel Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin, Bazı Değişkenlere ve Sürekli Kaygı Durumlarına Göre Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Lasota, M. (2005). Perfectionism and the Role of Self-Esteem. Unpublished Master Thesis, Universty of Nevada, Las Vegas, USA.

Leibsohn, M. T., et al (1994). Effects of Trait Anger on Alcohol Consumption and Consequences, *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse, 3 (3)*, 17-32.

Mahon N.E., Yarcheski A., & Yarcheski T. J. (2003). Anger, anxiety, and depression in early adolescents from intact and divorced families. *Journal of Pediatric Nursing, 18(4)*, 267-273.

Manav, F. (2011). Kaygı. *Toplum Bilimleri Dergisi; 5(9)*. 201- 211.

McCabe RE, Antony MM, Summerfeldt LJ, Liss A, Swinson RP. (2003). Preliminary examination of the relationship between anxiety disorders in adults and self-reported history of teasing or bullying experiences. *Cognitive Behaviour Therapy*. 32:187–193.

Neale, J. M. ve Davison, G. C. (2004). *Anormal Psikolojisi* (İ. Dağ, Çev. Ed.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

Oral M. (1999). *The relationship between dimentions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students: A test of diathesis-stress model of depression*. Unpublished Master's Thesis, Middle East Tehnical University, the Institute of Social Sciences, Ankara.

Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). *Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. (2. Basım). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26–35.

Özer, A.K. (1994). Öfke, kaygı, depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikolog Dergisi*, 9(31), 12-25.

Özgüven İ E. (1994). *Psikolojik Testler*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi.

Özgüven, İ.E. (2007)*Psikolojik Testler ANKARA*. PDREM Yayınları

Özkan Deniz, B. (2015). *Ergenlerde Duygusal Öz- Yeterlilik ve Sürekli Kaygı İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

Palfai, L.P. & Hart, K.E. (1997). Anger coping styles and perceived social support. *Journal of Social Psychology*, 137(4), 405-412.

Parker Wayne D. and Mills Card J. (1996). The Inciduce of Perfectionist in Gifted Students. *Gifted Child Quaterly* 40, 194-200.

Pıçakçıefe M. (2010). *Çalışma Yaşamı Ve Anksiyete*. Muğla Üniversitesi Tıp Fakültesi, Sağlık Yüksek Okulu.

Pirinççi, L.N. (2009). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pulat, N. (2011). *Ebeveynlerin Uyguladığı Psikolojik Kontrolün Ergenlerin Depresyon, Kaygı ve Öfke Belirtileri Üzerindeki Etkisi: Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara syf. 29-31.

Saboonchi, F. ve Lundh, L. G. (2003). Perfectionism, anger, somatic health, and positive affect. *Personality and Individual Differences*, 35, 1585-1599

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

Sargın, N. (1990). *Lise I. Ve III. Sınıf öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin belirlenip karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Sazak, N. ve Ece, A.S. (2004). Bolu Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi Öğrencilerinin ÖSS ve Özel Yetenek Sınavlarına Yönelik Kaygıları. 1924-2004 Musiki Muallim Mektebinden Günümüze Müzik Öğretmeni Yetiştirme Sempozyumu Bildirisi SDÜ, 7- 10 Nisan 2004, Isparta.

Shultz, D. P., Shultz, S. E. (2002). *Modern Psikoloji Tarihi* (2. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Silver, M. E., Field, T. M., Sanders, C. E. & Diego, M. (2000). Angry adolescents who worry about becoming violent. *Adolescence*, 35 (140), 663-669.

Smith D. C. & Furlong M.J. (1998). Introduction to the special issue: Addressing youth anger and aggression in school settings. *Psychol Sch*, 35(3), 201-223.

Spielberger C. (1966). Theory and research on anxiety, In: Spielberger C. Ed., *Anxiety and Behavior*, New York: Academic Press.

Spielberger, C.D., Johnson, E.H., Russel, S.F., Crane, R.J., Jacobs, G.A., §Worden, T.J. (1985). The experience and expression of an anger expression scale. *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*, 5-30.

Spigelman, G., Spigelman, A. & Engleson, I. (1991). Hostility, aggression, and anxiety levels of divorce and nondivorce children as manifested in their responses to projective tests. *Journal of Personality Assessment*, 56(3), 438-452

Starner, T. M. & Peters, R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20(6), 335-342.

Stöber, J. and Joormann J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 25, No. 1, 2001, pp. 49-60.

Sumi, K. ve Kanda, K. (2002). Relationship between neurotic perfectionism, depression, anxiety, and psychosomatic symptoms: A prospective study among Japanese men. *Personality and Individual Differences*, 32, 817-826.

Sütcü, G. (2010). *Tanı- ameliyat süreci yakın zamanlı olan meme kanseri hastalarının öfke, depresyon, stresle başa çıkma ve sosyal destek değişkenleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

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

Uğurlu, M. (2009). *Sosyal Anksiyete Bozukluğu Olan Hastalarda Öfke Düzeyi ve Öfke Düzeyinin Komobidite ve İşlevsellik Üzerine Etkisi*. Psikiyatri Anabilim Dalı Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara syf 16-18.

Ulu, İ. P. (2007). *An Investigation of Adaptive and Maladaptive Dimensions of Perfectionism in Relation to Adult Attachment and Big Five Personality Traits*, A Thesis Submitted to The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University, In Partial Fulfillment of the Requirements for Doctor of Philosophy In Department of Educational Sciences, Ankara.

Ulusoy M. Şahin NH. Erkmen H. (1996). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *J.Cognit Psychother*. 12:163-172.

Üstün A., Akdağ M. Okul yöneticilerinin mükemmeliyetçilik algısı ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi Cilt:4, Sayı:8. Ocak 2016. Türkiye.*

Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Çev. 2. İyiDoğan-Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. (2. Basım). İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Yaoar, A. A. (2008). *Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliği ile Empati Düzeylerinin Farklı Değişkenleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2013). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(2), 117-123.

Yılmaz İ.A., Dursun S., Güzeller E.G., Pektaş K. (2014). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyinin belirlenmesi: Bir örnek çalışma. *Electronic Journal of Vocational Colleges- December*

Yöndem, Z. D. ve Bıçak, B. (2008). Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]*. 5:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Yörükoğlu, A. (2004). *Çocuk Ruh Sağlığı: Çocuğun Kişilik Gelişimi Eğitimi ve Ruhsal Sorunları*. İstanbul: Özgür Yayınları.

Zur, H.B. ve Zeidner, M. (1988). Sex Differences In Anxiety, Curiosity, and Anger: A Cross-Cultural Study. *Sex Roles*. 19 (5&6): 335 – 347.

Zwener, W. A., Deffenbacher, J.L. (1994). Irrational beliefs, anger and anxiety, *Journal of Counselling Psychology*, 31, 391-393.

EKLER

EK A

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Katılımcı için Bilgiler:

Tarih:...../...../.....

Bu çalışmanın amacı, Bursa ili içerisindeki bir grup çalışan yetişkinin kaygı düzeylerini ölçmek ve bireylerdeki mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

Araştırma için sizden yapmanızı istediğimiz, size ilettiğimiz her soruyu tek tek okuyarak size en uygun yanıtları vermenizdir. Anlamadığınız sorularda yardım isteyebilirsiniz. Araştırmaya katılmanız halinde kişisel bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterilecek, araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında da özenle korunacaktır.

Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz ve imzalayınız.

Katılımcının Beyanı:

Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bölümü Öğrencisi Canan Cesur tarafından yürütülen bu çalışma hakkında verilen yukarıdaki bilgileri okudum. Yapılan tüm açıklamaları ayrıntıları ile anlamış bulunuyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu koşullarla söz konusu araştırmayı kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Tarih:...../...../.....

Katılımcı:

Adres/Tel:

İmza:

Tank:

Adres/...../.....

İmza:

Araştırmacı: Canan Cesur

Adres/Işık Üniversitesi Klinik psikoloji –İstanbul/ Tel: 0541 526 41 03

İmza:

EK B

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

Medeni Haliniz: Hiç Evlenmemiş Halen Evli Boşanmış/Dul

Eğitiminiz: İlköğretim Lise Üniversite

Toplam eğitim süreniz:

Mesleğiniz:

Gelir Düzeyiniz: Aylık 800- 1300 TL arası Aylık 1300-3000 TL arası
Aylık 3000- 5000 TL arası Aylık 5000 TL üzeri

Aşağıdakilerden hangisi ailenizin size karşı tutumunu en iyi tanımlamaktadır?

İlgisiz Eleştirel Anlayışlı

Birinci derece yakınlarınızda (anne, baba, kardeş ve çocuklarınız) psikiyatrik hastalık nedeni ile tedavi gören kimse var mı?

Evet Hayır

Eğer evet cevabını işaretlediyseniz kim olduğunu ve teşhisini yazınız.

...../.....

Beck Anksiyete Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı:.....

Tarih:.....

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek et- kilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama kat- lanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zor- landım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karın- calanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklilik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Toplam BECK-A skoru:.....

EK D

Sürekli Öfke Ölçeği (SÖÖTÖ)

I. Bölüm

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında size en iyi tanımlayanı seçerek (x) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğini gösteren cevabı işaretleyiniz.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor ?

	Hiç			Tümüyle
1- Çabuk Parlarım.	1	2	3	4
2- Kızgın mizaçlıyım.	1	2	3	4
3- Öfkesi burnunda bir insanımdır.	1	2	3	4
4- Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	1	2	3	4
5- Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	1	2	3	4
6- Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4
7- Öfkeli olduğimde ağzıma geleni söylerim.	1	2	3	4
8- Başkalarının önünde eleştirilmek beni hiddetlendirir.	1	2	3	4
9- Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	1	2	3	4
10- Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılına dönerim.	1	2	3	4

II. Bölüm

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (x) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeyin.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
11- Öfkemi kontrol ederim.	1	2	3	4
12- Kızgınlığımı gösteririm.	1	2	3	4
13- Öfkemi içime atarım.	1	2	3	4
14- Başkalarına karşı sabırlıyım.	1	2	3	4
15- Somurtur ya da sürat asarım.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
16- İnsanlardan uzak dururum.	1	2	3	4
17- Başkalarına iğneli sözler söylerim.	1	2	3	4
18- Soğukkanlılığımı korurum.	1	2	3	4
19- Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	1	2	3	4
20- İçin için köpürürüm ama gösteremem.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
21- Davranışlarımı kontrol ederim.	1	2	3	4
22- Başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
23- İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	1	2	3	4
24- Beni çileden çıkaran herneyse saldırırım.	1	2	3	4
25- Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
26- Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	1	2	3	4
27- Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	1	2	3	4
28- Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	1	2	3	4
29- Kötü şeyler söylerim.	1	2	3	4
30- Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
31- İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	1	2	3	4
32- Sinirlirime hakim olamam.	1	2	3	4
33- Beni sinirlendirenlere, ne hissettiğimi söylerim.	1	2	3	4
34- Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4

Değerlendirme:

Geçerliliği ve güvenilirliği A. Kadir Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek; 34 maddeden oluşmakta olup, sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dış vurulmuş öfke, bastırılmış öfke alt ölçekleri bulunmaktadır. Geçerlik güvenilirlik çalışmasında Chronbach Alfa değerleri; sürekli öfke boyutu için 0.79 , kontrol altına alınmış öfke boyutu için 0.84, dış vurulmuş öfke boyutu için 0.78 ve öfke içte boyutu için ise 0.62 olarak bulunmuştur. Ölçekteki ilk on maddenin toplamı ile sürekli öfke alt ölçeği, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin toplamı ile öfke içte alt ölçeği, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin toplamı ile öfke dışı alt ölçeği, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin toplamı ile öfke kontrol alt ölçeği puanları elde edilir. Sürekli öfkeden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; kontrol öfke ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, öfke dışı ölçeğinden alınan yüksek puanlar , öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu ve öfke içte alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir (Savaşır 1997, Şahin 1997).

EK II

ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi 7 (Tamamen Katılıyorum) ve 1 (Hiç Katılmıyorum) arasında değişen rakamlardan size uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. (1 Hiç Katılmıyorum, 7 Tamamen Katılıyorum). Bu ölçek kişisel görüşlerinizle ilgilidir, bunun için “doğru” ya da “yanlış” cevap vermek söz konusu değildir. Önemli olan işaretlediğiniz rakamın sizin gerçek düşüncenizi yansıttığıdır.

	Hiç Katılmıyorum			Tamamen Katılıyorum			
	1	2	3	4	5	6	7
1. Bir iş üzerinde çalıştığımda kusursuz olana kadar rahatlayamam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Genelde kişileri, kolay pes ettikleri için eleştirmem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Yakınlarımla başarılı olmaları gerekmez.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. En iyisinden aşağısına razı oldukları için arkadaşlarımı nadiren eleştiririm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta güçlük çekerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım her işte mükemmel olmaktır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Başkalarının yaptığı her şey en iyi kalitede olmalıdır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. İşlerimde asla mükemmeliği hedeflemem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolaylıkla kabullenirler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Bir yakınımın yapabileceğinin en iyisini yapmamış olmasını önemli görmem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Nadiren mükemmel olma ihtiyacı duyarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Yaptığım bir şey kusursuz değilse çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemlidir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Yaptığım her işte en iyi olmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Çevremdekiler yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur.	0 0 0 0 0 0 0
20. Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.	0 0 0 0 0 0 0
21. Her konuda üstün başarı göstermesem de başkaları benden hoşlanacaktır.	0 0 0 0 0 0 0
22. Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilerle ilgilenmem.	0 0 0 0 0 0 0
23. Yaptığım iste hata bulmak beni huzursuz eder.	0 0 0 0 0 0 0
24. Arkadaşlarımdan çok şey beklemem.	0 0 0 0 0 0 0
25. Başarı, başkalarını memnun etmek için daha da çok çalışmam gerektiği anlamına gelir.	0 0 0 0 0 0 0
26. Birisinden bir şey yapmasını istersem, işin yapılmasını beklerim.	0 0 0 0 0 0 0
27. Yakınlarımla hata yapmasını görmeye tahammül edemem.	0 0 0 0 0 0 0
28. Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.	0 0 0 0 0 0 0
29. Değer verdiğim insanlar beni hiç bir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır	0 0 0 0 0 0 0
30. Başarısız olduğum zaman bile başkaları yeterli olduğumu düşünürler.	0 0 0 0 0 0 0
31. Başkalarının benden çok şey beklediğini düşünüyorum.	0 0 0 0 0 0 0
32. Her zaman yapabileceğim en iyisini yapmaya çalışmalıyım.	0 0 0 0 0 0 0
33. Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar çok bozulurlar.	0 0 0 0 0 0 0
34. Yaptığım her şeyde en iyi olmak zorunda değilim.	0 0 0 0 0 0 0
35. Ailem benden mükemmel olmamı bekler.	0 0 0 0 0 0 0
36. Kendim için yüksek hedeflerim yoktur.	0 0 0 0 0 0 0
37. Annem ve babam nadiren hayatımın her alanında en başarılı olmamı beklerler.	0 0 0 0 0 0 0
38. Sıradan insanlara saygı duyarım.	0 0 0 0 0 0 0
39. İnsanlar benden mükemmelden aşağısını kabul etmezler.	0 0 0 0 0 0 0
40. Kendim için yüksek standartlar koyarım.	0 0 0 0 0 0 0
41. İnsanlar benden verebileceğimden fazlasını beklerler.	0 0 0 0 0 0 0
42. Okulda veya işte her zaman başarılı olmalıyım.	0 0 0 0 0 0 0
43. Bir arkadaşımın elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaması benim için önemli değildir.	0 0 0 0 0 0 0
44. Hata yapsam bile, etrafımdaki insanlar yeterli ve becerikli olduğumu düşünürler.	0 0 0 0 0 0 0
45. Başkalarının yaptığı her şeyde üstün başarı göstermelerini nadiren beklerim.	0 0 0 0 0 0 0

ÖZGEÇMİŞ

Canan Cesur 1985 yılında Burdur’da doğdu. 2004 yılında İzmir Özel Türk kolejinden mezun oldu. Lisans öğrenimini 2004- 2009 (Haziran) yılları arasında Kıbrıs Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi psikoloji bölümünde tamamladı. 2009-2016 yılları arasında aktif çalışma hayatına dahil olup aynı zamanda Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı Enstitüsünde Madde Bağımlılığı üzerine yüksek lisans programına dahil oldu. Bu süreç içerisinde Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı Enstitüsünde Prof. Dr. Hakan Çoşkunol ve Doç. Dr. Görkem Yararbaş eşliğinde sigara bırakma polikliniğinde görev aldı ve yapılan araştırmalara dahil oldu. 2010-2013 yıllarında Ege Üniversitesi dışında Prof. Dr. Hakan Çoşkunol’a ait psikiyatri kliniğinde Psikolog olarak çalıştı. 2013 yılında eşi Yusuf Cesur ile evlendi ve Bursa’ya yerleşti. 2013-2014 yılları arasında Bursa’da yarı zamanlı olarak özel bir danışmanlık merkezinde çalışmaya başladı. 2015 şubat ayında Işık Üniversitesi Klinik Yüksek Lisans Programına başladı. 2014-2016 yılları arasında yüksek lisans devam ederken Bursa’da özel bir danışmanlık merkezinde çalışma hayatına devam etti. Lisans ve Yüksek Lisans eğitimi süresince Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi ve gönüllü olarak Ege Üniversitesi’nde uzmanlık stajlarını tamamladı. Lisans ve Yüksek Lisans eğitimi süreçlerinde Aile Danışmanlığı, Cinsel Terapi Eğitimi ve Test eğitimlerini sorumlu merkezlerden aldı. Şuanda Bursa’da yarı zamanlı olarak özel bir danışmanlık merkezinde çalışmaya devam etmektedir.

E-Mail: eceryilmaz2011@hotmail.com