

**EBEVEYN MÜKEMMELİYETÇİLİĞİNİN ÇOCUKTAKİ KAYGI
DÜZEYİNE ETKİSİ: ÇOCUKTAKİ MANTIK DIŞI
İNANÇLARIN ARACI ROLÜ**

ELİF ŞAHİNGİRAY

İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakóltesi, Psikoloji Bölümü, 2018
**IŞık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2020**

**Bu tez, IŞık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA)
derecesi ile sunulmuŐtur.**

İŐIK ÜNİVERSİTESİ

2020

THE EFFECT OF PARENTAL PERFECTIONISM ON CHILDREN'S ANXIETY LEVELS: MEDIATOR ROLE OF IRRATIONAL BELIEFS OF CHILDREN

Abstract

The aim of this study is to investigate the mediator role of irrational beliefs of children on the relationship between parental perfectionism levels and children's anxiety levels by focusing on the potential relationships between parental perfectionism, anxiety and irrational belief levels of children. The sample of the study consists of 5th, 6th, 7th, 8th grade students, aged between 10-13, living in Balıkesir and Istanbul. To determine children's anxiety and irrational belief levels, State-Trait Anxiety Inventory for Children (STAIC) and The Irrational Beliefs Scale for Adolescents (IBSA) were used respectively; and Multidimensional Perfectionism Scale was used to measure parents' perfectionism levels. Additionally, Sociodemographical Information Form was used to evaluate the possible effect of sociodemographical characteristics.

According to the findings obtained from the linear hierarchical regression analyses that were conducted to test the main hypotheses accordingly, maternal perfectionism towards others was a significant predictor ($p < .05$) for children's state-trait anxiety and irrational belief levels; additionally, irrational belief levels of children has a significant predictive effect ($p < .05$) on anxiety levels of children. Moreover, results also demonstrated that irrational belief levels of children have a significant mediator effect on the relationship between maternal perfectionism level towards others and the state-trait anxiety levels of children.

Keywords: Secondary School Age, Irrational Beliefs, State Anxiety, Trait Anxiety, Perfectionism.

EBEVEYN MÜKEMMELİYETÇİLİĞİNİN ÇOCUKTAKİ KAYGI DÜZEYİNE ETKİSİ: ÇOCUKTAKİ MANTIK DIŞI İNANÇLARIN ARACI ROLÜ

Özet

Bu çalışmanın amacı; ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeyi, çocuktaki kaygı ve mantık dışı inanç düzeyi değişkenleri arasındaki olası ilişkilere odaklanarak ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeyi ve çocukların kaygı düzeyi arasındaki ilişkide çocuklardaki mantık dışı inanç düzeyinin aracı rolünü incelemektir. Çalışmanın örneklemini Balıkesir ve İstanbul'da yaşayan 10-13 yaş arasında bulunan 5., 6., 7., 8. sınıf öğrencileri ile bu öğrencilerin anne ve babaları oluşturmaktadır. Çocukların kaygı ve mantık dışı inanç düzeylerini belirlemek amacıyla sırasıyla Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (ÇDSKE) ve Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği (EMİÖ); ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçmek için ise Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) kullanılmıştır. Ayrıca sosyodemografik özelliklerin değerlendirilebilmesi için Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

Bu doğrultuda temel hipotezlerin test edilmesi amacıyla yapılan doğrusal hiyerarşik regresyon analizlerinden edilen bulgulara göre annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin, çocukların durumluk-sürekli kaygı ve mantık dışı inanç düzeyi üzerinde; çocukların mantık dışı inanç düzeyinin çocukların kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu ($p<.05$) görülmüştür. Annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin çocuğun durumluk-sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisinde çocukların mantık dışı inanç düzeyinin anlamlı bir aracı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Ortaokul Çağı, Mantık Dışı İnançlar, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Mükemmeliyetçilik.

Teşekkür

Yüksek lisans eğitimi sürecimi en iyi şekilde değerlendirmemi sağlayan birçok insan bulunuyor. Benim için çok değerli olan bu kişilere teşekkürlerimi sunarak başlamak istiyorum.

İlk olarak danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz AKTAN'a teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim boyunca kendisinin deneyimlerinden yararlanma şansının olması benim için çok değerliydi. Ayrıca araştırma sürecimin en başından itibaren ilgiyle bana rehberlik ettiği için çok teşekkür ediyorum.

Bu süreçte manevi olarak desteklerini hep hissettiğim; endişeli ve kaygılı hissettiğim zamanlarda hep yanımda olan sınıf arkadaşlarıma çok teşekkür ediyorum.

Bu süreçte desteklerini hep hissettiğim, her aradığımda iyi hissetmemi sağlayan sevgili dostlarım Gizem ÇIKRIKCI, Aylin ADISANOĞLU, Aykut KARAKUŞ'a ve bu dönemde beni her daim motive eden, iyi hissetmemi sağlayan Alperen ORAK'a çok teşekkür ediyorum.

Son olarak her zaman sevgilerini hissettiren ve bu süreçte en büyük destekçim olan canım aileme çok teşekkür ediyorum.

İçindekiler

ONAY SAYFASI.....	i
ABSTRACT.....	ii
ÖZET.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM 1.....	1
1. GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 2.....	4
2. LİTERATÜR.....	4
2.1. Kaygı.....	4
2.1.1. Kaygının Tanımı.....	4
2.1.2. Kaygı Kavramına Kuramsal Bakış.....	5
2.1.2.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	5
2.1.2.2. Davranışçı Yaklaşım.....	6

2.1.2.3. Bilişsel Yaklaşım.....	7
2.1.3. İki Faktörlü Kaygı Kuramı.....	7
2.1.3.1. Durumluk Kaygı.....	8
2.1.3.2. Sürekli Kaygı.....	8
2.1.4. Kaygının Yaygınlık, Yaş ve Cinsiyet Açısından Ele Alınması.....	8
2.1.5. Kaygıya Yol Açan Nedenler.....	10
2.1.6. Kaygının Belirtileri.....	11
2.2. Mükemmeliyetçilik.....	12
2.2.1. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı.....	12
2.2.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	13
2.2.2.1. Tek Boyutlu Bakış Açısı ile Mükemmeliyetçilik.....	13
2.2.2.2. Çok Boyutlu Bakış Açısı ile Mükemmeliyetçilik.....	13
2.2.3. Mükemmeliyetçilik Kavramına Kuramsal Bakış.....	15
2.2.3.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	15
2.2.3.2. Bilişsel Yaklaşım.....	16
2.2.3.3. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	16
2.2.4. Mükemmeliyetçiliğin Oluşumu.....	16
2.2.5. Mükemmeliyetçi Kişilerin Özellikleri.....	18
2.3. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) Kuramı.....	19
2.3.1. ADDT’de ABC Kişilik Kuramı.....	20
2.3.2. Mantıklı ve Mantık Dışı İnançlar.....	21

2.3.2.1. Mantıklı İnançlar.....	21
2.3.2.2. Mantık Dışı İnançlar.....	22
2.3.2.3. Çocuk ve Ergenlerde Mantık Dışı İnançlar.....	23
2.4. Mantık Dışı İnançlar ile Mükemmeliyetçilik İlişkisini İnceleyen Çalışmalar.....	24
2.5. Mantık Dışı İnançlar ile Kaygı İlişkisini İnceleyen Çalışmalar..	25
2.6. Kaygı ile Mükemmeliyetçilik İlişkisini İnceleyen Çalışmalar...	26
BÖLÜM 3.....	28
3. AMAÇ VE HİPOTEZLER.....	28
3.1. Amaç.....	28
3.2. Hipotezler.....	28
BÖLÜM 4.....	30
4. YÖNTEM.....	30
4.1. Katılımcılar.....	30
4.1.1. Katılımcı Verilerinin Toplanması.....	30
4.1.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	31
4.2. Veri Toplama Araçları.....	34
4.2.1. Ebeveynler İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu....	34
4.2.2. Çocuk İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu.....	34
4.2.3. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	34
4.2.4. Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri.....	34
4.2.5. Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği.....	35

4.2.6. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	35
4.3. İşlem.....	36
4.4. Veri Analizi.....	37
BÖLÜM 5.....	39
5. BULGULAR.....	39
5.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeğinin ve Alt Boyutlarının Betimleyici İstatistikleri.....	39
5.2. Temel Hipotezin Sınanması: Ebeveynlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyi ile Çocuktaki Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Çocuğun Mantık Dışı İnanç Düzeyinin Aracı Etkisinin İncelenmesi.....	40
5.2.1. Medyator Etki Analizi.....	40
5.2.1.1. Annelerin Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Düzeyi ve Çocukların Durumluk Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Çocukların Mantık Dışı İnanç Düzeyinin Medyator (Aracı) Etkisi.....	43
5.2.1.2. Annelerin Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Düzeyi ve Çocukların Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Çocukların Mantık Dışı İnanç Düzeyinin Medyator (Aracı) Etkisi.....	44
5.3. Yan Hipotezin Sınanması: Katılımcıların Mantık Dışı İnanç ve Kaygı Düzeylerinin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi.....	46
5.3.1. Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişkiler.....	46
5.3.2. Durumluk Kaygı Ölçeği ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişkiler.....	48

5.3.3. Sürekli Kaygı Ölçeği ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişkiler.....	50
TARTIŞMA.....	53
KAYNAKÇA.....	69
EKLER.....	80
ÖZGEÇMİŞ.....	92

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1 Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	33
Tablo 5.1 Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri.....	39
Tablo 5.2 Ebeveynlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Çocuklardaki Kaygı ve Mantık Dışı İnanç Düzeyi Arasındaki Korelasyonlar.....	41
Tablo 5.3 Annelerin Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Düzeyi ve Çocukların Durumluk Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Çocukların Mantık Dışı İnanç Düzeyinin Medyator (Aracı) Etkisi.....	43
Tablo 5.4 Annelerin Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Düzeyi ve Çocukların Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Çocukların Mantık Dışı İnanç Düzeyinin Medyator (Aracı) Etkisi.....	45
Tablo 5.5 Katılımcıların Mantık Dışı İnanç Düzeyleri ve Sosyodemografik Özellikleri Arasındaki İlişkiler.....	47
Tablo 5.6 Katılımcıların Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Sosyodemografik Özellikleri Arasındaki İlişkiler.....	48
Tablo 5.7 Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Sosyodemografik Özellikleri Arasındaki İlişkiler.....	50

ŞEKİLLER LİSTESİ

Tablo 2.1 ABC Modeli.....	20
Tablo 5.1 Ebeveynlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyi ve Çocukların Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Çocukların Mantık Dışı İnanç Düzeyinin Medyatör Etkisi.....	40
Tablo 5.2 Annelerin Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Düzeyi ve Çocukların Durumluk Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Çocukların Mantık Dışı İnanç Düzeyinin Medyatör Etkisi.....	42
Tablo 5.3 Annelerin Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Düzeyi ve Çocukların Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Çocukların Mantık Dışı İnanç Düzeyinin Medyatör Etkisi.....	42

KISALTMALAR LİSTESİ

ADDT: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

NCS: National Comorbidity Survey

ÇDSKE: Çocuklar İçin Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri

EMİÖ: Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği

ÇBMÖ: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

KYM: Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik

BYM: Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik

BBM: Başkalarınca Belirlenen Mükemmeliyetçilik

DK: Durumluk Kaygı

SK: Sürekli Kaygı

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Psikoloji tarihine bakıldığında, kaygıyla ilgili çalışmaların önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalara göre kaygının; bireylerin hoşlanmadığı bir duygu, his olarak algılandığı bilinmektedir (Kurtuldu, 2009).

Kaygının temeli, çocukluk yıllarına dayanmaktadır. Çocukların yaşadığı kaygıya neden olan durumlar, ileriki senelerde verdikleri ruhsal tepkilerin temellerini oluşturmaktadır (Çifter, 1985). Bu yüzden çocukluk döneminde kaygının araştırılması oldukça önemlidir.

Kaygı, çocuğun gelişiminin normal bir parçasıdır. Fakat kaygının şiddetli ve yaygın olduğu durumlarda çocuklarda istenmeyen psikolojik problemler ortaya çıkabilir. Bir durumla ilgili yoğun olarak duyulan endişe, belirgin düzeyde stres yaşantısı, akademik ve sosyal işlevsellik düzeyinde birtakım bozulmaların yaşanması kaygı bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Oltmanns ve Emery, 2012; Kendall, 1992).

Kaygı bozukluğu tanısı, çocukluk döneminde %12'den fazla çocuğa konmaktadır. Bilaç ve arkadaşlarının Türkiye'de yaptıkları çalışmada 6-14 yaş arasında bulunan çocuklarda kaygı bozukluklarının yaygınlığına bakıldığında %13.9 olduğu görülmektedir (Angold ve Costello, 1995; Bilaç ve ark., 2014).

Literatüre bakıldığında çocukta kaygıya sebep olan birçok faktör üzerinde durulmuştur. Çocukluk döneminde kaygı genellikle aile, öğretmenler, arkadaşlar ve yakın çevreyle olan ilişkiler sonucunda oluşmaktadır. Ailedeki yanlış tutumlar, çocukta kaygının oluşmasındaki en önemli nedenlerden biridir (Gençtan'dan akt. Kırmızıgül, 2018). Bu yüzden ebeveynlerdeki mükemmeliyetçiliğin, çocuklarına yaklaşımlarını etkileyeceği ve bunun sonucunda da çocuklardaki kaygı seviyesinin artacağı düşünülebilir (Güngör, 2009).

Frost, Lahart ve Rosenblate'ye (1991) göre hataları kabul etmeyip kusursuzluk beklentisinde olan anne babaların bu tutumları çocukları üzerinde yüksek düzeyde kaygı belirtilerine neden olmaktadır. Çocuk, yaşadığı kaygı yüzünden yanlış yapmaktan kaçınmak için yeni deneyimlerden kendisini uzak tutmaktadır. Ebeveynin bu tutumu yüzünden, çocuk kendini yetersiz olarak görebilmektedir. Mükemmeliyetçiliğin fazla olduğu ortamda büyüyen çocuk hatasız olmak isteyecek ve başarılı olsa da bu başarı o çocuğu tatmin etmeyecektir (akt. Özçiçek, 2014).

Literatüre bakıldığında kaygıyla ilişkili bulunan bir diğer değişken ise mantık dışı inançlardır (Çivitci, 2006a; Malouf, Schutte ve McClelland, 1992; Boyacıoğlu ve Küçük, 2011; Wong, 2008).

Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) modeline göre; insanlar doğdukları günden başlayarak dünyaya dair birtakım düşünceler geliştirmektedir. Bu düşünceler akılcı ve akılcı olmayan inançlar etrafında gelişmektedir. Akılcı olan inançlar hayatta kalabilmek, acılardan uzak durup mutlu olabilmek gibi temel amaçlara ulaşmaya yardımcı olan düşüncelerdir. Akılcı olmayan inançlar ise bu amaçlara ulaşmayı zorlaştıran düşüncelerdir (Corey, 2008; Ellis 1984).

ADDT'ye göre psikolojik problemlerin altında yatan temel faktör, kişinin sahip olduğu mantık dışı inançlardır (Ellis, 1993). Bu mantık dışı inançların oluşmasında da ailenin önemini vurgulamaktadır (Ellis, 1989).

Literatüre bakıldığında ebeveynlerin mükemmeliyetçi yaklaşımlarının çocuklardaki kaygı düzeyi üzerindeki etkisini (Hudson ve Rapee, 2001; Güngör, 2009); mükemmeliyetçiliğin mantık dışı inançlar üzerindeki etkisini (Dilmaç ve ark., 2009) ve çocuklardaki mantık dışı inançların kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini (Çivitci, 2006b; Göller, 2010) inceleyen çalışmalar bulunurken tüm değişkenleri bir arada ele alan ve değişkenler arasındaki ilişkilerden aracılık hipotezleri geliştiren sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Tüm bunlar değerlendirildiğinde bu çalışmanın amacı; ebeveyn mükemmeliyetçiliği ile çocuklardaki kaygı düzeyi arasındaki ilişkide, mantıkdışı inançların aracı etkisinin araştırılması olarak belirlenmiştir.

Literatürde kaygı, mantık dışı inanç ve mükemmeliyetçilik düzeyi arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmaların yanında, mantık dışı inanç ve kaygı düzeyinin

sosyodemografik değişkenlerden ne kadar etkilendiğini araştıran çalışmalar da bulunmaktadır (Aral ve Başar, 1998; Doughus ve Rice, 1979; Peker, 1999, Eren-Gümüş, 1997; Durm ve Stowers, 1998; Høglund ve Collison, 1989; Al-Salameh, 2011). Yapılan bu çalışmalarda kaygı ve mantık dışı inançların; katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, algılanan sosyoekonomik düzeyleri gibi sosyodemografik özellikleriyle ilişkileri incelenmiştir. Dolayısıyla bu araştırmanın yan amacı da katılımcıların kaygı ve mantık dışı inanç düzeylerinin sosyodemografik özelliklerle iliőkisinin incelenmesi ve literatürdeki verilerle karşılaştırılması olarak belirlenmiştir.

Tüm bu amaçlar doğrultusunda araştırmanın literatür bölümünde kaygı, mükemmeliyetçilik, mantık dışı inanç kavramlarıyla ilgili tanımlamalar ile bilgilere yer verilecek ve bu değişkenlerle yapılan literatür çalışmaları aktarılacaktır.

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR

2.1. Kaygı

2.1.1. Kaygının Tanımı

Kaygı, S. Freud tarafından 19. yüzyılda incelenmeye başlanan bir kavramdır (Öner ve LeCompte, 1985). Literatüre bakıldığında çoğunlukla kaygı kavramı ile korku kavramının eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir. S. Freud, kaygı ile korku kavramını birbirinden ayırmıştır. Korkuyu, dışarıdan gelen ve gerçek olan bir tehlikeye karşı gösterilen bir tepki olarak tanımlarken; kaygıyı, kişiyi içeriden tehdit eden bir tehlikeye karşı gösterilen tepki olarak tanımlamıştır (Morgan, 2000).

Literatüre bakıldığında araştırmacıların 1960'lı yıllara kadar kaygı kavramının tanımıyla ilgili bir fikir birliğine ulaşamadıkları görülmektedir. Bazıları kaygıyı bir kişilik özelliği olarak kabul ederken, bazıları da geçici bir durum olarak tanımlamaktaydılar (Sekmenli, 2000).

Yapılan çalışmalarda kaygının, bireylerin hoşlanmadığı bir duygu olarak tanımlandığı görülmektedir. Araştırmacılar, kaygı durumunun bireylerin çoğunluğunda az ya da çok şekilde yaşandığını vurgulamaktadır (Kurtuldu, 2009).

Türk Dil Kurumu (2014) sözlüğünde kaygı, genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu olarak tanımlanmaktadır.

Literatüre bakıldığında araştırmacıların kaygı hakkında daha birçok tanım yaptığı görülmektedir. Bu tanımlar aşağıda belirtilmiştir.

Kaygı, sebebi belli olmayan veya bilinç dışı olan ve korkuya benzeyen bir duygudur (Yüksel, 1995). Kaygı, insanın işlevselliğini kısıtlayan ve bir destek arayacak düzeyde gerilim içinde olma halidir (Malmo, 1975; akt. Karagüven, 1999). Kaygı; otonom sinir sisteminde meydana gelen kalp atışının hızlanması, terleme, kaslarda gerginlik gibi belirtileri içeren hoş olmayan duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Linn, 1975; akt. Karagüven, 1999).

2.1.2. Kaygı Kavramına Kuramsal Bakış

Kaygı kavramı, tarih boyunca birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir ve birçok yaklaşım, kaygıyla ilgili açıklamalarda bulunmuştur.

2.1.2.1. Psikanalitik Yaklaşım

Kaygıyı incelemeye başlayan, kaygının sebeplerini araştıran ilk isim S. Freud olmuştur. Freud (1936); öncelikle kaygının, dürtülerin sebep olduğu gücün bastırılması sonucunda ortaya çıktığını belirtmiştir. Daha sonra ise bu görüşünü değiştirmiştir. Benliğin tehlikeli bir durum algılaması halinde kaygının ortaya çıktığını ve bu kaygı durumunun ortadan kalkması için ise bastırma mekanizmalarının devreye girdiğini belirtmiştir (akt. Palti, 2012).

Freud'a göre, kaygının uyum sağlayıcı ve hayatta kalmayı sağlayan bir işlevi vardır. Kaygı, çevreden gelen tehlikelere karşı kişiyi uyarır. Fakat işlevsel olan kaygı mantık dışı bir hale dönüşürse uyum sağlayıcı işlevini yitirir ve problemlili davranışların çıkmasına neden olur (Freud,1997).

Freud'a göre kaygının ilk başladığı an, anne karnından ayrılma anıdır. Freud buna "doğum sarsıntısı" demektedir. Otto Rank, anne karnında rahat geçen süreç sonucunda birden bebeğin de çabasını gerektiren doğum sürecinin ve doğumdan sonraki anne karnına benzemeyen koşulların, çocukta bir dehşet yarattığını öne sürmektedir. Yaşamın ilerleyen zamanlarında da sağlıklı insanlarda bile var olan kaygının kaynağı olduğunu söylemiştir. Rank, insanın hayatı boyunca yaşadığı kaygıları, doğum anında yaşadığı kaygının tekrarı olarak görmüştür (Freud, 1997; Gençtan, 1993).

Freud kaygıyı; gerçeklik kaygısı, nevrotik kaygı ve suçluluk kaygısı olmak üzere üçe ayırmıştır. Bu üç kaygı türünü ise id, ego ve süperego ile açıklamıştır. Gerçeklik kaygısı egoyla ilgilidir ve dış dünyada bulunan gerçek tehlikelere duyulan

korkudur. Nevrotik kaygı, nedeni bilinmeyen ve egonun bilinçdışı alanlarında oluşan kaygıdır. İçgüdülerin arzuladığı doyuma ulaşması durumunda, bunun cezalandırılmasından endişelenilmesidir. Suçluluk kaygısı ise süperego ile ilgilidir, bireyin kendi vicdanından korkma halidir (Freud, 1997; Geçtan, 1993).

2.1.2.2. Davranışçı Yaklaşım

İnsan, boş bir zihinle dünyaya gelir; daha sonra zihin, çevre sayesinde biçimlenmeye başlar ve kişi her şeyi doğumdan sonra öğrenir (Ainslie, 1975). Davranışçı yaklaşıma göre, kaygı öğrenmeler sonucunda ortaya çıkar. Koşullu uyaran ile koşulsuz bir uyarının sık bir şekilde eşlenmesi sonucunda koşullu bir tepki ortaya çıkar. Koşullu tepki ise kaygıdır (Sungur, 1997).

Davranışçı kuramlar; kaygının güçlü bir güdüleyici olmasından dolayı, kaygıyı ortadan kaldırmak için yapılan her davranışın aslında kaygıyı daha da pekiştirdiğini ve artırdığını söylemektedir (Weanar, 2003).

Mowrer (1953), İki Faktör Teorisi'nde hayatın tamamında var olan iki çeşit öğrenmeden bahseder: Klasik koşullanma ve edimsel koşullanma. İki Faktör Teorisi'ne göre korku, klasik koşullanma ile öğrenilir ve kaçma davranışları (edimsel koşullanma) ile de süregelenleşir (akt. Tantan Ulu, 2019).

Kaygı ve korkuyla ilgili çalışmalar yapan en önemli araştırmacılardan biri de Watson'dır. Watson da kaygıyı koşullanmış duygusal tepki olarak tanımlamaktadır. Watson ve Rayner (1920) önemli bir çalışma yapmışlardır. İlk başta farelerle karşı karşıya getirilen küçük Albert, farelere karşı hiçbir korku duymamaktaydı. Fakat daha sonra Watson, Albert'i tüylü nesnelere ve hayvanlardan korkması için koşullandırmıştır. Albert fareye her dokunmak istediğinde çelik bir bara vurulup Albert'in korku tepkisi çıkarmasını sağlayan çok yüksek bir ses çıkarılıyordu. Bu olay bir süre tekrarlandıktan sonra görülmüştür ki Albert artık yüksek ses olmaksızın fareyi görür görmez korku tepkisi çıkarıyordu. Yüksek ses olmadan da fare, Albert'in korku duyması için doğal bir uyarıcı haline gelmişti. Yapılan bu araştırmanın sonucu, davranışçı yaklaşımın kaygının öğrenmeler sonucu ortaya çıktığı görüşüne uygundur. Araştırmada, çocukta başta kaygı ortaya çıkmazken araştırmanın ilerleyen zamanlarında öğrenmeler sonucunda kaygı ortaya çıkmaktadır.

2.1.2.3. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşıma göre, kaygının sebebi yaşanan olaylar değil; kişilerin bu olaylarla alakalı beklentileri ve olaylara yaptıkları yorumlardır. Bireydeki abartılı algılamalar otomatik olarak kaygının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Beck ve ark., 2011; Savaşır, Soygüt ve Kabakçı, 2003).

Bireylerdeki düşünce sisteminin temelinde bilgi işleme süreçlerini şekillendiren, doğuştan gelip yaşanan olaylar sonucunda ömür boyu değişen şemalar bulunmaktadır. Şemalar, yaşanan olayları anlamayı ve uygun tepkiler verebilmeyi sağlayan temel zihinsel yapılarıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Beck ve Freeman'a göre, kaygının da geçmişten gelen ve çevreye karşı tetikte olmayı sağlayan bilişsel bir şeması bulunmaktadır. Kaygı seviyesi diğerlerine göre daha az olan insanlar yaşanan olayları yorumlarken olayın kendileri için tehlikeli olduğunu düşündüren otomatik düşüncelere sahip değillerdir. Fakat kaygı seviyesi diğerlerine göre daha yüksek olan insanlar yaşadıkları olayları değerlendirirken kişiselleştirme, felaketleştirme, aşırı genelleme gibi bilişsel çarpıtmalara başvururlar (Sharf, 2004).

Bilişsel yaklaşıma göre birey bir uyarıcıyla karşılaştığında tehlikeli olabileceğine dair düşünceleri varsa kaygı ortaya çıkmaktadır. Bu kaygının patolojik olarak ortaya çıktığı durumlarda ise tehlike yanlı ya da abartılı bir şekilde işlenmektedir. Bu düşünceler zihnini sürekli meşgul eder ve kişi dikkatini başka hiçbir yere yönlendiremez. Kaygı bozukluklarına bakıldığında da bireylerde özellikle aşırı genelleme, felaketleştirme, etiketleme, keyfi çıkarım ve ya hep ya hiç gibi bilişsel çarpıtmalar olduğu görülmektedir (Beck ve Clark, 1997; Clark ve Beck, 2011).

2.1.3. İki Faktörlü Kaygı Kuramı

Durumluk-sürekli kaygı kavramları, ilk defa Cattell ve Scheier'in faktör analizi çalışmalarıyla ortaya atılmıştır. Bu çalışmalar da Spielberger ve arkadaşlarının ortaya attığı İki Faktörlü Kaygı Kuramı'nın temelini oluşturmaktadır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003). Spielberger'in (1966) ortaya attığı İki Faktörlü Kaygı Kuramı'na göre kaygı, durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Spielberger ve onu takip eden araştırmacıların yaptığı çalışmalar sonucunda sürekli ve durumluk kaygı arasında sürekli bir etkileşim olduğu bulunmuştur (Köknel, 1989). Durumluk-Sürekli

kaygının ölçülebilmesi için ise “Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri” kullanılmaktadır (Öner ve Le Compte 1985).

2.1.3.1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, kişinin o anda içinde bulunduğu duruma ve koşullara bağlı olarak hissettiği öznel korku halidir. Duruma bağlı yaşanan öznel korku sonucunda otonom sinir sisteminde birtakım uyarılmalar meydana gelmektedir. Bu uyarılmalar sonucunda ise terleme, kızarma, titreme gibi fizyolojik değişimler ortaya çıkmaktadır. Yaşanan stresli koşullarda durumluk kaygı düzeyi artmakta, stresli koşulların ortadan kalkması halinde ise durumluk kaygı düzeyi azalmaktadır. Durumluk kaygının şiddetine ve süresine bakıldığında ise tehdit yaratan durumun şiddetiyle ve kişinin bu durum hakkındaki yaptığı yorumun kalıcılığıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Spielberger, 1966, 1972; akt. Özdemir, 2013).

2.1.3.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı; yaşanan olayları, içinde bulunulan durumları kişinin genel olarak stresli olarak algılama ve yorumlama eğilimidir. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireyler, düşük olan bireylerle kıyaslandığında; bu bireylerin yaşanan olayı ya da içinde bulunulan durumu daha tehlikeli olarak görme eğiliminde oldukları görülmektedir ve bu bireyler daha kolay incinip daha kolay karamsarlığa düşmektedir. Ayrıca sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireyler, durumluk kaygıyı da daha sık ve yoğun olarak yaşamaktadırlar (Spielberger, 1966; Özdemir, 2013).

2.1.4. Kaygının Yaygınlık, Yaş ve Cinsiyet Açısından Ele Alınması

Kaygının belirtilerinin şiddet ve sıklığının yaş ve cinsiyetten etkilendiği düşünüldüğünden dolayı bu konuyla ilgili birçok araştırma bulunmaktadır.

Kaygı; belirli zamanlarda herkes tarafından yaşanan bir duygu olsa da, bu durumun sürekli ve nedensiz bir şekilde yaşanması ve algılanması kaygı bozukluğuna neden olabilmektedir (Gezgin, Çam ve Karademir, 2010). Kaygıya neden olan faktörler yaşa göre farklılaşmaktadır. Örneğin 3-5 yaş aralığındaki çocuklar yuvaya geçişte kaygı yaşarken; 6-12 yaş aralığındaki çocuklar akademik ve sosyal beceriler konusunda kaygı yaşayabilirler (Yörükoğlu, 2002).

Yaşamın çocukluk, ergenlik, yetişkinlik dönemlerinin herhangi bir döneminde ortaya çıkan kaygı bozukluğunda yaş ilerledikçe kaygı duyarlılığı da artmaktadır (Beck ve Clark, 1988).

Kaygı bozukluğu, en yaygın psikiyatrik hastalıklar arasındadır. Yaygın kaygı bozukluğunun yıllık yaygınlığına bakıldığında %1.7 - %3.1 iken, yaşam boyunca görülme sıklığı %59'dur (Lepine, 2002).

Amerika'da National Comorbidity Survey (NCS) ile yapılan en kapsamlı araştırmalardan birinde, kaygı bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığına bakılmıştır: Yaygınlığı en düşük olan yaş grubu 15-24 yaş arası iken (%2), yaygınlığı en yüksek olan grup 45-55 yaş arası (%6.9) olarak bulunmuştur. Ayrıca NCS'ye göre yaygın anksiyete bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığı kadınlarda %6.6 iken erkeklerde %3.6'dır. Dolayısıyla kadınlarda yaygın anksiyete bozukluğu görülme ihtimali erkeklere göre iki kat fazladır (Wittchen, 2002).

Türkiye'de bakıldığında yaygın anksiyete bozuklukları toplum içinde en sık görülen psikiyatrik bozukluklardandır (Ertan, 2008). Türkiye'de, yaygın anksiyete bozukluğunun yaygınlığının incelendiği çalışmalarla yurtdışındaki çalışmalarda benzer sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Özcan ve arkadaşlarının (2006) yaptığı araştırmada yaygın anksiyete bozukluğunun son 1 yıldaki yaygınlığı %0.7 olarak bulunurken; kadınlardaki yaygınlığı (%12.8) erkeklerdeki yaygınlığına göre (%6) yaklaşık olarak iki kat daha fazla bulunmuştur.

Çocuklarla yapılan araştırmalar sonucunda da çocukluk çağında olan çocukların %12'sinden fazlasına kaygı bozukluğu tanısının konulduğu görülmektedir (Oltmanns ve Emery, 2012; Angold ve Costell, 1995).

Bilaç ve arkadaşlarının (2014) Türkiye'deki 6-14 yaşlarındaki 600 çocukla yaptığı araştırmada kaygı bozukluğunun yaygınlığı %13.9 bulunmuştur.

Demiriz ve Ulutaş'ın (2003) 600 katılımcıyla yaptıkları araştırmada, 9-12 yaş arasındaki çocuklarda kızların durumluk-sürekli kaygı puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

2.1.5. Kaygıya Yol Açan Nedenler

Kaygının ortaya çıkmasını sağlayan birçok neden vardır ve bu nedenler kişiden kişiye değişmektedir. Bazı insanlarda kaygı, uzun süre yaşadığı stresli olaylar sonucunda ortaya çıkarken bazı insanlar hayatları üzerinde kontrol hislerinin olmadığını hissederek geleceğe dair bir kaygı geliştirebilirler (Cüceloğlu, 2003).

Kaygının nedenlerine bakıldığında ilk akla gelen faktörlerden birisi genetik yatkınlıktır. Aile içinde kaygıyla ilgili bir hikâye varsa kişi için kaygı problemiyle ilgili bir risk vardır (Cüceloğlu, 2003). Yapılan bir aile çalışması sonucunda, yaygın anksiyete bozukluğu tanısı bulunan ebeveynlerin çocuklarında yaygın anksiyete bozukluğu tanısının bulunması arasında 2.1 ile 2.6 arasında değişen anlamlı bir oran bulunmuştur (Newman ve Bland, 2006).

Ayrıca çocuklarda genetik olarak bazı biyolojik duyarlılıklar olabilmektedir. Bu sebeple bazı çocuklar aşırı ışık, ses gibi dışsal uyaranlara aşırı duyarlılık gösterebilir. Bu duyarlılıklara sahip olan çocukların, kaygı bozukluğuna sahip olma ihtimalleri diğer çocuklara göre daha fazladır (Foxman, 2004).

Genetik yatkınlığın yanı sıra kaygı düzeyinin üzerinde çevresel faktörlerin önemi çok büyüktür (İnanç, 1997). Doğumdan başlayarak bütün gelişim dönemlerinde her birey kaygıyı sıklıkla deneyimlemektedir (Köknel, 1998).

Kaygı duygusunun temeli çocukluk dönemine dayanmaktadır. Ebeveynler, diğer yetişkinler ve arkadaşlarıyla sürekli bir ilişki halinde olan çocuk, bu sayede kaygıyı öğrenmeye başlar (Geçtan, 1988).

İhmal edici ve reddedici ebeveynlerin varlığı, küçük düşürücü hareketlere maruz kalınması, ebeveynlerin kaygılı tutumları, ebeveynlerin çocuktan beklentilerinin çok fazla olması kaygının nedenlerinden bazılarıdır (Sargın, 1990; Geçtan, 1988; Foxman, 2004).

Frost, Lahart ve Rosenblate'ye (1991) göre hataları kabul etmeyen ve her zaman kusursuzluk beklentisi içinde olan anne babaların bu tutumları çocukları üzerinde yüksek düzeyde bir kaygıya sebep olmaktadır. Bu kaygı yüzünden çocuk yanlış yapmaktan kaçınmak için yeni deneyimlerden kendisini geri çeker. Ebeveynin bu tutumu, çocuğun kendisini başarısız ve yetersiz görmesine neden olabilir. Mükemmeliyetçiliğin baskın olduğu bir ortamda yetişen çocuk hatasız olma isteğinde

olacak ve ne kadar başarılı olursa olsun bu başarı o çocuğu tatmin etmeyecektir (akt. Özçiçek, 2014).

Çocuğun içinde bulunduğu çevre, yaşadığı tecrübeler ve biyolojik olarak var olan özellikleri bir araya gelip “çocuğun kaygı kişiliği profili”ni oluşturmaktadır. Bu profilde; başarmak için yüksek standartların belirlenmesi, gevşemede yaşanan zorluk, diğer kişileri mutlu etme çabası, eleştiriye karşı aşırı duyarlılık ve endişelenmeye eğilim gibi bazı özellikler bulunmaktadır (Foxman, 2004).

2.1.6. Kaygının Belirtileri

Kaygı, kişide bazı değişikliklerin meydana gelmesine neden olmaktadır. Kaygının neden olduğu belirtiler bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik belirtiler olmak üzere dört temel başlıkta incelenmektedir (Gorman, 1996):

1. Bilişsel Belirtiler:

Kişinin gerçeklik algısında bozulma meydana gelebilir, kişi dikkatini toplamada güçlük yaşayabilir ve kontrolünü yitireceğine dair endişe duyabilir (Gorman, 1996).

Kişi aşırı tetikte olabilir, tekrarlayan korkulu düşüncelere sahip olabilir ve unutkanlık yaşayabilir (Cüceloğlu, 2003).

2. Duygusal Belirtileri:

Kişi endişe, çaresizlik veya gerginlik duyguları yaşayabilir (Gorman, 1996).

3. Davranışsal Belirtiler:

Kişi kaçınma ya da donakalma davranışı sergileyebilir (Gorman, 1996).

4. Fizyolojik Belirtiler:

Kaygı; kan basıncında değişiklik, nefes darlığı, terleme, titreme, kaslarda gerginlik, baş dönmesi veya mide bulantısı gibi fizyolojik değişimlere neden olabilmektedir (Gorman, 1996). Bunlara ek olarak seste değişimler ve ağız kuruluğu da kaygının fizyolojik belirtileri arasında yer almaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1990).

Çalışmanın bu adımında kaygı kavramı ele alınmıştır ve kaygının nedenleriyle belirtileri üzerinde durulmuştur. Literatürde, kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasını sağlayan önemli faktörlerden birinin ebeveyn tutumları olduğu görülmektedir.

Ebeveynlerin mükemmeliyetçi beklentileri, kaygının nedenleri arasında bulunmaktadır. Çalışmanın bir sonraki adımında mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili kuramsal bilgilere yer verilecektir.

2.2. Mükemmeliyetçilik

2.2.1. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı

Mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili yapılan bilimsel çalışmalar 20. yüzyılın sonlarına doğru başlasa da bu çalışmaların temeli psikanalitik kurama dayanmaktadır. Freud (1959), mükemmeliyetçiliği bireyin bir başarı elde etmesi için yoğun istek halinde olması olarak açıklamıştır ve mükemmeliyetçiliği abartılı süper egonun özelliği olarak ele almaktadır (akt. Mısırlı-Taşdemir, 2003).

Önce gözlem ve deneyimler yoluyla açıklanan mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili bilimsel çalışmalar Burns (1980) ile başlamış ve Hewitt ve Flett'in (1991) yaptığı çalışmalar sayesinde de artmıştır (akt. Yorulmaz, 2002).

Literatürde mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Tanımı yapan ilk araştırmacılardan olan Horney (1975), mükemmeliyetçiliği “olması gerekenler diktatörlüğü” olarak açıklamaktadır (akt. Asan, 2011).

Strip ve Hirsch (2000), mükemmeliyetçiliği standartların yüksek olmaması ve bir şeyin yeterince mükemmel olmaması durumunda mutlu olamama hali olarak tanımlamaktadır.

Bir başka tanımlamaya göre ise mükemmeliyetçilik, bireyin gerçekçi olmayan hedefler ve yüksek standartlar belirleyip onlara ulaşma isteğidir (Martin ve Greenwood, 2000).

Mükemmeliyetçiliği olumsuz yönleriyle ele alan araştırmacıların yanı sıra olumlu yönleriyle de ele alan araştırmacılar bulunmaktadır. Silverman (1995), kendilerine yüksek hedefler koyan kişilerin potansiyellerinin de yüksek olduğunu belirtmiştir. Parker ve Mills de (1996) mükemmeliyetçiliğin, öğrenme süreçlerinde ve başarıya ulaşabilmede önemli bir faktör olduğunu söylemektedir.

2.2.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

2.2.2.1. Tek Boyutlu Bakış Açısı ile Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramının incelenmeye başlandığı ilk zamanlarda, kavramın tek boyutlu olarak ele alındığı görülmektedir. Mükemmeliyetçiliği tanımlarken tek boyutlu bakış açısı kullanan araştırmacılar daha çok mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönlerine odaklanarak uyumsuz bir kişilik özelliği olduğunu belirtmektedirler (Mızrak, 2006). Mükemmeliyetçiliği bu yönüyle ele alan araştırmacılar kişinin kendisini nasıl algıladığına, tanımladığına ve kendine yönelik bilişlerinin nasıl olduğuna odaklanmaktadır (Burns, 1980). Ayrıca mükemmeliyetçi kişileri, ulaşılması zor hedefler belirleyen kişiler olarak tanımlamaktadırlar (Mızrak, 2006).

Mükemmeliyetçiliği tanımlarken tek boyutlu bakış açısına sahip olan Burns (1999), mükemmeliyetçi insanların kendilerine katı kurallar koyup gerçekçi olmayan beklentilere sahip olduğunu belirtmektedir.

Yakın zamanlarda yapılan çalışmalar, mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu olarak ele alınmasının yetersiz olduğunu göstermiştir. Tek boyutlu bir bakış açısına sahip araştırmacıların en büyük problemlerinin, mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönlerine odaklanarak mükemmeliyetçi kişileri usta ve başarılı insanlardan ayırt edememeleri olduğu düşünülmektedir (Cırcır, 2006).

2.2.2.2. Çok Boyutlu Bakış Açısı ile Mükemmeliyetçilik

Yakın zamanlarda yapılan çalışmalarda, mükemmeliyetçiliğin kişisel yönlerinin yanı sıra kişilerarası yönlerinin de olduğunun düşünülmesinden ve uyumsuz özelliklerinin yanı sıra uyumlu özelliklerinin de olduğu görüşünden dolayı mükemmeliyetçilik, çok boyutlu bir yapı olarak incelenmeye başlanmıştır (Frost ve arkadaşları, 1990; Hewitt ve Flett, 1991).

Rice ve arkadaşları (1998), mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz olarak iki boyutta açıklamaktadırlar. Uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler kendilerine ulaşabilecekleri düzeyde standartlar koyarlar ve ulaşabilmek için çaba harcarlar. Bir hata yapsalar bile hatalarından ders çıkarabilirler. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler ise kendilerine ulaşamayacakları kadar zor hedefler koyarlar ve bu yüzden

başarısızlığa uğrarlar. Bunun sonucunda da psikolojik olarak etkilenirler ve kendilerini endişeli, gergin hissedip erteleme davranışı gerçekleştirirler.

Hamachek de (1978) mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik mükemmeliyetçiler olmak üzere iki boyutta incelemektedir. Normal mükemmeliyetçi olan bireyler ulaşabilecekleri hedefler koymaktadırlar ve hedefe ulaştıklarında benlik değerleri artmaktadır. Nevrotik mükemmeliyetçi bireyler ise kendilerine zor hedefler koymakta, bu yüzden çok çaba göstermektedirler. Fakat ne kadar çaba gösterirlerse göstürsinler performanslarından memnun olmazlar, bu da düşük benlik değerine sebep olmaktadır (akt. Saya, 2006)

Rice ve Dellwo'nun (2002) yaptığı bir araştırmada, normal mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler başarısız yaşasalar bile kendilerini değerli hissedip kendilerine olan saygıları devam etse bile, nevrotik mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin başarısız yaşadıkları durumlarda kendilerine olan saygılarını kaybettikleri sonucuna ulaşmıştır.

Siegle ve Schuler (2000), mükemmeliyetçiliği içsel ve dışsal olarak ikiye ayırmaktadır. İçsel mükemmeliyetçilik kavramı, kişinin kendisi için belirlediği ulaşılması zor standartları ifade ederken; dışsal mükemmeliyetçilik kavramı, kişinin diğer insanlardan beklentilerini ifade etmektedir.

Frost ve arkadaşları (1990), mükemmeliyetçiliği 6 boyutla açıklamaktadırlar. Ailesel beklentiler ve ailesel eleştiriler boyutları mükemmeliyetçiliğin kişilerarası yönüyle ilgiliyken; hatalara aşırı ilgi, kişisel standartlar, davranışlardan şüphe ve düzen boyutları kişinin kendi mükemmeliyetçiliğiyle ilgilidir.

Hatalara Aşırı İlgi: Belirlenen hedefe ulaşmaya çalışırken başarısızlık korkusu yüzünden aşırı kaygı oluşmaktadır. Aşırı hata yapma endişesi ve kaygı ise patolojik mükemmeliyetçiliğe neden olmaktadır.

Kişisel Standartlar: Bazı bireyler kendileri için çok yüksek standartlar belirler. Bu bireylerin hatalara tahammülleri ve bir şeyi yeterince iyi yapabileceklerine dair inançları yoktur.

Ailesel Beklentiler: Mükemmeliyetçi bireyler, ailelerinin onlar hakkında yüksek standartlara sahip olduğunu düşünürler. Bu standartlara ulaşamama durumunda ise onların sevgisini kaybedeceklerine dair inançları vardır.

Ailesel Eleştiriler: Kişinin performansı sonucunda ebeveyn beklentileri gerçekleştirilmediği takdirde, kişinin ebeveynlerini eleştirel bulması ve ebeveynlerince yetersiz görüldüğünü düşünmesidir.

Davranışlardan Şüphe: Mükemmeliyetçi kişilerin bir performansı eksiksiz yapmak için davranışlarından sürekli bir şüphe duyma halidir. Kişiler kendilerini sık sık eleştirmektedirler.

Düzen: Kişinin düzenli ve tertipli olmaya önem verme eğilimidir.

Hewitt ve Flett'in de (1991) mükemmeliyetçilikle ilgili yaptığı tanımlar, mükemmeliyetçilik kavramı için büyük önem taşımaktadır. Hewitt ve Flett, mükemmeliyetçiliği üç boyutta ele almaktadır: Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik.

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin kendisi için gerçeklikten uzak ve ulaşılması zor olan standartlar belirlemesidir. Hedefe ulaşmak için çabalayan kişi hedefine ulaşamama durumunda kendini eleştirmektedir.

Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin belirlediği gerçeklikten uzak ve ulaşılması zor olan standartlara başkalarının da uymasını beklemesidir. Belirlenen standartlara ulaşamayan kişileri negatif bir şekilde değerlendirme eğilimindedir. Ayrıca bu şekilde düşünen kişiler, başkalarına güvenmedikleri için ve başkalarının görevleri iyi bir şekilde yerine getiremeyeceklerini düşündükleri için başkalarına görev vermeyi çok tercih etmezler.

Başkalarınca Belirlenen Mükemmeliyetçilik: Bu kişiler ulaşılması zor olan standartların başkalarınca kendilerine dayatıldığını düşünmektedirler. Bu standartlara ulaşamadıkları durumda diğer kişilerden onay alamayacaklarına inanırlar, kaygı yaşarlar ve sosyal çevreye veya standartları belirleyenlere öfke duyarlar.

2.2.3. Mükemmeliyetçilik Kavramına Kuramsal Bakış

2.2.3.1. Psikanalitik Yaklaşım

Mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan çalışmaların temelini Psikanalitik Kuram oluşturmaktadır. Freud (1959), mükemmeliyetçiliği abartılı süper egoyla ilişkilendirmektedir. Mükemmeliyetçi olma arzusunun başlangıcı olarak çocukluk

dönemini göstermektedir (Gençtan, 1988). Mükemmeliyetçilik, psikoseksüel gelişim aşamalarından anal dönemde gerçekleşen uygunsuz bir ilerleme sonucunda oluşan nevrozun göstergesidir (LaSota, 2005).

Freud'a göre mükemmeliyetçi eğilimler çocukluk döneminde başlamaktadır. Ebeveynlerinin kural ve yasaklarını içselleştiren çocuklarda abartılı bir süper ego oluşmaktadır. Süper ego, mükemmel bir imaj yaratma uğraşı içindedir (Horney, 2006; Gençtan, 1993).

2.2.3.2. Bilişsel Yaklaşım

Mükemmeliyetçilik kavramını bilişsel yaklaşımla ele alan Beck, mükemmeliyetçiliğin temelinde bilişsel hataların olduğunu söylemektedir. Bilişsel hataların nedeni, kişinin çocukluğundan başlayan yanlış öğrenmelerdir. Kişi bu nedenle yaşananları; olumlu, olumsuz veya çarpıtılarak algılar ve zaman içinde sistemli bir yapıya dönüşen bu algılamalar kişinin yaşamını, duygu ve davranışlarını etkiler (Karahan ve Sardoğan, 2004; Satılmış, 2010).

2.2.3.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura'ya (1971) göre öğrenme; başkalarının yaptıklarını gözlemleyerek, duyarak, model alarak gerçekleşir. Pekiştirme, davranışın öğrenilmesinde önemli rol oynamaktadır. Mükemmel olana ulaşıldığında kişiye pekiştirme veriliyorsa kişi pekiştirme kazanabilmek için mükemmel olana ulaşmanın gerekli olduğunu düşünmektedir. Mükemmel olana ulaşamadığında ise cezalandırılacağını düşünmektedir.

Sosyal Öğrenme Modeli, Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'na çok benzemektedir. Flett ve Hewitt (2002), çocukların mükemmeliyetçi olan ebeveynlerini taklit etmesi sonucunda mükemmeliyetçi olduklarını söylemektedir. Bu çocuklar mükemmeliyetçi olmayı ebeveynlerinden öğrenmektedir.

2.2.4. Mükemmeliyetçiliğin Oluşumu

Mükemmeliyetçiliğin oluşumuyla ilgili ortak görüş; erken çocukluk döneminde ortaya çıktığı, ebeveyn tutum ve davranışlarının mükemmeliyetçiliği etkilediğidir (Flett, Russo, ve Hewitt, 1994).

Barrow ve Moore (1983); mükemmeliyetçi kişilerin çocukluk dönemlerinde davranışlarının, anne babaları tarafından bir koşula bağlı olarak onaylandığı ya da hiç onaylanmadığını söylemektedirler. Dolayısıyla mükemmeliyetçiliğin oluşumunda ebeveynlerin yüksek beklentileri ve aşırı eleştirel olmaları rol oynamaktadır.

Baumrind'e (1966) göre; her koşulda kendisine itaat edilmesini bekleyen ebeveynlerin çocukları cezalandırılmamak, hakaret gibi kötü bir davranışa maruz kalmamak için mükemmeliyetçi özellikler geliştirmektedir.

Hamachek (1978), "normal" ve "nevrotik" mükemmeliyetçiliğin farklı şekillerde ortaya çıktığını söylemektedir. Nevrotik mükemmeliyetçilik çocukluk döneminde hiçbir performansın yeterli görülmemesi, davranışın koşullu olarak kabul görmesi veya hiç kabul görmemesi durumunda ortaya çıkar. Normal mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin ebeveynlerinin yüksek beklentileri olsa da ebeveynler çocuklarına eleştirel olarak yaklaşmazlar; çocuklarına model olurlar ve mükemmeliyetçi tutumlar çocuklar tarafından taklit edilir (Rice ve Dellwo, 2002).

Bandura'nın (1971) "Sosyal Öğrenme Modeli"ne göre tüm davranışlar gibi mükemmeliyetçilik de model alınarak öğrenilmektedir. Çocuklar, mükemmeliyetçi ebeveynlerini model alırlar ve bu sayede mükemmeliyetçi bir birey haline gelirler. Bu model araştırmalarla da desteklenmektedir. Frost ve arkadaşlarının (1991) üniversiteli gençlerle yaptığı bir çalışmada, üniversitede okuyan kızlar ve annelerinin mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Rice ve Mirzadeh'in (2000) yaptıkları bir araştırmada, mükemmeliyetçilik tipleriyle aileye bağlanma arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Olumlu mükemmeliyetçi bireylerin olumsuz mükemmeliyetçi bireylere göre ebeveynlerine daha kaygısız bağlandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Benk'e (2006) göre, mükemmel performans sergileyen çocuklar ebeveynleri tarafından daha çok kabul görüyorsa ebeveynlerinin beklentilerini karşılayamadıklarında ve mükemmel bir performans sergilemedikleri durumlarda ebeveynlerden aşırı eleştiri alıyorsa bu çocuklar, zamanla mükemmeliyetçi özellikler geliştirmektedirler.

Mükemmeliyetçiliğin gelişimiyle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında ebeveyn tutum ve davranışlarının yanı sıra çocuğun mizacı ve öğretmen, kültür gibi

çevresel faktörlerin de mükemmeliyetçiliğin gelişiminde önemli olduğu görülmektedir (Flett ve ark., 2002).

2.2.5. Mükemmeliyetçi Kişilerin Özellikleri

Mükemmeliyetçi bireyler, çevresindeki kişilerin yanlışlarına tahammül edemediklerinden dolayı çevresindekilerin de kendileri gibi mükemmel olmasını istemektedirler. Çevrelerine karşı sürekli eleştirel olmalarından dolayı sosyal ilişkilerde problem yaşayabilmektedirler (Adderhold-Alliot, 1987). Fazla eleştirel olan mükemmeliyetçiler, mükemmelden az bir sonuçtan bile tatmin olmazlar (Habke ve Flynn, 2002).

Martin ve Greenwood'a (2000) göre, mükemmeliyetçi çocuklar okul ödevlerinde istedikleri başarıya ulaşmak isterler. Hedefledikleri başarıya ulaşamadıklarında ise sıkıntıya girerler.

Mükemmeliyetçi insanlarda yoğun bir aşağılık duygusu vardır ve sürekli hatalardan kaçarlar. Bu sayede başkalarından kabul görebilmeyi hedeflerler (Blatt, 1995; akt. Benk, 2006).

Antony ve Swinson (2000), Ellis'in yaklaşımından etkilenip mükemmeliyetçi bireylerde bulunan düşünce kalıplarını açıklamışlardır:

Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi: Mükemmeliyetçi kişiler, doğru ile yanlış arasındaki birçok dereceyi göz ardı ederek olayları doğru ve yanlış olarak görme eğilimine sahiptirler.

Süzgeçten Geçirme: Mükemmeliyetçi kişiler, olumlu detayları dikkate almayıp olumsuz detayları abartırlar.

Zihin Okuma: Mükemmeliyetçi kişiler, diğer insanların kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduklarını düşünmektedirler.

Kişisel Duyarlık: Mükemmeliyetçi kişiler, diğerlerinin düşüncelerine aşırı önem verirler.

Aşırı Katı Standartlar ve Esnek Olamama: Mükemmeliyetçi kişiler, mükemmelden daha azına razı olmazlar ve beklentileri esnetmede zorluk yaşarlar.

Başkalarına Güvenme Güçlüğü: Mükemmeliyetçi kişiler, bir işte başkalarıyla görev dağılımı yapma konusunda zorluk yaşarlar.

Uygunsuz Sosyal Karşılaştırma: Mükemmeliyetçi kişileri, sürekli kendilerini başkalarıyla kıyaslarlar bu yüzden daha fazla olumsuz duygu hissederler.

Çalışmanın bu adımında mükemmeliyetçilikle ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Görüldüğü gibi, mükemmeliyetçi kişilerin bilişlerinde bazı çarpıtmalar bulunmaktadır. Çalışmanın bir sonraki adımında; kaygı ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisi bulunan ve bu araştırmanın değişkenlerinden olan mantık dışı inançlar kavramının içinde yer aldığı Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) Kuramı anlatılacaktır.

2.3. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) Kuramı

Bilişsel davranışçı yaklaşımlardan olan Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT), 1955 yılında Albert Ellis tarafından geliştirilmiştir ve 1993'te "Akılcı Duygusal Davranış Terapisi" adını almıştır (Çivitçi, 2014). ADDT'ye göre duygu, düşünce ve davranışlar sürekli bir etkileşim halindedir. Duygu, düşünce ve davranışların arasında sebep-sonuç ilişkisi bulunmaktadır (Corey, 2009). Bu kurama göre birey, dünyayı mantıklı ve mantık dışı inançları ile algılamaktadır (Çivitçi, 2014).

ADDT'nin temel ilkeleri şu şekildedir (Köroğlu ve Türkçapar, 2009):

1. İnsanların duygularını düşünceleri oluşturur. Bu yüzden kişinin mutlu, mutsuz, iyi veya kötü olmasını sağlayan faktör olay değil olaya yönelik düşünceleridir.
2. Kişinin yaşadığı duygusal problemlerin nedeni mantık dışı düşünceleridir.
3. Kişinin yaşadığı duygusal problemlerin temelinde düşünceleri vardır.
4. Kişi, sosyal öğrenme aracılığıyla mantık dışı inançları öğrenme eğilimine sahiptir.
5. Kuram, kişinin mantık dışı inançları ile yaptığı davranışların nasıl kazanıldığına değil; bireyin yaşadığı günde düşüncenin duygusal problemleri nasıl etkilediğine odaklanır.
6. Kişinin sahip olduğu mantık dışı inançlar değiştirilebilir.

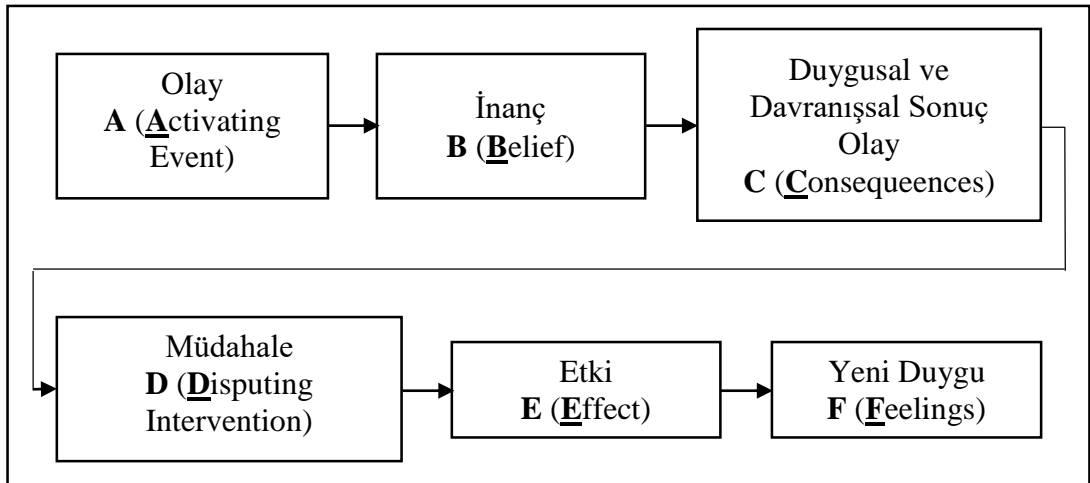
Daha çok bilişsel kısma odaklanan ADDT kuramında düşünce; duygu ve davranışların oluşmasında önemli bir faktördür. Gerçekçi beklentilere ve algılara sahip kişiler ruhsal açıdan daha sağlıklıyken yanlış algılara ve mantık dışı beklentilere sahip olan insanlar ruhsal açıdan problemler yaşayabilirler (Ellis, 2003; Nordlund, 2013).

ADDT'ye göre insanlar, hem akılcı hem de akılcı olmayan düşünsel bir potansiyelle dünyaya gelmektedir. İnsan doğasının yatkınlığı sebebiyle de kişilerde birçok mantık dışı inanç bulunmaktadır (Corey, 2009).

ADDT'nin iki amacı vardır. İlk amacı danışanların mantık dışı inançlarını anlamak, ikinci amacı ise danışanın mantık dışı inançlarının yerine akılcı inançları koymasını sağlamaktır (Burger, 2006). ADDT'de terapist, danışanına ev ödevleri vererek akılcı düşünme stratejilerini geliştirmeye çalışır (Corey, 2008).

2.3.1. ADDT'de ABC Kişilik Kuramı

Kişinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıkların temelinde mantık dışı inançların olduğunu ileri süren ADDT, bu yaklaşımı ABC Kişilik Kuramı ile açıklamaktadır. ABC Kişilik Kuramı'na göre kişinin bir olay ya da davranışa dair duygularının sebebi yaşanan olaylar değil, kişinin yaşanan olaya dair düşünceleridir (Fall, Holden ve Marquis, 2004).



Şekil 1. ABC Modeli (Corey, 2009)

Şekil 1'e göre "A" noktasında kişiyi rahatsız eden bir olay yaşanmaktadır. "B" kişinin yaşadığı olayla ilgili kişinin sahip olduğu mantıklı veya mantık dışı inançları ifade etmektedir. Olay sonucundaki inançlardan dolayı "C" noktasında duygusal ve davranışsal sonuçlar oluşmaktadır. Birey yaşanan olaya dair mantık dışı bir inanca sahipse kaygı, depresyon, öfke gibi kendine zarar veren duygular yaşayacaktır (Ellis,1973).

ADDT, A-B-C basamaklarına ek olarak terapötik süreçleri de içeren D-E-F basamaklarını ekleyerek kuramı genişletmiştir. "D" noktasında kişiye mantık dışı inançlarıyla tartışması öğretilir. Kişi kendisine mantık dışı inançlarıyla ilgili sorular sorarak bunların akılcı olmayan inançlar olduğunu fark edebilecektir. "E" noktasında kişi, mantık dışı inançları ile tartışır ve bunun sonucunda bilişsel ve davranışsal olarak bir etki oluşur. Bu sayede kişi, mantık dışı inançlarının etkisinde daha az kalarak mantıklı inançlar oluşturur, kendine zarar veren duyguları daha az yaşar. Sağlıksız inançların yerine gelen sağlıklı inançlar sayesinde ise kişiye zarar veren duyguların yerine "F" noktasında yeni sağlıklı duygular meydana gelir (Ellis, 1973; Corey, 2008).

2.3.2. Mantıklı ve Mantık Dışı İnançlar

ADDT'ye göre duygu ve davranışların üzerinde etkisi olan düşünceler, mantıklı ve mantık dışı inançlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

2.3.2.1. Mantıklı İnançlar

Mantıklı inançlar; esnek, yaşam uyumunu kolaylaştıran, felaketleştirici olmayan, tahammül düzeyini yükselten ve motivasyonu arttıran inançlardır (Dryden ve Branch, 2008). Mantıklı inançlar, kişinin mutlu ve sağlıklı olmasını sağlamaktadır (Doğan, 1995). Kişinin yaşanan bir olaya verdiği cevabın olumlu duygulara yol açması isteniyorsa cevapların dogmatik olmaması ve genellenen bir ön yargıya dayandırılmaması gerekmektedir (Ellis ve Dryden, 1997).

ADDT'de mantıklı inançların dört tane özelliği bulunmaktadır (Dryden, 2011):

1. Kişinin olması için uğraştığı istekleri vardır. Kişi bu istekleri için çabalar fakat olmazsa olmaz inancı yoktur.
2. Kişi, istediği şeyleri yerine getiremediği durumda üzülebilir fakat bu durumu dünyanın sonu olarak düşünmez ve felaketleştirmez.

3. Kişi, ulaşmak istediği şeye ulaşamadığında bu duruma tahammül gösterebilir, tolere edebilir.
4. Kişinin, kendini ve başkalarını farklı davranıp hata yapabilen kişiler olarak görmesiyle ilgili inançlarıdır. Bu inançlar, kişinin yaşadığı sorunla ilgili aşırılık içermez.

2.3.2.2. Mantık Dışı İnançlar

ADDT'ye göre; insanların problemlerinin, duygusal rahatsızlıklarının nedeni sahip oldukları mantık dışı inançlardan kaynaklanmaktadır. Bu mantık dışı inançlar katıdır ve zorunluluk içermektedir (Ellis, 1995; Ellis, David ve Lynn, 2010). Çocuklukta ebeveynler ve çevredeki diğer kişilerden öğrenilen ve daha sonra geliştirilen gerçeklikten uzak mantık dışı inançlar, bireyde olumsuz duygulara neden olur ve bireyin amaçlarına ulaşmasına engel olur (Corey, 2008; Türkçapar, 2014).

Mantık dışı inançlara sahip bireyler, gerçekleri sık sık abartır ve aşırı genelleştirirler. Mantık dışı inançlar gerçek olaylara dayanmazlar, mutlak ve dogmatiktirler (Ortaçkale, 2008).

Bütün bireyler mantık dışı inançlara sahip olmaya biyolojik olarak eğilimlidirler. Fakat aile ve kültür mantık dışı inançları etkilemektedir, bu yüzden bazı kişilerin mantık dışı inançlarla değerlendirmeler yapmaya daha çok biyolojik eğilimleri bulunmaktadır (Jones, 2000; Altıntaş, 2006).

Ellis (1963), duygusal problemlere neden olan 11 mantık dışı inançtan söz etmektedir:

1. Kişiler, çevresindeki tüm önemli kişiler tarafından sevilme ve onaylanmak isterler.
2. Kişiler bütün yönleriyle yetenekli ve başarılılarsa kendilerini değerli hissederler.
3. Bazı insanların kötü, haysiyetsiz ve ahlaksız olduklarını düşündükleri için cezalandırılmaları gerektiğini düşünürler.
4. Kişi, istediği gibi ilerlemeyen bir durumla karşı karşıya kalırsa bu hal onun için korkunçtur.

5. Kişilerin mutsuzlukları dış etkenlere dayanır ve kişilerin yaşadığı mutsuzluğu telafi etme veya denetleme yetenekleri bulunmamaktadır.
6. Kişiler, korku verici ve kötü olayların olma ihtimalini düşünmelidir ve gerçekleşme ihtimalini düşünmelidir.
7. Kişiler, karşılaştıkları zorlu durumlarla yüzleşmek yerine kaçmayı tercih ederler.
8. Kişiler, kendilerinden daha güçlü kişilere bağlı olmalıdırlar.
9. Kişinin geçmişinde yaşadıkları, şu anki tutumları üzerinde önemli bir belirleyicidir.
10. Kişiler, çevresindeki diğer insanların da yaşadıkları zorluk ve sorunlar karşısında üzülmalıdır.
11. Yaşanan sorunların belirli ve başarılı bir çözümü olmalıdır. Çözümün bulunamaması durumunda felaket yaşanır.

Yukarıda bulunan on bir mantık dışı inanç, daha sonra Ellis (1979) tarafından üç başlıkta ele alınmıştır. Bu üç mantık dışı inanç kişinin kendine, başkalarına ve yaşadığı dünyaya dair taleplerini içermektedir:

1. Kişi her zaman yetenekli ve başarılı olmalıdır. Yetenekli ve başarılı olmaması durumu korkunç bir durumdur. Kişi yeterli olmadığında başkalarının takdirini kazanamaz.
2. Kişinin çevresindeki diğer tüm insanlar nazik ve dürüst davranmalıdır. Eğer çirkin davranırlarsa bu tahammül edilemez bir durumdur ve bu davranışları onları kötü ve değersiz yapar.
3. Kişinin içinde bulunduğu koşullar düzenli ve olumlu olmalıdır. Bu sayede kişinin istekleri acilen ve kolayca yerine gelmektedir. Fakat kişinin içinde bulunduğu koşulların bu şekilde olmadığı durum korkunçtur ve hayat pek de yaşamaya değer değildir.

2.3.2.3. Çocuk ve Ergenlerde Mantık Dışı İnançlar

Bütün insanların mantık dışı inançlarla değerlendirmeler yapmasına biyolojik eğilimleri olsa da bazı insanların daha çok mantık dışı inançlarla değerlendirme yapma eğilimleri bulunmaktadır (Jones, 2000). Akılcı olmayan inançların öğrenilmesi erken çocukluk döneminde başlamaktadır, ebeveynler ve yakın çevredeki insanlar yoluyla öğrenilmektedir (Öksüz ve ark., 2011).

Yapılan araştırmalara göre ebeveyn tutumları, mantık dışı inançların oluşmasında önemli etkenlerden bir tanesidir (Graves 1997). Katı kuralların olduğu ve ebeveynlerin baskın otoritelerinin bulunduğu ailede yetişen çocukların, genelde yaptđđ yanlışlar n plandadır ve davranışları onaylanmamaktadır. Bu durum çocuğun kendisini değersiz hissetmesine ve zorlandıđđ durumlarda kendisini geri çekmesine neden olabilmektedir (Bernard, Ellis ve Terjesen, 2006).

Ergenlik döneminde; arkadaşlarımla beni sevmemesi berbat bir şeydir, asla hata yapmamalıym, anne ve babam yüzünden mutlu değilim, eleştirilmeye tahammül edemem gibi mantık dışı inançlar görülebilmektedir (Waters, 1982 akt; Bernard, Ellis ve Terjesen, 2006). Marcotte'ye (1996) göre çocukluk ve ergenlik dönemindeki mantık dışı inançlar, ergenlik döneminde bilişsel gelişimin daha ileride olması nedeniyle farklılaşmaktadır. Bilişsel gelişim daha üst düzeyde olduğundan ergenlik döneminde mantık dışı inançların yoğunluğunda azalma olması beklenmektedir. Ergenliğe geçişte mantık dışı inançların yoğunluğunun azalmaması durumunda ruhsal problemlerle karşılaşılabilmektedir.

2.4. Mantık Dışı İnançlar ile Mükemmeliyetçilik İlişkisini İnceleyen alışmalar

Dilmaç ve arkadaşlarının (2009) 253 kız, 279 erkek olmak üzere toplam 532 ortaokul öğrencisiyle yaptđđ bir çalışmanın sonucunda, mantık dışı inançlar ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan hatalara karşı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel beklentiler ve ebeveynsel eleştiri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Flett ve arkadaşlarının (1991) yaptđđ bir araştırmada mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile mantık dışı inançlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 40 erkek 62 kadın olmak üzere 102 lisans ğrencisi katılmıştır. Araştırmada mantık dışı inançların yüksek kişisel beklentiler, başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı, suçluluğa eğilim, aşırı kaygıyla ilgilenme mükemmeli çözüm için gereklilik hissetme alt boyutları arttıka mükemmeliyetçiliğin de arttıđđ sonucuna ulaşılmıştır.

Çarkıt'ın (2016) 458 niversite öğrencisiyle yaptđđ bir çalışmada felaketeştirme ve kişiselleştirme, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan hatalara karşı aşırı ilginin; kişiselleştirme, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan kişisel

standartların; genelleme, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan aile beklentilerinin; genelleme ve kişiselleştirme ise mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan ailesel eleştirinin önemli bir yordayıcısıdır.

Davis ve Wosinski'nin (2012) 204 çocukla yaptığı bir araştırmanın sonucuna göre, bilişsel hatalar uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yordayıcısı olarak bulunmuştur. Felaketleştirme ve kişiselleştirme, mükemmeliyetçiliğin hatalara karşı duyarlılık alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde bulunmuştur.

Bergman, Nyland ve Burns'ün (2007) 149 erkek, 195 kadın olmak üzere toplam 344 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada, negatif mükemmeliyetçilik ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre; olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin başarısızlık olasılığını düşünme, gerçekçi olmayan yüksek hedefler belirleme olasılıkları daha yüksektir.

2.5. Mantık Dışı İnançlar ile Kaygı İlişisini İnceleyen Çalışmalar

Suadiye ve Aydın'ın (2009) yaptığı çalışmanın amacı, ergenlerde anksiyete ile olumsuz bilişsel hatalar arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu anksiyete bozukluğu olan 18 kız, 12 erkek olmak üzere toplam 30 ergenden oluşmaktadır. Birinci kontrol grubu (G2), dikkat eksikliği ve hiperaktivite veya davranım bozukluğu olan 11 kız, 19 erkek olmak üzere 30 ergenden oluşmaktadır. İkinci kontrol grubunu ise hiçbir psikiyatrik tanı almamış 21 kız, 14 erkekten oluşan toplam 35 ergen oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre; felaketleştirme, aşırı genelleme ve seçici soyutlamanın anksiyete tanısı alan grupta diğer iki kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha çok kullanıldığı bulunmuştur.

Bögels ve Zigterman'ın (2000) yaptıkları araştırmada; çocuklara üç tane ayrılmayla ilgili, üç tane sosyal durumlarla ilgili, üç tane de genel anksiyete durumlarıyla ilgili toplam dokuz öykü anlatılmıştır ve çocukların öykülere ilişkin açık uçlu ve kapalı uçlu sorularla yanıtları alınmıştır. Araştırmanın sonucunda, anksiyetesi olan çocukların kontrol grubundaki çocuklara göre daha işlevsiz bilişlere sahip oldukları görülmektedir.

Barret ve arkadaşları (1996), anksiyete tanısı almış olan çocuklarla hiçbir tanısı olmayan 7-14 yaş arasındaki 152 çocukla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Tehdit edici olmayan, yarısı fiziksel tehditlere yarısı da sosyal tehditlere atıfta bulunan 12 belirsiz durum verilmiştir. Daha sonrasında bu durumlarla ilgili sorular sorulmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre anksiyete tanısı alan çocukların, hiçbir tanı almayan çocuklara göre hikâyelerle ilgili daha çok tehdit edici yorumlarda buldukları görülmektedir.

Epkins'in (1996) 8 ve 12 yaş arasındaki çocuklarla yaptığı araştırmanın sonucuna göre; bilişsel çarpıtmalar, sosyal olarak kaygılı çocuklarda daha fazla görülmektedir.

Güler ve Çakır'ın (2016) lise son sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmanın bulgularına göre, sınav kaygısının en güçlü yordayıcısı mantık dışı inançlardır. Ayrıca yapılan başka araştırmalarda da benzer sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Bu araştırmaların sonuçlarına göre, mantık dışı inançlar sınav kaygısına neden olabilmektedir (Boyacıoğlu ve Küçük, 2011; Wong, 2008).

2.6. Kaygı ile Mükemmeliyetçilik İlişisini İnceleyen Çalışmalar

Güngör (2009) yaptığı çalışmada, ebeveyn ve öğretmen mükemmeliyetçiliğinin 5-6 yaş çocuklarının algılanan kaygı düzeylerini öngörmedeki rolünü incelemiştir. Araştırmaya 379 çocuğun ebeveyn ve öğretmenleri katılmıştır. Anne ve babaların sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliklerinin, ebeveynlerin algıladığı çocuk kaygısını anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Fakat anne ve babaların kendilerine ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliklerinin çocuğun kaygısı üzerinde yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğretmen mükemmeliyetçiliğinin öğretmenin algıladığı kaygı düzeyi üzerinde yordayıcı olmadığı bulunmuştur.

Weinburger Biran ve Reese'in (2007) 289 kadın, 131 erkek olmak üzere toplam 420 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada nörotik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasında anlamlı düzeyde korelasyon olduğu bulunmuştur.

Walsh ve Agwunobi'nin (2002) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada, kişiler arası mükemmeliyetçilik ile genel kaygı arasında sınırdaki bir ilişki bulunurken

kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile genel kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Flett, Greene ve Hewitt'in (2004) mükemmeliyetçiliğin boyutlarının kaygı duyarlılığı ile ne ölçüde ilişkili olduğunu araştırdığı çalışmaya 177 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada, mükemmeliyetçilik içeren otomatik düşüncelerin ve kişiler arası mükemmeliyetçiliğin kaygı duyarlılığı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Pirinççi'nin (2009) lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, kendiliğinden yön verilen mükemmeliyetçilik düzeyi ile kaygı düzeyleri arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur.

Saboonchi ve Lundh'un (1997) mükemmeliyetçilik ile kaygı ve bilinçlilik arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, hata yapma kaygısı ve olayların sonuçlarına dair endişelerle sosyal mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin boyutlarıyla bedensel yaralanma, ölüm ve hastalık korkularıyla da pozitif korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hayvanlarla ilgili korkular ile mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki bulunmasa da araştırmanın sonucuna göre, kaygının birçok boyutuyla mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki olduğu görülmektedir.

Cesur'un (2017) 115 kadın, 311 erkek olmak üzere toplam 426 yetişkin bireyle yaptığı araştırmada, anksiyete düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Zengin (2019), üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, akademik erteleme ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

AMAÇ VE HİPOTEZLER

3.1. Amaç

Çocukluk döneminde kaygı belirtilerine sıkça rastlanmaktadır. Kaygı belirtileri üzerinde etkili olabilecek faktörlerden birisi ebeveyn mükemmeliyetçiliğidir. Ebeveyn mükemmeliyetçiliği, çocuktaki kaygı ve çocuktaki mantık dışı inançlar arasındaki ilişkiye odaklanan bu araştırmanın temel amacı, çocuktaki kaygı düzeyi ile ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu ilişkide çocuktaki mantık dışı inançların aracı (medyatör) etkisinin olup olmadığının incelenmesidir.

Bu çalışmanın yan amacı ise çocuktaki kaygı ve mantık dışı inanç düzeyi ile sosyodemografik veriler arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığının incelenmesidir.

Bu çalışmanın önceki bölümünde de özetlendiği gibi literatürde ebeveyn mükemmeliyetçiliği, çocuktaki kaygı ve çocuktaki mantık dışı inançlar değişkenleri arasındaki ilişkilerin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu yüzden bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

3.2. Hipotezler

- 1- Ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeyi ile çocuklardaki kaygı düzeyi arasındaki ilişkide çocuklardaki mantık dışı inanç düzeyi anlamlı bir medyatör (aracı) etkiye sahiptir. Bu doğrultuda geliştirilen işlemsel hipotezler şu şekildedir:

- A- Ebeveyn mükemmeliyetçiliği, çocuklardaki kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahiptir.
 - B- Ebeveyn mükemmeliyetçiliği, çocuklardaki mantık dışı inanç düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahiptir.
 - C- Çocuklardaki mantık dışı inanç düzeyi, kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahiptir.
 - D- Çocuklardaki mantık dışı inanç düzeyinin etkisi kontrol edildiğinde, ebeveyn mükemmeliyetçiliği ile çocukların kaygı düzeyi arasındaki ilişki anlamlılığını yitirecektir.
- 2- Katılımcıların, mantık dışı inanç ve kaygı düzeyleri, sosyodemografik özelliklerine göre anlamlı olarak değişecektir. Bu doğrultuda belirlenen işlemsel hipotezler şu şekildedir:
- A- Katılımcıların mantık dışı inanç düzeyleri; cinsiyet, yaş, algılanan okul başarısı, kaçınıcı sınıfta oldukları, kaç kardeş oldukları, kaçınıcı çocuk oldukları, ebeveynlerinin öğrenim durumu ve algılanan sosyoekonomik durumlarına göre anlamlı olarak değişecektir.
 - B- Katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri; cinsiyet, yaş, algılanan okul başarısı, kaçınıcı sınıfta oldukları, kaç kardeş oldukları, kaçınıcı çocuk oldukları, ebeveynlerinin öğrenim durumu ve algılanan sosyoekonomik durumlarına göre anlamlı olarak değişecektir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

4.1. Katılımcılar

4.1.1. Katılımcı Verilerinin Toplanması

Bu araştırmanın örneklemini İstanbul'da bulunan bir özel, üç devlet okulu olmak üzere dört ortaokulda ve Balıkesir'de bulunan bir özel, bir devlet okulu olmak üzere iki ortaokulda okuyan 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencileri ile bu öğrencilerin anne ve babaları oluşturmaktadır. Bu çalışmada, seçkisiz olmayan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. TUİK'in 2018'deki verilerine göre Türkiye'de 10-14 yaşları arasında yaklaşık 6.300.000 kişi bulunmaktadır. Raosoft Örneklem Hesaplama Aracı'nda %95 güven aralığı ve %5 hata payı baz alınarak analiz yapılmıştır ve analiz sonucunda tavsiye edilen minimum örneklem sayısı 385 olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın katılımcıları ise 261 çocuk ve bu çocukların anne babalarıdır. Bu çalışmanın işleme ve dışlama kriterleri aşağıdaki gibidir;

Çalışmanın İşleme Kriterleri

1. 10-14 yaş aralığında olmak
2. Milli Eğitim Bakanlığına bağlı örgün eğitime devam ediyor olmak

Çalışmanın Dışlama Kriterleri

1. Hali hazırda psikolojik tedavi alıyor olmak
2. Hali hazırda psikiyatrik ilaç kullanıyor olmak

4.1.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

261 çocuk ile bu çocukların anne ve babalarının yer aldığı bu çalışmayla ilgili demografik bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır. Araştırmanın analiz aşamasına başlamadan önce dışlama kriterleri nedeniyle 9 çocuk ve ebeveynlerinden elde edilen veriler analizlere katılmamıştır. Bu veriler 5 çocuğun hali hazırda psikolojik tedavi alıyor olmasından, 3 çocuğun hali hazırda psikiyatrik ilaç tedavisi alıyor olmasından ve 1 çocuğun ise hali hazırda hem psikolojik tedavi alıyor hem de psikiyatrik ilaç kullanıyor olmasından dolayı araştırmaya eklenmemiştir.

Tablo 1'deki veriler incelendiğinde katılımcıların %54,8'ini (n=143) kız çocuklarının, %45,2'sini de (n=118) erkek çocukların oluşturduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaş aralıklarına bakıldığında ise örneklemin %25,7'sini (n=67) 10 yaşındaki, %29,1'ini (n=76) 11 yaşındaki, %18,8'ini (n=49) 12 yaşındaki, %26,4'ünü (n=69) 13 yaşındaki çocukların oluşturduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaşadıkları şehre bakıldığında örneklemin %57,5'ini (n=150) Balıkesir'de yaşayan çocuklar, %42,5'ini (n=111) ise İstanbul'da yaşayan çocuklar oluşturmaktadır.

Katılımcıların okudukları okul türüne bakıldığında örneklemin %53,3'ünü (n=139) devlet okulunda okuyan çocuklar, %46,7'sini (n=122) özel okulda okuyan çocuklar oluşturmaktadır.

Katılımcıların okudukları sınıflara bakıldığında örneklemin %26,1'ini (n=68) 5. sınıf öğrencilerinin, %23'ünü (n=60) 6. sınıf öğrencilerinin, %24,1'ini (n=63) 7. sınıf öğrencilerinin, %26,8'ini (n=70) 8. sınıf öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir.

Çocukların kendi değerlendirmelerine göre okuldaki algılanan başarı durumları incelendiğinde çocukların %0,8'inin (n=2) başarı düzeyini düşük olarak değerlendirdiği, %58,6'sının (n=153) başarı düzeyini orta olarak değerlendirdiği, %40,6'sının (n=106) ise başarı düzeyini yüksek olarak değerlendirdiği görülmektedir.

Katılımcıların %20,3'ünün (n=53) hiç kardeşi yokken, %54,8'inin (n=143) bir kardeşi, %16,5'inin (n=43) 2 kardeşi, %7,7'sinin (n=20) 3 kardeşi, %0,8'inin (n=2) ise 5 kardeşi bulunmaktadır. Ayrıca katılımcıların %54'ünün (n=141) birinci çocuk

olarak dünyaya geldiği, %35,2'sinin (n=92) ikinci çocuk olarak dünyaya geldiği, %6,1'inin (n=16) üçüncü çocuk olarak dünyaya geldiği, %4,2'sinin (n=11) dördüncü çocuk olarak dünyaya geldiği, %0,4'ünün (n=1) ise beşinci çocuk olarak dünyaya geldiği bilinmektedir.

Çocukların algıladıkları ekonomik düzeye bakıldığında ailenin ekonomik düzeyini çocukların %1,5'inin (n=4) düşük olarak algıladığı, %49'unun (n=128) orta olarak algıladığı, %49,4'ünün (n=129) ise iyi olarak algıladığı görülmektedir.

Aile öğrenim durumuna da bakılan bu çalışmada katılımcıların %1,5'inin (n=4) annelerinin, %0,4'ünün (n=1) babalarının okuryazar olmadığı görülmektedir. İlköğretim mezunu anneye sahip olan çocuklar araştırmanın %14,9'unu (n=39) oluştururken, ilkokul mezunu babaya sahip olan çocuklar %8,4'ünü (n=22) oluşturmaktadır. Ortaokul mezunu annesi olan çocuklar araştırmanın %10,7'sini (n=28) oluştururken, ortaokul mezunu babaya sahip olan çocuklar araştırmanın %13'ünü (n=34) oluşturmaktadır. Lise mezunu anneye sahip olan çocuklar araştırmanın %25,3'ünü (n=66) oluştururken, lise mezunu babaya sahip olan çocuklar araştırmanın %22,2'sini (n=58) oluşturmaktadır. Son olarak ise anneleri üniversite ve üstü düzeyde öğrenim alan çocukların tüm katılımcılara oranı %47,5 (n=124) iken, babaları üniversite ve üstü düzeyde öğrenim alan çocukların tüm katılımcılara oranı %55,9 (n=146) olarak bulunmuştur.

Çocukların aileyle birlikte yaşama durumuna bakıldığında ise çocukların %96,6'sı (n=252) ebeveynleriyle birlikte yaşarken, ebeveynleri ayrı olan çocukların %1,9'u (n=5) annesiyle, %0,4'ü (n=1) ise babasıyla yaşamaktadır. Çocukların %1,1'i (n=3) ise ne annesiyle ne babasıyla yaşamaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Demografik Bilgiler		%	n
Cinsiyet	Kız	54,8	143
	Erkek	45,2	118
Yaş	10	25,7	67
	11	29,1	76
	12	18,8	49
	13	26,4	69
Şehir	Balıkesir	57,5	150
	İstanbul	42,5	111
Okul Türü	Devlet	53,3	139
	Özel	46,7	122
Sınıf	5	26,1	68
	6	23	60
	7	24,1	63
	8	26,8	70
Algılanan Başarı Durumu	Düşük	0,8	2
	Orta	58,6	153
	Yüksek	40,6	106
Kendisi Dâhil Kardeş Sayısı	1	20,3	53
	2	54,8	143
	3	16,5	43
	4	7,7	20
	6	0,8	2
Kaçınıcı Çocuk	1	54	141
	2	35,2	92
	3	6,1	16
	4	4,2	11
	5	0,4	1
Algılanan Sosyoekonomik Düzey	Düşük	1,5	4
	Orta	49	128
	İyi	49,4	129
Anne Öğrenim	Okuryazar değil	1,5	4
	İlköğretim mezunu	14,9	39
	Ortaokul mezunu	10,7	28
	Lise mezunu	25,3	66
	Üniversite ve üstü	47,5	124
Baba Öğrenim	Okuryazar değil	0,4	1
	İlköğretim mezunu	8,4	22
	Ortaokul mezunu	13	34
	Lise mezunu	22,2	58
	Üniversite ve üstü	55,9	146
Birlikte Yaşama Durumu	Birlikte yaşıyorlar	96,6	252
	Ayrılar/anneyle yaşıyor	1,9	5
	Ayrılar/babayla yaşıyor	0,4	1
	Diğer	1,1	3

4.2. Veri Toplama Araçları

4.2.1. Ebeveynler İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Bu form ebeveynlere verilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Ebeveynlerin araştırmaya katılmayı kabul etmesine ve çocuklarının araştırmaya katılmasına onay verdiğine dair onay formudur (Bkz. Ek.A).

4.2.2. Çocuk İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Bu form çocuklara verilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Çocukların araştırmaya katılmayı kabul ettiğine dair onay formudur (Bkz. Ek.B).

4.2.3. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik bilgi formu araştırmacı tarafından çocukların ve ailelerinin sosyodemografik verilerini toplama amacıyla hazırlanmıştır. Sosyodemografik bilgi formunun içinde sırasıyla; cinsiyet, doğum tarihi, sınıf, kardeş sayısı, ailede kaçınıcı çocuk olduğu, ailenin ekonomik düzeyi, annenin mesleği, babanın mesleği, annenin öğrenim düzeyi, babanın öğrenim düzeyi, anne ve babanın hayatta olup olmadığı, anne baba ile birlikte yaşama durumu, çocuğun psikolojik tedavi/terapi alıp almadığı ve psikiyatrik ilaç tedavisi alıp almadığı sorgulanmıştır (Bkz. Ek.C).

4.2.4. Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

Spielberger (1973) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri'nde (ÇDSKE) durumluk ve sürekli kaygıyı ölçen yirmişer maddelik iki alt ölçek bulunmaktadır. Her madde belirtinin şiddetine göre 1, 2 ya da 3 olarak puanlanmaktadır. Durumluk kaygı; bireyin belirli bir zamanda, belirli şartlar altında hissettiği kaygıyı tanımlamaktadır ve dış etkenlere göre değişim gösterebilmektedir. Bu alt ölçekten çocuğun alabileceği puanlar 20-60 arasında değişmektedir. Sürekli kaygı ise bireyin genel olarak ne hissettiğini tanımlamakta ve bireyin genel olarak anksiyete düzeyini yansıtmaktadır. Bu alt ölçekten çocuğun alabileceği puanlar 20-60 arasında değişmektedir. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Özusta (1995) tarafından yapılmıştır. 9-12 yaş arasında 615 çocuktan veriler toplanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında, iç tutarlılık (Cronbach alfa) katsayıları Durumluk Kaygı ölçeği için .82, Sürekli Kaygı Ölçeği için .81 olarak saptanmıştır. Test-tekrar

test güvenilirlik katsayısı Durumluk Kaygı Ölçeği için .60 olarak belirlenirken Sürekli Kaygı Ölçeği için .65 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmanın örneklemini üzerinde yapılan güvenilirlik analizine göre ise cronbach alfa katsayısı Sürekli Kaygı Ölçeği için .85, Durumluk Kaygı Ölçeği için .89 olarak bulunmuştur.

4.2.5. Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği

Bu ölçek Çivitci (2006a) tarafından geliştirilmiştir. Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği (EMİÖ), üç alt boyutta yer alan toplam 21 olumlu maddeden oluşmaktadır. Başarı talebi alt ölçeğinde sekiz madde (1, 3, 6, 7, 10, 13, 16, 19); rahatlık talebi alt ölçeğinde yedi madde (5, 8, 9, 14, 17, 20, 21) ve saygı talebi alt ölçeğinde altı madde (2, 4, 11, 12, 15, 18) bulunmaktadır. Ölçekte 5'li likert tipi ölçek kullanılmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, mantıkdışı inanç düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. EMİÖ'nün üç hafta arayla iki kez uygulanması elde edilen güvenilirlik katsayısı ölçeğin toplam puanı için .82, başarı talebi alt ölçeği için .84, rahatlık talebi alt ölçeği için .75 ve saygı talebi alt ölçeği için .67 bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık (Cronbach alfa) katsayıları da toplam puan için .71, başarı talebi alt ölçeği için .62, rahatlık talebi alt ölçeği için .61 ve saygı talebi alt ölçeği için .57'dir. Araştırmaya 11-15 yaşları arasındaki 328 kız, 366 erkek öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin 251'i altıncı sınıf, 240'ı yedinci sınıf ve 203'ü sekizinci sınıf öğrencisidir. Bizim çalışmamızın örneklemini üzerinde yapılan güvenilirlik analizine göre ise cronbach alfa katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

4.2.6. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin (ÇBMÖ) orijinali Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Oral (1999) tarafından yapılmıştır. ÇBMÖ, 45 maddeden oluşmaktadır ve 7'li likert tipi bir ölçek kullanılmaktadır. Ölçeğin; kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik olmak üzere toplam üç alt ölçeği bulunmaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği (1, 6, 8, 12, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 34, 36, 40, 42 soru maddeleri), bireyin kendisine yönelik yüksek olan standartlarını ve kendi davranışlarını eleştirel olarak değerlendirmeyi ölçmektedir ve bu alt ölçekten alınabilecek puanlar 19-133 arasındadır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği (2, 3, 4, 7, 10, 16, 19, 22, 24, 26, 27, 29, 38, 43, 45 soru maddeleri), başkalarının yetenekleriyle ilgili inançlar ve beklentileri

ölçmektedir. Bu alt ölçekten alınabilecek puanlar 10-70 arasında değişmektedir. Başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik alt ölçeği ise (5, 9, 11, 13, 18, 21, 25, 30, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 44 soru maddeleri) bireyin, kendisi için önemli olan insanlar tarafından belirlendiğine inandığı yüksek standartları ölçmektedir. Bu alt ölçekten alınabilecek puanlar ise 15-105 arasındadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 44-308 arasında değişmektedir. Alınan yüksek puan, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin var olduğuna işarettir. Ölçekte 2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45. maddeler hesaplamalar yapılırken tersten puanlanmıştır (Oral, 1999).

Oral'ın (1999) 333 üniversite öğrencisiyle yaptığı uyarılama çalışmasında ÇMBÖ'nün güvenilirliğini iç tutarlık yönünden incelemiştir. Alfa katsayıları; kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .91, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .73 ve başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .80 bulunmuştur. Bu çalışmada ise çocukların annelerine uygulanan ÇBMÖ'nün cronbach alfa katsayısı kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .84, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .59 ve başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .67 olarak bulunmuştur. Çocukların babalarına uygulanan ÇBMÖ'nün cronbach alfa katsayısı kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .86, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .59 ve başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .68 olarak bulunmuştur.

4.3. İşlem

Araştırmanın planlanmasının ardından öncelikle araştırma protokolü, Işık Üniversitesi Etik Kurul Komitesi tarafından onaylanmıştır. Daha sonra ilköğretim 2. kademe öğrencilerine okul ortamında ölçeklerin uygulanabilmesi adına 04/11/2019 tarihinde İstanbul Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğünden, 23/12/2019 tarihinde ise Balıkesir Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinlerin alınmasının ardından veri toplama sürecine başlanmıştır.

Veri toplama sürecinin ilk adımında ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin ebeveynlerine zarf içinde “Ebeveynler İçin Bilgilendirilmiş Onam Formu” ve bir adet anneleri için bir adet de babaları için olmak üzere iki adet “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” verilmiştir. Bilgilendirilmiş Onam Formu ile araştırmanın

amacı ve konusu hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Çocuklarının çalışmaya gönüllü olarak katılabileceği konusunda onam formunu imzalayan, araştırmaya katılım rızası gösteren anne-babaların ayrıca Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni doldurmaları istenmiştir. Veri toplama sürecinin ikinci adımında ise Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu onaylayıp Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni dolduran ebeveynlerin çocuklarına öncelikle "Çocuk İçin Bilgilendirilmiş Onam Formu" verilmiştir. Araştırmanın amacı ve içeriği konusunda bilgi verilmiştir ve gönüllü olarak katılmak isteyen çocuklar Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu imzalamışlardır. Daha sonra araştırmaya katılmayı kabul eden çocuklara sırasıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği verilmiştir. Dört ay süren veri toplama sürecinin ardından toplam 261 çocuk ve bu çocukların anne-babalarına ulaşılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesi amacıyla istatistiksel analiz sürecine başlanmıştır.

4.4. Veri Analizi

Araştırmada toplamda 261 çocuk ve bu çocukların anne babalarına ulaşılmış ve katılımcılardan elde edilen veriler "SPSS. 16 İstatistiksel Veri Analiz Programı" kullanılarak değerlendirilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -3 ile +3 aralığında yer alması durumunda ölçek puanlarının dağılımı, normal dağılıma uygun olarak kabul edilmektedir (George & Mallery, 2010). Bu araştırmada da basıklık ve çarpıklık değerleri -3 ile +3 aralığında yer aldığı için hipotez testlerinde parametrik testler kullanılmıştır. İlk olarak anne-babaların mükemmeliyetçilik düzeyleri, çocukların durumluk-sürekli kaygı ve mantık dışı inanç düzeylerine odaklanılmıştır ve bu ilişkide çocukların mantık dışı inançlarının aracı etkisinin olup olmadığı test edilmiştir. Modelin yordanan değişkeni çocuğun durumluk-sürekli kaygı düzeyi olarak belirlenirken, yordayıcı değişkeni olarak ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri belirlenmiştir. Medyatör (aracı) değişken olarak ise çocukların mantık dışı inanç düzeyleri belirlenmiştir.

Medyatör etki analizinde, Baron ve Kenny'nin (1986) modeli kullanılmıştır ve analize geçmeden önce anlamlı bir medyatör etkiden bahsedebilmek için 4 önemli şartın gerçekleşip gerçekleşmediği sınıanmıştır;

1. Yordayıcı değişkenin, yordanan değişken üzerinde bir etkisi olmalıdır.
2. Yordayıcı değişkenin, medyatör değişken üzerinde bir etkisi olmalıdır.
3. Medyatör değişkenin, yordanan değişken üzerinde bir etkisi olmalıdır.
4. Medyatör değişken ile birlikte yordayıcı değişken regresyon analizine birlikte dâhil edildiğinde, birinci adımda yapılan analize göre yordayıcı değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisi azalmalı veya ortadan kalkmalıdır.

Dolayısıyla medyatör analizinin yapılabilmesi için öncelikle değişkenler arası ilişkileri incelemek için “Pearson Korelasyon Analizi” yapılmıştır. Medyatör etkinin sınanabilmesi için ise doğrusal hiyerarşik medyatör regresyon analizi yapılmıştır.

Diğer yandan bu çalışmanın yan amacı olan mantık dışı inanç ve kaygı düzeylerinin, sosyodemografik özelliklere göre anlamlı olarak değişip değişmediğinin sınanması amacıyla ANOVA, Post-Hoc (Tukey) ve T-testi yapılmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

5.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeğinin ve Alt Boyutlarının Betimleyici İstatistikleri

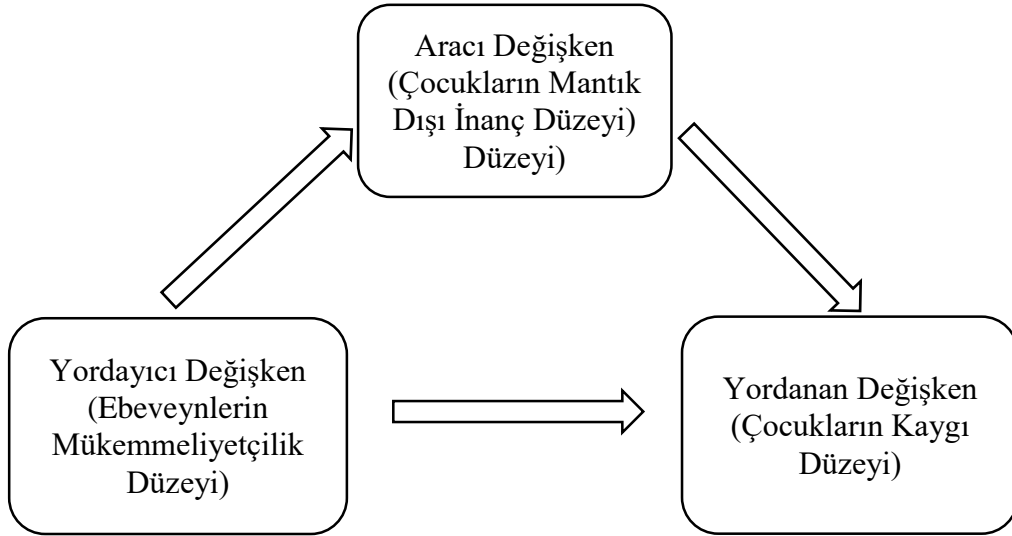
Tablo 2. Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

N=261		Ort.	SS
Annelere Uygulanan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kendine Yönelik	87,01	19,21
	Başkalarına Yönelik	40	8,34
	Başkalarınca Belirlenen	54,58	13,82
Babalara Uygulanan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kendine Yönelik	86,69	19,59
	Başkalarına Yönelik	41,58	8,14
	Başkalarınca Belirlenen	57,12	13,54
Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri	Durumluk Kaygı	31,44	6,66
	Sürekli Kaygı	36,16	7,25
Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği	Başarı Talebi	19,89	6,54
	Rahatlık Talebi	15,03	5,86
	Saygı Talebi	23,73	4,50
	Toplam Puan	58,65	12,41

5.2. Temel Hipotezin Sınanması: Ebeveynlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyi ile Çocuktaki Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Çocuğun Mantık Dışı İnanç Düzeyinin Aracı Etkisinin İncelenmesi

5.2.1. Medyatör Etki Analizi

Çalışmanın bu adımında ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile çocukların kaygı ve mantık dışı inanç düzeyleri arasındaki ilişkilere odaklanılmıştır. Şekil 2’de gösterildiği üzere çocukların mantık dışı inanç düzeylerinin ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile çocukların kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide medyatör görevinde olup olmadığı test edilmiştir. Bu analizin yordayıcı değişkeni ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeyi, yordanan değişkeni çocukların kaygı düzeyi ve medyatör (aracı) değişkeni ise çocukların mantık dışı inanç düzeyi olarak belirlenmiştir.



Şekil 2. Ebeveynlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyi ve Çocukların Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Çocukların Mantık Dışı İnanç Düzeyinin Medyatör Etkisi

Baron ve Kenny’e göre (1986) anlamlı bir medyatör etkiden bahsedebilmek için 4 önemli koşul yerine getirilmelidir. Bu koşullardan birincisi yordayıcı değişkenin yordanan değişken üzerinde anlamlı bir etkisinin olması iken, ikincisi yordayıcı

değişkenin aracı değişken üzerinde anlamlı bir etkisinin olmasıdır. Üçüncü koşula göre aracı değişkenin yordanan değişken üzerinde anlamlı bir etkisinin olması gerekmektedir. Son koşula göre ise aracılık etkisi kontrol edildiğinde, yordayıcı değişkenin yordanan değişken üzerindeki anlamlı etkisinin kaybolması beklenmektedir.

Medyatör analizinin yapılabilmesi için öncelikle değişkenler arasındaki ilişkinin kontrol edilmesi gerekmektedir. Bu nedenle ilk adımda Pearson korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen veriler Tablo 3'te gösterilmiştir.

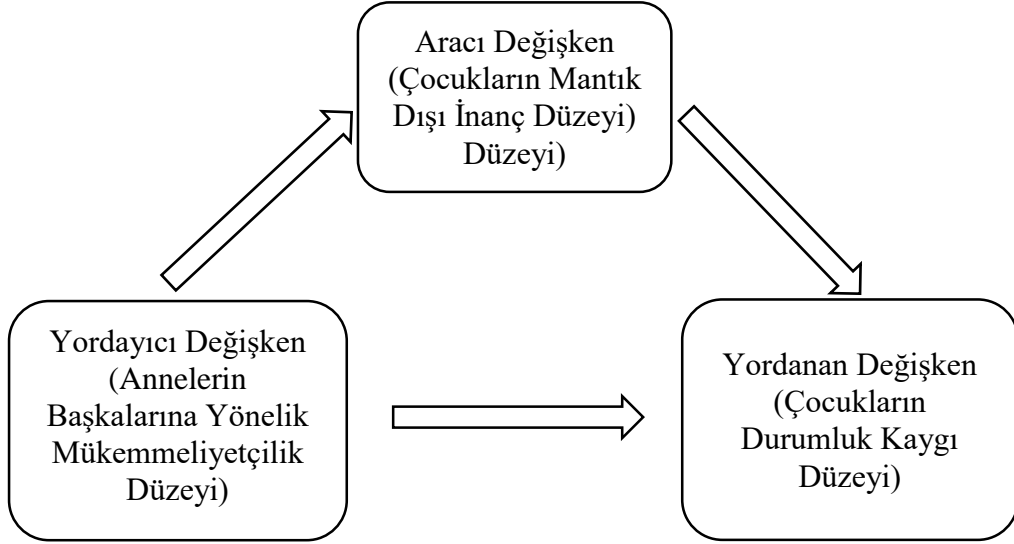
Tablo 3. Ebeveynlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ve Çocuklardaki Kaygı ve Mantık Dışı İnanç Düzeyleri Arasındaki Korelasyonlar

ÖLÇEK	Anne KYM	Anne BYM	Anne BBM	Baba KYM	Baba BYM	Baba BBM	DK	SK	EMİÖ
Anne KYM	1								
Anne BYM	,282**	1							
Anne BBM	,523**	,086	1						
Baba KYM	,446**	,085	,234**	1					
Baba BYM	,007	,288**	-,034	,238**	1				
Baba BBM	,324**	-,001	,318**	,571**	,091	1			
DK	,018	,139*	,025	-,054	-,052	-,008	1		
SK	-,006	,156*	-,006	-,039	-,071	,011	,605**	1	
EMİÖ	,154*	,141*	,200**	,005	-,082	,038	,173**	,422**	1

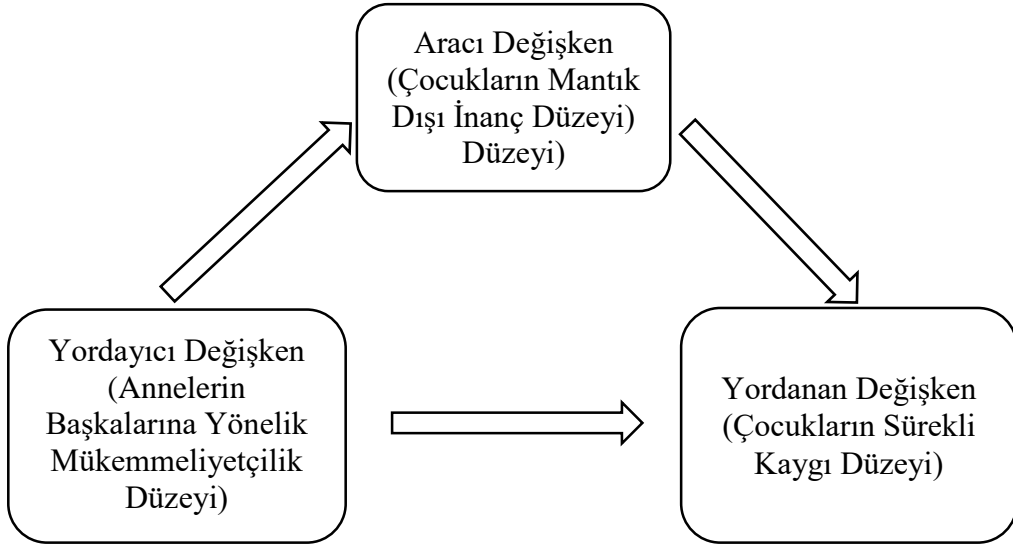
Not: KYM çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeğini, BYM çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeğini, BBM çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik alt ölçeğini, DK çocuklar için durumluk-sürekli kaygı ölçeğinin durumluk kaygı alt ölçeğini, SK çocuklar için durumluk-sürekli kaygı ölçeğinin sürekli kaygı alt ölçeğini ve EMİÖ ise ergenler için mantık dışı inançlar ölçeğini temsil etmektedir. * $p < .05$, ** $p < .01$

Medyatör analizinin yapılabilmesi amacıyla öncelikle tüm değişkenler arası korelatif ilişkiler incelenmiş ve bu doğrultuda yapılan Pearson korelasyon analizinden elde edilen verilere göre Tablo 3'te görülen değerler göz önünde bulundurularak iki adet medyatör modeli geliştirilmiştir. İlk modelin yordayıcı değişkeni annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi, yordanan değişkeni çocukların

durumluk kaygı düzeyi ve aracı değişkeni çocukların mantık dışı inanç düzeyi iken ikinci modelin yordayıcı değişkeni annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi, yordanan değişkeni çocukların sürekli kaygı düzeyi ve aracı değişkeni çocukların mantık dışı inanç düzeyidir.



Şekil 3. Annelerin Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Düzeyi ve Çocukların Durumluk Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Çocukların Mantık Dışı İnanç Düzeyinin Medyatör Etkisi



Şekil 4. Annelerin Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Düzeyi ve Çocukların Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Çocukların Mantık Dışı İnanç Düzeyinin Medyatör Etkisi

5.2.1.1. Annelerin Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Düzeyi ve Çocukların Durumluk Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Çocukların Mantık Dışı İnanç Düzeyinin Medyatör (Aracı) Etkisi

Bu bölümde, annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yordayıcı, çocukların mantık dışı inanç düzeyi aracı ve çocukların durumluk kaygı düzeyi yordanan değişken olarak ele alınmıştır. Yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgular Tablo 4’te gösterilmektedir.

Tablo 4. Annelerin Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Düzeyi ve Çocukların Durumluk Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Çocukların Mantık Dışı İnanç Düzeyinin Medyatör (Aracı) Etkisi

ADIMLAR				β	B	t	p	R ²	F
1. Adım	Anne BYM	→	DK	,139	,111	2,251	,025	,019	5,069
2. Adım	Anne BYM	→	EMİÖ	,141	,210	2,299	,022	,020	5,283
3. Adım	EMİÖ	→	DK	,173	,093	2,834	,005	,030	8,030
4. Adım	Anne BYM	→	DK	,116	,093	1,892	,060	,043	5,844
	EMİÖ	→	DK	,157	,084	2,552	,011		

Not: BYM çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeğini, DK durumluk kaygı ölçeğini ve EMİÖ ise ergenler için mantık dışı inançlar ölçeğini temsil etmektedir.

Tablo 4’te görüldüğü üzere, analiz aşamasında Baron ve Kenny’nin (1986) aracı değişken analizinde izlenmesi gereken dört aşama gerçekleştirilmiştir. İlk adımda, yordayıcı değişken olan annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin yordanan değişken olan çocukların durumluk kaygı düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu adımda yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin, çocukların durumluk kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ($\beta=.139$, $p<.05$) ve çocukların durumluk kaygı düzeyi üzerindeki varyansın %1.9’unu açıkladığı görülmektedir.

İkinci adımda, yordayıcı değişken olan annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin aracı değişken olan çocukların mantık dışı inanç düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu adımda yapılan regresyon analizinden elde edilen

bulgulara göre annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin, çocukların mantık dışı inanç düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ($\beta=.141$, $p<.05$) ve çocukların mantık dışı inanç düzeyi üzerindeki varyansın %2'sini açıkladığı görülmektedir.

Üçüncü adımda, aracı değişken olan çocukların mantık dışı inanç düzeyinin yordanan değişken olan çocukların durumluk kaygı düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu adımda yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre çocukların mantık dışı inanç düzeyinin, çocukların durumluk kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ($\beta=.173$, $p<.05$) ve çocukların durumluk düzeyi üzerindeki varyansın %3'ünü açıkladığı görülmektedir.

Medyatör regresyon analizinin son adımına gelindiğinde Baron ve Kenny'nin son kriteri göz önünde bulundurularak aracı ve yordayıcı değişken birlikte analize katılmış ve aracı etki kontrol edildiğinde yordayıcının, yordanan üzerindeki olası anlamlı etkinin hala devam edip etmediği incelenmiştir. Yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgular incelendiğinde ise Tablo 4'te görüldüğü üzere birinci adımda annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin çocukların durumluk kaygı düzeyi üzerindeki anlamlı etkinin ($p<.05$), aracı değişkenin etkisi kontrol edildiğinde anlamlılığını yitirdiği görülmektedir ($\beta=.116$, $p>.05$). Diğer bir deyişle Baron ve Kenny'nin (1986) kriterleri göz önünde bulundurulduğunda; annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin çocukların durumluk kaygı düzeyi üzerindeki etkisinde çocukların mantık dışı inanç düzeyinin anlamlı bir aracı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

5.2.1.2. Annelerin Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Düzeyi ve Çocukların Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Çocukların Mantık Dışı İnanç Düzeyinin Medyatör (Aracı) Etkisi

Bu bölümde, annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yordayıcı, çocukların mantık dışı inanç düzeyi aracı ve çocukların sürekli kaygı düzeyi yordanan değişken olarak ele alınmıştır. Yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgular Tablo 5'te gösterilmektedir.

Tablo 5. Annelerin Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Düzeyi ve Çocukların Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Çocukların Mantık Dışı İnanç Düzeyinin Medyatör (Aracı) Etkisi

ADIMLAR				β	B	t	p	R ²	F
1.	Adım	Anne BYM →	SK	,156	,136	2,548	,011	,024	6,495
2.	Adım	Anne BYM →	EMİÖ	,141	,210	2,299	,022	,020	5,283
3.	Adım	EMİÖ →	SK	,422	,247	7,492	,000	,178	56,135
4.	Adım	Anne BYM →	SK	,099	,086	1,741	,083	,188	29,804
		EMİÖ →	SK	,408	,238	7,200	,000		

Not: BYM çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeğini, SK sürekli kaygı ölçeğini ve EMİÖ ise ergenler için mantık dışı inançlar ölçeğini temsil etmektedir.

Tablo 5'te görüldüğü üzere, analiz aşamasında Baron ve Kenny'nin (1986) aracı değişken analizinde izlenmesi gereken dört aşama gerçekleştirilmiştir. İlk adımda, yordayıcı değişken olan annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin yordanan değişken olan çocukların sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu adımda yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin, çocukların sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ($\beta=.156$, $p<.05$) ve çocukların sürekli kaygı düzeyi üzerindeki varyansın %2.4'ünü açıkladığı görülmektedir.

İkinci adımda, yordayıcı değişken olan annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin aracı değişken olan çocukların mantık dışı inanç düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu adımda yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin, çocukların mantık dışı inanç düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ($\beta=.141$, $p<.05$) ve çocukların mantık dışı inanç düzeyi üzerindeki varyansın %2'sini açıkladığı görülmektedir.

Üçüncü adımda, aracı değişken olan çocukların mantık dışı inanç düzeyinin yordanan değişken olan çocukların sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu adımda yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre çocukların mantık dışı inanç düzeyinin, çocukların sürekli düzeyi üzerinde anlamlı bir

yordayıcı olduğu ($\beta=.422, p<.05$) ve çocukların durumluk düzeyi üzerindeki varyansın %17,8'ini açıkladığı görülmektedir.

Medyatör regresyon analizinin son adımına gelindiğinde Baron ve Kenny'nin son kriteri göz önünde bulundurularak aracı ve yordayıcı değişken birlikte analize katılmış ve aracı etki kontrol edildiğinde yordayıcının, yordanan üzerindeki olası anlamlı etkinin hala devam edip etmediği incelenmiştir. Yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgular incelendiğinde ise Tablo 5'te görüldüğü üzere birinci adımda annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin çocukların sürekli kaygı düzeyi üzerindeki anlamlı etkinin ($p<.05$), aracı değişkenin etkisi kontrol edildiğinde anlamlılığını yitirdiği görülmektedir ($\beta=.099, p>.05$). Diğer bir deyişle Baron ve Kenny'nin (1986) kriterleri göz önünde bulundurulduğunda; annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin çocukların sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisinde çocukların mantık dışı inanç düzeyinin anlamlı bir aracı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

5.3. Yan Hipotezin Sınanması: Katılımcıların Mantık Dışı İnanç ve Kaygı Düzeylerinin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi

5.3.1. Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın bu adımında katılımcıların Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği'nden elde ettikleri puanların sosyodemografik özelliklerine göre ne derece farklılaştıkları incelenmiş ve bu doğrultuda Tek Yönlü ANOVA ve T testi analizi yapılmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Mantık Dışı İnanç Düzeyleri ve Sosyodemografik Özellikleri Arasındaki İlişkiler

	n	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Cinsiyet				,941	,392
Kız	143	58,05	11,85		
Erkek	118	59,37	13,08		
Yaş				,074	,974
10	67	59,24	13,33		
11	76	58,46	11,73		
12	49	58,24	12,80		
13	69	58,56	12,21		
Algılanan Başarı				,259	,145
Orta ve aşağısı	155	59,57	12,30		
Yüksek	106	57,29	12,51		
Sınıf				,406	,821
5	68	59,59	13,33		
6	60	57,57	11,73		
7	63	58,33	12,80		
8	70	58,94	12,21		
Kardeş Sayısı				1,219	,303
1	53	58,51	13,18		
2	143	58,15	12,57		
3	43	58,00	10,21		
4 ve üstü	22	63,45	13,21		
Doğum Sırası				1,499	,215
1	141	59,18	12,08		
2	92	57,26	12,67		
3	16	57,37	9,24		
4 ve üstü	12	64,75	16,61		
Anne Öğrenim				,169	,917
İlköğretim mezunu ve altı	43	59,44	11,87		
Ortaokul Mezunu	28	57,46	14,79		
Lise Mezunu	66	58,29	13,15		
Baba Öğrenim				,530	,662
İlköğretim mezunu ve altı	23	57,22	12,38		
Ortaokul Mezunu	34	61,00	14,26		
Lise Mezunu	58	58,38	12,03		
Üniversite Mezunu ve Üstü	146	58,43	12,17		
Algılanan Sosyoekonomik Düzey				,045	,870
Orta ve aşağısı	132	58,52	12,29		
Yüksek	129	58,77	12,58		

Tablo 6’da bulunan veriler incelendiğinde katılımcıların cinsiyet, yaş, algılanan okul başarı durumu, kaçınıcı sınıf olduğu, kardeş sayısı, doğum sırası, anne baba öğrenim durumu ve algılanan sosyoekonomik durum gibi sosyodemografik özelliklerinin Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği’nden elde edilen puanlar üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

5.3.2. Durumluk Kaygı Ölçeği ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın bu adımında, sosyodemografik özelliklerin katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Tek Yönlü ANOVA, , Post-Hoc (Tukey) ve T Testi analizi yapılmıştır.

Tablo 7. Katılımcıların Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Sosyodemografik Özellikleri Arasındaki İlişkiler

	n	Ortalama	Std. Sapma	F	p	Fark
Cinsiyet				4,909	,256	
Kız	143	31,86	7,15			
Erkek	118	30,93	6,01			
Yaş				11,459	,000	
10 ₁	67	28,83	5,91			3>1
11 ₂	76	30,25	6,59			4>1
12 ₃	49	32,12	6,59			4>2
13 ₄	69	34,80	6,10			
Algılanan Başarı				,000	,002	
Orta ve aşağısı ₁	155	32,50	6,46			
Yüksek	106	29,90	6,68			
Sınıf				14,020	,000	
5 ₁	68	29,25	6,26			3>1
6 ₂	60	28,88	6,43			3>2
7 ₃	63	32,36	5,78			4>1
8 ₄	70	34,93	6,35			4>2
Kardeş Sayısı				1,096	,351	
1	53	30,90	6,15			
2	143	31,38	7,01			
3	43	31,07	6,15			
4 ve üstü	22	33,82	6,40			
Doğum Sırası				3,116	,027	
1 ₁	141	31,13	6,22			4>3
2 ₂	92	31,99	7,43			
3 ₃	16	28,06	4,62			
4 ve üstü ₄	12	35,33	5,87			
Anne Öğrenim				2,916	,035	
İlköğretim mezunu ve altı ₁	43	30,65	5,97			4>3
Ortaokul Mezunu ₂	28	32,86	6,70			
Lise Mezunu ₃	66	29,70	5,53			
Üniversite Mezunu ve Üstü ₄	124	32,32	7,25			
Baba Öğrenim				1,507	,213	
İlköğretim mezunu ve altı	23	30,17	6,70			
Ortaokul Mezunu	34	31,73	6,63			
Lise Mezunu	58	30,14	5,91			
Üniversite Mezunu ve Üstü	146	32,09	6,91			
Algılanan Sosyoekonomik Düzey				2,912	,089	
Orta ve aşağısı	132	32,70	7,04			
Yüksek	129	30,15	6,01			

Tablo 7’de görüldüğü üzere katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı olarak değiştiği bulgulanmıştır ($p<.001$). Bu adımda uygulanan ANOVA analiz sonuçları incelendiğinde 13 yaşındaki katılımcıların en yüksek durumluk kaygı ortalamasına sahip olduğu ve onları sırasıyla 12, 11 ve 10 yaşındaki katılımcıların izlediği görülmektedir. Diğer bir deyişle yaş yükseldikçe durumluk kaygı düzeyinin de arttığı görülmektedir ($p<.001$).

Analizin bir sonraki adımında ise katılımcıların algılanan başarı durumunun durumluk kaygı düzeyleri üzerindeki etkisine odaklanılmış ve bu doğrultuda T Testi uygulanmıştır. Tablo 7’de gösterilen veriler değerlendirildiğinde ise algılanan başarı durumunun katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ($p<.01$) görülmektedir. Başarılarını yüksek olarak algılayan katılımcıların, orta ve aşağısında algılayan katılımcılara göre daha az durumluk kaygı belirtisi sergiledikleri bulgulanmıştır.

Tablo 7’de görüldüğü üzere katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin okudukları sınıfa göre anlamlı olarak değiştiği bulgulanmıştır ($p<.001$). Bu adımda uygulanan ANOVA analizinin sonuçlarına bakıldığında 8. sınıfa giden katılımcıların en yüksek durumluk kaygı ortalamasına sahip olduğu ve onları sırasıyla 7, 5 ve 6. sınıfa giden katılımcıların izlediği görülmektedir. Diğer bir deyişle 7. ve 8. sınıfa giden katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri alt sınıflara giden katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinden daha fazladır ($p<.001$).

Tablo 7’de görüldüğü üzere katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin kaçınıcı sırada doğduklarına göre anlamlı olarak değiştiği bulgulanmıştır ($p<.05$). Bu adımda uygulanan ANOVA analizinin sonuçlarına bakıldığında 4. ve daha üstü sıralarda doğan katılımcıların en yüksek durumluk kaygı ortalamasına sahip olduğu ve onları sırasıyla 2, 1 ve 3. sıralarda doğan katılımcıların izlediği görülmektedir. Diğer bir deyişle 4. ve daha üstü sıralarda doğan katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri 1,2 ve 3. sırada doğan katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinden daha fazladır ($p<.05$).

Tablo 7’de görüldüğü üzere katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin annelerinin öğrenim durumlarına göre anlamlı olarak değiştiği bulgulanmıştır ($p<.05$). Bu adımda uygulanan ANOVA analiz sonuçları incelendiğinde annelerinin öğrenim düzeyi üniversite mezunu ve üstü olan katılımcıların en yüksek durumluk kaygı ortalamasına sahip olduğu ve onları sırasıyla annelerinin öğrenim düzeyi ortaokul

mezunu olan, ilköğretim mezunu ve altı olan, lise mezunu olan katılımcıların izlediği görülmektedir. Diğer bir deyişle annesinin öğrenim düzeyi üniversite mezunu ve üstü olan katılımcıların, diğer katılımcılara göre durumluk kaygı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur ($p<.05$).

5.3.3. Sürekli Kaygı Ölçeği ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın bu adımında, sosyodemografik özelliklerin katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Tek Yönlü ANOVA, Post-Hoc (Tukey) ve T Testi analizi yapılmıştır.

Tablo 8. Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Sosyodemografik Özellikleri Arasındaki İlişkiler

	n	Ortalama	Std. Sapma	F	p	Fark
Cinsiyet				,127	,028	
Kız	143	37,05	7,55			
Erkek	118	35,08	6,74			
Yaş				3,307	,021	
10 ₁	67	34,85	7,63			4>1
11 ₂	76	35,31	6,53			4>2
12 ₃	49	36,12	7,67			
13 ₄	69	38,38	6,97			
Algılanan Başarı				,677	,009	
Orta ve aşağısı	155	37,13	7,27			
Yüksek	106	34,73	7,02			
Sınıf				4,932	,002	
5 ₁	68	35,15	7,64			4>1
6 ₂	60	34,35	6,50			4>2
7 ₃	63	36,06	6,98			
8 ₄	70	38,77	7,12			
Kardeş Sayısı				,768	,513	
1	53	36,04	6,64			
2	143	36,59	7,56			
3	43	34,70	6,45			
4 ve üstü	22	36,50	8,13			
Doğum Sırası				1,298	,276	
1	141	35,98	6,81			
2	92	36,85	7,77			
3	16	33,12	7,56			
4 ve üstü	12	37,00	7,48			
Anne Öğrenim				2,324	,075	
İlköğretim mezunu ve altı	43	36,84	7,03			
Ortaokul Mezunu	28	39,07	6,97			
Lise Mezunu	66	34,95	7,25			
Üniversite Mezunu ve Üstü	124	35,90	7,27			
Baba Öğrenim				3,430	,018	
İlköğretim mezunu ve altı ₁	23	35,39	8,53			2>3
Ortaokul Mezunu ₂	34	39,41	7,19			
Lise Mezunu ₃	58	34,53	7,28			
Üniversite Mezunu ve Üstü ₄	146	36,16	6,85			
Algılanan Sosyoekonomik Düzey				8,506	,004	
Orta ve aşağısı	132	37,32	7,89			
Yüksek	129	34,97	6,34			

Tablo 8’de görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetinin sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisine odaklanılmış ve bu doğrultuda T Testi uygulanmıştır. Tablo 8’de gösterilen veriler değerlendirildiğinde ise cinsiyetin katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ($p<.05$) görülmektedir. Kız katılımcıların, erkek katılımcılara göre daha fazla sürekli kaygı belirtisi sergiledikleri bulgulanmıştır ($p<.05$).

Tablo 8’de görüldüğü üzere katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı olarak değiştiği bulgulanmıştır ($p<.05$). Bu adımda uygulanan ANOVA analiz sonuçları incelendiğinde 13 yaşındaki katılımcıların en yüksek sürekli kaygı ortalamasına sahip olduğu ve onları sırasıyla 12, 11 ve 10 yaşındaki katılımcıların izlediği görülmektedir. Diğer bir deyişle yaş yükseldikçe sürekli kaygı düzeyinin de arttığı görülmektedir ($p<.05$).

Tablo 8’de görüldüğü üzere katılımcıların algılanan başarı durumunun sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisine odaklanılmış ve bu doğrultuda T Testi uygulanmıştır. Tablo 8’de gösterilen veriler değerlendirildiğinde ise algılanan başarı durumunun katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ($p<.05$) görülmektedir. Başarı durumunu orta ve aşağısında algılayan katılımcıların, yüksek algılayan katılımcılara göre daha fazla sürekli kaygı belirtisi sergiledikleri bulgulanmıştır ($p<.05$).

Diğer analiz adımında katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin okudukları sınıfa göre anlamlı olarak değiştiği bulgulanmıştır ($p<.05$). Bu adımda uygulanan ANOVA analiz sonuçları incelendiğinde 8. sınıfa giden katılımcıların en yüksek sürekli kaygı ortalamasına sahip olduğu ve onları sırasıyla 7, 5 ve 6. sınıfa giden katılımcıların izlediği görülmektedir. Diğer bir deyişle 8. Sınıfa giden katılımcıların daha alt sınıflardaki katılımcılara göre daha fazla sürekli kaygı belirtisi sergiledikleri bulgulanmıştır ($p<.05$).

Diğer adımda Tablo 8’de görüldüğü üzere katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin babalarının öğrenim durumuna göre anlamlı olarak değiştiği bulgulanmıştır ($p<.05$). Bu adımda uygulanan ANOVA analiz sonuçları incelendiğinde babasının öğrenim durumu ortaokul mezunu olan katılımcıların en yüksek sürekli kaygı ortalamasına sahip olduğu ve onları sırasıyla babasının öğrenim durumu üniversite mezunu ve üstü olan, ilköğretim mezunu ve altı olan, son olarak da

lise mezunu olan katılımcıların izlediği görülmektedir. Diğer bir deyişle babasının öğrenim durumu ortaokul mezunu olan katılımcıların sürekli kaygı düzeyinin, diğer katılımcılara kıyasla yüksek olduğu bulgulanmıştır ($p<.05$).

Son olarak katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeylerinin sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisine odaklanılmış ve bu doğrultuda T Testi uygulanmıştır. Tablo 8’de gösterilen veriler değerlendirildiğinde ise algılanan sosyoekonomik düzeyin katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ($p<.05$) görülmektedir. Algılanan sosyoekonomik durumu orta ve aşağısında olan katılımcıların, yüksek olan katılımcılara göre daha fazla sürekli kaygı belirtisi sergiledikleri bulgulanmıştır ($p<.05$).

TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı; ebeveyn mükemmeliyetçiliği ile çocuklardaki kaygı düzeyi arasındaki ilişkide, mantık dışı inançların aracı etkisinin araştırılması olarak belirlenmiştir. Araştırmanın bu ilişkiye odaklanmasının sebebi literatüre bakıldığında ebeveynlerin mükemmeliyetçi yaklaşımlarının çocuklardaki kaygı düzeyi üzerindeki etkisini (Hudson ve Rapee, 2001; Güngör, 2009); mükemmeliyetçiliğin mantık dışı inançlar üzerindeki etkisini (Dilmaç, Aydoğan, Koruklu ve Deniz, 2009) ve çocuklardaki mantık dışı inançların kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini (Çivitci, 2006b; Göller, 2010) ayrı ayrı inceleyen çalışmalara rastlanmasının yanı sıra; tüm bu değişkenleri bir arada ele alan ve değişkenler arasındaki ilişkilerden aracılık hipotezleri geliştiren herhangi bir çalışmaya rastlanmamasıdır.

Araştırmanın ilk analiz adımında anne ve babaların mükemmeliyetçilik düzeyleri, çocukların kaygı ve mantık dışı inanç düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve çalışmanın ana hipotezi olan ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeyi ile çocuklardaki kaygı düzeyi arasındaki ilişkide çocuklardaki mantık dışı inanç düzeyinin aracı etkisi analiz edilmiştir. Aracı etki analiz edilirken Baron ve Kenny'nin (1986) medyatör etki analiz adımları takip edilmiş ve bu yüzden öncelikle pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda babaların mükemmeliyetçilik düzeyleri ile çocukların durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve mantık dışı inanç düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi ile çocukların durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasında; annelerin kendine yönelik, başkalarına yönelik ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri ile çocukların mantık dışı inanç düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Türk kültüründe çocuklar daha çok anne ilişkisiyle büyümektedirler. Çocuğun gelişiminde annenin önemli bir

yere sahip olması nedeniyle anne mükemmeliyetçiliği ile çocuğun kaygısı ve mantık dışı inançları arasında ilişki olduğu düşünülmektedir.

Pearson korelasyon analizinden elde edilen verilere göre iki adet medyatör modeli geliştirilmiştir. İlk modelin yordayıcı değişkeni annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi, yordanan değişkeni çocukların durumluk kaygı düzeyi ve aracı değişkeni çocukların mantık dışı inanç düzeyi iken ikinci modelin yordayıcı değişkeni annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi, yordanan değişkeni çocukların sürekli kaygı düzeyi ve aracı değişkeni çocukların mantık dışı inanç düzeyidir.

Ana hipotezin test edilmesi için analiz aşamasında Baron ve Kenny'nin (1986) aracı değişken analizinde izlenmesi gereken dört aşama takip edilmiştir. İlk adımda yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin, çocukların durumluk kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ve çocukların durumluk kaygı düzeyi üzerindeki varyansın %1.9'unu açıkladığı görülmektedir. Annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin, çocukların sürekli kaygı düzeyi üzerinde ise yine anlamlı bir yordayıcı olduğu ve çocukların sürekli kaygı düzeyi üzerindeki varyansın %2.4'ünü açıkladığı görülmektedir.

Literatür verileri incelendiğinde Güngör ve Buluş'un (2016) ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin 5-6 yaş okul öncesi dönem çocuklarının algılanan kaygı düzeyini öngörmedeki rolünü inceledikleri çalışmada, bu çalışmayla uyumlu sonuçların bulunduğu görülmektedir. 379 çocuğun ebeveynlerinin katıldığı çalışmada, annelerin mükemmeliyetçilik düzeyleri çocuk kaygısı varyansının %6'sını açıklamaktadır. Bizim araştırmamızdan farklı olarak yapılan bu araştırmada sadece annelerin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin çocukların algılanan kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır. Annelerin kendilerine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikleri çocukların kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmamıştır. Literatür verileri incelendiğinde bizim çalışmamızın bulgularıyla uyumlu olan başka çalışmalar da bulunmaktadır (Erkan, 2002; Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Erkan'ın (2002) sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada sosyal kaygı düzeyleri yüksek olan öğrencilerin ailelerinde sosyal

kaygı düzeyi düşük öğrencilerin ailelerine kıyasla daha fazla otoriter ve koruyucu tutumlarla karşılaştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Çakmak ve Hevedanlı'nın (2005) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada ise anne baba tutumları demokratik olarak algılayan öğrencilerin kaygı düzeylerinin otoriter olarak algılayan öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla olumsuz ebeveyn tutumlarının çocuğun kaygısı üzerinde etkili olduğu düşünülebilir. Bizim araştırmamızın ve diğer araştırmaların sonuçları göz önünde bulundurulduğunda özellikle çocuk ve ergenlerde kaygı problemleri için oluşturulan psikoterapi modüllerinin içerisine ebeveyn tutumlarının da eklenmesi ve bu müdahale sistemlerinde ebeveyn tutumlarının değişimine dair psikoeğitim programlarının terapi sürecine entegre edilmesi oldukça önemli olacaktır.

İkinci adımda yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin, çocukların mantık dışı inanç düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ve çocukların mantık dışı inanç düzeyi üzerindeki varyansın %2'sini açıkladığı görülmüştür.

Literatür verileri incelendiğinde Dilmaç ve arkadaşlarının (2009) ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin mantık dışı inançlarla olan ilişkisini belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada; mantık dışı inançlar ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan hatalara karşı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri ve ebeveynsel eleştiri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, mükemmeliyetçi kişilerin yüksek beklentilere sahip olmasında ebeveynlerinin eleştiri ve beklentileri önemli yer tutmaktadır. Aileleri gerçekçi olmayan beklentilere sahip olan öğrencilerin mantık dışı düşüncelere kapıldığı görülmektedir. Çarkıt'ın (2016) 458 üniversite öğrencisiyle yaptığı bir araştırmada ise; genelleme, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan aile beklentilerinin; genelleme ve kişiselleştirme ise mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan ailesel eleştirinin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bizim araştırmamızın ve diğer araştırmaların sonuçları göz önünde bulundurulduğunda çocuk ve ergenlerde psikoterapi sürecinde özellikle bilişsel davranışçı terapi uygulamalarında çocuk ve ergenlerin bilişsel çarpıtmaları, otomatik düşünceleri ve mantık dışı inançları üzerinde çalışırken ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin de mantık dışı inançlar üzerinde etkisinin olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Ebeveyn

mükemmeliyetçiliğinin değişimine dair psikoeğitim programları terapi sürecine dahil edilebilir.

Üçüncü adımda yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre çocukların mantık dışı inanç düzeyinin, çocukların durumluk kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ve çocukların durumluk kaygı düzeyi üzerindeki varyansın %3'ünü açıkladığı görülmektedir. Çocukların mantık dışı inanç düzeyinin, çocukların sürekli kaygı düzeyi üzerinde ise yine anlamlı bir yordayıcı olduğu ve çocukların durumluk düzeyi üzerindeki varyansın %17,8'ini açıkladığı görülmektedir.

Literatür verileri incelendiğinde, araştırma bulgusunun literatürle örtüştüğü görülmektedir (Suadiye ve Aydın, 2009; Bögels ve Zigterman, 2000; Güler ve Çakır, 2016). Suadiye ve Aydın'ın (2009) ergenlerde anksiyete ile olumsuz bilişsel hatalar arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı çalışmada; çalışma grubunda anksiyete bozukluğu olan 30 ergen, birinci kontrol grubunda dikkat eksikliği ve hiperaktivite veya davranım bozukluğu olan 30 ergen, ikinci kontrol grubunda ise hiçbir psikiyatrik tanı almamış 35 ergen bulunmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre ise felaketleştirme, aşırı genelleme ve seçici soyutlamanın anksiyete tanısı alan grupta diğer iki kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha çok kullanıldığı bulunmuştur. Bögels ve Zigterman'ın (2000) çocuklarla yaptıkları çalışmada; çocuklara üç tane ayrılmayla ilgili, üç tane sosyal durumlarla ilgili, üç tane de genel anksiyete durumlarıyla ilgili öyküler anlatılmıştır ve çocukların öykülere ilişkin açık uçlu ve kapalı uçlu sorularla yanıtları alınmıştır. Araştırmanın sonucuna göre ise anksiyetesi olan çocukların kontrol grubundaki çocuklara göre daha işlevsiz bilişlere sahip oldukları görülmektedir. Güler ve Çakır'ın (2016) lise son sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada ise sınav kaygısının en güçlü yordayıcısı mantık dışı inançlar olarak bulunmuştur. Bizim araştırmamızdan ve diğer araştırmalardan elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda; özellikle çocuk ve ergenlerde kaygı problemleri için oluşturulan psikoterapi modüllerinde çocuk ve ergenlerin mantık dışı inançları üzerinde çalışmak oldukça önemli olacaktır.

Son olarak dördüncü adımda yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin çocukların durumluk kaygı düzeyi ve sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisinde çocukların mantık dışı inanç düzeyinin anlamlı bir aracı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Literatür verileri incelendiğinde; ebeveyn mükemmeliyetçiliği ile çocuğun durumluk-sürekli kaygısı ve mantık dışı inançları arasındaki ilişkilere odaklanan sınırlı sayıda çalışmayla karşılaşılmasından dolayı, bizim çalışmamızdan elde edilen bulguların literatürle olan uyumuna yönelik bir karşılaştırma yapılamamaktadır. Dolayısıyla, literatürün bu alandaki kısıtlılığı göz önünde bulundurularak, gelecek araştırmaların bu alana odaklanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bir sonraki adımında yan hipotezin sınanması için öncelikle ergenler için mantık dışı inançlar ölçeği ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların cinsiyet, yaş, okul algılanan başarı durumu, kaçınıcı sınıf olduğu, kardeş sayısı, doğum sırası, anne baba öğrenim düzeyi ve algılanan sosyoekonomik durum gibi sosyodemografik özelliklerinin ergenler için mantık dışı inançlar ölçeğinden elde edilen puanlar üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Öncelikle literatürde cinsiyetin mantık dışı inanç puanları üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında bizim çalışmamızın bulgularıyla uyumlu olan çalışmaların olduğu görülmektedir. Hooper ve Layne (1983), Durm ve Stowers (1998), Çivitci (2006c) ve Yurtal-Dinç'in (1999) yaptığı araştırmalarda mantık dışı inanç puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu çalışmadan farklı olarak Çivitci (2006c) Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği'nin (EMİÖ) alt ölçeklerini de analize dâhil etmiştir. Araştırmanın sonucuna göre EMİÖ'nün toplam puan ile rahatlık talebi ve saygı talebi alt ölçek puanlarında cinsiyete göre bir farklılaşma olmadığı görülürken başarı talebi alt ölçek puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Erkeklerin başarı talebi puanları kızlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Literatürde yaşın mantık dışı inanç puanları üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında bizim çalışmamızın bulgularıyla uyumlu olan çalışmaların olduğu görülmektedir. Çivitci'nin (2006c) yaptığı araştırmanın sonucuna göre, EMİÖ'nün toplam puan ve alt ölçek puanları katılımcıların yaşlarına göre farklılaşmamaktadır. Marcotte'nin (1996) 11-18 yaş arasındaki ergenlerle yaptığı çalışmasında mantık dışı inançların yaşa bağlı olarak değişmediği bulunmuştur.

Bir sonraki adımda literatürde algılanan başarı durumunun mantık dışı inanç puanları üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalara bakılmıştır. Çivitci'nin (2006c)

yaptığı araştırmanın sonucunun bizim bulgularımızla uyumlu olduğu görülmektedir. EMİÖ'nün toplam puanı algılanan başarı durumuna göre farklılaşmamaktadır. Fakat alt ölçeklere bakıldığında başarı talebi ve saygı talebi alt ölçekleri algılanan başarı durumuna göre farklılaşmazken; rahatlık talebi algılanan başarı durumuna göre farklılaşmaktadır. Kendini başarılı olarak gören öğrencilerin rahatlık talepleri, diğer öğrencilerden daha yüksek olarak bulunmuştur.

Literatürde sınıfın mantık dışı inanç puanları üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında bizim çalışmamızın bulgularıyla uyumlu olan çalışmaların olduğu görülmektedir. Çivitci'nin (2006c) 6-7 ve 8. sınıflarla yaptığı yaptığı; Hooper ve Layne'in (1983) 5-6 ve 7. sınıflarla yaptığı ve Marcotte'nin (1996) 11-18 yaş arasındaki ergenlerle yaptığı araştırmalarda mantık dışı inançların sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde kardeş sayısının mantık dışı inanç puanları üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında bizim çalışmamızın bulgularıyla uyumlu olan çalışmaların olduğu görülmektedir. Çivitci (2006c) ve Kartol (2013)'un yaptığı çalışmalarda kardeş sayısının mantık dışı inançlar üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat alt ölçekleri de değerlendirmeye katan Çivitci'nin (2006c) bulgularına göre kardeş sayısının toplam puan ve saygı talebi alt ölçeği puanları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken; bir kardeşi olan katılımcıların başarı talebi puanlarının dört ve daha fazla kardeşi olan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Doğum sırasının mantık dışı inanç puanları üzerindeki etkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunduğundan bizim çalışmamızdan elde edilen bulguların literatürle olan uyumuna yönelik bir karşılaştırma yapılamamaktadır. Dolayısıyla, literatürün bu alandaki kısıtlılığı göz önünde bulundurularak, gelecek araştırmaların bu alana odaklanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bir sonraki adımda literatürde annenin öğrenim durumunun mantık dışı inanç puanları üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalara bakılmıştır. Kartol'un (2013) 272 lise öğrencisiyle yaptığı araştırma bulgularının bizim bulgularımızla uyumlu olduğu görülmektedir. Araştırmaya göre annenin öğrenim durumunun mantık dışı inanç puanları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Fakat literatürde bizim çalışmamızın bulgularıyla uyumlu olmayan çalışmaların da bulunduğu görülmektedir. Altıntaş'ın (2006) 395 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada ve Çivitci'nin (2006c) 405

ortaokul öğrencisiyle yaptığı çalışmada annenin öğrenim durumunun mantık dışı inanç puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu iki çalışmada da bizim çalışmamıza göre daha fazla katılımcının bulunmasının, annelerin öğrenim düzeyinin anlamlı sonuç vermesi üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde babaların öğrenim durumunun mantık dışı inanç puanları üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında bizim çalışmamızın bulgularıyla uyumlu olan çalışmaların olduğu görülmektedir. Kartol'un (2013) 272 lise öğrencisiyle yaptığı ve Altıntaş'ın (2006) 395 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada mantık dışı inançların babanın öğrenim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat Çivitci'nin (2006c) 405 ortaokul öğrencisiyle yaptığı çalışmanın sonucuna göre babaların öğrenim düzeyi düştükçe çocukların mantık dışı inançları artmaktadır. Bu çalışmada bizim çalışmamıza göre daha fazla katılımcının bulunmasının, babaların öğrenim düzeyinin anlamlı sonuç vermesi üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde sosyoekonomik durumun mantık dışı inanç puanları üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında Kartol'un (2013) yaptığı çalışmanın bulgularının bizim çalışmamızla uyumlu olduğu görülmektedir. Araştırmada sosyoekonomik durumun mantık dışı inanç puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat literatürde bu alanda kısıtlı çalışma olduğundan yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bir sonraki adımında yan hipotezin sınanması için durumluk kaygı ölçeği ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Öncelikle katılımcıların cinsiyetinin durumluk kaygı üzerindeki etkisine bakılmıştır.

Cinsiyetin durumluk kaygı üzerindeki etkisine bakıldığında yapılan analiz sonuçlarına göre cinsiyetin durumluk kaygı puanları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

Literatür verileri incelendiğinde bizim çalışmamızın bulgularıyla uyumlu olan çalışmaların olduğu görülmektedir. Aral ve Başar'ın (1998) 4. ve 5. sınıfa devam eden 300 çocukla yaptığı, Duman'ın (2008) 8. sınıfa giden 251 öğrenciyle yaptığı, Tatlı ve Bengisoy'un (2019) 12. sınıfa giden 274 öğrenciyle yaptığı çalışmalarda kızların ve

erkeklerin durumluk kaygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Fakat literatürde bizim çalışmamızın bulgularıyla uyumlu olmayan çalışmaların da olduğu görülmektedir. Günay ve arkadaşlarının (2008) lise son sınıfa giden 342 öğrenciyle yaptığı, Ben-Zur ve Zeidner'in (1988) 374 üniversite öğrencisiyle, Demiriz ve Ulutaş'ın da (2003) 9-12 yaş arasında bulunan 600 çocukla yaptığı çalışmada kız öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu üç araştırmada da bizim araştırmamıza göre daha fazla katılımcının bulunmasının, cinsiyetin anlamlı sonuç vermesi üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir sonraki adımında katılımcıların yaşlarının durumluk kaygı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Bu doğrultuda yapılan analiz sonuçlarına katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı olarak değiştiği bulgulanmıştır. Yaş yükseldikçe durumluk kaygının arttığı görülmektedir.

Literatür verileri incelendiğinde Aral ve Başar'ın (1998) 4. ve 5. sınıfa devam eden 300 çocukla yaptığı çalışmada, bizim bulgularımızla uyumlu olmayan sonuçların çıktığı ve durumluk kaygı düzeyinin yaşa göre farklılaşmadığı görülmektedir. Bulgulardaki bu farklılığın örneklemdeki yaş gruplarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bizim örneklemimizde yaş arttıkça kaygının da artmasının sebebinin liseye geçiş sınavının yaklaşması olduğu düşünülmektedir. Bizim araştırmamızın bulgularıyla uyumlu olan Turan-Cebeci'nin (2009) 7-12 yaş arasında bulunan 100 öğrenciyle yaptığı araştırmada, 7-8-9 yaş grubundaki çocukların durumluk kaygı ortalamaları 10-11-12 yaş grubu çocukların puan ortalamalarından düşük bulunmuştur.

Piaget'in gelişim basamaklarında okul öncesi dönemindeki çocuklar (7-12 yaş arası) somut işlemler döneminde. Somut işlemler döneminin sonlarına doğru çocuklarda problemleri kendi kişisel girişimleri yoluyla çözme becerileri gelişmektedir (Oktay, 2004; akt. Turan-Cebeci, 2009). Ayrıca küçük yaşlardaki çocuklar yaşadıkları kaygıyı akılcı yollarla gideremezlerken büyük yaştaki çocuklar olayları daha gerçekçi değerlendirebilmektedirler (Aral ve Başar, 1998). Dolayısıyla yaptığımız araştırmanın bulgularına göre yaş arttıkça durumluk kaygının da artmasının sebebi, büyük yaş grubundaki çocukların olayları daha gerçekçi değerlendirmelerinin ve sorunları kendi başlarına çözmeye çalışmalarının onlarda daha fazla kaygı yaratıyor

olması olabilir. Ayrıca liseye geçiş sınavının yaklaşmasından dolayı da yaş arttıkça kaygının arttığı düşünülmektedir.

Araştırmanın bir sonraki adımında katılımcıların algıladıkları başarı durumunun durumluk kaygı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda algıladıkları başarı durumunun katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Başarılarını yüksek olarak algılayan katılımcıların, orta ve aşağısında algılayan katılımcılara göre daha az durumluk kaygı belirtisi sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür verileri incelendiğinde bizim çalışmamızın bulgularıyla uyumlu çalışmaların olduğu görülmektedir. Duman'ın (2008) yaptığı çalışmada başarısını düşük ve orta olarak değerlendiren öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinin başarısını yüksek olarak değerlendiren öğrencilerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ceylan ve arkadaşlarının (2003) lise son sınıf öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerde gelecekte umutsuzluğun daha fazla olduğu bulunmuştur (akt. Günay ve ark., 2008). Dolayısıyla gelecekle ilgili beklentiler ve kaygı düzeyi arasındaki bir ilişkiden bahsedilebilir. Öğrencilerin okul başarısı; gelecekleri konusunda umutsuz olmalarına neden olabilir. Bu durum da kaygı düzeylerinin artmasına sebep olabilir (Günay ve ark., 2008). Dolayısıyla bizim araştırmamızda da düşük ve orta başarı durumuna sahip olan katılımcıların durumluk kaygılarının daha fazla olmasının sebebinin bu olduğu düşünülmektedir.

Bir sonraki adımında katılımcıların sınıfının durumluk kaygı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin okudukları sınıfa göre anlamlı olarak değiştiği bulgulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre 8. sınıfa giden katılımcıların en yüksek durumluk kaygı ortalamasına sahip olduğu ve onları sırasıyla 7, 5 ve 6. sınıfa giden katılımcıların izlediği görülmektedir.

Literatür verileri incelendiğinde sınırlı sayıda çalışmanın bulunduğu görülmektedir. Bu yüzden bizim çalışmamızdan elde edilen bulguların literatürle olan uyumuna yönelik bir karşılaştırma yapılamamaktadır. Literatürün bu alandaki kısıtlılığı göz önünde bulundurularak, gelecek araştırmaların bu alana odaklanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bir sonraki adımında katılımcıların kardeş sayısının durumluk kaygı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda kardeş sayısının katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmektedir.

Literatür verileri incelendiğinde bizim araştırmamızın bulgularıyla uyumlu olan araştırmaların olduğu görülmektedir. Peker'in (1999) ve Duman'ın (2008) yaptığı çalışmalarda öğrencilerin kardeş sayısına bağlı olarak durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Fakat Demiriz ve Ulutaş'ın (2003) 9-12 yaş arasındaki 600 çocukla yaptığı çalışmada çocukların kardeş sayıları arttıkça durumluk kaygı puan ortalamalarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada, bizim araştırmamıza göre daha fazla katılımcının bulunmasının, kardeş sayısının anlamlı sonuç vermesi üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir sonraki adımında katılımcıların doğum sırasının durumluk kaygı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin kaçınıcı sırada doğduklarına göre anlamlı olarak değiştiği bulgulanmıştır. 4. ve daha üstü sıralarda doğan katılımcıların en yüksek durumluk kaygı ortalamasına sahip olduğu ve onları sırasıyla 2, 1 ve 3. sıralarda doğan katılımcıların izlediği görülmektedir.

Literatür verileri incelendiğinde bizim araştırmamızın bulgularıyla uyumlu olmayan araştırma bulgularının olduğu görülmektedir. Duman'ın (2008) yaptığı araştırmada öğrencilerin kaçınıcı çocuk olduğuna bağlı olarak durumluk kaygı düzeylerinin değişmediği görülmektedir. Gürsoy ve arkadaşlarının (2017) 5-6-7 ve 8. sınıfa giden 150 çocukla yaptığı araştırmada ilk çocukların son çocuklara göre durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bulgulardaki farklılığın bu araştırmalarda kullanılan ölçme araçlarının bizim araştırmamızda kullandığımız ölçme araçlarından farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmanın bir sonraki adımında katılımcıların annelerinin öğrenim düzeyinin durumluk kaygı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Yapılan analizlere göre katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri annelerinin öğrenim durumlarına göre anlamlı olarak değişmektedir. Annelerinin öğrenim düzeyi üniversite mezunu ve üstü olan katılımcıların en yüksek durumluk kaygı ortalamasına sahip olduğu ve onları sırasıyla

annelerinin öğrenim düzeyi ortaokul mezunu olan, ilköğretim mezunu ve altı olan, lise mezunu olan katılımcıların izlediği görülmektedir.

Literatür verileri incelendiğinde Turan-Cebeci'nin (2009) 7-12 yaş arasında bulunan 100 öğrenciyle yaptığı, Gürsoy ve arkadaşlarının (2017) 5-6-7 ve 8. sınıfa giden 150 çocukla yaptığı araştırmalarda çocukların durumluk kaygı düzeyleri annelerinin öğrenim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bu araştırmalarda, bizim araştırmamıza göre daha az katılımcının bulunmasının, annelerin öğrenim düzeyinin anlamlı sonuç vermemesi üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir sonraki adımında katılımcıların babalarının öğrenim düzeyinin durumluk kaygı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda babalarının öğrenim durumunun katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmektedir.

Literatür verileri incelendiğinde bizim çalışmamızın bulgularıyla uyumlu çalışmaların olduğu görülmektedir. Duman'ın (2008) ve Gürsoy ve arkadaşlarının (2017) yaptığı araştırmalarda çocukların durumluk kaygı düzeylerinde baba öğrenim durumunun etkili olmadığı bulunmuştur. Fakat Demiriz ve Ulutaş'ın (2003) 600 çocukla yaptığı çalışmada, babaları lise ve yükseköğretim mezunu olan katılımcıların kaygı düzeylerinin diğer gruplardan daha düşük bulunmuştur. Günay ve arkadaşlarının (2008) 342 öğrenciyle yaptığı çalışmada da babalarının öğrenim düzeyi ortaokul ve üzeri olan katılımcıların durumluk kaygılarının, ilkokul ve altı olanlara kıyasla daha fazla bulunmuştur. Bizim araştırmamızda bu iki araştırmaya kıyasla daha az katılımcının bulunmasının, babaların öğrenim durumunun anlamlı sonuç vermemesi üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeylerinin durumluk kaygı üzerindeki etkisine bakıldığında algılanan sosyoekonomik düzeyin katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmektedir.

Literatür verileri incelendiğinde Aral ve Başar'ın (1998) 300 çocukla yaptığı çalışmada sosyoekonomik düzeyin katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, bizim bulgularımızla

uyumludur. Bunun yanı sıra bizim araştırmamızın sonuçlarıyla uyumlu olmayan araştırmalar da bulunmaktadır. Gürsoy ve arkadaşlarının (2017) 150 öğrenciyle yaptığı araştırmada çocukların durumluk kaygı düzeyi, sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmaktadır. Bulgulardaki bu farklılığın kullanılan ölçme araçlarındaki farklılıktan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmanın bir sonraki adımında yan hipotezin sınanması için sürekli kaygı ölçeği ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Öncelikle katılımcıların cinsiyetinin sürekli kaygı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Bu doğrultuda yapılan analiz sonuçlarına göre cinsiyetin katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Kız katılımcıların sürekli kaygıları, erkek katılımcılara göre daha fazladır.

Literatür verileri incelendiğinde Alisinanoğlu ve Ulutaş'ın (2003) 60 ilköğretim öğrencisi ve bu çocukların anneleriyle, Tatlı ve Bengisoy'un (2019) 12. sınıfa giden 274 öğrenciyle yaptığı çalışmaların bulgularının bizim bulgularımızla ters düştüğü görülmektedir. Yapılan bu araştırmalarda kız ve erkeklerin sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bizim araştırmamızın bulgularıyla bu araştırmaların bulguları arasında fark olmasının sebebinin örneklemdeki yaş aralıklarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Fakat literatürde bizim çalışmamızla uyumlu olan çalışmalar da bulunmaktadır. Gürsoy ve arkadaşlarının (2017) 5-6-7 ve 8. Sınıfa giden 150 çocukla, Demiriz ve Ulutaş'ın (2003) 9-12 yaş arasında bulunan 600 çocukla, Günay ve arkadaşlarının da (2008) lise son sınıfa giden 342 öğrenciyle yaptığı çalışmada kızların sürekli kaygı düzeyleri erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmamızda katılımcıların yaşlarının sürekli kaygı üzerindeki etkisine bakıldığında sürekli kaygı düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı olarak değiştiği bulgulanmıştır. Katılımcıların yaşları yükseldikçe sürekli kaygı düzeyinin de arttığı görülmektedir.

Literatüre bakıldığında Aral ve Başar'ın (1998) 4 ve 5. sınıflarla yaptığı araştırmada sürekli kaygı düzeyinin yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuç, bizim araştırmamızın bulgusuyla ters düşmektedir. Bulgulardaki farklılığın örneklemdeki yaş gruplarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bizim örneklemimizde yaş arttıkça kaygının da artmasının sebebinin liseye geçiş

sınavının yaklaşması olduğu düşünülmektedir. Bizim araştırmamızla uyumlu sonuçlara sahip olan Turan-Cebeci'nin (2009) yaptığı araştırma bulunmaktadır. Araştırmada 7-8-9 yaşındaki çocukların sürekli kaygı düzeyleri, 10-11- 12 yaşındaki çocuklardan anlamlı olarak düşük bulunmuştur.

Yaptığımız araştırmanın sonucuna göre yaş arttıkça sürekli kaygının da artmasının nedeninin, büyük yaş grubundaki çocukların olayları daha gerçekçi değerlendirmelerinden ve sorunları kendi başlarına çözmeye çalışmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu durum büyük yaşlarda daha fazla kaygı yaratmaktadır.

Araştırmamızın bir sonraki adımında katılımcıların algıladıkları başarı durumunun sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisine odaklanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda algıladıkları başarı durumunun katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Başarı durumunu orta ve aşağısında algılayan katılımcılar, yüksek olarak algılayan katılımcılara göre daha fazla sürekli kaygı belirtisi sergilemektedir.

Bu araştırmanın bulgularının literatürde uyduğu görülmektedir. Duman'ın (2008) 8. sınıflarla yaptığı araştırmada başarısını düşük olarak değerlendiren öğrencilerin başarısını yüksek ve orta olarak değerlendiren öğrencilerden daha fazla sürekli kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Günay ve arkadaşlarının (2008) lise son sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada da en yüksek sürekli kaygı düzeyine sahip öğrencilerin başarısı kötü olan öğrencilerin olduğu görülmektedir.

Araştırmamızın bir sonraki analiz adımında katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin okudukları sınıfa göre anlamlı olarak değiştiği bulgulanmıştır. 8. sınıfa giden katılımcıların en yüksek sürekli kaygı düzeyine sahip olduğu ve onları sırasıyla 7, 5 ve 6. sınıfa giden katılımcıların izlediği görülmektedir.

Literatürde sınırlı sayıda çalışma bulunduğundan bizim çalışmamızdan elde edilen bulguların literatürle olan uyumuna yönelik bir karşılaştırma yapılamamaktadır. Gelecek araştırmaların bu alana odaklanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bir sonraki analiz adımında sürekli kaygı düzeyinin katılımcıların kardeş sayılarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Duman'ın (2008) 8. sınıfa giden 251 öğrenciyle, Alisinanoğlu ve Ulutaş'ın (2003) 60 ilköğretim öğrencisi ve onların anneleriyle yaptığı araştırma bulguları bizim araştırmamızın bulgularıyla uyumludur. Bu araştırmalarda çocukların sürekli kaygı düzeyi kardeş sayılarına göre farklılaşmamaktadır. Fakat Gürsoy ve arkadaşlarının (2017) 5-6-7 ve 8. sınıfa giden 150 öğrenciyle yaptığı araştırmada kardeş sayıları az olan çocukların daha fazla sürekli kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın bulgularıyla bizim araştırmamızın bulgularının farklı olmasının kullanılan ölçme araçlarındaki farklılıktan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda bir sonraki adımda katılımcıların doğum sırasının sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisine odaklanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda sürekli kaygı düzeyinin katılımcıların doğum sırasına göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Literatüre bakıldığında Duman'ın (2008) 251 8. sınıf öğrencisiyle yaptığı araştırmada öğrencilerin doğum sırasına bağlı olarak sürekli kaygı düzeylerinin değiştiği görülmektedir. Ortanca çocukların sürekli kaygı düzeylerinin, son çocuklardan daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın bulguları bizim araştırmamızın bulgularıyla ters düşmektedir. Bu araştırmada kullanılan ölçme aracının bizim araştırmamızda kullanılan ölçme aracından farklı olması nedeniyle bulgularda böyle bir farklılığın olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızın bir sonraki analiz adımında sürekli kaygı düzeyinin katılımcıların annelerinin öğrenim düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Literatürde bizim araştırmamızın bulgularıyla uyumlu olarak Duman'ın (2008), Alisinanoğlu ve Ulutaş'ın (2003), Gürsoy ve arkadaşlarının (2017), Günay ve arkadaşlarının (2008) ve Turan-Cebeci'nin (2009) yaptığı araştırmalarda da öğrencilerin anne öğrenim düzeyine bağlı sürekli kaygı düzeyleri değişmemektedir. Fakat Demiriz ve Ulutaş'ın (2003) 600 çocukla yaptığı araştırmada anne öğrenim düzeyi arttıkça sürekli kaygı düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada, bizim araştırmamıza göre daha fazla katılımcının bulunmasının, anne öğrenim düzeyinin anlamlı sonuç vermesi üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda katılımcıların babalarının öğrenim düzeyinin sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisine bakıldığında; sürekli kaygı düzeylerinin babalarının öğrenim durumuna göre anlamlı olarak değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Analiz

sonuçlarına göre babasının öğrenim durumu ortaokul mezunu olan katılımcıların en yüksek sürekli kaygı ortalamasına sahip olduğu ve onları sırasıyla babasının öğrenim durumu üniversite mezunu ve üstü olan, ilköğretim mezunu ve altı olan, son olarak da lise mezunu olan katılımcıların izlediği görülmektedir.

Literatürde Duman'ın (2008) 251 öğrenciyle, Alisinanoğlu ve Ulutaş'ın (2003) 60 öğrenci ve onların anneleriyle, Gürsoy ve arkadaşlarının (2017) 150 öğrenciyle yaptıkları araştırmada, katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin babalarının öğrenim düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu araştırmaların bulguları, bizim bulgularımıza ters düşmektedir. Yapılan iki araştırmada da örneklem sayısının bizim araştırmamıza kıyasla daha az olmasından dolayı bulgularda böyle bir farklılığın çıktığı düşünülmektedir. Fakat Demiriz ve Ulutaş'ın (2003) 600 öğrenciyle yaptığı çalışmada baba öğrenim düzeyi arttıkça sürekli kaygı düzeyinin azaldığı bulunmuştur.

Araştırmamızda yapılan son analiz adımı katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeylerinin sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisine bakılmıştır. Analiz sonuçlarına göre algılanan sosyoekonomik düzeyin katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Sosyoekonomik durumunu orta ve aşağısında olarak belirten katılımcıların, yüksek olarak belirten katılımcılara göre daha fazla sürekli kaygı belirtisi sergiledikleri görülmüştür.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde; Aral ve Başar'ın (1998), Gürsoy ve arkadaşlarının (2017), Tatlı ve Bengisoy'un (2019) araştırma bulgularının bizim araştırmamızla uyumlu olmadığı görülmektedir. Bu araştırmalarda yapılan analizler sonucunda katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin sosyoekonomik düzeylerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu araştırma bulgularının bizim bulgularımızdan farklı olmasının kullanılan ölçme araçlarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, yapılan bu araştırmada ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri, çocuklardaki durumluk-sürekli kaygı ve mantık dışı inançlar arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin çocukların durumluk-sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda ise annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin çocukların durumluk-sürekli kaygı düzeyine etkisinde çocukların mantık dışı inançlarının tam aracı görevinin olduğu

görülmektedir. Literatürde bizim çalışmamızla benzer olan herhangi bir çalışma ile karşılaşılmadığından dolayı bu konuda sınırlı sayıda çalışmanın olduğunu söyleyebiliriz. Ebeveyn mükemmeliyetçiliğini, çocuğun durumluk-sürekli kaygısını ve mantık dışı inançlarını bir arada inceleyen bu çalışmanın literatüre önemli bir katkı sunduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızın kısıtlılıkları arasında örnekleme sadece İstanbul ve Balıkesir’de bulunan belirli okullarda öğrenim görmekte olan çocukların oluşturması, örneklem sayısındaki yetersizlik, araştırmanın kesitsel bir çalışma olması bulunmaktadır. Bir diğer önemli kısıtlılık ise Sosyodemografik Bilgi Formu’nun çocuklar tarafından doldurulmasıdır. Dolayısıyla gelecek araştırmaların bu kısıtlılıkları da dikkate alarak araştırma yapmasının literatüre katkı açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adderhold-Alliot, M. (1987). *Perfectionism: What's Bad About Being too Good?*. Minneapolis: Free Spirit Publishing.
- Ainslie, G. (1975). Specious Reward: a Behavioral Theory of Impulsiveness and Impulse Control. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463.
- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2003). Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128).
- Al-Salameh, E. M. (2011). Irrational Beliefs Among Jordanian College Students and Relationship With Self-Confidence. *Asian Social Science*, 7(5), 137-144.
- Altıntaş, G. (2006). *Liseli Ergenlerin Kişilerarası İletişim Becerileri ile Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Angold, A., & Costello, E. J. (1995). Developmental Epidemiology. *Epidemiologic Reviews*, 17(1), 74-82.
- Antony, M., Swinson, R.P. (2000). *Mükemmeliyetçilik Dost Sandığımız Düşman*. A. Açıkgöz (Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Aral, N., & Başar, F. (1998). Çocukların Kaygı Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet, Sosyo Ekonomik Düzey ve Ailenin Parçalanma Durumuna Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 22(110).
- Asan, H. (2011). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Özellikleri ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1990). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (9. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. General Learning Press. 1-46.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research – Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1173-1182.
- Barrett, P. M., Rapee, R. M., Dadds, M. M., & Ryan, S. M. (1996). Family Enhancement of Cognitive Style in Anxious and Aggressive Children. *Journal of abnormal child psychology*, 24(2), 187-203.

- Barrow, J. C., Moore, C. A. (1983). Group Interventions with Perfectionistic Thinking. *Personnel and Guidance Journal*, 61, 612-615.
- Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behaviors. *Child Development*, 37, 887-907.
- Beck, A. T. ve Clark, D. A. (1988). Anxiety and Depression: An Information Processing Perspective. *Anxiety Research*, 1(1), 23-36.
- Beck, A. T. ve Clark, D. A. (1997). An Information Processing Model of Anxiety: Automatic and Strategic Processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49-58.
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (2011). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler: Bilişsel Bir Bakış Açısı* (2.Baskı). V. Öztürk (Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi, 1985.)
- Benk, A. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliğinin Belirtilerle İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ben-Zur, H., & Zeidner, M. (1988). Sex Differences in Anxiety, Curiosity, and Anger: A Cross-Cultural Study. *Sex Roles*, 19(5-6), 335-347.
- Bergman, A. J., Nyland, J. E. & Burns, L.R. (2007). Correlates With Perfectionism and the Utility of a Dual Process Model. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 389-399.
- Bernard, M. E., Ellis, A., & Terjesen, M. (2006). Rational-Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders: History, Theory, Practice and Research. In *Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders* (pp. 3-84). Springer, Boston, MA.
- Bilaç, Ö., Ercan, E. S., Uysal, T., ve Aydın, C. (2014). The Prevalence of Anxiety and Mood Disorders, and Demographic Characteristics in Elementary School Students. *Turkish Journal of Psychiatry*, 25(3).
- Bögels, S. M., & Zigterman, D. (2000). Dysfunctional Cognitions in Children With Social Phobia, Separation Anxiety Disorder, and Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28(2), 205-211.
- Burger, M. J. (2006). *Kişilik*. İ.D. Erguvan Sarıoğlu (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- Burns, D. D. (1999). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: New American Library.
- Cesur, C. (2017). *Bir grup Çalışan Yetişkinde Kaygı Düzeyi, Mükemmeliyetçilik ve Öfke Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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.
- Clark, D. A. ve Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press.
- Corey G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Thomson Learning, Inc., USA.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. T. Ergene (Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları*. (12. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakmak, Ö., ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Çarkıt, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Düşünce Hataları ve Duyguları İfade Etmelerinin Mükemmeliyetçilik Tutumlarını Yordaması*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Çifter, İ. (1985). *Psikiyatri I*. Ankara: Gata Eğitim Yayınları.
- Çivitci, A. (2006a). Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (25), 69-81.
- Çivitci, A. (2006b). Ergenlerde Mantıkdışı İnanç ve Sürekli Kaygı İlişkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(12).
- Çivitci, A. (2006c). Ergenlerde Mantıkdışı İnançlar: Sosyodemografik Değişkenlere Göre Bir İnceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 19, 9-19.
- Davis, M. C. & Wosinski, N. L. (2012). Cognitive Errors as Predictors of Adaptive and Maladaptive Perfectionism in Children, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 30(2), 105-117.
- Demiriz, S., Ulutaş, İ. (2003). 9-12 Yaş Çocuklarının Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Ege Eğitim Dergisi*, 1 (3): 1-9.
- Dilmaç, B., Aydoğan, D., Koruklu, N., & Deniz, M. (2009). İlköğretim Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Mantıkdışı İnançlarla Açıklanabilirliği. *İlköğretim Online*, 8(3). <http://ilkogretim-online.org.tr/index.php/io/article/view/1933> adresinden erişildi.
- Doğan, S. (1995). Akılcı-Duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (6), 29-36.
- Doughus, J.D. and Rice, K.M. (1979) Sex Differences in Children's Anxiety and Defensiveness, *Developmental Psychology*, 15(2): 223-224.
- Dryden W. and Branch R. (2008). *The Fundamentals Of Rational Emotive Behaviour Therapy*, John Wiley and Sons.

- Dryden, W. (2011). *First Steps in Using Rebt in Life Coaching*. New York: Albert Ellis Institute.
- Duman, G. K. (2008). *İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Durumluluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Durm, M., ve Stowers, D. (1998). Just World Beliefs And Irrational Beliefs: A Sex Difference. *Table of Contents for Psychological Reports*, 83, 1, Aug 01, 1998.
- Elçin Boyacıoğlu, N. ve Küçük, L. (2011). Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar Sınav Kaygısını Nasıl Etkiliyor?. *Journal of Psychiatric Nursing*, 2(1), 40-45.
- Ellis, A. (1963). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic Psychotherapy. The Rational-Emotive Approach*. New York: The Julian Press.
- Ellis, A. (1979). Rational-Emotive Therapy. A. Ellis & JM Whiteley. *Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy*, 1-6.
- Ellis, A. (1984). Expanding the ABC's of RET. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2(2), 20-24.
- Ellis, A. (1989). Rational-Emotive Therapy. (Ed: R. J. Corsini ve D. Wedding). *Current Psychotherapies*. Illinois: F. E. Peacock Publishers Inc., 197-238.
- Ellis, A. (1993). Fundamentals of Rational-Emotive Therapy for the 1990s. W. Dryden & L. K. Hill (Eds.). *Innovations in Rational Emotive Therapy*. (pp.1-32). Newbury Park: Sage Publications.
- Ellis, A. (1995). Thinking Processes Involved in Irrational Beliefs and Their Disturbed Consequences. *Journal of Cognitive Psychotherapy*: 9(2), 105-116.
- Ellis, A. (2003). Early Theories and Practices of Rational Emotive Behavior and How They How Been Augmented and Revised During the Last Three Decades. *Journal of Rational - Emotive & Cognitive - Behavior Therapy*, 21(3-4), 219-243.
- Ellis, A. and Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company. 4-14.
- Ellis, A., David, D., & Lynn, S. J. (2010). Rational and Irrational Beliefs: A Historical and Conceptual Perspective. *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*, 3-22.
- Epkins, C. C. (1996). Cognitive Specificity and Affective Confounding in Social Anxiety and Dysphoria in Children. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 18(1), 83-101.
- Eren Gümüş, A. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Erkan, Z. (2002). Sosyal Kaygı Düzeyleri Yüksek ve Düşük ergenlerin Ana Baba Tutumlarına ilişkin Nitel Bir Çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10 (10): 120-133.
- Ertan, T. (2008). Psikiyatrik Bozuklukların Epidemiyolojisi. *Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyumu*, 25-30.
- Fall, J. A., Holden, J. M. and Marquis, A. (2004). *Theoretical Models of Counseling and Psychotherapy*. Brunner-Routledge, New York and Hove.
- Flett, G. L., Greene, A., & 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., Blankstein, R.K. & Koledin, S. (1991). Dimensions of Perfectionism and Irrational Thinking. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 185-201.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., and Macdonald, S. (2002). Perfectionism in Children and Their Parents: A Developmental Analysis. In G. L. Flett and P. L. Hewitt (Eds.). *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 89–132). Washington DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Russo, F. A., ve Hewitt, P. L. (1994). Dimensions of Perfectionism and Constructive Thinking as a Coping Response. *Journal of Rational Emotive ve Cognitive –Behavior Therapy*, 12, 163-179.
- Foxman, P. (2004). *The Worried Child*. Alameda CA: Hunter House Publishers.
- Freud, S. (1959). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. *The Standart Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London: Hogarth, 20.
- Freud, S. (1997). *Psikopatoloji Üzerine*. S. Budak (Çev.). Ankara: Öteki Yayınları.
- Frost, R. O., Lahart, C. M., Rosenblate, R. (1991). The Development of Perfectionism: A Study of Daughters and Their Parents. *Cognitive Therapy and Research*. 15. 469-489.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 14. 5. 449-468.
- Gençtan, E. (1988), *Çağdas Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençtan, E. (1993). *Psikanaliz ve Sonrası* (5. Baskı). Ankara: Remzi Kitabevi.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* (10th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Gezgin, H.,Çam, O., ve Karademir, M. (2010). Yaygın Anksiyete Bozukluğu Tanılı Bireylere Verilen Psikoeğitimin Tedavideki Etkinliğinin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 13, 65-76.
- Gorman, J. M. (1996). Comorbid Depression and Anxiety Spectrum Disorders. *Depression and Anxiety*, 4, 160-168..

- Göller, L. (2010). *Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançları ile Depresyon-Umutsuzluk Düzeyleri ve Algıladıkları Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Graves, D. (1997). The Effect of Rational-Emotive Parent Education on The Stress of Mothers of Young Children With Down Syndrome. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 15(4), 249-267.
- Güler, D., & Çakır, G. (2016). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39).
- Günay, O., Öncel, Ü. N., Erdoğan, Ü., Güneri, E., Tendoğan, M., Arzu, U., & Başaran, O. U. (2008). Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Durumluk Ve Sürekli Anksiyete Düzeyini Etkileyen Faktörler. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(2), 77-85.
- Güngör, H. (2009). *Ebeveyn ve Öğretmen Mükemmeliyetçiliğinin 5-6 Yaş Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Algılanan Kaygı Düzeyini Öngörmedeki Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı, Denizli.
- Güngör, H., & Buluş, M. (2016). Ebeveyn Mükemmeliyetçiliğinin 5-6 Yaş Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Algılanan Kaygı Düzeyini Öngörmedeki Rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 147-159.
- Gürsoy, F., Aydoğdu, F., Aysu, B., & Aral, N. (2017). Göçmen Çocukların Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılmalı İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 113-127.
- Habke, A. M. , & Flynn, C. A. (2002). *Interpersonal Aspects of Trait Perfectionism*. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 151-180). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology*. 15, 27-33.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism and Depression: A Multidimensional Analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*. 5, 423-438.
- Hoglund, C. L., & Collison, B. B. (1989). Loneliness and Irrational Beliefs Among College Students. *Journal of College Student Development*.
- Hooper, S. R., & Layne, C. C. (1983). The Common Belief Inventory for Students: A Measure of Rationality in Children. *Journal of Personality Assessment*, 47(1), 85-90.
- Horney, K. (2006). *Psikolojide Yeni Yollar* (4. Baskı). S. Budak(Çev.). İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Hudson, J. L., & Rapee, R. M. (2001). Parent-Child Interactions and Anxiety Disorders: An Observational Study. *Behaviour Research and Therapy*, 39(12), 1411-1427.

- Jones, R.N. (2000). *Six Key Approaches to Counseling and Therapy*. London: Paston Prepress.
- Karagüven, M. H. Ü. (1999). Açık Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği İle İlgili Bir Çalışma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(11), 203-218.
- Karahan, F. T., Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar* (2. Baskı). Deniz Kültür Yayınları.
- Kartol, A. (2013). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kendall, P. C., & Chansky, T. E. (1992). *Anxiety Disorders in Youth: Cognitive-Behavioral Interventions*. Allyn & Bacon.
- Kırmızıgül, K. (2018). *Sınavların Ergenlik Dönemlerindeki Öğrencilerin Üzerinde Yarattığı Kaygı Ve Başarısızlık Durumunu Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan İnsan* (4. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Özcan (1989). *Genel ve Klinik Psikiyatri*. İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Koroğlu, E. ve Türkçapar, H. (2009). *Psikoterapi Yöntemleri*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Kurtuldu, M. K (2009). Müzik Öğretmenliği Bölümü Piyano Öğrencilerinin Sınav Kaygısına Yönelik Tutumları. *Journal of Social Science*, 19 (2), 107-126.
- Lasota, M. (2005). *Perfectionism and the Role of Self-esteem*. (Unpublished Master Thesis). Universty of Nevada, Las Vegas, USA.
- Lépine, J. P. (2002). The Epidemiology of Anxiety Disorders: Prevalence and Societal Costs. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 63(14), 4-8.
- Malouf, J.M., Schutte, N.S. & McClelland, T. (1992). Examination of The Relationship Between Irrational Beliefs and State Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 13(4), 451-456.
- Marcotte, D. (1996). Irrational Beliefs and Depression in Adolescence. *Adolescence*, 31(124), 935-54.
- Martin, M., Greenwood, C., W. (2000). *Çocuğunuzun Okulla İlgili Sorunlarını Çözebilirsiniz*. Z. Dağıdır (Çev.). İstanbul: SistemYayıncılık.
- Mısırlı-Taşdemir, Ö., & Özbay, Y. (2003). *Üstün Yetenekli Çocuklarda, Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlilik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Mızrak, Ö. E. (2006). *Anksiyete Bozukluğu ve/veya Depresif Bozukluk Tanısı Alan Hastalarda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyarlama Çalışması*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- Morgan, C. T. (2000). *Psikolojiye Giriş* (14. Baskı). H. Arıcı ve O. Aydın (Çev.). Ankara: Meteksan AŞ.
- Newman, S. C., & Bland, R. C. (2006). A Population-Based Family Study of DSM-III Generalized Anxiety Disorder. *Psychological Medicine*, 36(9), 1275-1281.
- Nordlund, K. F. (2013). *The Difference is Personal: A Comparison of the Theory and Practice of Ellis And Beck*. Department of Educational Psychology. Edmonton, University of Alberta.
- Oltmanns TF, Emery RE. (2012) *Abnormal Psychology*. Seventh ed., New Jersey: Pearson, s.419-448.
- Oral, M. (1999). *The Relationship Between Dimensions of Perfectionism, Stressful Life Events and Depressive Symptoms in University Students 'A Test of Diathesis-Stress Model of Depression..* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Ortaçkale, Y. (2008). *Akılcı Davranış Eğitimi*. (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Öksüz, Y., Ayvalı, M., Coşkun, K., Baba, M. ve İci, A. (2011). Algılanan Sosyal Destekle Akılcı Olmayan Davranışlar İlişkisi. *International Journal of Social Science*, 4 (1), 119-136.
- Öner, N., & LeCompte, W. A. (1985). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özcan, M., Uğuz, F., & Çilli, A. S. (2006). Ayaktan Psikiyatri Hastalarında Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Yaygınlığı Ve Ek Tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17, 276-285.
- Özçiçek, G. (2014). *Çocuğun Benlik Kavramının Olumluluğu, Annenin Mükemmeliyetçiliği ve Anne Kabul Red Algısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Özdemir, İ. (2013). *Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Özusta, Ş. (1995) Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Uyarılama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10:32-44.
- Palti, C. (2012). *Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yükseköğretime Geçiş Sınavı Öncesi ve Sonrasında Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Parker, W. D., & Mills, C.,J. (1996). The Incidence of Perfectionism in Gifted Students. *Gifted Child Quarterly*, 40, 194-199.
- Peker, M. R. (1999). Tek Çocuk Olanlar ile Kardeşleri Olan Çocukların Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sınav Kaygıları. 8. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Program ve Bildiri Özetleri El Kitabı*.

- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Rice, K. G., & Dellwo, J., P. (2002). Perfectionism and Self Development: Implication for College Adjustment. *Journal of Counseling*, 80, 188-196.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., ve Slaney, R. B. (1998). Self-Esteem as a Mediator Between Perfectionism and Depression: A Structural Equation Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 5, 304-314.
- Rice, K.G., ve Mirzadeh, S.A. (2000). Perfectionism, Attachment and Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 238-250.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (1997). Perfectionism, Self-Consciousness and Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 921-928.
- Sargın, N. (1990), *Lise I. ve Lise III. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenip Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Satılmış, M. (2010). *Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Tutumları ile Anne Baba Tutumlarının Karşılaştırmalı İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Savaşır, I., Soygüt, G., ve Kabakçı, E. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*. (3. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Saya, P. (2006). *The Relationship Between Attachment Styles and Perfectionism In High School Students*. Submitted Master Thesis. Middle East Technical University Department of Educational Science.
- Sekmenli, T. (2000) "*Lise I. Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Bilim Uzmanlığı Tezi). İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Sharf, R. S. (2004). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. Usa : Thomson Brooks / Cole.
- Siegle, D. ve Schuler, A. (2000). Perfectionism Differences in Gifted Middle Students. *Roeper Review*, 23, 39-44.
- Silverman, L. K. (1995). Perfectionism. Paper Presented at the 11th World Conference on Gifted and Talented Children. Hong Kong.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and Research on Anxiety. *Anxiety And Behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1973). *Preliminary Manuel for the State-Trait Anxiety Inventory for children*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Strip, C. A., Hirsch, G. (2000). *Helping Gifted Children Soar: A Practical Guide for Parents and Teachers*. USA: Great Potential Press.
- Suadiye, Y., ve Aydın, A. (2009). Anksiyete Bozukluğu Olan Ergenlerde Bilişsel Hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 172-179.

- Sungur, M. Z. (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerin Gelişim Öyküsü*. Psikoterapiler El Kitabı. Tangör A (Ed): Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları.
- Tantan-Ulu, Ş. (2019). *Kaygı, Karar Verme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Tatlı, M. O., ve Bengisoy, A. (2019). Yatılı Yurtta ve Ailesinin Yanında Kalan Ortaöğretim 12. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk ve Süreklilik Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırması. *Folklor/Edebiyat*, 25(97), 658-675.
- Turan Cebeci, S. C. (2009). *Tam Aileye ve Tek Ebeveyne Sahip Ailelerden Gelen 7-12 Yaşları Arasındaki Çocukların Bağlanma Stilleri ve Kaygı Durumları Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türk Dil Kurumu (2011). *Türkçe Sözlük* (11. Basım). Ankara: TDK Yayınları.
- Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel Terapi*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Walsh, J. J., & Ugumba-Agwunobi, G. (2002). Individual Differences in Statistics Anxiety: The Roles of Perfectionism, Procrastination and Trait Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 33(2), 239-251.
- Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). Conditioned Emotional Reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3(1), 1.
- Weanar, C. (2003). Kaygı Bozuklukları ve Aşırı Kontrol: Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları. Y. Türköz (Çev.). *Türk Psikoloji Bülteni*, 9, (30-31), 97-106.
- Weinburger Biran, M., & Reese, C. (2007). Parental Influences on Social Anxiety: The Sources of Perfectionism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 55(1), 282-285.
- Wittchen, H-U. (2002). Generalized Anxiety Disorder: Prevalence, Burden, And Cost to Society. *Depression And Anxiety*, 16, 162-171.
- Wong, S. S. (2008). The Relations of Cognitive Triad, Dysfunctional Attitudes, Automatic Thoughts, and Irrational Beliefs with Test Anxiety. *Current Psychology*, 27, 177-191.
- Yorulmaz, O. (2002). *Responsibility and perfectionism as predictors of Obsessivecompulsive Symptomology: A Test of Cognitive Model*. (Unpublished Master's Thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.
- Yörükoğlu, A. (2002). *Çocuk Ruh Sağlığı*, İstanbul: Özgür Yayıncılık
- Yurtal-Dinç, F. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yüksel, Nevzat (1995). *Ruhsal Hastalıklar*. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.

Zengin, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Kaygı Arasındaki İlişkiler*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

Ek A. Ebeveynler İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Ek B. Çocuk İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Ek C. Sosyodemografik Bilgi Formu

Ek D. Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

Ek E. Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği

Ek F. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Ek A. Ebeveynler İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

EBEVEYNLER İÇİN BİLGİLENDİRİLMİş GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

“Ebeveyn Mükemmeliyetçiliğinin ocuktaki Kaygı Düzeyine Etkisi: Çocuktaki Mantık Dışı İnançların Aracı Rolü”

Başlıklı Tez Araştırması İçin

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

Katılımcı İçin Bilgiler:

Bu alışma Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan gözetiminde Işık Üniversitesi Çocuk Ergen Alt Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü bitirme tezi dâhilinde Elif şAHİNGİRAY tarafından yürütölmekte olup, araştırmanın amacı; ebeveyn mükemmeliyetçiliği, çocuğun mantık dışı inançları ve kaygısı arasındaki ilişkiyi analiz etmektir.

Araştırma İçin sizden yapmanızı istediğimiz, anne ve babanın ayrı ayrı size iletilen formlardaki her soruyu tek tek okuyarak size en uygun yanıtları vermesidir. Anlamadığınız sorularda araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllölük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmanız halinde kişisel bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterilecek, araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında da özenle korunacaktır. Veriler, kimlik bilgileriniz gizli kalmak koşuluyla bu ve farklı araştırmalarda kullanılacaktır.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptiriniz.

Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak ve çocuğunuzun da katılımına onay vermek istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz ve imzalayınız. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya 0532 762 64 19 numaralı telefondan veya elifsahingiray@hotmail.com e-posta adresinden ulaşabilirsiniz

Katılımcının Beyanı:

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan gözetiminde Elif şAHİNGİRAY tarafından yürütölen 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 araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

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

Öğrencinin Annesinin İmzası:

Öğrencinin Babasının İmzası:

Anne-babanın sadece imzası yeterlidir. Aşağıdaki kısımları öğretmen ve araştırmacı dolduracaktır.

Tanıık Adı

Soyadı:

İmza:

Araştırmacı Adı Soyadı ve İmzası:

Ek B. Çocuk İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

COCUK İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

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

Değerli katılımcı,

Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Çocuk-Ergen alt dalında yüksek lisans öğrencisi Elif ŞAHİNGİRAY tarafından Dr. Z. Deniz Aktan danışmanlığında yürütülen bu araştırmanın amacı ebeveyn mükemmeliyetçiliği, çocuğun mantık dışı inançları ve kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir..

Araştırma için sizden istediğimiz, size ilettiğimiz formlardaki her soruyu tek tek okuyarak size en uygun yanıtları vermenizdir. Bu uygulama yaklaşık 25 dakika sürecektir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra geri çekilme hakkına sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Araştırmaya dair bilgi edinmek istediğinizde araştırmacıya 0532 762 64 19 numaralı telefon ve elifsahingiray@hotmail.com mail adresinden ulaşabilirsiniz.

Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorsanız lütfen aşağıdaki onay bölümünü doldurup imzalayınız.

Katılımcı Beyanı:

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda Elif ŞAHİNGİRAY tarafından yürütülen ve Dr. Z. Deniz Aktan tarafından yönetilen bu çalışma hakkında yukarıda verilen bilgileri okudum. Katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını anladım. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

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

Katılımcı İmzası:

Tanık Adı
Soyadı:

İmza:

Araştırmacı Adı Soyadı:

İmza:

Ek C. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

Kız () Erkek ()

2. Doğum Tarihiniz:

3. Sınıfınız:

5. Sınıf () 6. Sınıf () 7. Sınıf () 8. Sınıf ()

4. Okuldaki başarı durumunuz:

Düşük () Orta () Yüksek ()

5. Kendiniz dahil kardeş sayısı:.....

6. Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz:.....

7. Ailenizin ekonomik düzeyi:

Düşük () Orta () İyi ()

8. Annenizin mesleği:.....

9. Babanızın mesleği:.....

10. Annenizin Öğrenim Düzeyi:

Okur-Yazar Değil () İlköğretim mezunu () Ortaokul mezunu ()
Lise mezunu () Üniversite ve üstü ()

11. Babanızın Öğrenim Düzeyi:

Okur-Yazar Değil () İlköğretim mezunu () Ortaokul mezunu ()
Lise mezunu () Üniversite ve üstü ()

12. Anne sağ () vefat ()

13. Baba sağ () vefat ()

14. Anne ve babanızın birlikte yaşama durumu:

Birlikte yaşıyoruz ()
Ayrılar/ ben annemle yaşıyorum ()
Ayrılar/ben babamla yaşıyorum ()
Diğer ()

15. Psikolojik tedavi/terapi alıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

16. Psikiyatrik ilaç tedavisi alıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

Ek D. Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

1. Durumluk Kaygı Envanteri

Kızların ve erkeklerin kendilerini anlattıkları bazı cümleler aşağıda verilmiştir. Her cümleyi dikkatle okuyun ve **su anda nasıl hissettiğinize karar verin.** Daha sonra sizi en doğru anlatan ifadenin önündeki parantezler arasına (X) işareti koyun. Yanlış veya doğru cevap diye bir şey yok. Herhangi bir cümle üzerinde fazla zaman geçirmeyin. **Tam bu anda, bu dakikada nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan ifadeyi seçmeyi unutmayın.**

- 1.** Kendimi () çok sakin hissediyorum
() sakin hissediyorum
() sakin hissetmiyorum
- 2.** Kendimi () çok öfkeli hissediyorum
() öfkeli hissediyorum
() öfkeli hissetmiyorum
- 3.** Kendimi () çok huzurlu hissediyorum
() huzurlu hissediyorum
() huzurlu hissetmiyorum
- 4.** Kendimi () çok sinirli hissediyorum
() sinirli hissediyorum
() sinirli hissetmiyorum
- 5.** Kendimi () çok huzursuz hissediyorum
() huzursuz hissediyorum
() huzursuz hissetmiyorum
- 6.** Kendimi () çok dinlenmiş hissediyorum
() dinlenmiş hissediyorum
() dinlenmiş hissetmiyorum
- 7.** Kendimi () çok ürkmüş hissediyorum
() ürkmüş hissediyorum
() ürkmüş hissetmiyorum
- 8.** Kendimi () çok rahatlamış hissediyorum
() rahatlamış hissediyorum
() rahatlamış hissetmiyorum
- 9.** Kendimi () çok endişeli hissediyorum
() endişeli hissediyorum
() endişeli hissetmiyorum
- 10.** Kendimi () çok hoşnut hissediyorum
() hoşnut hissediyorum
() hoşnut hissetmiyorum
- 11.** Kendimi () çok korkmuş hissediyorum
() korkmuş hissediyorum

- korkmuş hissetmiyorum
- 12.** Kendimi çok mutlu hissediyorum
 mutlu hissediyorum
 mutlu hissetmiyorum
- 13.** Kendimden çok eminim
 eminim
 emin değilim
- 14.** Kendimi çok iyi hissediyorum
 iyi hissediyorum
 iyi hissetmiyorum
- 15.** Kendimi çok başım dertte hissediyorum
 başım dertte hissediyorum
 başım dertte hissetmiyorum
- 16.** Bir şeylerin beni çok rahatsız ettiğini hissediyorum
 rahatsız ettiğini hissediyorum
 rahatsız ettiğini hissetmiyorum
- 17.** Kendimi çok keyifli hissediyorum
 keyifli hissediyorum
 keyifli hissetmiyorum
- 18.** Kendimi çok dehşete kapılmış hissediyorum
 dehşete kapılmış hissediyorum
 dehşete kapılmış hissetmiyorum
- 19.** Kafamda her şeyi çok karmaşık hissediyorum
 her şeyi karmaşık hissediyorum
 her şeyi karmaşık hissetmiyorum
- 20.** Kendimi çok neşeli hissediyorum
 neşeli hissediyorum
 neşeli hissetmiyorum

2. Sürekli Kaygı Envanteri

Kızların ve erkeklerin kendilerini anlattıkları bazı cümleler aşağıda verilmiştir. Her cümleyi okuyun ve hangisinin sizin için en doğru olduğuna karar verin. “hemen hemen hiç” mi, yoksa “sık sık” mı? Daha sonra sizi en doğru anlatan ifadenin önündeki parantezler arasına (X) işareti koyun. Yanlış veya doğru cevap diye bir şey yok. Herhangi bir cümle üzerinde fazla zaman geçirmeyin. **Genellikle nasıl hissettiğinizi anlatan ifadeyi seçmeyi unutmayın.**

1. Yanlış yapacağım diye endişelenirim

() hemen hemen hiç () bazen () sık sık

2. Ağlayacak gibi olurum

() hemen hemen hiç () bazen () sık sık

3. Kendimi mutsuz hissedirim

() hemen hemen hiç () bazen () sık sık

4. Karar vermekte güçlük çekerim

() hemen hemen hiç () bazen () sık sık

5. Sorunlarımla yüz yüze gelmek bana zor gelir

() hemen hemen hiç () bazen () sık sık

6. Çok fazla endişelenirim

() hemen hemen hiç () bazen () sık sık

7. Evde sinirlerim bozulur

() hemen hemen hiç () bazen () sık sık

8. Utangacım

() hemen hemen hiç () bazen () sık sık

9. Sıkıntılıyım

() hemen hemen hiç () bazen () sık sık

10. Aklımdan engelleyemediğim önemsiz düşünceler geçer ve beni rahatsız eder

() hemen hemen hiç () bazen () sık sık

11. Okul beni endişelendirir

() hemen hemen hiç () bazen () sık sık

12. Ne yapacağıma karar vermekte zorluk çekerim

() hemen hemen hiç () bazen () sık sık

13. Kalbimin hızlı hızlı çarptığını fark ederim

() hemen hemen hiç () bazen () sık sık

14. Nedenini bilmediğim korkularım var

() hemen hemen hiç () bazen () sık sık

15. Annem – babam için endişelenirim

hemen hemen hiç bazen sık sık

16. Ellerim terler

hemen hemen hiç bazen sık sık

17. Kötü bir şeyler olacak diye endişelenirim

hemen hemen hiç bazen sık sık

18. Geceleri uykuya dalmakta güçlük çekerim

hemen hemen hiç bazen sık sık

19. Karnımda bir rahatsızlık hissedirim

hemen hemen hiç bazen sık sık

20. Başkalarının benim hakkında ne düşündükleri beni endişelendirir

hemen hemen hiç bazen sık sık

Ek E. Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği

Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği

Bu formda, insanların günlük yaşamlarındaki düşüncelerini yansıtan bazı ifadeler bulunmaktadır. **Lütfen, her maddeyi dikkatle okuyarak o maddede belirtilen ifadeye ne kadar katılıp katılmadığınıza karar veriniz ve kendinize en uygun seçeneği işaretleyiniz.** Okuduğunuz maddede yer alan ifade, sizin düşüncelerinize tamamen uygunsa ve bu ifadenin her zaman doğru olduğunu düşünüyorsanız tamamen katılıyorum seçeneğini; tamamen değil ama genel olarak düşüncelerinize uygunsa ve genellikle doğru olduğunu düşünüyorsanız çoğunlukla katılıyorum seçeneğini; bazen doğru bazen de yanlış bulduğunuz ve katılıp katılmamakta karar veremediğiniz bir düşünce ise kararsızım seçeneğini; genellikle doğru bulmadığınız ve çok az katıldığınız bir düşünce ise biraz katılıyorum seçeneğini; hiç uygun bulmadığınız ve kesinlikle katılmadığınız bir düşünce ise hiç katılmıyorum seçeneğini işaretleyiniz. Bu maddelerin doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Her maddede yer alan ifadeye ne kadar katıldığınıza karar vererek kendinize en uygun seçeneği işaretlemeniz önemlidir. **Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.**

DÜŞÜNCELER	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Çok Kararsızım	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Herhangi bir oyunda yenilmeyi kesinlikle hazmedemem.	()	()	()	()	()
2. Öğretmenlerin, öğrencilerine karşı her zaman nazik ve anlayışlı olması gerekir.	()	()	()	()	()
3. Bir öğrencinin derslerinde başarısız olması, onun yetersiz bir insan olduğunu gösterir.	()	()	()	()	()
4. Bir anne-baba çocuğuna bir söz vermişse, mutlaka onu yerine getirmelidir.	()	()	()	()	()
5. Evde ve okulda kurallarla yaşamak, bana çok zor geliyor.	()	()	()	()	()
6. Diğer insanların önünde bir hata yaparsam, küçük duruma düşeceğime inanırım.	()	()	()	()	()

	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Çok Kararsızım	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
7. Bir öğrenci öğretmenlerinin takdirini kazanmak istiyorsa, mutlaka derslerde başarılı olmalıdır.	()	()	()	()	()
8. Anne-babaların çocuklarına sürekli olarak nasıl davranmaları gerektiğini söylemeleri, tahammül edilmez bir durumdur.	()	()	()	()	()
9. Hayatın en zor işi, ders çalışmak ve ev ödevi yapmaktır.	()	()	()	()	()
10. Kişinin yaptığı bir iş başkaları tarafından beğenilmezse, o kişinin değeri düşmüş demektir.	()	()	()	()	()
11. Öğrencileri arasında ayırım yapan bir kişinin kesinlikle öğretmenlik yapmaması gerekir.	()	()	()	()	()
12. Anne-babalar çocuklarına karşı her zaman anlayışlı olmalıdırlar.	()	()	()	()	()
13. Arkadaşlarımda gözünde önemli birisi olmak için, derslerimde mutlaka başarılı olmam gerekir.	()	()	()	()	()
14. Sorunlarla uğraşmaktansa, onları ertelemek daha iyidir.	()	()	()	()	()
15. İyi bir anne-baba, çocuğunu başkalarının yanında asla azarlamaz.	()	()	()	()	()
16. Derste öğretmenin sorduğu soruyu bilemeyen bir öğrenci, arkadaşlarının önünde küçük düşmüş demektir.	()	()	()	()	()
17. Büyüklerin, çocuklardan uslu olmalarını ve kurallara uymalarını istemeleri büyük bir haksızlıktır.	()	()	()	()	()
18. İyi bir arkadaş verdiği sözleri mutlaka tutmalıdır.	()	()	()	()	()
19. Bir öğrencinin anne-babasının takdirini kazanması için, derslerinde mutlaka başarılı olması gerekir.	()	()	()	()	()
20. Yapmam gereken şeyleri benim yerime başkalarının yapmasını isterim.	()	()	()	()	()
21. Anne-babaların verdikleri ev işleri ve görevler, çocukları canından bezdiriyor.	()	()	()	()	()

Ek F. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

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 yansıttmasıdır.

	1	2	3	4	5	6	7
1. Bir iş üzerinde çalıştığımda kusursuz olana kadar rahatlayamam	0	0	0	0	0	0	0
2. Genelde kişileri, kolay pes ettikleri için eleştirmem	0	0	0	0	0	0	0
3. Yakınlarımla başarılı olmaları gerekmez	0	0	0	0	0	0	0
4. En iyisinden aşağısına razı oldukları için arkadaşlarımla nadiren eleştiririm	0	0	0	0	0	0	0
5. Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta güçlük çekerim	0	0	0	0	0	0	0
6. Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım her işte mükemmel olmaktır.	0	0	0	0	0	0	0
7. Başkalarının yaptığı her şey en iyi kalitede olmalıdır.	0	0	0	0	0	0	0
8. İşlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.	0	0	0	0	0	0	0
9. Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolaylıkla kabullenirler.	0	0	0	0	0	0	0
10. Bir yakınımın yapabileceğinin en iyisini yapmamış olmasını önemli görmem.	0	0	0	0	0	0	0
11. Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler	0	0	0	0	0	0	0
12. Nadiren mükemmel olma ihtiyacı duyarım.	0	0	0	0	0	0	0
13. Yaptığım bir şey kusursuz değilse çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.	0	0	0	0	0	0	0
14. Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.	0	0	0	0	0	0	0
15. Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemlidir.	0	0	0	0	0	0	0
16. Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.	0	0	0	0	0	0	0
17. Yaptığım her işte en iyi olmaya çalışırım.	0	0	0	0	0	0	0
18. Çevremdekiler yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler.	0	0	0	0	0	0	0
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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilerle ilgilenmem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Yaptığım iste hata bulmak beni huzursuz eder.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Arkadaşımdan çok şey beklemem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Başarı, başkalarını memnun etmek için daha da çok çalışmam gerektiği anlamına gelir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Birisinden bir şey yapmasını istersem, işin yapılmasını beklerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Yakınlarımdan hata yapmasını görmeye tahammül edemem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Değer verdiğim insanlar beni hiç bir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Başarısız olduğum zaman bile başkaları yeterli olduğumu düşünürler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Başkalarının benden çok şey beklediğini düşünüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmaya çalışmalıyım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar çok bozulurlar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Yaptığım her şeyde en iyi olmak zorunda değilim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Ailem benden mükemmel olmamı bekler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Kendim için yüksek hedeflerim yoktur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Annem ve babam nadiren hayatımın her alanında en başarılı olmamı beklerler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Sıradan insanlara saygı duyarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. İnsanlar benden mükemmelden aşağısını kabul etmezler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Kendim için yüksek standartlar koyarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. İnsanlar benden verebileceğimden fazlasını beklerler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Okulda veya işte her zaman başarılı olmalıyım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Bir arkadaşımın elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaması benim için önemli değildir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Hata yapsam bile, etrafımdaki insanlar yeterli ve becerikli olduğumu düşünürler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Başkalarının yaptığı her şeyde üstün başarı göstermelerini nadiren beklerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Özgeçmiş

Elif ŞAHİNGİRAY, 23 Şubat 1995'te Balıkesir'de doğdu. 2018 yılında İstanbul Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldu. 2018 yılında Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'ndan kabul aldı. 2018-2019 yılları arasında bir kreşte yarı zamanlı olarak görev yaptı. Araştırma alanları çocuk ve ergen psikopatolojileridir.