

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ANKSİYETE ARASINDAKİ  
İLİŞKİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Alper DEMİR**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**KASIM 2022**

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ANKSİYETE ARASINDAKİ  
İLİŞKİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Alper DEMİR  
191287015**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER**

**KASIM 2022**



**T.C.**  
**İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

**Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi**

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (191287015) numaralı öğrencisi Alper DEMİR'in "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Anksiyete Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma" adlı tez çalışması 02/11/2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından **Oy Birliği** ile Yüksek Lisans tezi olarak **Kabul** edilmiştir.

**Öğretim Üyesi Adı Soyadı**

- 1) **Tez Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER
- 2) **Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN
- 3) **Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Neşe SARUHAN

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Anksiyete Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (02/11/2022).

Alper DEMİR



## ÖNSÖZ

Kaygı, insan ruh sağlığını etkileyen en büyük bileşenlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaygı oluşumuna sebep olan alt başlıklardan birisi olan mükemmeliyetçilik kavramı da kişide olumlu ve olumsuz bazı özelliklere sebep olmaktadır. Bu iki kavramdan yola çıkarak ikisi arasındaki ilişkinin bende yarattığı kişisel merak, akademik bir merak ile birleşip tezimin konusunu oluşturmuştur.

Yüksek lisans kariyerimi de tamamlarken bu yolda bana yol gösteren yoluma ışık tutan üzerimde emekleri olan tüm öğretmenlerime teşekkür ederim. Bu noktaya gelmemi sağlayan, eğitim ve öğretimime katkıda bulunan tüm öğretmenlerime ve tez yazma sürecimde desteğini esirgemeyen tez danışmanım, çok kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Yavuzer'e şükranlarımı sunarım.

Son olarak hayatımın her alanında bana koşulsuz destek, sevgi ve saygı gösteren, desteklerini esirgemeyen; her türlü zorlukta gerek yanımda gerek arkamda duran aile fertlerime; babam İlker Demir, annem Nigar demir, kardeşim Pınar Demir'e sonsuz teşekkür ederim.

Kasım 2022

Alper DEMİR

---

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Tezin Amacı .....	2
1.2 Literatür Araştırması .....	3
1.3 Araştırmanın Soruları ve Hipotezler .....	4
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>5</b>
2.1 Mükemmeliyetçilik .....	5
2.1.1 Mükemmeliyetçiliğin tanımı .....	5
2.1.2 Tek boyutlu ve iki boyutlu mükemmeliyetçilik .....	8
2.1.3 Çok boyutlu mükemmeliyetçilik .....	11
2.1.4 Mükemmeliyetçi kendilik sunumu .....	18
2.1.5 Mükemmeliyetçiliğin psikolojik ve davranışsal semptomları.....	20
2.2 Anksiyete.....	28
2.3 Öğrencilerde Mükemmeliyetçilik ve Anksiyete.....	33
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM</b> .....	<b>38</b>
3.1 Araştırma Modeli .....	38
3.2 Evren ve Örneklem.....	39
3.3 Veri Toplama Araçları .....	39
3.4 Verilerin Analizi.....	40
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>42</b>
4.1 Sosyodemografik Bilgilere Yönelik Bulgular .....	42
4.2 Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular .....	45
4.3 Anksiyete ve Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkiler.....	49
4.4 Mükemmeliyetçilik ve Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkiler .....	52
<b>5. TARTIŞMA</b> .....	<b>61</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>67</b>
<b>KAYNAKLAR</b> .....	<b>71</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>80</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>85</b>

## KISALTMALAR

<b>ABD</b>	: Amerika Birleşik Devletleri
<b>APS</b>	: Uyarlanabilir Mükemmeliyetçilik Ölçeği
<b>Bkz.</b>	: Bakınız
<b>DSM</b>	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
<b>FMPS</b>	: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
<b>H.</b>	: Hipotez
<b>MPS</b>	: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
<b>NESARC</b>	: Alkol ve İlişkili Durumlara İlişkin Ulusal Epidemiyolojik Araştırma
<b>OKB</b>	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
<b>Örn.</b>	: Örneğin
<b>PNP</b>	: Pozitif ve Negatif Mükemmeliyetçilik
<b>PQ</b>	: Mükemmeliyetçilik Anketi
<b>s.</b>	: Sayfa
<b>SPSS</b>	: Statistical Program for Social Sciences
<b>TSSB</b>	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
<b>Vd.</b>	: Ve diğerleri
<b>YAD</b>	: Yaygın Anksiyete Bozukluğu

## ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Çizelge 4.1:</b> Katılımcıların Cinsiyetlerine Yönelik Frekans Analizi Sonuçları .....	42
<b>Çizelge 4.2:</b> Katılımcıların Yaşlarına Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları .....	42
<b>Çizelge 4.3:</b> Katılımcıların Eğitim Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları .....	42
<b>Çizelge 4.4:</b> Katılımcıların Kardeş Sayılarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları ..	43
<b>Çizelge 4.5:</b> Katılımcıların Kaçınıcı Çocuk Olduklarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları.....	43
<b>Çizelge 4.6:</b> Katılımcıların Anne-Baba Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları.....	43
<b>Çizelge 4.7:</b> Katılımcıların Annelerinin Mesleğine Yönelik Frekans Analizi Sonuçları.....	44
<b>Çizelge 4.8:</b> Katılımcıların Babalarının Mesleğine Yönelik Frekans Analizi Sonuçları.....	44
<b>Çizelge 4.9:</b> Katılımcıların Gelir Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları .	45
<b>Çizelge 4.10:</b> Katılımcıların Medeni Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları .....	45
<b>Çizelge 4.11:</b> Katılımcıların Çocuk Sayılarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları .	45
<b>Çizelge 4.12:</b> Mükemmeliyetçilik Ölçeğine Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları.....	46
<b>Çizelge 4.13:</b> Anksiyete Düzeylerine Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları .....	46
<b>Çizelge 4.14:</b> Katılımcıların Anksiyete Düzeylerine Yönelik Frekans Analizi Sonuçları.....	47
<b>Çizelge 4.15:</b> Mükemmeliyetçilik ile Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	47
<b>Çizelge 4.16:</b> Mükemmeliyetçiliğin Anksiyete Üzerindeki Etkisine Yönelik Çoklu Lineer Regresyon Regresyon Analizi Sonuçları .....	48
<b>Çizelge 4.17:</b> Anksiyete ve Cinsiyet Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	49
<b>Çizelge 4.18:</b> Anksiyete ve Yaş Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları .....	49
<b>Çizelge 4.19:</b> Anksiyete ve Eğitim Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	49
<b>Çizelge 4.20:</b> Anksiyete ve Kardeş Sayısı Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	50
<b>Çizelge 4.21:</b> Anksiyete ve Katılımcıların Kaçınıcı Çocuk Oldukları Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	50
<b>Çizelge 4.22:</b> Anksiyete ve Anne-Baba Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	51
<b>Çizelge 4.23:</b> Anksiyete ve Anne Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	51
<b>Çizelge 4.24:</b> Anksiyete ve Baba Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	51

<b>Çizelge 4.25:</b> Anksiyete ve Gelir Düzeyi Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	52
<b>Çizelge 4.26:</b> Mükemmeliyetçilik ve Cinsiyet Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	52
<b>Çizelge 4.27:</b> Mükemmeliyetçilik ve Yaş Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları.....	53
<b>Çizelge 4.28:</b> Mükemmeliyetçilik ve Eğitim Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	54
<b>Çizelge 4.29:</b> Mükemmeliyetçilik ve Kardeş Sayısı Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	55
<b>Çizelge 4.30:</b> Mükemmeliyetçilik ve Katılımcıların Kaçınıcı Çocuk Oldukları Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları...	56
<b>Çizelge 4.31:</b> Mükemmeliyetçilik ve Anne-Baba Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	57
<b>Çizelge 4.32:</b> Mükemmeliyetçilik ve Anne Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	58
<b>Çizelge 4.33:</b> Mükemmeliyetçilik ve Baba Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	59
<b>Çizelge 4.34:</b> Mükemmeliyetçilik ve Gelir Düzeyi Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	60

## ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Şekil 2.1:</b> Mükemmeliyetçiliğin Boyutsal ve Grup Temelli Kavramsal Çerçevesi...	13
<b>Şekil 2.2:</b> Gaudreau ve Thompson Tarafından Önerilen 2 x 2 Mükemmeliyetçilik Modeli .....	14
<b>Şekil 3.1:</b> Araştırma Modeli .....	39



## ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ANKSİYETE ARASINDAKİ İLİŞKİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

### ÖZET

Mükemmeliyetçilik, literatürde uzun yıllar boyunca tartışmalı bir kavram olarak ele alınmış ve olumlu-olumsuz yönleriyle incelenmiştir. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik, kavramın tek bir yönünün olmayışını vurgulaması bakımından önemlidir. Pek çok değişkenle ilişkisi bulunan mükemmeliyetçilik kavramı, bu çalışmada anksiyete ile ilişkisi bakımından ele alınmıştır. Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde anksiyete ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, mükemmeliyetçilik ve anksiyete kavramlarına ilişkin genel bilgiler, ilgili literatürden faydalanılarak açıklanmıştır. Korelasyonel modelde gerçekleştirilen araştırma kapsamında 401 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Veri toplama araçları Sosyodemografik Form, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Beck Anksiyete Envanteri'dir. Veri analizleri SPSS istatistik programı ile yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinde çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile anksiyete arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Anksiyete, Çok boyutlu mükemmeliyetçilik, Mükemmeliyetçilik, Üniversite öğrencileri

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN MULTIDIMENSIONAL PERFECTIONISM AND ANXIETY: A RESEARCH ON UNIVERSITY STUDENTS**

## **ABSTRACT**

Perfectionism has been discussed as a controversial concept in the literature for many years and has been examined with its positive and negative aspects. Multidimensional perfectionism is important in that it emphasizes the absence of a single aspect of the concept. The concept of perfectionism, which is associated with many variables, is discussed in terms of its relationship with anxiety in this study. The aim of the study is to determine the relationship between anxiety and multidimensional perfectionism in university students. For this purpose, general information about the concepts of perfectionism and anxiety is explained by making use of the relevant literature. Data were collected from 401 university students within the scope of the research carried out in the correlational model. Data collection tools are Sociodemographic Form, Multidimensional Perfectionism Scale, Beck Anxiety Inventory. Data analyzes were performed with the SPSS statistical program. According to the results of the research, there is a significant and positive relationship between multidimensional perfectionism and anxiety in university students.

**Keywords:** Anxiety, Multidimensional perfectionism, Perfectionism, University students

## 1. GİRİŞ

Mükemmeliyetçilik ve anksiyete, bireyin yaşamını bütünüyle etkisi altına alan ve yaşamın hemen her alanında çeşitli etkileri bulunan durumlardır. Kişinin sosyodemografik özellikleri çerçevesinde değişiklik gösterebilen mükemmeliyetçilik ve anksiyete, psikolojide gerek akademik gerekse klinik bağlamda önemle incelenen konular arasında yer almaktadır.

Mükemmeliyetçilik, Hollender (1978) tarafından “durumun gerektirdiği yüksek nitelikli verimi kendisinden ve başkalarından talep etme eğilimi” olarak tanımlanmış; onu Bieling ve diğerlerinin (2004) tek tip mükemmeliyetçilik kavramını ortadan kaldıran çalışması izlemiştir. Hewitt ve diğerlerine (2003) göre çok boyutluluk, mükemmeliyetçilik söz konusu olduğunda vazgeçilmezdir.

Anksiyete genel anlamda yakın bir tehdidin mevcut olmadığı bir durumda kişide oluşan gerginlik, sinirlilik, endişe ya da rahatsızlık duygusudur. Bu bakımdan ani bir tehlike karşısında vücudun verdiği korku tepkisinden farklılık gösterir. Anksiyete insan vücudunun stres karşısında verdiği doğal bir tepki olup kişiyi dikkatli ve harekete geçmeye hazır olması için uyararak ona faydalı olabilir. Söz konusu anksiyete duygusu fazla olduğunda kontrolü zorlaşır. Böyle bir durumda kişi sevdiği şeyleri yapmaktan vazgeçebilir ve çözüm bulunmaması durumunda daha kötü bir hal alacaktır. Günümüzde anksiyete Türkiye ve dünya genelinde, özellikle de gençler ve yetişkinler arasında yaygınlaşmıştır. Anksiyete yaygınlığının en yüksek olduğu yaş aralığının genç ve yetişkin nüfus olmasına rağmen, bu yaş aralığında tedavi seçeneğine yönelme oranı oldukça düşüktür (Perala, ve diğerleri, 2007).

Mükemmeliyetçilik, psikoloji alan yazınında 1950’lerin başlangıcından bu yana pek çok araştırmacı tarafından özellikle ele alınmıştır (Antony & Swinson, Mükemmeliyetçilik: Dost sandığımız düşman, 2000). Kavram, en genel anlamıyla kişinin kendine ve başkalarına yönelik, koymuş olduğu yüksek kriterlere erişmeye çalışmak ve bu kriterleri muhafaza etmek olarak tanımlanmaktadır (Hill, Zrull, & Turlington, Perfectionism and interpersonal problems, 1997). Yapılan tanıma benzer bir tanım da Frost vd. (1990) tarafından, kişinin kendisini oldukça fazla bir şekilde

eleştirel olarak değerlendirdiği, hedefe ulaşamamaya dair toleransının olmadığı, yüksek standartlarda performans sergileme çabası olarak belirtilmektedir. Bunun yanında kavram, farklı kuramcılar tarafından da farklı bakış açıları ile tanımlanmıştır. Örneğin; Burns (1980), takıntılı bir şekilde en iyi için çabalama, hata yapmaktan kaçınma ve kendi değerini sadece başarı ile değerlendirme eğilimi olarak, Flett vd. (July 2006); kusursuzluğa ulaşma ve kusursuz olma uğraşı olarak, Antony ve McCabe (2005); kendisi ve diğerleri için gerçekçi olmayan yüksek standartlara katı bir tutumla bağlı kişilik özelliği olarak tanımlamışlardır. Bunun yanında Pacht'e (1984) göre, mükemmeliyetçilik, kişiyi çatışmaya sürükleyen zayıflatıcı etkisinin yanı sıra fiziksel ve psikolojik sorunlara neden olan psikopatolojik bir durumdur.

Mükemmeliyetçiliğin güncel araştırmalarda çok boyutlu bir kavram olarak ele alınması, geçmişten günümüze yapılan çalışmalar sonucunda kavramın tek bir olumsuzluk boyutu taşımadığının anlaşılmasıyla mümkün olmuştur. Bu nedenle mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olarak ele alınması konu kapsamında fayda sağlayacak sonuçlar elde edilebilmesi için önemlidir. Kişinin yaşamında hemen her noktayı etkileyen bir durum olarak mükemmeliyetçilik üzerine çalışılması, gerek literatüre sağlanacak katkı gerekse klinik uygulamalar çerçevesinde verilecek öneriler için büyük bir önem taşımaktadır. Bu nedenle mükemmeliyetçilik gibi yaşamın hemen her noktasını etkileyen bir durum ile çağımızın en önemli psikolojik sorunları arasında bulunan, yaşam kalitesini etkileyen anksiyete arasındaki ilişkinin araştırma konusu olarak belirlenmesi söz konusu olmuştur.

## **1.1 Tezin Amacı**

Bu araştırmanın amacı, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve anksiyete ilişkisini üniversite öğrencileri kapsamında açıklamaktır. Bu ilişkinin belirlenmesinin yanında, üniversite öğrencilerinde anksiyete ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşma durumunun belirlenmesi de araştırmanın amacı kapsamındadır. Bu kapsamda çalışma, üniversite öğrencilerinin çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeyine ilişkin mevcut durumlarını ortaya koyması ve literatüre zenginlik katması bağlamında önem taşımaktadır. Bu

zenginlik, özellikle Covid-19<sup>1</sup> pandemisi sürecinde anksiyete ve mükemmeliyetçilik gibi ilişkili kavramların ele alınmasından kaynaklanmaktadır.

## 1.2 Literatür Araştırması

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, ilk dönemlerde araştırmacıların mükemmeliyetçiliği tek yönlü bir kavram olarak ele aldığı ve genellikle olumsuz etkileri üzerinde durduğu görülmektedir (Suddarth & Slaney, 2001). Fakat ilerleyen dönemlerde kavramın farklı yönleriyle beraber değerlendirilmesi gerektiğini düşünülerek çok boyutlu yaklaşımlarda bulunmuşlardır. Kavramı çok boyutlu biçimde inceleyen kuramcılardan olan Hamachek (1978), iki türlü mükemmeliyetçilik tanımlamaktadır: bunlardan normal olan; üst düzey bir çaba sergileme ve sonrasında tatmin olmadır. Söz konusu kişilerin kendilerine ulaşılması mümkün ve anlamlı amaçlar belirlemesi sonucunda başarısız olmaları kendilerini küçük görmeleriyle ve özsaygılarını yitirmeleriyle sonuçlanmaz. Nörotik olan ise beklenen sonuca bir türlü ulaşamayacak kadar kendi kişisel kaynaklarının çok üzerinde yüksek beklentide olma ve asla tatmin olamama durumudur. Benzer şekilde Rice ve diğerleri (1998), kavramın farklı yönlerinin olduğunu bu nedenle uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik şeklinde iki boyutta incelenebileceğini belirtmektedirler. Bir başka sınıflama ise Siegle ve Schuler (2000) tarafından içsel ve dışsal mükemmeliyetçilik anlamında yapılmıştır. İçsel mükemmeliyetçilik; kişinin kendisine yönelik yüksek standartlar koyması, dışsal mükemmeliyetçilik; etkileşimde bulunduğu başka kişilere yönelik belirlenen standartlar şeklinde tanımlanmıştır. Son dönem araştırmacılarından olan ve kavramı çok boyutlu olarak ele alan Frost vd. (1990), mükemmeliyetçiliği altı alt boyutta incelemişlerdir. Bunlar:

1. Hatalara Aşırı Dikkat: Başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirilmemek adına hata yapmayı başarısızlık ile denk görmek ve hatadan titizlikle kaçınmaya çabalamaktır.
2. Kişisel Standartlar: Kişinin kendisine karşı koymuş olduğu ve uyma konusunda zorunlu tuttuğu yüksek standartlar ve kurallardır.
3. Davranışlardan Şüphe Duyma: Kişinin yaptığı işlerden ve performansından şüphelenmesidir.

---

<sup>1</sup> Aralık 2020'de Çin'de ortaya çıkan ve tüm dünyaya yayılan salgın.

4. Organizasyon: Kişinin organizasyon ve düzen üzerine yoğunlaşmasıdır.
5. Ebeveyn Beklentileri: Kişinin, ebeveynlerinin kendinden beklentilerinin yüksek beklentilerinin olduğunu düşünmesidir.
6. Ebeveyn Eleştiriselliği: Kişinin ebeveynlerini kendisine karşı eleştirel olarak algılamasıdır.

Temel olarak mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasındaki ilişki, bu çalışmanın konusunu oluşturmaktadır. Mükemmeliyetçilikte çok boyutluluğun vazgeçilmez bir unsur olması, anksiyete boyutlarıyla ilişkisi konusunu ele almaya yönlendirmiştir. Pek çok araştırmada, mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmaktadır. Tuncer (2006), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında sürekli kaygı düzeyi ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik boyutu puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Eum ve Rice (2011) ise yine üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada bilişsel kaygı ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasındaki ilişkinin ele alınarak anlamlı sonuçların elde edildiği bir diğer çalışma ise Egan ve diğerlerine (2013) aittir.

### **1.3 Araştırmanın Soruları ve Hipotezler**

Araştırmanın soruları, aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

1. Mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Mükemmeliyetçilik ve sosyodemografik özellikler arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. Anksiyete ve sosyodemografik özellikler arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
4. Mükemmeliyetçilik anksiyeteyi yordamakta mıdır?

Araştırma hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H1. Mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2. Mükemmeliyetçilik ve sosyodemografik özellikler arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H3. Anksiyete ve sosyodemografik özellikler arasında anlamlı ilişkiler vardır.

## **2. GENEL BİLGİLER**

### **2.1 Mükemmeliyetçilik**

Mükemmeliyetçilik çeşitli bağlamlarda ve değişik yönleriyle tanımlara geçmiş olmakla birlikte, konu ile ilgili yazında bir tanım bu çalışmanın odağı bakımından dikkat çekicidir. Hollender (1978) mükemmeliyetçiliği “durumun gerektirdiği yüksek nitelikli verimi kendisinden ve başkalarından talep etme edimi” olarak tanımlar. Bu tanımda öne çıkan anahtar kavramlar olarak “durum”, “yüksek nitelik”, “kendisi” ve “başkası” asal olarak mükemmeliyetçilik kavramını hem niceliksel hem de niteliksel olarak değişkenlik boyutunda ele alma noktasına taşır. Bu kavramlar arasında “kendisi” ve “başkası” sabit girdiler olmakla, “durum” bağımsız değişken ve “yüksek nitelik” ise “durum”a bağlı bağımlı değişken olmakla mükemmeliyetçilik kavramına bir bilimsel inceleme bakış açısı kazandırır. Ne var ki, bu tanım ve öncesinde gündeme gelen gelişmeler nedeniyle mükemmeliyetçilik incelemesi kavramı, sert özeleştirinin beslediği aşırı yüksek verim standardı ölçeğinde ele alır (Frost R. O., Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). Bir anlamda mükemmeliyetçilik kavramının değişkenlik niteliği tek boyuta, olumsuz ve giderilmesi gereken bir özellik boyutuna indirgenir. Bu yaklaşım zaman içinde sorgulamaya alındığında ise, mükemmeliyetçiliğin değişkenlik özellikleri Hollender’den sonra yeniden keşfedilir. Bieling vd., (2004) olumsuz mükemmeliyetçilik ve olumlu çaba oluşumlarını kullanarak tek tip tanımlamaya yönelik bir mükemmeliyetçilik profilinin ötesine ulaşır. Araştırma hem olumlu çabanın hem de olumsuz mükemmeliyetçiliğin insanda (değişen ölçülerde) olumsuz çıktılarla sonuçlanabilecek özelliklere sahip olduğunu gösterir. Psikoloji kuramında on yıllar içinde ortaya çıkan bu değişimle mükemmeliyetçilik, çeşitli boyutları olan bir kavram haline gelmiştir.

#### **2.1.1 Mükemmeliyetçiliğin tanımı**

Mükemmeliyetçilik günlük hayatın doğasında vardır ve eğitim, iş, klinik ortamlar ve spor ve egzersiz dahil olmak üzere birçok alanda mevcuttur (Stoeber & Stoeber, 2009; Stoeber, Davis, & Townley, 2013).

Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan araştırmalar, 20. yüzyıl boyunca bu davranışın uyarlanabilirliğini belirlemede büyük adımlar atmıştır. Zamanla mükemmeliyetçilik, bir davranış olarak çok boyutlu bir model haline gelmiştir. Hewitt ve Flett (1989) mükemmeliyetçiliği üç türe ayıran Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini (MPS) oluşturmuştur: kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal mükemmeliyetçilik bu boyutları ifade etmektedir. Dolayısıyla mükemmeliyetçilik ifadesi kullanıldığında, bu üç farklı boyuttan biri ya da daha fazlasına yönelik olarak sergilenen bir mükemmeliyetçilik davranışı anlaşılmalıdır. İnsanlar ya kendileri için bir davranışa katılmaya, başkalarını memnun etme ya da sosyal alaydan kaçınma çabasındadırlar. Bu boyutlar uyumlu veya uyumsuz tipler arasında bir ayırım yapmamaktadır, aksine mükemmeliyetçi davranışın motivasyon kaynakları arasında bir ayırım sunmaktadır.

Diğer çok boyutlu modeller, davranışı gruplar halinde sınıflandırmaya odaklanmıştır. Frost vd. (1990) mükemmeliyetçiliği, hatalarla ilgili endişe, ebeveyn eleştirisi, kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri, eylemlerle ilgili şüpheler ve organizasyon dahil olmak üzere hayatın çeşitli yönleri üzerinden sınıflandırmıştır. Bu iki çok boyutlu mükemmeliyetçilik modeli mükemmeliyetçiliğin farklı yönlerini ölçüyor gibi görünse de, Frost vd. (1993) bu iki modeli analiz etmiş ve iki önemli faktör yükü saptamıştır. Örgütlenme, kişisel standartlar, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik kategorilerinden oluşan ilk faktör, mükemmeliyetçiliğin uyarlanabilir yönlerini temsil etmektedir. İkinci faktör, tamamı mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönlerini yansıtan ebeveyn eleştirileri, ebeveyn beklentileri, eylemlerle ilgili şüpheler, hatalarla ilgili endişeler ve sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilikten oluşmaktadır (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993; Ram, 2005). Farklı çalışmalar, mükemmeliyetçiliğe yönelik bu iki faktörlü yaklaşıma katkıda bulunarak, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin birçok uyarlanabilir yönü ile ilişkili olduğuna dair destekleyici kanıtlar sunarken, sosyal mükemmeliyetçilik, hatalara karşı ilgi, ebeveyn eleştirileri ve ebeveyn beklentileri, uyumsuzlukla ilişkilendirilmiştir (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hill, McIntire, & Bacharach, 1997).

Ayrıca Terry-Short vd. (1995) öğrenme teorisinin merceğinden uyarlanabilir ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında daha net bir ayırım ortaya koymaya çalışmıştır. Terry-Short vd. (1995) yaptıkları çalışmada, mükemmeliyetçi eğilimleriyle bilinen birden fazla popülasyonu incelemişlerdir. Kadın sporcular, depresyon tanısı olan

kadın hastalar ve yeme bozukluğu olan kadınlar kontrol grubuyla karşılaştırılmıştır. Sporcuların en yüksek düzeyde uyarlanabilir mükemmeliyetçilik gösterdiğini, yeme bozukluğu olan kadınların ise uyumsuz mükemmeliyetçilikte en yüksek puanı aldığını ortaya koymuşlardır. Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki bu ayrımın anahtarı davranışsal pekiştirmedir. Sporcular, benlik saygısını artıran kişisel başarıya teşvik edilmektedir. Buna karşılık, yeme bozukluğu olan bireyler, mükemmeliyetçiliklerini eksik ve yanlış olduklarını düşündüren görüntülerle pekiştirmektedir. Terry-Short vd. (1995) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Mükemmeliyetçilik Ölçeği (PNP), erteleme, düzensiz yeme, başa çıkma stratejileri, yapıcı ve kategorik düşünme, yaşamdan memnuniyet, bilişsel işlev bozukluğu, nörobiliş, öz değerlendirmeler, yorgunluk, beden memnuniyetsizliği gibi birçok araştırma alanında çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin bir ölçüsü olarak uyarlanmıştır (Slade, Coppel, & Townes, 2009; Plominski & Burns, 2018).

Mükemmeliyetçiliğin ilk tanımları tek boyutlu olma eğilimdedir ve mükemmeliyetçiliğin olumsuzluğu üzerine odaklanılmıştır. Örneğin, en eski görüşlerden biri, mükemmeliyetçiliği şu şekilde tanımlayan bilişsel-davranışçı terapist Albert Ellis'e aittir: "insanın umutsuzca iyi olmaya çalışmaktansa yapması gerektiği ve kendini genel insani sınırlamaları ve belirli yanılmaları olan kusurlu bir yaratık olarak kabul etmesi gerektiği fikri" (Ellis, Rational psychotherapy, 1958, s. 41).

Ellis'in (1958) ardından, 1960'larda klinik araştırmacılar tarafından ilgili mükemmeliyetçilik tanımları önerilmiştir. Örneğin Missildine (1963), mükemmeliyetçiliğin koşullu ebeveyn onayına tepki olarak geliştiğini ifade etmiştir. Sonuç olarak, çocuklar sadece yaptıkları her şeyde mükemmelliğe ulaştıklarında kendilerini değerli hissederken, mükemmelden daha az bir şey bireyi değersizlik duygularına maruz bırakmaktadır. Benzer şekilde, Hollender (1965) mükemmeliyetçilerin kendileriyle sürekli iç savaş halinde oluşlarına atıfta bulunmuştur. Mükemmeliyetçiyi "katı, gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirleyen ve mükemmeliyetçiliğini değerlendirirken ya hep ya hiç düşüncesiyle meşgul olan kişi" olarak tanımlamıştır (Campbell & Di Paula, 2002, s. 182). Sonraki araştırmalarda, Burns (1980) mükemmeliyetçileri "standartları erişilemeyecek veya aklın ötesinde yüksek olanlar, imkansız hedeflere karşı zorunlu ve aralıksız

çalayan ve kendi değerlerini tamamen üretkenlik ve başarı açısından ölçen insanlar” olarak değerlendirmiştir (Burns, 1980, s. 34).

Aynı şekilde Ellis (2002), mükemmeliyetçilikteki irrasyonel inançların rolünü tanımlayarak, mükemmeliyetçilerin “kesinlikle mükemmel şekilde iyi performans göstermeliyim” (s. 222) inançlarıyla karakterize edilebileceğini öne sürmüştür. Ellis, stresli durumlarla yüzleşmek, sürekli/uzun süreli zorluklardan, yaşamlarından ve başarılarından sürekli memnuniyetsizlik gibi kaçınılmaz maliyetlere bakılmaksızın mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlara ulaşma isteği olduğunu ifade etmiştir. Mükemmeliyetçilik üzerine ilk kuramlaştırma, yapının bir dizi temel özelliği olan karmaşık, çok yönlü bir kişilik eğilimi olduğunu ortaya koymuştur. Bu özellikler arasında mükemmel standartlara ulaşma çabası; eleştirel değerlendirici eğilimler; hatalar ve başarısızlıklar için bir endişe ve öz değer duygusunun hasar alması, buna eşlik eden yüksek kişisel standartlar karşılanmadığında düşük benlik saygısı bulunmaktadır. Bu özelliklerin birçoğu (tek başına veya bir arada) mükemmeliyetçiliğin olumsuz sonuçlara yol açacağını öne sürse de, mükemmel standartlar için çabalamanın dahil edilmesi ve bununla ilişkili yoğun başarı çabası, daha sonra bazı yazarların mükemmeliyetçiliğin bu özel yönünü (ve bu nedenle mükemmeliyetçilik yapısı) “olumlu” bir nitelik olarak ortaya çıkarmıştır. Bunun nedeni, yüksek standartlar için çabalamaya birçok aktivitede çok değer verilmesi, yoğun başarı çabası ve başarı için gereken uzun süreli etki ile bu çabanın ilişkilendirilmesidir. Mükemmeliyetçiliğin olumlu bir biçim alabileceği fikrine daha fazla ivmenin, mükemmeliyetçiliğe erken bir çok boyutlu yaklaşım öneren Hamachek’in (1978) çalışmasıyla sağlandığı görülmektedir.

### **2.1.2 Tek boyutlu ve iki boyutlu mükemmeliyetçilik**

Mükemmeliyetçiliğin boyutları ve bu boyutların ölçümlenmesi ile ortaya çıkarılan mükemmeliyetçilik tanımları 1990’lı yıllarda başlıca araştırma konuları arasına girmiştir. Frost vd. (1990) çok boyutlu bir çerçevede mükemmeliyetçiliği beş boyutlu olarak tanımlamıştır. Birinci boyut, hata ile başarısızlığı bir tutma eğilimini, başarısızlığın da başkalarından görülen saygının yitimine yol açacağı inancını yansıtan hata yapma kaygısıdır. Doyurucu bir şekilde karşılanamayan yüksek kişisel standartlar da ikinci boyuttur. Bu araştırmanın konusunu ilgilendiren ebeveyn beklentileri Frost vd.’nin tanımlamasında üçüncü boyut olarak ele alınmıştır. Dördüncü boyut, bireyin ebeveyni aşırı eleştirel algılama düzeyini ilgilendiren

ebeveyn eleştirisidir. Eyleme geçme kararsızlığı, kişinin kendi yaptıklarının nitelik düzeyinden kuşku duyma eğilimini gösteren beşinci boyuttur. Son olarak da düzen, kişinin düzen içinde ve derli toplu olma eğilimini yansıtan boyuttur. Frost vd.'nin tanımladığı mükemmeliyetçilik boyutları bireyin kendi içinde şekillenen (1, 2, 5 ve 6) ve başkalarıyla, özellikle de ebeveyn ile ilişkisi üzerinden şekillenen (3 ve 4) olmak üzere iki kümede toplanabilir ve mükemmeliyetçiliğin iki düzlemde kendini gösterdiğinin altını çizer.

Bu iki düzlem, her ne kadar Frost vd.'nin çalışmasında ayrı karakteristik özelliklere sahip boyutlar gibi, konuyla ilgili yazın, aslında ebeveyn ile ilişki üzerinden şekillenen düzlemin ebeveyn – çocuk ilişkisi bağlamı nedeniyle öne çıkarıldığını öne süren görüşü de yansıtır. Bu görüş, sonuçta mükemmeliyetçiliğin birey boyutunda yani tek boyutlu olarak ortaya çıkan ve bu nedenle birey boyutunda incelenmesini gerektiren bir konu olduğunu ileri sürer. Örneğin Shafran vd. (2002, s. 776) mükemmeliyetçiliğin çok boyutluluğu üzerine tartışmalarında, başka insanların kendileri için sahip oldukları yüksek kişisel standartların birey üzerinde mükemmel olma baskısı oluşturabildiğini savunurlar. Bir klinik hastası örneğinde böyle bir baskı hasta tarafından açıkça dile getirilmiş, ama hasta, farklı bir yaşam tarzı olması nedeniyle mükemmel olmak istemediğini ifade etmiştir. Dolayısıyla mükemmeliyetçilik oluşumunun bireysel ama aktarımının mutlaka ebeveyn ile bağlantısı olması gerekmektedir. Shafran vd. yukarıda kısaca betimlenen bütün boyutlara aynı yaklaşımın uygulanabileceğini öne sürer. Çünkü oluşumun kaynağı dış etkenler değil, başkalarının kendilerine yönelik standartları ile ilgili olarak bireyin kendinde oluşturduğu algıdır.

Hamachek (1978) iki tür mükemmeliyetçi tipi ortaya koymuştur: normal ve nevrotik. Nevrotik mükemmeliyetçi, gerçekçi olmayan ve çoğu zaman ulaşılamaz hedefler için çabalayan ve kendini aşırı derecede eleştiren, dolayısıyla küçük performans hatalarını bile cezalandırıcı değerlendirmelerle ele alan kişidir (Hamachek, 1978). Üstelik, hatalar aşırı genelleştirildiği ve değersizlik duygularına yol açtığı için (Hewitt & Flett, 1991), nevrotik mükemmeliyetçi, başarısızlık korkusuyla beslenen sağlıklı bir yoğun başarı çabası içindedir ve performans hatalarından inanılmaz bir hırsla kaçınmaya çalışır (Hall K. , 2006). Bu süreç devam ettiği için, nevrotik mükemmeliyetçi, erken dönem teorisyenlerinin mükemmeliyetçilikle ilgili olması gerektiğini öne sürdüğü birçok zayıflatıcı sonuçla karşılaşmaktadır (Ellis, 1958;

Hollender, 1965; Missildine, 1963). Buna karşılık, Hamachek (1978), normal mükemmeliyetçileri, özgüvenlerinden ödün vermeyen, yüksek ancak gerçekçi standartlar için çabalayan bireyler olarak tanımlamıştır. Yani öz standartları, güçlü yanlarının ve sınırlamalarının bir değerlendirmesine dayanmaktadır. Buna ek olarak normal mükemmeliyetçi, yüksek standartlara ulaşmış ama ulaşmadığını değerlendirirken mükemmelliğe ulaşamamanın kabul edilebilir olduğu ölçüde esnek bir yaklaşım sergilemektedir. Bu, normal mükemmeliyetçilerin olumlu duygular, uyarlanabilir bilişsel süreçler ve başarı ile ilgili sağlıklı davranışlar deneyimleyebilecekleri anlamına gelmektedir.

Hamachek'in (1978) iki boyutlu mükemmeliyetçilik kavramsallaştırması, literatürde oldukça dikkat çekmiş ve popülerlik kazanmıştır. Ancak kimi eleştiriler de almıştır. Özellikle, bazı yazarlar Hamachek'in mükemmeliyetçilik etiketini normal mükemmeliyetçilere yanlış bir şekilde atadığını öne sürmüştür. Hamachek'in normal mükemmeliyetçilik yapısının reddiyle ilgili iki ana argüman vardır. Birincisi, normal mükemmeliyetçiler, mükemmeliyetçiliğin ilk tanımlarının merkezinde yer alan imkansız derecede yüksek performans standartlarının peşinden koşmaktan ziyade mükemmelliğin gösterilmesi ile ilgilenirler (Burns, 1980; Pacht, 1984). Ayrıca, mükemmeliyetçilik üzerine ilk çalışmaların aksine, normal mükemmeliyetçinin mükemmelliğe ulaşma çabası, hedeflerini mevcut performans seviyelerine ve önceki başarılarına (veya başarısızlıklarına) göre ayarladıklarından, uyumlu olarak kabul edilebilir (Greenspon, "Healthy perfectionism" is an oxymoron! Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science, 2000). Özetle, Hamachek'in normal mükemmeliyetçilik yapısına yönelik ilk eleştiri, mükemmeliyetçiliğin tanımlayıcı özelliğini, yani mükemmel standartların peşinde koşmayı yakalamadaki sağlıklı başarı çabası ve başarısızlıklarla daha uyumlu olmasıdır.

Hamachek'in (1978) normal mükemmeliyetçiliğine karşı ikinci argüman, yapının orijinal mükemmeliyetçilik tanımlarının merkezinde yer alan bir dizi ek yönü içermemesiyle ilgilidir. Özellikle, eleştirel değerlendirme eğilimleri ve olası bir öz-değer, genellikle mükemmeliyetçiliğin tanımlayıcı özellikleri olarak kabul edilmektedir. Ancak Hamachek tarafından normal mükemmeliyetçilik tanımlarında bu unsurlardan bahsedilmemektedir. Bu nedenle normal mükemmeliyetçi mükemmellik için çaba gösterdiğinden, değerlendirmeye yönelik bilişlerin olumsuz

kalıplarına girmeden ve ayrıca öz-değer duygularını performans sonuçlarından ayırmadan, Greenspon bu bireyleri “başarı için sağlıklı biçimde çabalayanlar” olarak etiketlemenin daha doğru olabileceğini öne sürmüştür (Greenspon, 2008).

Hall (2006) bu noktayı daha da detaylandırmış ve normal mükemmeliyetçilik ile uyumlu motivasyon arasındaki kavramsal benzerlikler göz önüne alındığında, normal mükemmeliyetçilik terimini kullanarak Hamachek’in araştırmacıları “şaşırtmayı” hedeflediğini öne sürmüştür. Sonuç olarak, Hamachek’in (1978) normal mükemmeliyetçiliğine karşı bu argümanlar, mükemmeliyetçiliğin tanımlayıcı özelliklerinin çoğunu yakalamakta başarısız olduğunu ve kavramsal olarak diğer yapılara (örn. adaptif başarı çabası) benzer olabileceğini öne sürmektedir. Normal mükemmeliyetçilere mükemmeliyetçilik etiketi atamak bu nedenle yanlış ve yanıltıcı görünmektedir. Bununla birlikte, buna karşı olan argümanlara rağmen, normal mükemmeliyetçilik son yıllarda psikoloji literatüründe geniş bir ilgi görmüştür. Normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik üzerine araştırmalar, bir dizi kavramsal model ve mükemmeliyetçiliğin ilişkili ölçümleri ile yönlendirilmiştir.

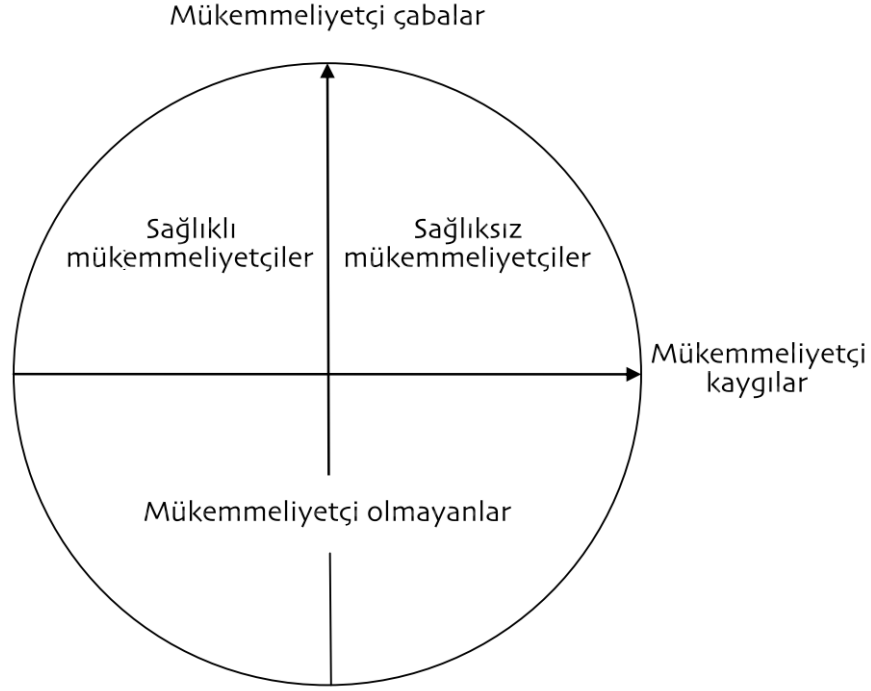
### **2.1.3 Çok boyutlu mükemmeliyetçilik**

Normal mükemmeliyetçiliği araştırmak için kullanılmasına rağmen, Frost vd. (1990) mükemmeliyetçiliği orijinal olarak Hamachek’in (1978) nevrotik mükemmeliyetçilik yapısıyla uyumlu bir şekilde kavramsallaştırmışlardır. Frost vd. mükemmeliyetçiliğin “kişinin kendi davranışını aşırı eleştirel değerlendirme eğilimlerinin eşlik ettiği yüksek performans standartlarını” içerdiğini öne sürmüşlerdir (Frost vd., 1990, s. 450) ve mükemmeliyetçiler tarafından sıklıkla bildirilen zayıflatıcı sonuçları, eleştirel değerlendirme eğilimlerinin sonucu olarak değerlendirmişlerdir. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin yalnızca yüksek kişisel standartlarla karakterize edilebileceği önerisini reddetmişlerdir. Bu, mükemmeliyetçi bireyler ile son derece başarılı olanlar arasındaki ayrımı bulanıklaştıracak bir yaklaşımdır. Frost ve diğerlerinin yaklaşımı içinde bu nedenle mükemmeliyetçiliğin işlevsiz bir yapı olarak kabul edildiği görülmektedir. Frost ve diğerlerinin normal mükemmeliyetçilik üzerine araştırmalara katkıda bulunabilmesinin nedeni, alt ölçeklerinin incelenmesi ve bunların önceki araştırmalarda nasıl araştırıldığı sorusunun yanıtlanmasına yardımcı olmasındandır. Frost vd. (1990), mükemmeliyetçilik tanımlarıyla uyumlu olarak, 35 maddeden oluşan ve altı alt ölçekten oluşan Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’ni (FMPS) geliştirmiştir. Sonraki çalışmalarda, Dunn vd. (2002), Frost vd.’nin (1990)

mükemmeliyetçilik kavramsallaştırmasını uyarlamışlar ve spora özel bir ölçek üretmişlerdir (Spor-Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği; Spor-Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği). -2; S-MPS-2) MPS-F'nin. MPS ve S-MPS-2'de, yüksek kişisel standartları ölçen iki alt ölçek (örneğin, "Çabalarımı bir amaca ulaşmaya odaklamada çok iyiyim") ve organizasyon ("Organize bir insan olmaya çalışıyorum") mükemmeliyetçiliğin daha sağlıklı, uyarlanabilir yönlerini yansıtacak biçimde geliştirilmiştir.

Yüksek kişisel standartlar, bir bireyin yüksek ve bazen gerçekçi olmayan performans standartları belirleme ve buna yönelik çaba gösterme eğilimini yansıtırken, organizasyon mükemmeliyetçinin düzen ve düzenlilik tercihinin önemli olduğuna ve kişinin hedeflerine ulaşmasına katkıda bulunabileceğine olan inancını ortaya koymaktadır. Kalan dört alt ölçek, hatalar konusunda aşırı endişe (örn., "Bir hata yaparsam üzülürüm"), ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirileri (örneğin, "Anne babamın beklentilerini karşılayabileceğimi hiç hissetmedim") ve eylemlerle ilgili şüpheler (örneğin, "Yaptığım basit günlük şeyler hakkında genellikle şüphelerim var") şeklindedir. Hatalarla ilgili endişe, bireyin performans hatalarının olumsuz etkileriyle meşgul olma eğilimini ifade eder. Ebeveyn beklentileri ve eleştirisi, kişinin ebeveynlerinin aşırı talepkar olduğu ve kusurluluğa cezalandırıcı ve kontrol edici bir tarzda tepki verdiği algısını içerir. Eylemlerle ilgili şüpheler, bireyin görevin hiçbir zaman tatmin edici bir şekilde gerçekleştirilmediğine dair inançlarını ve kişinin mükemmelliğe ulaşma yeteneğinden şüphe duymasını ifade eder (Frost R. O., Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990).

Frost vd. (1990) tarafından benimsenen yaklaşıma dayanarak, Stoeber vd. (2006), üçlü mükemmeliyetçilik modelini test eden bir araştırma programı başlatmışlardır (bkz. Şekil 2.1).



**Şekil 2.1:** Mükemmeliyetçiliğin Boyutsal ve Grup Temelli Kavramsal Çerçevesi

**Kaynak:** (Stoeber & Otto, 2006, s. 21)

Üçlü mükemmeliyetçilik modeli, Stoeber ve Otto'nun (2006) mükemmeliyetçiliği ölçmek için boyutsal bir yaklaşım veya grup temelli bir yaklaşım benimseyen önceki araştırmaları incelemesine yanıt olarak geliştirilmiştir. Bu inceleme, mükemmeliyetçiliğin sağlıklı ve sağlıksız yönlerini içeren çok boyutlu bir modelle sonuçlanmıştır. Mükemmeliyetçi çaba olarak adlandırılan sağlıklı yön, yüksek kişisel standartlarla ilgili alt ölçekleri yansıtmıştır. Mükemmeliyetçi kaygılar olarak adlandırılan sağlıksız boyut, önceki mükemmeliyetçilik ölçümlerinde görülen olumsuz değerlendirme eğilimlerini ifade etmiştir.

Stoeber ve Otto (2006), mükemmeliyetçi çabalarda yüksek ve mükemmeliyetçi kaygılarda düşük puan alan bireylerin kavramsal olarak Hamachek'in (1978) normal mükemmeliyetçiliğine benzediğini ortaya koymuşlardır. Buna karşılık, mükemmeliyetçi çabadaki ve mükemmeliyetçi kaygıdaki yüksek puanlar, Hamachek'in nevrotik mükemmeliyetçiliği ile uyumludur. Son olarak, Stoeber ve Otto, bireylerin "mükemmeliyetçi olmama" olarak etiketlenen mükemmeliyetçi çaba ve kaygılarda düşük puan alabileceklerini de kabul etmektedirler. Üçlü modelin yayınlanmasından bu yana, araştırmalar genellikle mükemmeliyetçi çabanın bir dizi olumlu sonuçla ilişkili olduğunu, mükemmeliyetçi kaygıların (kusurluluğa verilen olumsuz tepkiler dahil) olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğunu doğrulamıştır (Gotwals,

2016; Stoeber, 2011). Son olarak, Gaudreau ve Thompson (2010) üçlü modeli 2 x 2 modelleriyle genişletmişlerdir (bkz. Şekil 2.2).

Değerlendirme kaygılarına yönelik mükemmeliyetçilik

		Düşük	Yüksek
Kişisel standartlara yönelik mükemmeliyetçilik	Düşük	Mükemmeliyetçi olmama (I. Çeyrek)	Sadece değerlendirme kaygılarına yönelik mükemmeliyetçilik (III. Çeyrek)
	Yüksek	Sadece kişisel standartlara yönelik mükemmeliyetçilik (II. Çeyrek)	Karma mükemmeliyetçilik (IV. Çeyrek)

**Şekil 2.2:** Gaudreau ve Thompson Tarafından Önerilen 2 x 2 Mükemmeliyetçilik Modeli

**Kaynak:** (Gaudreau & Thompson, 2010, s. 533).

Gaudreau ve Thompson, bireylerde normal ve nevrotik mükemmeliyetçiliğin farklı oranlarda var olduğunu ve mükemmeliyetçiliği anlamaya çalışırken temel mükemmeliyetçilik boyutlarının (yüksek düzey mükemmeliyetçi çaba ve kaygılar) kişi içi kombinasyonlarının anlamlı analiz birimini oluşturması gerektiğini öne sürmüşlerdir. 2 x 2 modelinde, mükemmeliyetçiliğin dört kombinasyonu veya alt türü vardır: mükemmeliyetçi olmama (kişisel standartlarda ve değerlendirme kaygılarında düşük), ne sosyal baskı ne de mükemmeliyetçilik kurmaya ve mükemmellik için çabalamaya yönelik kişisel bir yönelim yaşamayan bireyleri karakterize eder. İkinci alt tip, saf kişisel çabalama standartları (kişisel standartlarda yüksek ve değerlendirme kaygılarında düşük), kendi belirlediği mükemmel standartlar için çabalayan bireyleri karakterize eder. Bu alt tip, üçlü modeldeki sağlıklı mükemmeliyetçiliğe ve Hamachek'in (1978) normal mükemmeliyetçiliğine benzer. Üçüncü alt tip, mükemmelliğe ulaşmak için başkalarından gelen baskıyı algılayan ve bu standartlara kişisel olarak bağlı olan bireyleri yansıtan karma mükemmeliyetçiliktir (kişisel standartlar ve değerlendirme kaygıları yüksek). Sonuç

olarak, bu alt tip, kısmen içselleştirilmiş bir mükemmeliyetçilik biçimidir, çünkü dışsal olasılıklar kişisel standartlarla çalışır (Hill, 2014).

Kavramsal olarak, bu alt tip, üçlü modeldeki sağlıklı mükemmeliyetçiliğe ve Hamachek'in nevrotik mükemmeliyetçiliğine benzer. 2 x 2 modeli, üçlü çerçeveyi dördüncü bir alt tip aracılığıyla genişletir: saf değerlendirici kaygılı mükemmeliyetçilik (kişisel standartlarda düşük ve değerlendirici kaygılarda yüksek). Bu son alt tip, dışsal olarak türetilmiş mükemmellik standartları için çabalayan, ancak bu standartları içselleştirmemiş olan bireyleri karakterize eder. Sonuç olarak, bu tür mükemmeliyetçiliğin dışsal olarak düzenlendiği düşünülmektedir (Gaudreau & Thompson, 2010).

2 x 2 modeli, her bir alt türün daha iyi veya daha kötü karşılaştırmalı sonuçlarla ilişkilendirileceğini varsaymaktadır. Saf kişisel standartlar mükemmeliyetçiliğinin daha iyi ya da daha kötü ile ilişkili olduğu veya mükemmeliyetçi olmayandan farklı olmadığı varsayılır (hipotez 1a, 1b ve 1c). Hipotez 2 ve 3, mükemmeliyetçilikle ilgili saf değerlendirmenin, (2) mükemmeliyetçi olmama ve (3) karma mükemmeliyetçilikten daha kötü sonuçlarla ilişkilendirileceğini belirtir. Hipotez 3, diğer mükemmeliyetçilik modelleriyle karşılaştırıldığında 2 x 2 modeline özgüdür ve saf değerlendirici kaygıların dışsal olarak öz-değerin olasılıkları tarafından düzenlendiği için, mükemmeliyetçiliğin karışık olduğu daha büyük uyumsuzlukla ilişkilendirilmesi gerektiğini varsaymaktadır. Bu hipotezin bir yorumu, kişisel standartlar mükemmeliyetçiliğinin görünüşte olumlu etkilerinin, mükemmeliyetçiliğe yönelik değerlendirici kaygıların sağlıklı etkilerini hafiflettiği ve bunun sonucunda karma mükemmeliyetçilik alt tipinin saf değerlendirici endişeler alt tipine kıyasla daha az zayıflatıcı olduğu yönündedir. Son olarak, hipotez 4, saf kişisel standartlar mükemmeliyetçiliğinin, karma mükemmeliyetçiliğe kıyasla daha iyi sonuçlarla ilişkilendirileceğini öne sürmektedir.

Hill ve Madigan (2017), spor ve dans alanında 2 x 2 modelini test eden dokuz araştırmadan elde edilen araştırmayı özetlerken, 1a, 2, 3 ve 4 numaralı hipotezlerin çalışmaların çoğunluğu tarafından desteklendiğini ortaya koymuştur. Özellikle, çalışmalar uyum ölçümlerini (örneğin, olumlu etki, hedef ilerleme, meydan okuma değerlendirmesi, duygu düzenleme ve fiziksel öz-değer) içerdiğinde bu hipotezler desteklenmiştir. Bununla birlikte çalışmalar uyumsuzluk ölçümlerini (örn. olumsuz duygulanım, tükenmişlik) içerdiğinde, hipotez 1c için de destek bulunmuştur (saf

mükemmeliyetçi ile mükemmeliyetçi olmama arasında fark yok) ve hipotez 3 reddedilmiştir (Hill, 2014). Dolayısıyla bazı çalışmalarda, karma mükemmeliyetçiliğin uyumsuzlukla, saf değerlendiricinin mükemmeliyetçilikle ilgili olmasına benzer ölçüde ilişkili olduğunu gösteren bulgular saptanmıştır. Bu nedenle, daha önce sunulan mükemmeliyetçi çabanın değerlendirici kaygıların etkilerini azalttığı, böylece karma mükemmeliyetçiliği yüksek bireylerin daha düşük uyumsuzluk yaşamalarını sağladığı (değerlendirme kaygılarında yüksek puan alan bireylere kıyasla) önceki çalışmalarda tutarlı bir destek almamıştır. Özetle, bazı çalışmalar (Crocker, Gaudreau, Mosewich, & Kljajic, 2014) 2 x 2 modelinin hipotezlerini desteklemekte başarısız olsa da, bu model aynı zamanda sağlıklı bir mükemmeliyetçilik biçimini de (saf mükemmeliyetçi çabalama alt tipi aracılığıyla) kabul etmektedir.

Hewitt vd. (2003), çok boyutluluğun, mükemmeliyetçilik incelemesinin olmazsa olmazı olduğunu, hatta Shafran vd.'nin çıkış noktası olan klinik psikolojide de bunun geçerli olduğunu ileri sürerler. Tedavi sürecinde, semptom azaltma aşaması ile şema odaklı aşamanın birbirlerinden ayrıldığı ve bu ayırmda bireysel ve bireylerarası mükemmeliyetçilik boyutlarının belirleyici olduğu bu araştırmacıların temel dayanağıdır. Yüzey katmanındaki bilişsel uyarlamalar, araştırmacılara göre, bireysel mükemmeliyetçilik semptomlarına yönelir. Buna karşılık şema odaklı tedavi derinlemesine, bireylerarası boyutlara yöneliktir. Asıl kalıcı ya da daha uzun süreli iyileşmeler de şema odaklı tedavi ile sağlanabilir. Hewitt vd. konu ile ilgili yazında örneklere gönderme yaparak mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olduğunu ortaya koyarlar. Her iki yaklaşıma yanıt olarak kaleme aldıkları makalede Dunkley vd. (2006), pek çok araştırmacının, mükemmeliyetçiliğin hem bireysel hem de bireylerarası yönleri ile ilgili araştırmalar yaptığını örnekleriyle ortaya koyarlar.

Bu tartışma mükemmeliyetçiliğin kavramının içeriğini zenginleştirmek bakımından değer taşımakla birlikte kavramı psikopatolojik bakış açısının sınırları içinde tutar. Tartışmaya devamla, Flett ve Hewitt (July 2006) mükemmeliyetçilik teriminin patolojik davranış biçimini ifade etmekle sınırlı tutulmasını önermiştir ve bu bir anlamda mükemmeliyetçilik olgusuna psikoloji disiplini içinde oluşan geleneksel bakış açısı ile uyumludur. Oysa kavramın psikopatoloji dışında norm oluşturucu yönleriyle de ele alınması psikoloji araştırmaları içinde bir yandan gelişen bir yönelim haline gelmiştir.

Mükemmeliyetçilik literatürde ağırlıklı olarak olumsuz karakter özelliği olarak ele alındığından, olumlu mükemmeliyetçilik üzerine yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bunun olası nedenlerinden biri, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin birbirlerinden bağımsız olmamasıdır, bir başka neden ise mükemmeliyetçilik araştırmalarında klinik psikolojinin ağırlıklı olmasıdır. Bieling, Israeli ve Antonya (2004, s. 1383) her iki mükemmeliyetçilik tipinin de kişinin beklenmedik ve rahatsız edici durumlar karşısında devreye girebileceğini ve duruma gösterdiği tepkiyi yumuşatabileceğini öne sürer. Her iki mükemmeliyetçilik tipini ölçmekle birlikte, LoCicero ve Ashby (2000, s. 184) üstün yetenekli ortaokul öğrencilerinde olumlu mükemmeliyetçiliğin daha baskın olduğunu ve hedef çıtasını yükseltmelerine yardımcı olduğunu bulmuştur. Bunun gibi, Sorotzkin'in (1998) çalışması da olumlu mükemmeliyetçiliğin aile değişkeni ile bağlantısını incelemiş ve aile desteğinin olduğu çocuklarda mükemmeliyetçiliğin olumlu şekillendiğini ortaya koymuştur. Yine de, burada örnek olarak anılan çalışmalar, olumlu mükemmeliyetçiliğin tanımını olumsuz mükemmeliyetçilik için yapılan tanımlar düzeyine çıkarmak için yeterli değildir.

Hewitt ve Flett (1990) çok boyutlu çerçeve içinde mükemmeliyetçiliği hedef ve kaynağına göre üç boyutta ele alır: kendine yönelik, başkasına yönelik ve toplumsal kaynaklı. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi için aşırı yüksek ve gerçekçi olmayan standartlar belirleme eğilimine gönderme yapar ve özeleştirir, hatalarını kabul etmeme gibi sonuçlar getirir. Başkasına yönelik mükemmeliyetçilik ise, bireyin başkaları için yine aşırı yüksek ve gerçekçi olmayan standartlar belirleme eğilimini betimler ve başkalarının kendi mükemmeliyetçi standartlarını yükseltmeleri için baskı yapma ile sonuçlanır. Toplumsal kaynaklı mükemmeliyetçilik ise bireyin, çevresindeki insanların kendisinden gerçekçi olmayacak beklentileri olduğu inancısıdır. Bu insanlar tarafından onaylanmak için önüne konan standartlara ulaşma zorunluluğu hissetmekle sonuçlanır. Hewitt ve Flett'in (1991) bu üç boyutu ve geliştirdikleri Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini sınıadıkları çalışmada toplumsal kaynaklı mükemmeliyetçilik otoriter ebeveynlik ile ilişkilendirilmiş ve yalnızca erkeklerde etkin olduğu bulunmuştur.

Konu ile ilgili yazını inceleyen Slade ve Owens (1998) mükemmeliyetçiliğin tanımlanmış özelliklerini bir ikil modele yerleştirir: olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik. Bu iki araştırmacının ortaya koyduğu modelin önemli bir

özelliği de bireyi tek başına almayıp, çevresiyle olan ilişkisi çerçevesinde değerlendirmesi, bir başka deyişle yine çok boyutlu olarak ele almasıdır. Modelin pekiştirme kuramından yola çıkması ve bireyin çevre ile ilişkisini ele almada mükemmeliyetçi davranışın sürdürülmesine neden olan pekiştirme türlerine yönelmesi çevresel bakış açısını zorunlu kılar. Olumlu – olumsuz mükemmeliyetçilik modeli, daha önce geliştirilmiş diğer modelleri (olumlu – olumsuz mükemmeliyetçilik; kendine yönelik – ötekine yönelik – toplumsal kaynaklı mükemmeliyetçilik) kapsayan geniş bir çerçeveye sahiptir. Olumlu – olumsuz mükemmeliyetçilik ikiliği son zamanlarda yetişme çağı ve kimlik oluşumu özelinde de ele alınmıştır. Luyckx vd. (2008), Erickson'ın kimlik kuramını mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirerek kimlik oluşumunun mükemmeliyetçilik ile iyilik hali (well-being) arasında nasıl aracılık yaptığını ortaya koyar.

#### **2.1.4 Mükemmeliyetçi kendilik sunumu**

Hewitt vd. (2003) çalışmalarında, mükemmeliyetçiliğin, esas olarak mükemmel bir imaj yaratmaya odaklanan yaygın ve istikrarlı bir kişilerarası tarz olan başka bir yönünü tanımlamışlardır: mükemmeliyetçi benlik sunumu. Bazı mükemmeliyetçilerin başkalarına mükemmel görünme ihtiyacı olduğunu ve kusurlarını başkalarına açıklamama eğiliminde olduklarını iddia etmişlerdir. Mükemmeliyetçi benlik sunumu perspektifine göre, mükemmeliyetçiler başkalarına nasıl göründüklerine dair endişelerinde farklılık gösterirler, mükemmel görünmeye çalışırlar. Başka bir deyişle, bazı mükemmeliyetçiler esas olarak ideal bir benlik imajı sergilemek için kendini sunma girişimlerini içeren izlenim yönetimine odaklanırlar (Hewitt P. L., Flett, Besser, Sherry, & McGee, 2003). Kişinin sözde mükemmelliğini göstermeye odaklanmasına veya hata ve eksikliklerini açıklamamasına göre mükemmeliyetçi benlik sunumu üç boyuta ayrılmıştır: mükemmeliyetçi kendini terfi, kusurların gösterilmemesi ve kusurların ifşa edilmemesi. Mükemmeliyetçi kendini terfi, saygı ve hayranlık kazanmak için başkalarına mükemmel görünme girişimlerini içerir. Kişi, sosyal olarak yetkin, oldukça başarılı, ahlaklı ve her şeye muktedir bir imaj yaratır ve bu nedenle mükemmel olarak görülür. Mükemmeliyetçi benlik sunumunun bu yönü, kişilerarası olarak rahatsız edici ve patolojik olarak algılanma eğilimindedir (Hewitt P. L., Flett, Besser, Sherry, & McGee, 2003).

Kusurluluğun gösterilmemesi, esas olarak, başkalarının mükemmelden daha az olarak değerlendirebileceği herhangi bir açık davranışı sergilemesini engellemeye odaklanır. Başka bir deyişle, bir bireyin tanık olduğu zayıflık ve başarısızlıkların gösterilmesiyle ilgili endişeyi içerir. Bireylerin kusurlu görünmekten kaçınmaya abartılı bir ihtiyaç duymaları ve bunun sonucunda da kusurları, eksiklikleri ortaya çıkabileceği için odakta oldukları durumlardan kaçınma eğiliminde olduklarından, kusuru göstermeme, kaçınmacı bir davranış biçimi olarak kabul edilir. Kusurların ifşa edilmemesi, kusurların, eksikliklerin, hataların ve başarısızlıkların sözlü olarak ifşa edilmesinden kaçınma anlamına gelir (Hewitt P. L., Flett, Besser, Sherry, & McGee, 2003). Ayrıca, kusurlarını açığa vurmama düzeyi yüksek olan bireyler, hatalarını kabul etmede ve endişelerini sözlü olarak ifade etmede güçlükler yaşarlar. Flett, Hewitt ve De Rosa'ya (1996) göre, toplum içinde sözlü ifadelerden kaçınan mükemmeliyetçiler, olumsuz değerlendirilme konusunda son derece endişelidirler. Ayrıca, kusurları yüksek düzeyde ifşa etmeyen mükemmeliyetçi kişiler, kişilerarası ilişkilerde reddedilmeye karşı ciddi düzeyde korku taşımaktadırlar. Mükemmeliyetçi benlik sunumunun üç yönünün de stres, depresyon, kaygı, anoreksiya nervoza, kaygı duyarlılığı, ilişkilerde zorluklar, sosyal umutsuzluk ve intihar riski gibi psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Besser, Flett, & Hewitt, Perfectionistic self-presentation and trait perfectionism in social problem-solving ability and depressive symptoms, 2010; Roxborough, ve diğerleri, 2012). Mükemmeliyetçi benlik sunumunun, mükemmeliyetçilik özellik düzeyleri ve beş büyük kişilik özelliği kontrol edildikten sonra bile psikolojik sorunlarla benzersiz bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Chen, ve diğerleri, 2012).

Bulgular, mükemmeliyetçi benlik sunumunun mükemmeliyetçi kendini geliştirme ve kusurluluk göstermeme yönlerinin sadece anoreksik ve bulimik eğilimlerle güçlü bir şekilde ilişkili olmadığını, aynı zamanda beden imajından kaçınmayı ve düşük benlik saygısını yordamada benzersiz bir varyans sağladığını ortaya koymuştur (Besser, Flett, & Hewitt, Perfectionistic self-presentation and trait perfectionism in social problem-solving ability and depressive symptoms, 2010). Ayrıca, mükemmeliyetçi benlik sunumunun tüm yönlerinin kişilik patolojisi ile farklı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Örneğin, Küme B patolojisi kendini geliştirme ile ilgiliyken, Küme A patolojisi kusurluluk göstermeme ile ilişkili olarak saptanmıştır (Sherry, Hewitt, Flett, Lee Baggley, & Hall, 2007). Ek olarak, anoreksik, psikotik ve normal kadınları

karşılaştıran bir araştırma, tüm mükemmeliyetçi benlik sunumu yönlerinin, olumsuz duyguları ifade etmede, öfkeyi geri çevirmede, düşünce ve duygular da dahil olmak üzere kendini susturmada azalma ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulmuştur (Geller, Cockell, Hewitt, Goldner, & Flett, 2000).

Mükemmeliyetçi benlik sunumunun çeşitli olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu bulunmuş olsa da, bu ilişkinin arkasındaki mekanizmalara odaklanan çok fazla araştırma yapılmamıştır (Chen, ve diğerleri, 2012). Hewitt ve Flett, mükemmeliyetçiliğin kişilerarası bileşenleri (yani mükemmeliyetçi kendini sunma ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik) ile iyi olma arasındaki ilişkileri araştırmak için teorik bir model, yani mükemmeliyetçi sosyal kopukluk modeli (PDSM) geliştirmişlerdir. Bunun dışında kuramsal çalışmaya rastlanmamaktadır.

### **2.1.5 Mükemmeliyetçiliğin psikolojik ve davranışsal semptomları**

Mükemmeliyetçi bireyler genellikle bilişsel bozukluk semptomları göstermektedirler ve psikolojik tedavi yaklaşımlarına mükemmeliyetçi olmayan bireylere göre daha zayıf tepkiler vermektedirler. Örneğin mükemmeliyetçilik, terapist ve danışan arasındaki etkileşimlerin kalitesini sınırlayarak depresyon tedavisini engelleyebilmektedir (Zuroff, ve diğerleri, 2000). Kişinin semptomlarının (örneğin, kompulsif temizlik davranışı) mükemmeliyetçiliğin odağıyla (örneğin, organizasyon) örtüşmesi, ek tedavi zorluklarını öngörebilmektedir.

Shafran vd. (2002) yeme bozukluklarının, benzersiz yapıları temsil etmeyebilecekleri için mükemmeliyetçilikle ilgili olarak diğer ruhsal bozukluklardan farklı olduğunu iddia etmektedirler. Bunun yerine yeme ve beden imajına ilişkin mükemmeliyetçiliğin bulimia nervoza veya anoreksiya nervoza ile sonuçlanabileceği öne sürülmektedir. Mükemmeliyetçilik, yeme bozukluklarının, özellikle anoreksiya nervozanın tanısal tanımının önemli bir bileşeni olarak kabul edilebilir ve yeme bozukluklarının sürdürülmesini sağlayan bir mekanizma gibi görünmektedir (Vitousek & Manke, 1994). Yeme bozukluklarının diğer bozukluklardan farklı olarak kabul edilebilmesinin bir başka yolu, yeme bozukluğu olan bireylerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve kişisel standartlar alt ölçeklerinden aldıkları yüksek puanlardır (Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002). Mükemmeliyetçilik seviyeleri yükseldiğinde yeme bozukluklarının tedavi edilmesinin ne ölçüde daha zor hale geldiğine dair karışık kanıtlar vardır. Literatürde anoreksiya nervoza için (Fairburn,

Shafran, & Cooper, 1999) ve bulimia nervoza için bu bağlamda gerçekleştirilmiş pek çok çalışmaya rastlamak mümkündür (Lilenfeld, ve diğerleri, 1998).

Mükemmeliyetçilik, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabında (DSM-V) obsesif-kompulsif kişilik bozukluğunun bir belirtisi olarak yer almaktadır. OKB'nin, anoreksiya nervoza ile ortak olarak mükemmeliyetçiliği içerebilen genetik risk faktörlerine sahip olduğu bulunmuştur (Lilenfeld, ve diğerleri, 1998). OKB için tanı kriterleri klinik mükemmeliyetçiliğin yönlerine benzer olsa da, OKB tanısı alan herkes mükemmeliyetçi olarak kabul edilemez (Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002). DSM-V'e göre, bir kişi 8 semptomdan en az dördüne sahipse OKB tanısı almaktadır ve bunlardan yalnızca biri özellikle işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliği içermektedir. Mükemmeliyetçilik aynı zamanda sorunlu kaygı deneyimiyle de ilgilidir. Obsesif Kompulsif Bozukluk Çalışma Grubuna (1997) göre, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) bağlamında mükemmeliyetçilik, her soruna mükemmel bir çözüm olduğuna, bir şeyi mükemmel yapmanın (yani hatasız) bir şey olduğuna inanma eğilimini içerir. Bu düşünceye göre hatasızlık sadece mümkün değil, aynı zamanda gereklidir ve küçük hataların bile ciddi sonuçları olacaktır (s. 678). Anksiyete bozukluğu olan bireyler, çoklu mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinde kontrollerden daha yüksek puanlara sahip olma eğilimindedir (Antony, Purdon, Huta, & Swinson, 1998). Örneğin, hatalarla ilgili endişe, sosyal anksiyete bozukluğu ile ilişkilidir. Bununla birlikte çeşitli çalışmalar mükemmeliyetçi çabanın geçmişte düşünüldüğü kadar sosyal kaygı ile güçlü bir şekilde ilişkili olmayabileceğini ve sosyal kaygının bazen daha düşük standartlar belirlemekle ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır (Shumaker ve Rodebaugh, 2009). Shumaker ve Rodebaugh'un (2009) bulguları, standartlara ulaşma zorluğunun ve yüksek standartların yokluğunun, sosyal kaygı şeklinde psikolojik işlev bozukluğuna katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Rhéaume vd. (2000), kompulsif davranış ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri test eden bir çalışmaya üç davranışsal görev eklemiştir. Olasılıksal çıkarsama görevleri, her bir katılımcının 100 siyah ve beyaz bilye içeren iki torbadan hangisinin daha fazla sayıda siyah bilyeye sahip olduğuna karar vermesini içermiştir (birinde 60 beyaz bilye ve diğerinde 60 siyah bilye vardır). Katılımcıların karar vermeden önce istedikleri kadar bilye saymalarına izin verilmiştir. Böylece daha fazla misket saymak doğru cevap verme olasılığını

arttırdığı için sebat etme fırsatı sağlanmıştır. Dikkat dağıtan harflerden oluşan bir sayfa arasında bir hedef harf aramanın zaman sınırlı denemelerini içeren bir görev ve bir anagram görevi de uygulanmıştır. Anagram görevi için katılımcılara, zorluk derecesi arttıkça karıştırılmış harf kombinasyonlarının oluşturduğu kelimeyi belirlemeleri için 2 dakika süre verilmiştir. Anagram görevi, iki dakikalık hareketsizlik ve iki ardışık hatadan sonra son anagramlar hakkında derecelendirme yaparak, görev sonrası olumsuz aktifleştirilmiş etkiyi artırmış olabilecek olay sonrası işleme için iyi bir fırsat sağlamıştır. Uyumsuz mükemmeliyetçilerin, uyumlu mükemmeliyetçilere göre iptal görevi sırasında daha fazla zaman harcadıkları ve uyumlu mükemmeliyetçilerin, olasılıksal çıkarım görevi sırasında siyah ve beyaz bilyeler arasında uyumsuz mükemmeliyetçilere göre önemli ölçüde daha büyük bir fark olana kadar kararlarını ertelediğini tespit etmişlerdir. Bu bulgu, uyumsuz mükemmeliyetçilerin belirsizliği uyumlu mükemmeliyetçilerden daha rahatsız edici buldukları için göreve katılımı daha erken sonlandırmayı hedeflediklerini düşündürmektedir.

Stoeber vd. (2010), Rhéaume ve diğerlerinin (2000) iptal görevine benzer bir görev kullanmışlardır. Bir bilgisayar monitöründe sunulan 100 slaytın her biri için, katılımcılara 5 satır ve 5 sütun halinde sunulan 25 harf ve sayıdan oluşan bir ekran E harfini içeriyorsa belirli bir tuşa basmaları talimatı verilmiştir. Aksi durumda farklı bir tuşa basmaları gerekmiştir. Yanıt süreleri ve doğruluğu bilgisayara kaydedilmiş, katılımcılara en hızlı şekilde doğru işlem yapmaları gerektiği söylenmiştir. Görevden sonra katılımcılar, hem hızlı yanıt vermek hem de doğru yanıt vermek için ne kadar çaba harcadığına dair ekranda sunulan sorulara Likert tipi bir ölçek kullanarak yanıt vermişlerdir. Uyarlanabilir mükemmeliyetçilik, geçerli ve güvenilir olduğu bildirilen mükemmelliği hedeflemenin beş maddelik bir ölçüsü olan Mükemmellik İçin Çabalama Ölçeği kullanılarak ölçülürken, uyumsuz mükemmeliyetçilik, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği olarak belirlenmiştir. Mükemmeliyetçi çaba, tepki süresi ve doğruluk ile önemli ölçüde ilişkili; hatalar üzerine kaygı, tepki süresi veya doğruluk ile önemli ölçüde ilişkili olmayacak biçimde saptanmıştır. Bu bulgu, performans kaygısının performansı bozabileceğini öne süren teorilerle çelişmektedir (Eysenck, Derakshan, Santos, & Calvo, 2007).

Stoeber vd. (2010), tepki süresinin mükemmeliyetçi çabalama ve performans arasındaki ilişkiye tamamen aracılık ettiğini de bulmuşlardır. Mükemmeliyetçi

çabada yüksek puan alan bireylerin, mükemmeliyetçi çabada düşük olanlara göre hız yerine doğruluk için daha fazla çaba sarf ettikleri bulunmuştur. Bu araştırmacılar, gecikmeli yanıt vermenin, mükemmeliyetçi çabalarda yüksek puan alan bireylerin zaman sınırı olmaksızın görevlerde üstün sonuçlar elde etme şekli olduğu sonucuna varmışlardır. Zamanlanmış görevlerde (örneğin, yetenek testleri, sınavlar) performans, mükemmeliyetçi çabada daha yüksek olanlar için daha iyi olma eğilimindedir, ancak daha fazla çaba ve daha yüksek hedeflere sahip olmak gibi süreçler, gecikmeli yanıt vermekten ziyade bu tür farklılıkları da hesaba katmaktadır. Doğruluk ve hız arasında daha fazla değiş tokuş yapmaya zorlayan bir görev, aşırı yüksek standartlara sahip bireyler arasında daha fazla sıkıntı ve belki de daha düşük performans üretebilecektir. Günlük hayatın bazıları zamanla sınırlı olan ve yanıt vermeyi geciktiren birçok karar sunduğu varsayılırsa, genellikle değişen şiddette olumsuz sonuçlara (örneğin, kaçırılan fırsatlar, diğerlerini rahatsız etme) neden olmaktadır. Verimliliği ödüllendiren bir görev, kısa görevler için mükemmeliyetçilerin tipik deneyimi olarak görülmektedir. Slade vd. (1991), bilgisayarlı bir görsel arama görevinde mükemmeliyetçilik ve memnuniyetsizlik düzeylerinin performansı nasıl etkilediğini incelemiştir. Slade vd. (1991), anoreksiya nervoza için Koşulları Belirleme Ölçeğinden sekiz maddelik bir alt ölçekle ölçüldüğü üzere, yüksek mükemmeliyetçilik puanlarına sahip bireylerin görevi tamamlaması daha uzun sürmeden bir harf arama görevinde daha iyi performans gösterdiğini saptamıştır. Daha yüksek mükemmeliyetçilik puanları, görev doğruluğu ile önemli ölçüde ilişkili olmasına rağmen tek boyutlu ve nadiren kullanılan bir mükemmeliyetçilik ölçüsünün kullanılması, yorumlamayı zorlaştırmaktadır. Bulgular, yüksek düzeyde uyumsuz mükemmeliyetçilik, uyumlu mükemmeliyetçilik veya her ikisine atfedilebilir (Stoeber, Chesterman, & Tarn, 2010).

Frost ve Marten (1990), Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin (FMPS) alt ölçekleri ile kısa bir görevi gerçekleştirme deneyimi arasındaki ilişkinin erken bir araştırmasını yürütmüştür. Görevleri, kısa bir pasajın başka sözcüklerle ifade edilmesini içermiştir. Yanıtlar, pasajın orijinal anlamını ne kadar iyi aktardıklarına göre derecelendirilmiştir. İki koşul sunulmuştur: yüksek algılanan değerlendirme (yani, katılımcılar yanıtlarının incelenip normlarla karşılaştırılacağına inanmaya yönlendirildi) ve düşük algılanan değerlendirme. Bu yazarlar, yüksek FMPS

puanlarına sahip kadın lisans öğrencilerinin yazma görevini düşük mükemmeliyetçi katılımcılardan önemli ölçüde daha önemli gördüklerini bulmuşlardır. Yüksek mükemmeliyetçi katılımcılar ayrıca performanslarından daha az memnun kalmışlardır. Görev sırasında daha fazla olumsuz aktifleştirilmiş etki hissetmişler ve düşük mükemmeliyetçi katılımcılardan daha kötü performans göstermişlerdir. Buna ek olarak, Frost ve Marten, yüksek değerlendirme koşulunda performansın daha kötü olduğunu ve bu durumda yüksek mükemmeliyetçilerin düşük mükemmeliyetçilere göre daha yüksek negatif aktifleştirilmiş etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Mükemmeliyetçilerin algılanan değerlendirme düzeyi için daha düşük bir eşiğe sahip olabileceği öne sürülmüştür, bu da başarısızlığın maliyeti veya başarı olasılığı hakkında artan endişelere yol açmaktadır. Doğal olarak, bu düşünce sürecinin görevlerle ilgili olumsuz etkinleştirilmiş duygulanımları şiddetlendirmesi muhtemeldir. Bu bulgular dikkatli yorumlanmalıdır çünkü analizlerde uyumsuz ve uyumsal mükemmeliyetçiliği temsil eden alt ölçekler yerine toplam mükemmeliyetçilik puanı kullanılmaktadır.

Bir başka araştırma, bir düzeltme çalışması sırasında mükemmeliyetçi çabaların performans üzerindeki etkisini ele almıştır. Stoeber ve Eysenck (2008), uyarlanabilir mükemmeliyetçiliğin (APS-R'nin Yüksek Standartlar alt ölçeği) ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin (APS-R'nin Uyumsuzluk alt ölçeği) zamanlanmış bir düzeltme görevi için performans üzerindeki etkisini araştırmıştır. Bu görev, yaklaşık 100 satırlık metnin her biri için dilbilgisi, yazım veya APA-5 stili açısından herhangi bir hata yapılıp yapılmadığını belirlemeyi içermiştir. Yanıt yanlılığı, doğru ve yanlış pozitif yanıtların analizi yoluyla geçerli hataları raporlamaktan kaçınma eğilimi olarak tanımlanmış ve verimlilik, doğru yanıtların sayısının görev süresine bölünmesiyle hesaplanmıştır. Stoeber ve Eysenck (2008), yüksek standartlar boyutunda yüksek puan alan bireylerin (yani, mükemmeliyetçi çabalar) görevde daha iyi performans göstermediğini, ancak mükemmeliyetçi çabaların, yanlış sayısıyla pozitif olarak ilişkili ve verimlilikle (yani, dakika başına doğru yanıt sayısı) negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır (örneğin, bir satırda bir yazım hatası olduğunu yanlış bir şekilde belirtmek). Yüksek standartlardaki varyans hesaba katıldığında, tutarsızlık, doğru yanıtların sayısı ile önemli bir negatif kısmi korelasyon ve yanıt yanlılığı ile pozitif bir kısmi korelasyon (ihtiyatlı yanıtlama) göstermiştir. Tutarsızlık

hesaba katıldığında, yüksek standartlar boyutundan alınan yüksek puanları daha az düzeltme okuma verimliliği yordamıştır.

Uyumsuzluk, ketleyici bir tepki tarzıyla ilişkili gibi görünürken, yüksek standartlar boyutu bir yaklaşma eğilimiyle ilişkili olarak değerlendirilmektedir (Stoeber & Eysenck, 2008). Bu araştırmacıların belirttiği gibi, bu bulgular sırasıyla Kobori ve Tanno'nun (2005) uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile yaklaşma ve kaçınma eğilimleri arasındaki ilişkilere ilişkin araştırmasıyla tutarlıdır. Çalışmanın sınırlamaları arasında, çabanın yalnızca tamamlanma süresi olarak tanımlanması, mükemmeliyetçilikle ilgili kişilik yapılarının değerlendirilmemesi (nevrotiklik, vicdanlılık gibi) ve katılımcılara anında performans geri bildirim sağlanmaması yer almaktadır. Bu yazarlar, düzeltme okuma görevinin hipotezlerini dikkatlice test etmek için uygun olmadığı, çünkü performansın standart ayardan ziyade ön bilgilere bağlı olduğu sonucuna varmışlardır. Mükemmeliyetçi çabalayanların görevleri tamamlaması daha uzun sürmekte ve daha iyi performans göstermektedirler.

Frost vd. (1995), hatalar üzerine kaygı boyutu puanları yüksek ve düşük olan kadın lisans öğrencilerinin duyuşsal ve bilişsel tepkilerini araştıran bir çalışmada bir Stroop görevi kullanmışlardır. Sık sık yapılan bir hata koşulu, farklı renkleri yazan kelimelerin renklerini tanımlamayı içerirken, sık olmayan bir hata koşulu, sözcük olmayan harf dizilerinin renklerini tanımlama biçiminde ifade edilmiştir. Ek olarak, katılımcılar ya daha fazla değerlendirici tehdide (deneycinin bilgisayar ekranını görebilmesi) ya da daha az değerlendirici tehdide (deneycinin bitişik odada bulunması) sahip olacak şekilde rastgele görevlendirilmişlerdir. Frost vd. (1995), deneycinin varlığının derecelendirmeleri etkilemediğini, daha zorlu görevin daha uzun ve daha fazla çaba gerektirdiğini ve daha zorlu görevin daha fazla olumsuz aktif duygulanım, daha az güven ve olumsuz değerlendirme hakkında yüksek düzeyde endişe uyandırdığını saptamışlardır. Beklenmeyen bir bulgu olarak hatalar üzerine endişe boyutu, tamamlama süresini veya iyi performans, ortalama performans veya kişinin kendi performansı algılarını etkilememiştir. Hatalar üzerine endişe puanları yüksek olan bireyler, daha zorlu görev için önemli ölçüde daha fazla olumsuz aktif duygulanım yaşamışlardır. Bu yazarlar ayrıca, hatalar üzerine yüksek endişe ile düşük endişeye sahip katılımcılar arasında, görevleri "daha iyi yapmaları gerektiği" ve diğerlerinin onları zor görev performansına dayalı olarak daha az zeki olarak yargılayacaklarına dair önemli ölçüde daha fazla algı gözlemlemiştir (s.

202). Ancak, katılımcılar performans geri bildirimini almamış ve doğruluk ölçülmemiştir, bu nedenle performans algılarının ne kadar doğru olduğu ve görev sonrası derecelendirmeleri nasıl etkilediği belirsiz kalmıştır. Genel olarak, bu bulgular, sık yapılan hataları içeren görevlerin hatalar üzerine kaygısı yüksek olan bireylerde olumsuz duygusal ve öz değerlendirme tepkileri üretme eğiliminde olduğunu, bu bireylerin hatalar üzerine düşük endişesi olan bireylerden daha fazla hata yaptıklarını göstermektedir.

Kimi mükemmeliyetçilik çalışmalarında ise ek bilgisayarlı görevler kullanılmıştır. İki çalışmada, bir seçim tepki süresi görevi kullanmış ve gerçek performanstan bağımsız performans geri bildirimini sağlamıştır. Tepki süresi seçimi görevi öncelikle bilgi kodlama araştırmalarına uygulanmıştır ve bilgisayar monitöründe her biri vurgulanmış bir kutuya karşılık gelen birkaç düğmeden birine basmayı ve ardından yeni kutular vurgulanırken uygun düğmeye hızlı ve doğru bir şekilde basmaya devam etmeyi içermektedir (Besser, Flett, Hewitt, & Guez, 2008).

Besser ve diğerlerinin (2008) deneyinde, katılımcılar görev zorluğu (orta veya zor) ve geri bildirim (ortalamanın üstünde, ortalamanın altında) açısından değişen koşullara rastgele atanmıştır. Negatif geribildirim sağlandığında veya görev için gerçek performans düşük olduğunda, Besser vd. (2008), sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin (yani, başkaları tarafından kişinin kendisine dayattığı mükemmeliyetçi standartların algılanmasının), olumsuz aktifleştirilmiş duygulanımları ve daha kötü kendilik algılarını öngördüğünü saptamışlardır. Buna karşılık, Besser vd. (2004) kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin benzer değişkenleri tahmin etme eğiliminde olduğunu bulmuşlardır. Düşük güven ve sık hataların varlığında, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik, görevden sonra daha düşük devlet benlik saygısı ortaya çıkarmıştır (Besser, Flett, Hewitt, & Guez, 2008). Bu nedenle, Hewitt ve Flett'in ölçeği ile yapılan ölçümleri ile bir seçim tepki süresi görevindeki performansa verilen tepkiler arasındaki ilişkiler tutarsızdır. Mükemmeliyetçilik ve görev performansı ile ilgili bazı araştırmalar, geleneksel olmayan ölçüm biçimlerini (örneğin, projektif) öz bildirimle birleştirmiştir.

Stoeber, Harris ve Moon (2007), yüksek standartlar, tutarsızlık, harekete geçirilmiş duygular (gurur, utanç, suçluluk) ve algılanan performans arasındaki ilişkileri test etmişlerdir. Yansıtıcı ve öz-bildirim derecelendirmelerini kullanarak kişinin güç, bağlılık ve başarı için yaklaşma ve kaçınma düzeyini değerlendirmek için

tasarlanmış bir ölçme aracı kullanılmıştır. Görev, birkaç resmin her biri için ifadelerin, resimlerdeki karakterlerin düşündüklerini veya hissettiklerini doğru bir şekilde temsil edip etmediğini derecelendirmeyi içermektedir. Stoeber ve diğerlerinin çalışmasında, katılımcılar bu görevin zeka ve hayattaki başarı ile ilgili olduğuna inanmaya yönlendirilmiş ve performanslarıyla ilgili olarak ya yanıltıcı olumlu ya da olumsuz geri bildirim almak üzere rastgele atanmışlardır. Bu çalışmada, sağlıklı mükemmeliyetçilerin (ortalama yüksek standartların üzerinde, ortalama tutarsızlığın altında), sağlıklı (ortalama yüksek standartların ve tutarsızlıkların üzerinde) ve mükemmeliyetçi olmayanlardan (ortalama yüksek standartların ve uyumsuzluğun altında) olduğundan daha fazla gurur, daha az suçluluk ve utanç yaşadıkları ortaya konulmuştur.

Stoeber ve arkadaşları (2008), mükemmeliyetçi bir çabalama ölçüsü ile yetenek testi performansı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu görev, birkaç cevap seçeneğinden hangisinin bir tasarımın eksik parçasını en iyi şekilde tamamlayacağına karar vermeyi içermiştir. Çalışmada gerçek olmadığı halde katılımcılara bir norm grubunun çoğunluğundan daha iyi performans gösterdikleri söylendiğinde, mükemmeliyetçi çabanın ikinci deneme için standartları yükseltmeyi önemli ölçüde öngördüğünü bulmuşlardır. Kendine Yönelik Tutumlar Ölçeği'nden üç maddelik bir alt ölçek kullanılarak ölçülen ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bir ölçüsü olarak kabul edilen öz eleştiri, geri bildirim öncesi öz-yeterlik ile negatif olarak ilişkili bulunmuştur ve katılımcılara gerçek olmadığı halde bir norm grubunun çoğunluğundan daha kötü performansa sahip oldukları söylendiğinde daha düşük öz-yeterlilik saptanmıştır Stoeber vd. (2008) ayrıca, öz eleştirinin mükemmeliyetçi çabayla önemli ölçüde ilişkili olduğunu ve her iki geri bildirim biçimi için de ilk testten ikinciye standartlarda düşüşler öngördüğünü bildirmişlerdir.

Kimi araştırmalar, belirli bir süre boyunca mükemmeliyetçiliğin davranışsal sonuçlara katkılarını ele almıştır. Bieling, Israeli, Smith ve Antony (2003), bir lisans psikoloji dersinde bir sınavdan bir hafta önce ve öğrencilere sınavları hakkında bilgi verildikten bir hafta sonra ölçümler (FMPS, HFMPs, duygulanım, sınav algıları) elde ederek mükemmeliyetçiliğin akademik performansı nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Yüksek uyumsuz mükemmeliyetçilik, sınavda daha yüksek performans beklemek, kişinin amacına ulaşmada daha az başarı ve daha yüksek olumsuz aktiveleştirilmiş duygu ile ilişkilendirilmiştir. Benzer şekilde, hatalar üzerine

kaygıdan alınan yüksek puanların, bir sınavdan önce daha fazla olumsuz etkinleştirilmiş duygulanım gibi akademik bir ortamda zorlukları öngördüğü bulunmuştur.

Değerlendirici tehdidin mükemmeliyetçiler arasında kaygı ve performans üzerindeki etkilerini araştırmak için bir topluluk önünde konuşma görevi kullanılmıştır. DiBartolo, Frost, Dixon ve Almodovar (2001) kadın lisans öğrencilerinin birkaç kişiden oluşan bir dinleyici kitlesine topluluk önünde konuşma görevi tamamlamasını istemiştir. Algılanan kaygı ve konuşma kalitesine ilişkin gözlemci derecelendirmeleri iki grup için karşılaştırılabilir olsa da, hatalar üzerine kaygı konusunda yüksek puan alan bireylerin, hatalar üzerine kaygı düzeyi düşük bireylere göre önemli ölçüde daha fazla olumsuz etkinleştirilmiş duygulanım ve olumsuz sonuçlara yönelik beklentiler yaşadıklarını bulmuşlardır.

Özetle, mükemmeliyetçiliğin bir göstergesi olarak hangi tür davranışsal görevin en geçerli olduğu konusunda bir fikir birliği yoktur. Yüksek düzeyde uyumlu veya uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylere, birkaç bilgisayarlı görev de dahil olmak üzere birden fazla görev uygulanmıştır. Uyumsuz mükemmeliyetçilik, özellikle daha zor görevler için ve geri bildirim olumsuz olduğunda, genellikle olumsuz sonuçları ve deneyimlerle (örneğin, daha fazla olumsuz etkinleştirilmiş duygulanım, daha az öz-yeterlik, daha az verimlilik) daha ilişkili gibi görünmektedir.

## **2.2 Anksiyete**

Biyopsikososyal stres modeli kapsamında kişinin fizyolojik, psikolojik ve sosyal yapısı stresle ilişkili tutumu belirlemektedir. Kaygı yaygınlığı, insanların psikolojik durumlarındaki bireysel farklılıkları açıklayan bir faktördür (Aamodt, 2010). Stres ve kaygı sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da, ayırt edici bir faktör vardır. Stres, bir durumdaki bir tehdide tepkidir ve kaygı, strese bir tepki olabilir. Stres genellikle dış etkilerden kaynaklanırken, kaygı içsel bir tepkidir ve kontrolü daha da zorlaştırmaktadır. Birey, strese, genellikle endişe uyandıran durumlara bir yanıt olarak, kaygı şeklinde yer alabilen psişik ve fizyolojik savunmaların bir kombinasyonu ile yanıt vermektedir. Kaygı ya da anksiyete, gerginlik duyguları, endişeli düşünceler ve artan kan basıncı gibi fiziksel değişiklikler ile karakterize bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Artan fizyolojik uyarılma, devam eden aktivitelerin inhibisyonu ve bireysel önceliklerde bir değişiklik ile karakterizedir (Aue, 2016).

Anksiyete aileden, kişiler arası ilişkilerden, kariyer ve akademik stres faktörlerinden kaynaklanabilir. Bazı nedenler, teknolojiye kaynaklı olarak giderek daha fazla bozulan sosyal etkileşimler, artan izolasyon hissi, uyku bozuklukları ve akademik baskılarla oluşabilmektedir (Rosenberg, 2018).

Kaygılı olduklarında, yüksek düzeyde kaygı duyarlılığına sahip bireyler, deneyimledikleri içsel duyuların sosyal, fiziksel ve psikolojik sağlıkları için zararlı sonuçlar doğurabileceğinden korkma eğilimindedir (Ebesutani, McLeish, Luberto, Young, & Maack, 2014). Anksiyete ile ilgili belirti ve semptomlar bunlarla sınırlı olmamakla beraber titreme, hiperventilasyon, yaklaşan tehlike veya panik hissi, sinirlilik, gerginlik, uyku sorunları, gastrointestinal problemler, zayıf veya yorgun hissetme, artmış kalp hızı ve konsantrasyon güçlüğü içerir. Anksiyetenin bazı yaygın belirtileri gevşeme, baş dönmesi, uyuşukluk veya karıncalanma, sinirlilik, kontrolü kaybetme korkusu, sıcak veya soğuk terleme ve nefes almada zorluktur (Beck ve diğerleri, 1999). Anksiyete ile bağlantılı sağlık sorunları arasında diyabet, kalp hastalığı, solunum bozuklukları, tiroid sorunları, kronik ağrı ve ilaç kötüye kullanımı veya yoksunluğu gibi rahatsızlıklar yer almaktadır. Anksiyetenin etiolojisi veya nedensellik biçimi birçok karmaşıklık içermektedir ve tanımlanması zor olabilmektedir. Bu zorluk, kaygının temel nedenleri olarak bilinen genetik, beyin işlevi, travma ve çevresel faktörlerle ilişkili olabilecek karmaşık tetikleyiciler açısından kaynaklanmaktadır. Anksiyete bozuklukları, çeşitli nöroendokrin, nörotransmitter ve nöroanatomi bozulmalarla karakterize edilmektedir. İşlevsel olarak en alakalı farklılıkların belirlenmesi, limbik, beyin sapı ve daha yüksek kortikaldeki nörotransmitter ve nöropeptid içeren devreler arasındaki yüksek derecede karşılıklı bağlantı nedeniyle karmaşıktır. Ayrıca, beyin yapısında veya işlevinde veya nörotransmitter sinyallerinde birincil bir değişiklik, çevresel deneyimlerden ve altta yatan genetik yatkınlıktan kaynaklanabilmekte; bu tür değişiklikler psikopatoloji riskini artırabilmektedir (Martin, Ressler, Binder, & Nemeroff, 2009).

Anksiyeteyi biyopsikososyal bir perspektiften araştıran Bhatt ve Baker (2019), anksiyete bozukluğunun etiolojisini belirlemenin karmaşıklığını vurgulamakta ve şu sonuca varmaktadır: kaygı bozuklukları, stresli anlık durumlar, travma deneyimleri. Sunulan biyopsikososyal faktörlerin örnek sınıflandırmaları şöyledir:

1. Biyolojik - hastalık, sakatlık, genetik konular

2. Psikolojik - davranış, kişilik, öz saygı, öz kontrol, dürtüsellik
3. Sosyal - kültür, ilişkiler, akran grubu, din, ekonomik durum
4. Biyolojik/Psikolojik - IQ, tutum, mizaç
5. Biyolojik/Sosyal - uyuşturucu veya ilaç etkileri, cinsiyet
6. Psikolojik/Sosyal - aile ilişkileri, travma

Anksiyetenin etiyolojisi, anksiyete ile ilgili olarak belirli bir biyolojik, psikolojik veya sosyolojik faktörün etkisinin izole edilmesine dayalı olarak araştırılmaktadır. Örneğin, cinsiyet, kültür veya cinsel yönelim (McLean, Asnaani, Litz, & Hofmann, 2011; Bostwick, Boyd, Hughes, & McCabe, 2009). Kaygı ile ilişkili birçok etiyolojik karmaşıklığa rağmen, tipik olarak farklı kaygı türlerini etkinleştirdiği kabul edilen tetikleyiciler olarak adlandırılan bir dizi nedensel faktör belirlenmiştir:

1. Ailede kaygı öyküsü
2. Stresli ortamlara veya durumlara yakın zamanda veya uzun süre maruz kalma
3. Kafein, tütün, alkol, uyuşturucu veya diğer uyarıcı maddelerin aşırı kullanımı
4. Fiziksel veya psikolojik istismar
5. Bir ritüeli tamamlamama
6. Uzun süreli stresli bir durumda olma
7. Aşırı fiziksel/duygusal/cinsel/veya zihinsel istismara maruz kalma, şiddet eylemleri, afetlere tanık olma, askeri çatışmalar ve diğer gibi travmatik bir olay yaşamak
8. Yeni bir ortamda olma, yeni bir durum ya da çevreye maruz kalma
9. Olayları kontrol edememe
10. Genetik geçmiş
11. Büyük yaşam geçişleri
12. Bir stres etkeni üzerinde aşırı endişe
13. Çatışma ve öfkeden kaçınma
14. Yabancılarla tanışma, iletişimi sürdürme zorunluluğu
15. Başkalarını bir sosyal etkinliğe davet etme/bir etkinliğe ev sahipliği yapma

## 16. İhtiyaçlarınızı belirtme/yetki sahibi kişilerden yardım isteme

ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanına (2014) göre anksiyete bozukluklarının beş temel sınıflandırması vardır. Bu sınıflandırmalar, yaygın anksiyete bozukluğu (YAD), obsesif kompulsif bozukluk (OKB), panik bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), sosyal fobi ve sosyal kaygı. Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanına göre (2014) yaygın anksiyete bozukluğu, provoke edecek çok az şey olduğunda veya hiçbir şey olmadığında bile kronik anksiyete, abartılı endişe ve gerginlik ile karakterize bir anksiyete bozukluğudur. Obsesif-kompulsif bozukluk, bir tür kaygı bozukluğudur ve tekrarlayan davranışlar ile karakterizedir. Bunlar istenmeyen düşünceler (takıntılar) ve/veya tekrarlayan davranışlar (zorlantılar) biçimindedir. Panik bozukluk fiziksel semptomların eşlik ettiği beklenmedik ve tekrarlayan yoğun korku atakları ile karakterizedir. Travma sonrası stres bozukluğu, ciddi fiziksel zararın meydana geldiği veya tehdede maruz kalınan korkunç bir olaya maruz kaldıktan sonra gelişebilen bir anksiyete bozukluğudur. TSSB'yi tetikleyebilecek travmatik olaylar şunları içerir: şiddetli kişisel saldırılar, doğal veya insan kaynaklı afetler, kazalar veya askeri çatışmalar. Sosyal fobi veya sosyal anksiyete bozukluğu, günlük sosyal durumlarda aşırı kaygı ve aşırı öz bilinç ile karakterize edilen bir kaygı bozukluğudur.

Folk ve Liashko'ya (2018) göre kaygı ile ilişkili 100'den fazla semptom vardır. Yazarlar ayrıca kaygı yaşayan tüm bireylerin tür, sayısı, sıklık ve süreye göre farklılık gösteren benzersiz bir dizi kaygı belirtisine sahip olduğunu belirtmektedir. Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'ne göre, yaygın semptomlar şunları içerir: huzursuz veya gergin hissetmek; kolayca yorulmak, konsantre olmakta zorluk çekmek, zihnin boş olduğunu hissetmek, sinirli olmak, kas gerginliğine sahip olmak, endişe duygularını kontrol etmede zorluk, uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte zorluk, huzursuzluk veya kalitesiz uyku gibi problemler yaşamak. Diğer yaygın semptomlar, olayların etkisiyle orantısız biçimde sürekli endişe duymayı, olası tüm en kötü durum sonuçlarına yönelik aşırı düşünülmüş planlar ve çözümler üretmeyi, durum ve olayları tehdit edici olmadığı halde tehdit olarak algılamayı, belirsizlikle başa çıkma zorluğunu, kararsızlık ve yanlış karar verme korkusunu, titreme veya seğirme hissini, sinirlilik veya kolayca ürkmeyi, terlemeyi, mide bulantısı, ishal veya irritabl bağırsak sendromunu içermektedir. Yaygın anksiyete ile ilgili yaygın semptomların ötesinde,

OKB, panik bozukluk, TSSB ve sosyal anksiyete için daha spesifik semptomlar da tanımlanmıştır. Bu semptomlar şöyle ifade edilmektedir:

1. OKB: Aşırı yıkama veya temizlik, kontrol, sayma, düzen, katı bir rutini takip etme, güvence talep etme, yaygın veya hoş olmayan düşünceler.
2. Panik bozukluk: Ani ve tekrarlayan yoğun korku atakları, göğüste sıkışma/ağrı, mide bulantısı, baş dönmesi, bir sonraki saldırının ne zaman olacağı konusunda yoğun endişeler, belirli yerlerden korkma veya kaçınma.
3. TSSB: Durdurulamaz biçimde tekrar eden anılar, geri dönüşler ve kabuslar; devam eden kaygı ve endişe; bir durum ya da olaya ilişkin korku ve endişeyle yaşama, belirsiz durumlarda/aşırı uyarılmada aşırı uyanık, ısrarlı bir iç mücadele, inanç ve duygularda olumsuz değişiklikler.
4. Sosyal anksiyete: Diğer insanlarla birlikte olmaktan ve onlarla konuşmaktan ötürü kaygılı hissetme, aşağılanmış, utanmış, reddedilmiş hissetme konusunda rahatsız edici farkındalık hali, başkalarını rahatsız etmekten korkma, yargılanmaktan korkma, başkalarıyla ilgili bir olaydan ötürü günler veya haftalar önce endişelenme, başka insanların olduğu yerlerden uzak durma.

Folk ve Liashko'ya (2018) göre, semptomlar gibi, anksiyetenin etkileri de tür, sayı, sıklık ve süre ile ilgili olarak bireylerde farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Anksiyetenin etkileri, kalp atış hızında artış, endişe verici düşünceler kadar basit ya da kişinin tüm düşünce süreçlerini tüketen bir konu veya durumun ısrarı kadar zayıflatıcı olabilir. Ayrıca semptomlar gibi, farklı anksiyete bozuklukları için bir dizi etki sınıflandırması vardır.

1. YAB: Zayıflamış bağışıklık sistemi, sindirim rahatsızlığı, kalp hastalığı ve yüksek tansiyon riskinde artış, klinik depresyon ve madde kötüye kullanımı riskinde artış olabilir.
2. OKB: Zamanla zorlanma, aşırı ritüeller/süreçler nedeniyle kişisel ilişkilerde sorunlar, kompulsiyonlar nedeniyle harcanan zaman nedeniyle geç/eksik katılımlar, ritüel nedeniyle fiziksel ağrı/rahatsızlık (cilt temizlenene kadar elleri yıkamak gibi).
3. Panik bozukluk: Çarpıntı, terleme, titreme/titreklilik, nefes darlığı/boğulma hissi, yaklaşan felaket duygusu.

4. TSSB: Sürekli olarak güvensiz ve risk altında hissetme, normal sosyal işlevselliğe müdahale eden durumsal kaçınma, başkalarından kaçınma nedeniyle sosyal baskılanma.

5. Sosyal anksiyete: Diğer insanların yanında kızarma, terleme veya titreme, diğer insanlar etraftayken mide bulantısı, düşük benlik saygısı, düşük öz yeterlilik, arkadaş edinmede zorlanma, sosyal baskı.

### 2.3 Öğrencilerde Mükemmeliyetçilik ve Anksiyete

Mükemmeliyetçiler, hayatlarının her alanında mükemmel olmak isteyen bireyler olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla öğrenci olan bireylerde mükemmeliyetçiliğin öğrencilikle ilişkili olarak sirayet etmesi oldukça normaldir. 109 üniversite öğrencisi ve 289 internet kullanıcısı arasında yapılan bir araştırma, Mükemmeliyetçilik Anketinden (PQ) alınan mükemmeliyetçi eğilimler ile hayatın farklı alanları arasındaki potansiyel ilişkileri araştırmayı amaçlamıştır (Stoeber, 2009). Katılımcılara mükemmeliyetçilik ve boyutlarını saptamaya yönelik çeşitli ölçekler uygulanmıştır. Bulgular, çalışma ve araştırma alanlarının en çok mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu iki alanı vücut hijyeni, imla ve belgelerin sunumu izlemiştir. Araştırmalar, bireysel alanlarda olduğu kadar genel mükemmeliyetçilik puanları arasındaki korelasyonlardan özellikle kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin sorumlu olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, mükemmeliyetçi olmanın çoğu alanda dışsal olarak motive olmaktan ziyade içsel olarak motive edildiğini göstermiştir. Ayrıca, çoğu mükemmeliyetçinin, alanlar arasında değil, yalnızca seçilen alanlarda mükemmeliyetçi olduğu ortaya konulmuştur (Stoeber, 2009).

Anksiyete belirtileri sadece üniversite öğrencilerinin genel psikolojik durumunu değil aynı zamanda akademik performanslarını da etkilemektedir. Kaygının akademik başarı üzerindeki etkisinin yönü üzerine 1960 yılında yapılan bir çalışmada, Stanford Üniversitesi'nde psikolojiye giriş öğrencilerine ve birinci sınıf öğrencilerine Başarı Kaygısı Testi uygulanmıştır. Çalışmanın amacı, genel not ortalamaları, final sınav notları, ara sınav notları ve ders notları gibi performans kriterlerini tahmin etmektir (Alpert, 1960).

Testin Kolaylaştırıcı Anksiyete Ölçeği ve Zayıflatıcı Anksiyete Ölçeği'nin her ikisi de birbiriyle ve akademik performans kriterleri ile anlamlı ilişkilere sahiptir. Bu, kaygı dürtü düzeyindeki bir artışın bazı kişilerde daha düşük performansa ve bazı kişilerde daha iyi performansa yol açabileceğini göstermektedir. Çalışmanın bulgusu, kaygının her bireyde farklı algılanabileceğini ve deneyimlenebileceğini öne süren önceki çalışmaları desteklemektedir, ancak kaygı ölçekleri ile özellikle yetenek ölçümleri arasındaki ilişki hakkında bir sonuca varılamamıştır. Sonuçlar, kaygının akademik performansın yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ayrıca bulgular, Test Kaygısı Ölçeği gibi belirli kaygı ölçeklerinin (akademik durumlara özgü maddeler içeren ölçekler), Manifest Anksiyete Ölçeği gibi genel kaygı ölçeklerine göre yetenek ve genel performansı daha fazla öngördüğünü göstermiştir. Kaygı düzeyleri ile akademik performans ölçütleri arasında ters bir ilişki saptanmıştır çünkü daha yüksek düzeyde güçten düşürücü kaygı daha düşük not ortalamalarına neden olmuştur (Alpert, 1960).

Üniversite öğrencileri arasında öne çıkan bir kaygı faktörü, bir kariyer yolu seçmektir. Kaygı branş seçimi, iş görüşmeleri ve olası iş kaybı gibi stresli yaşam olaylarına doğal bir tepki olabilir. Ulusal Kariyer Geliştirme Derneği tarafından yapılan fenomenolojik bir araştırma, hiçbiri kariyer kararlarıyla ilgilenmediğini ifade eden yedi üniversite öğrencisinin lisans programlarının çeşitli aşamalarındaki deneyimleri aracılığıyla kariyer kaygısını araştırmıştır. Sonuçlar, öğrencilerin artan kaygısının yedi ana temadan ortaya çıktığını ortaya koymuştur: genel kaygı belirtileri, varoluşsal kaygılar, baskı, kariyer rehberliği eksikliği, bilişsel çarpıtmalar, sosyal karşılaştırmalar ve ekonomik/mesleki belirsizlik. Çoğu araştırmacı, öğrencilerin kariyer yaşamlarıyla ilgili olarak deneyimlenen kaygıyı, orta düzeyden aşırı düzeye kadar fiziksel, bilişsel ve duygusal terimlerle tanımlamaktadır. Bu, mükemmel kariyer yolunu seçmek için aileden, meslektaşlardan, eğitim sisteminden veya kültürden gelen bariz baskıları pekiştirmektedir (Pisarik, 2017).

Artan anksiyete semptomatolojisi performansı zayıflatabilmekte ve yeterince şiddetliyse, kişinin günlük işleyişini sınırlayacak kadar genişleyebilmektedir. Bu önemli kaygı ve korku duyguları, anksiyete bozuklukları olarak bilinmektedir. Amerika Anksiyete ve Depresyon Derneği'ne göre, "anksiyete bozukluğu" terimi "aşırı korku veya endişe içeren ve yaygın anksiyete bozukluğu, ayrılık kaygısı, özgül fobiler, panik bozukluğu, agorafobi, sosyal anksiyete bozukluğu, seçici konuşmazlığı

içeren spesifik psikiyatrik bozukluklar olarak tanımlanmaktadır. Anksiyete bozuklukları, ABD’de, özellikle üniversite öğrencileri arasında en yaygın ruh sağlığı sorunlarından biridir. Ayrıca travma, kişilik tipi, stres birikimi, alkol ve madde kullanım bozukluğu ve başka ruhsal rahatsızlıklara sahip olma gibi faktörler, kişinin anksiyete bozukluğu geliştirme riskini artırabilmektedir. 2005 yılında kolej danışma merkezi yöneticileriyle yapılan ulusal bir ankette, endişe verici biçimde %86 oranında üniversite öğrencileri arasında ciddi psikolojik sorunlarda bir artış olduğu bildirilmiştir (Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner, 2007). Aslında, yaklaşık 44 milyon Amerikalı yetişkin, en az bir anksiyete bozukluğu türünden mustarıpken, yalnızca üçte biri tedavi görmektedir. Üniversite öğrencilerinin yaklaşık %11,9’u bir kaygı bozukluğundan mustarıptır (Pedrelli, Nyer, Yeung, Zulauf, & Wilens, 2015).

2001-2002 Alkol ve İlişkili Durumlara İlişkin Ulusal Epidemiyolojik Araştırmada (NESARC), ulusal çapta anket yapılan 2188 üniversite öğrencisinin %15’ine bir anksiyete bozukluğu teşhisi konmuştur (Pedrelli, Nyer, Yeung, Zulauf, & Wilens, 2015). Büyük bir orta batı üniversitesinde rastgele seçilmiş 263 öğrenciyle 2005 yılında yapılan bir web araştırması, PHQ Anksiyete Ölçeğine göre, lisans öğrencilerinin %15,6’sının ve lisansüstü öğrencilerinin %13’ünün depresif veya anksiyete bozukluğu için pozitif olarak tarandığı sonucunu ortaya koymuştur. Kadınlarda anksiyete bozukluklarının erkeklere göre iki kat daha fazla olduğu belirlenmiştir (Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner, 2007).

Aynı çalışmada, lisans öğrencilerinin %4,2’si ve yüksek lisans öğrencilerinin %3,8’i mevcut panik bozukluğu veya yaygın anksiyete bozukluğu için pozitif tarama gerçekleştirmiştir. Ayrıca, lisans öğrencilerinin %18,4’ü ve yüksek lisans öğrencilerinin %14,1’i, akıl sağlığı nedeniyle son dört hafta içinde akademik yükümlülüklerini yerine getiremediğini bildirmiştir. Anket sonuçlarına göre lisans öğrencilerinin %44,3’ü ve lisansüstü öğrencilerin %41,2’si son dört hafta içinde zihinsel veya duygusal zorlukların akademik performanslarını etkilediğini ifade etmiştir. ABD’deki genç yetişkinler için toplam hastalık yükünün neredeyse yarısından psikolojik bozuklukların sorumlu olduğu tahmin edilmektedir (Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner, 2007).

2013 ve 2017 yılları arasında, Fransisken Üniversitesi Danışmanlık Merkezi, üniversite öğrencilerinin zihinsel sağlık sorunları nedeniyle yıllık ziyaretlerinde %231’lik bir artış bildirmiştir (Beiter, ve diğerleri, 2015). Üniversite öğrencilerinde

depresyon, kaygı ve stres arasındaki olası ilişkiyi araştırmak için bir araştırma yapılmıştır. Yaşları 18 ile 24 arasında değişen 374 öğrenciden oluşan bir örneklemeden elde edilen sonuçlar, akademik performansın, başarılı olma baskısının ve mezuniyet sonrası planların son derece endişe verici olduğunu ortaya koymuştur. Üç yapı (akademik performans, başarılı olma baskısı ve mezuniyet sonrası planlar) pozitif olarak ilişkilendirilmiş ve demografik olarak, transfer öğrencileri, üst sınıf öğrencileri veya kampüs dışında ikamet eden öğrenciler en fazla stres, kaygı ve depresif belirtileri göstermiştir. Bu bulgu, Eisenberg'in 2005 yılında üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmayı desteklemektedir. Araştırma, daha az ruh sağlığı sorunuyla ilişkili özelliklerin yirmi beş yaşından büyük olmak, kampüs yurtlarında yaşamak ve evli ya da ev ortaklığı içinde olmak biçiminde belirlemiştir (Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner, 2007).

Kaygı 2016'da yapılan çalışmalara göre ABD'li üniversite öğrencilerinin karşı karşıya olduğu ilk psikolojik sorun olarak depresyonun yerini almıştır (CCMH, 2016). Buna ek olarak, genel kaygı, sosyal kaygı ve akademik başarı ile ilgili olarak sıkıntı yaşadığını bildiren öğrencilerin sayısında hafif ama istikrarlı bir artış gözlenmiştir.

CCMH'ye (2018) göre, yaygın anksiyete sorunları bildiren öğrencilerin ortalama oranları artmaya devam etmektedir. Üniversite öğrencileri arasında ruh sağlığı sorunlarının yüksek prevalansının bilinmesine rağmen, araştırmalar üniversitelerin öğrenci popülasyonlarının ruh sağlığı ihtiyaçlarını karşılamak için yetersiz donanıma ve personele sahip olduğunu göstermektedir. Üniversitelerde, öğrencilerin ruh sağlığı ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz donanım ve personel problemi ciddi bir sorun haline gelme potansiyeline sahiptir. CCMH (2018) tarafından yayınlanan en son yıllık rapora göre, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında ruh sağlığı yardımını arayan öğrencilerin %61,8'i kaygı için hizmet ararken, en sık görülen kaygı türleri yaygın anksiyete (%41,5), sosyal anksiyete (%19,6) ve panik bozukluktur (%11,1).

Öğrencilerin ruh sağlığı danışmanlığı veya tedavisi aradığı ek tetikleyiciler arasında depresyon (%49,8), stres (%43,9), aile sorunları (%31,0), akademik performans sorunları (%25,2), ilişki sorunları (%24,2), kişilerarası işlevsellik (%21,7), benlik saygısı/güven sorunları (%20,3), uyku sorunları (%15,9), travma (%14,3), beden imajına yönelik sorunlar (%14), yeni bir ortama uyum sağlama sorunları (%14), sosyal izolasyon (%13,1), keder veya kayıp/yas süreci (%10,4), dikkat veya

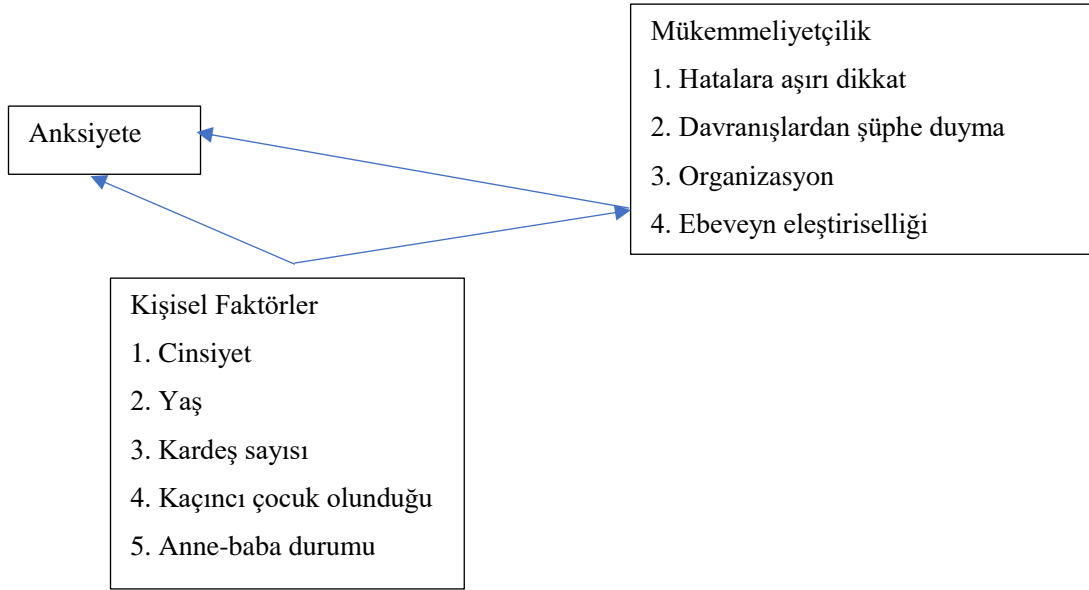
konsantrasyon güçlüğü (%10,4), intihar eğilimi (%9,9), kimlik gelişimi sorunları (%8,9), cinsel istismar veya saldırı (%8,9), kariyer sorunları (%8,7), duygu düzenleme bozukluğu (%8,2), alkol kullanım bozukluğu (%8) mükemmeliyetçilik (%7,9), madde kullanım bozukluğu (%6,3) ve finansal sorunlar (%4,8) yer almıştır (CCMH, 2018). Bu yüzdelerin ruh sağlığı danışmanlığı veya tedavisi arayan öğrencilere dayandığını akılda tutmak önemlidir. Anksiyeteden mustarip olanların sadece %36,9'unun tedavi gördüğü düşünüldüğünde, bu yüzdelerin potansiyel olarak daha yüksek olabileceğine dair güçlü bir argüman öne sürülebilmektedir (ADAA, 2018).



### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1 Araştırma Modeli

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin çok boyutlu mükemmeliyetçilik düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında öğrencilerin sosyodemografik özellikleri ile mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasındaki ilişki de araştırılmaktadır. Sosyodemografik değişkenler cinsiyet, yaş, eğitim durumu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, anne baba beraberliği durumu, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu ve gelir düzeyidir. Tüm bu değişkenler ile mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişkiye bakılmış, mükemmeliyetçilik ile anksiyete ilişkisi de ayrıca değerlendirilmiştir. Bu nedenle çalışma, ilişkisel (korelasyonel) modeldedir. Anksiyete düzeyi bağımlı değişken, mükemmeliyetçilik ve sosyodemografik faktörler bağımsız değişkendir. Araştırmanın değişkenleri çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeyidir. Yapılan araştırmalar sonucunda mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir yapısının olmadığını anlaşılması ve bireylerde mükemmeliyetçiliğin etkilerinin net biçimde ortaya konulabilmesi için mükemmeliyetçilik, çok boyutlu bir yapıda ele alınmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin sözü edilen bu boyutları hatalara aşırı dikkat; davranışlardan şüphe duyma; organizasyon/düzen; ebeveyn eleştiriselliği; ebeveyn beklentisi ve kişisel standartlardır. Diğer değişken anksiyete, kaygı düzeyini ifade etmektedir ve mükemmeliyetçiliğin boyutlarıyla ilişkisinin ortaya konulması amaçlanmaktadır.



**Şekil 3.1:** Araştırma Modeli

### 3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde yaşayan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Evren 1 milyon bin 834 kişiden oluşmaktadır. Evrende yer alan 553.203 öğrenci devlet üniversitelerinde, 440.586 öğrenci vakıf üniversitelerinde, 8045 öğrenci ise vakıf meslek yüksekokullarında eğitim görmektedir. Aksoy ve Elmacı'nın (2006) araştırmasında, 0.05 örnekleme hatası ile ( $p=0.5$ ,  $q=0.5$ ) 100 milyona kadar ulaşan evren sayısı için yeterli örneklem büyüklüğünün 384 olduğu belirtilmektedir. Bu hesaplama doğrultusunda, araştırmanın örneklem sayısı minimum 384 kişi olmalıdır. Araştırmaya katılan bireylerden soruları eksiksiz yanıtlayan kişi sayısı 401'dir ve araştırma örnekleme de bu kapsamda 401 kişidir.

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları bir sosyodemografik veri formu ve iki ölçekten oluşmaktadır. Sosyodemografik formda yaş, cinsiyet, eğitim durumu, kardeş sayısı, ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu, anne-baba beraberlik durumu, anne mesleği, baba mesleği, gelir düzeyi ve medeni durum soruları bulunmaktadır.

İlk ölçek, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğidir. Frost vd. (1990), ölçeği mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olarak ölçülebilmesi için geliştirmişlerdir ve ölçek bir öz-bildirim ölçeğidir. Toplamda 36 maddeden meydana gelen ölçek beşli Likert tipi bir ölçektir ve 1 'Hiç katılmıyorum' ve 5 'Tamamen katılıyorum' biçiminde

derecelendirilmektedir. Ölçek altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, hatalara aşırı dikkat; davranışlardan şüphe duyma; organizasyon/düzen; ebeveyn eleştiriselliği; ebeveyn beklentisi ve kişisel standartlardır. Yetişkin örnekleme gerçekleştirilen çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları ölçeğin tamamı için .90; alt boyutları için ise .77 ile .93 arasında olarak bildirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışması ise Sayıl ve diğerleri (2012) tarafından yapılmıştır. Türkiye örnekleminde beş faktörlü bir yapı gözlenmiştir. Orijinal ölçekte kişisel standartlar ve organizasyon alt boyutlarında yer alan maddelerin; aynı faktör altında toplandığı belirtilmiştir. Yetişkin örnekleme gerçekleştirilen çalışmada ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach Alpha katsayıları alt boyutlarda kadınlar için .68 ile .82 arasında; erkekler için ise .63 ile .82 arasında olarak bildirilmiştir. Ölçeğin Türkiye örneklemini için tatmin edici geçerliği ve güvenilirliği olduğu söylenebilmektedir.

Kullanılan ikinci ölçek, Beck Anksiyete Envanteridir. Beck vd. (1988) tarafından geliştirilen ölçek, sağlıklı insanlara ve psikiyatrik hasta gruplarına uygulanan öz değerlendirme ölçeğidir. Amaç anksiyete semptomlarının düzeyini ve şiddet değişimini belirlemektir. 21 maddeden oluşan bu form, dörtlü likert tipi ölçüm sağlamaktadır. Sonuçlarda ortaya çıkan puan yüksekse anksiyete şiddeti yüksek demektir. <10 puan normal, 10-18 puan hafif anksiyete, 19-29 puan orta düzeyde anksiyete, 30-63 puan ciddi anksiyete olarak sınıflandırılmıştır. Türk toplumu için güvenilirlik ve geçerlilik ve uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Türkçe ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Ulusoy vd. (1998) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek yüksek geçerlilik ve güvenilirlik düzeyine sahip olup Cronbach Alpha katsayısı .93 olarak belirlenmiştir. Maddelerin katsayısı ise .45 ile .72 arasında değişmektedir.

### **3.4 Verilerin Analizi**

Toplanan verilere yönelik olarak yapılan tüm istatistiksel analizler IBM SPSS 25.0 programı ile yapılmıştır. Çalışmada öncelikle elde edilen sosyodemografik bulgular tanımlayıcı istatistiksel yöntemler ile gösterilmiştir. Daha sonrasında araştırma değişkenleri olan mükemmeliyetçilik alt boyutları ve anksiyete düzeylerine yönelik betimsel bulgular, normallik bulguları ve güvenilirlik katsayıları gösterilmiştir. Sonrasında araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere Pearson korelasyon analizi ile bakılmıştır. Son olarak araştırma değişkenlerinin sosyodemografik değişkenlerle olan

ilişkilerine Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile bakılmıştır. Analizlerde anlamlılık sınırı 0,05 olarak belirlenmiştir.



## 4. BULGULAR

### 4.1 Sosyodemografik Bilgilere Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların sosyodemografik bilgilerine yönelik bulgular betimsel analiz yöntemleriyle incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.1’de sunulmuştur.

**Çizelge 4.1:** Katılımcıların Cinsiyetlerine Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Cinsiyet	f	%
Kadın	209	52,1
Erkek	192	47,9
<b>Toplam</b>	<b>401</b>	<b>100,0</b>

Çizelge 4.1’de yapılan frekans analizine göre katılımcıların %52,1’si kadın ve %47,9’u erkektir. Katılımcıların yaşlarına yönelik betimsel analiz sonuçları Çizelge 4.2’de sunulmuştur.

**Çizelge 4.2:** Katılımcıların Yaşlarına Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları

	N	Min	Maks	Ort.	Std. Sapma
Yaş	401	18	30	21,57	2,94

Çizelge 4.2’de yapılan betimsel analiz sonuçlarına göre en genç katılımcının 18 yaşında, en yaşlı katılımcının ise 30 yaşında olduğu görülmektedir. Katılımcıların ortalama yaşı  $21,57 \pm 2,94$  olarak bulunmuştur. Katılımcıların eğitim durumlarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.3’te sunulmuştur.

**Çizelge 4.3:** Katılımcıların Eğitim Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

Eğitim durumu	f	%
Lisans öğrencileri	266	66,3
Lisansüstü öğrencileri	135	33,7
<b>Toplam</b>	<b>401</b>	<b>100,0</b>

Çizelge 4.3’te yapılan frekans analizine göre katılımcıların %66,3’ünün lise mezunu olduğu görülürken, %5’inin ön lisans mezunu, %21,9’unun lisans mezunu,

%6,7'sinin ise yüksek lisans mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların kendileri dahil kardeş sayılarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.4'te sunulmuştur.

**Çizelge 4.4:** Katılımcıların Kardeş Sayılarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

<b>Kardeş sayısı</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Tek çocuk	109	27,2
1	150	37,4
2	113	28,2
3 ve üzeri	29	7,2
<b>Toplam</b>	<b>401</b>	<b>100,0</b>

Çizelge 4.4'te yapılan frekans analizine göre katılımcıların %27,2'sinin tek çocuk olduğu görülürken, %37,4'ü 2 kardeş, %28,2'si 3 kardeş ve %7,2'si 4 veya daha fazla kardeştir. Katılımcıların ailelerinde kaçınıcı çocuk olduklarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.5'te sunulmuştur.

**Çizelge 4.5:** Katılımcıların Kaçınıcı Çocuk Olduklarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

<b>Kaçınıcı çocuk</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
1	225	56,1
2	98	24,4
3	61	15,2
4 ve üzeri	17	4,2
<b>Toplam</b>	<b>401</b>	<b>100,0</b>

Çizelge 4.5'te yapılan frekans analizine göre katılımcıların %56,1'inin ailelerindeki ilk çocuk oldukları görülürken, %24,4'ü ailelerindeki ikinci çocuk, %15,2'si ailelerindeki üçüncü çocuk ve %4,2'si ailelerindeki 4. veya daha sonraki çocuktur. Katılımcıların anne-baba durumlarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.6'da sunulmuştur.

**Çizelge 4.6:** Katılımcıların Anne-Baba Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

<b>Anne-baba durumu</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Anne baba evli	321	80,0
Anne baba boşanmış	33	8,2
Anne hayatta baba vefat etmiş	30	7,5
Baba hayatta anne vefat etmiş	17	4,2
<b>Toplam</b>	<b>401</b>	<b>100,0</b>

Çizelge 4.6’da yapılan frekans analizine göre katılımcıların %80’inin anne-babası evliyken, %8,2’sinin anne-babası boşanmış, %7,5’inin annesi hayattayken babası vefat etmiş, %4,2’sinin ise babası hayattayken annesi vefat etmiştir. Katılımcıların annelerinin mesleğine yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.7’de sunulmuştur.

**Çizelge 4.7:** Katılımcıların Annelerinin Mesleğine Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

<b>Anne mesleği</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Kamu sektörü	74	18,5
Özel sektör	40	10,0
Serbest sektör	44	11,0
İş arıyor	16	4,0
Emekli	64	16,0
Ev hanımı	146	36,4
Çalışmıyor (iş aramıyor)	17	4,2
<b>Toplam</b>	<b>401</b>	<b>100,0</b>

Çizelge 4.7’de yapılan frekans analizine göre katılımcıların %18,5’inin annesi kamu sektöründe çalışırken, %10’unun annesi özel sektörde, %11’inin annesi serbest sektörde, %4’ünün annesi iş aramakta, %16’sının annesi emekli, %36,4’ünün annesi ev hanımı ve %4,2’sinin annesi çalışmamaktadır. Katılımcıların babalarının mesleğine yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.8’de sunulmuştur.

**Çizelge 4.8:** Katılımcıların Babalarının Mesleğine Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

<b>Baba mesleği</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Kamu sektörü	103	25,7
Özel sektör	97	24,2
Serbest sektör	75	18,7
İş arıyor	6	1,5
Emekli	100	24,9
Çalışmıyor (iş aramıyor)	20	5,0
<b>Toplam</b>	<b>401</b>	<b>100,0</b>

Çizelge 4.8’de yapılan frekans analizine göre katılımcıların %25,7’si kamu sektöründe çalışırken, %24,2’si özel sektörde, %18,7’si serbest sektörde çalışmakta, %1,5’i iş aramakta, %24,9’u emekli ve %5’i çalışmamaktadır. Katılımcıların gelir durumlarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.9’da sunulmuştur.

**Çizelge 4.9:** Katılımcıların Gelir Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

<b>Gelir durumu</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Düşük	52	13,0
Orta	255	63,6
Yüksek	94	23,4
<b>Toplam</b>	<b>401</b>	<b>100,0</b>

Çizelge 4.9’da yapılan frekans analizine göre katılımcıların %13’ünün gelir durumu düşükken, %63,6’sının gelir durumu orta düzeyde, %23,4’ünün gelir durumu ise yüksek düzeydedir. Katılımcıların medeni durumlarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.10’da sunulmuştur.

**Çizelge 4.10:** Katılımcıların Medeni Durumlarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

<b>Medeni durum</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Evli	25	6,2
Bekar	376	93,8
<b>Toplam</b>	<b>401</b>	<b>100,0</b>

Çizelge 4.10’da yapılan frekans analizine göre katılımcıların %93,8’i bekar, %6,2’si ise evlidir. Katılımcıların çocuk sayılarına yönelik frekans analizi dağılımı Çizelge 4.11’de sunulmuştur.

**Çizelge 4.11:** Katılımcıların Çocuk Sayılarına Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

<b>Kaç çocuğunuz var?</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Yok	386	96,3
1	8	2,0
2	7	1,7
<b>Toplam</b>	<b>401</b>	<b>100,0</b>

Çizelge 4.11’de yapılan frekans analizine göre katılımcıların %96,3’ünün çocuğu yokken, %2’sinin 1 çocuğu, %1,7’sinin ise 2 çocuğu vardır.

## **4.2 Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular**

Araştırmanın bu bölümünde araştırma değişkenleri olan mükemmeliyetçilik alt boyutları ve anksiyete düzeylerine yönelik tanımlayıcı bulgular gösterilecektir. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin betimsel bulgular Çizelge 4.12’de sunulmuştur.

**Çizelge 4.12:** Mükemmeliyetçilik Ölçeğine Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları

	N	Min	Maks	Ort.	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık	$\alpha$
Hata yapma endişesi	401	1,25	4,75	3,10	1,01	-,068	-1,097	,901
Kişisel standartlar	401	1,25	4,88	3,06	1,00	,105	-1,161	,901
Ailesel beklentiler	401	1,20	4,80	3,12	1,09	-,085	-1,247	,859
Aileden eleştiri	401	1,25	5,00	3,05	1,17	,257	-1,232	,859
Yaptığından emin olmama	401	1,00	5,00	3,07	1,03	,052	-,941	,823
Düzen	401	1,17	5,00	3,17	1,07	,012	-1,177	,887

Çizelge 4.12’de mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutlarına yönelik betimsel analiz sonuçları yer almaktadır. Hata yapma endişesi alt boyutundan alınan ortalama puan  $3,10\pm 1,01$  olarak bulunurken, kişisel standartlar alt boyutundan alınan ortalama puan  $3,06\pm 1,00$  olarak, ailesel beklentiler alt boyutundan alınan ortalama puan  $3,12\pm 1,09$  olarak, aileden eleştiri alt boyutundan alınan ortalama puan  $3,05\pm 1,17$  olarak, yaptığından emin olmama alt boyutundan alınan ortalama puan  $3,07\pm 1,03$  olarak ve düzen alt boyutundan alınan ortalama puan ise  $3,17\pm 1,07$  olarak bulunmuştur.

Bunun yanı sıra değişkenlerin normallik düzeylerine bakmak için çarpıklık ve basıklık skorları incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $-1,5$  ve  $+1,5$  değerleri arasında olduğu görülmektedir. Bundan dolayı bu değişkenlerle yapılacak analizlerde parametrik analiz yöntemlerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Ayrıca değişkenlerin güvenilirlik düzeylerine yönelik olarak yapılan analiz sonuçlarına göre Cronbach’s alpha katsayılarının  $,823$  ile  $,901$  arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerler değişkenlerin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir.

Beck anksiyete ölçeğinin sonuçlarına ilişkin betimsel bulgular Çizelge 4.13’te sunulmuştur.

**Çizelge 4.13:** Anksiyete Düzeylerine Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları

	N	Min	Maks	Ort.	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık	$\alpha$
Anksiyete	401	,00	51,00	13,03	8,13	1,415	1,176	,967

Çizelge 4.13’te Beck anksiyete ölçeği ile elde edilen anksiyete düzeyine yönelik betimsel analiz sonuçları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların anksiyete düzeyi ortalama  $13,03\pm 8,13$  puan olarak bulunmuştur. Ayrıca çarpıklık ve basıklık

katsayılarının -1,5 ve +1,5 değerleri arasında olmasından dolayı anksiyete değişkeni ile yapılan analizlerde parametrik analiz yöntemleri kullanılacaktır. Anksiyete değişkeninin Cronbach's alpha katsayısı ise ,967 bulunmuştur. Bu değer, değişkenin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların anksiyete düzeylerine yönelik gruplarının frekans analizi dağılımı Çizelge 4.14'te sunulmuştur.

**Çizelge 4.14:** Katılımcıların Anksiyete Düzeylerine Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

	f	%
Anksiyete düzeyi çok düşük, normal (0-10 puan arası)	143	35,7
Hafif düzeyde anksiyete (10-18 puan arası)	225	56,1
Orta düzeyde anksiyete (19-29 puan arası)	12	3,0
Şiddetli düzeyde anksiyete (30 puan üzeri)	21	5,2
<b>Toplam</b>	<b>387</b>	<b>100,0</b>

Çizelge 4.14'te yapılan frekans analizine göre katılımcıların %35,7'sinin anksiyete düzeyi çok düşükken, %56,1'inin hafif düzeyde, %3'ünün orta düzeyde, %5,2'sinin ise şiddetli düzeyde anksiyetesi vardır. Mükemmeliyetçilik alt boyutları ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon analizi Çizelge 4.15'te sunulmuştur.

**Çizelge 4.15:** Mükemmeliyetçilik ile Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Anksiyete	Hata yapma endişesi	Kişisel standartlar	Ailesel beklentiler	Aileden eleştiri	Aileden eleştiri	Düzen
Anksiyete	1						
Hata yapma endişesi	,488*	1					
Kişisel standartlar	,404*	,876*	1				
Ailesel beklentiler	,554*	,903*	,843*	1			
Aileden eleştiri	,384*	,888*	,831*	,826*	1		
Yaptığından emin olmama	,359*	,820*	,823*	,789*	,812*	1	
Düzen	,362*	,815*	,870*	,786*	,778*	,854*	1

\* p < ,01

Çizelge 4.15'te yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre mükemmeliyetçiliğin hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri, yaptığından emin olmama ve düzen alt boyutları ile anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur,  $p < ,01$ . Buna göre anksiyete düzeyleri arttığında, mükemmeliyetçiliğin de arttığı görülmektedir.

Bunun yanı sıra mükemmeliyetçilik alt boyutlarının tamamının birbirleriyle aralarında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur,  $p < ,01$ . Buna göre mükemmeliyetçiliğin herhangi bir boyutu artış gösterdiğinde diğer boyutları da benzer şekilde artış göstermektedir.

**Çizelge 4.16:** Mükemmeliyetçiliğin Anksiyete Üzerindeki Etkisine Yönelik Çoklu Lineer Regresyon Regresyon Analizi Sonuçları

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar			F	R <sup>2</sup>
	B	Std. hata	$\beta$	t	p		
Sabit	1,081	1,138		,950	,343		
Hata yapma endişesi	2,250	1,001	,281	2,248	,025*		
Kişisel standartlar	-1,006	,854	-,124	-1,178	,240		
Ailesel beklentiler	5,401	,740	,722	7,300	,000*	33,928*	,341
Aileden eleştiri	-1,603	,658	-,231	-2,435	,015*		
Yaptığından emin olmama	-,752	,709	-,095	-1,060	,290		
Düzen	-,500	,726	-,066	-,688	,492		

**Bağımlı değişken: Anksiyete**

\*  $p < ,05$

Çizelge 4.16'da mükemmeliyetçiliğin anksiyeteyi ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve mükemmeliyetçiliğin anksiyete değişkeninin varyansının %34,1'ini açıklayabildiği görülmüştür ( $R^2 = ,341$ ;  $F(6, 394) = 33,928$ ,  $p < ,01$ ). Bulunan sonuçlara göre hata yapma endişesi ve ailesel beklentilerin anksiyeteyi anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir, sırasıyla  $\beta = ,281$ ,  $,722$ ,  $p < ,05$ . Bir başka ifade ile, hata yapma endişesi ve ailesel beklentilerin fazla olması anksiyeteyi de artırmaktadır. Bunun yanı sıra aileden eleştirinin anksiyeteyi anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir,  $\beta = -,231$ ,  $p < ,05$ . Bir başka ifade ile,

aileden gelen eleştirinin anksiyeteyi negatif yönde etkileyen bir unsur olduğu söylenebilir.

### 4.3 Anksiyete ve Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın bu bölümünde anksiyete değişkeninin sosyodemografik bilgiler arasındaki ilişkiler test edilecektir. Anksiyete ve cinsiyet arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.17’de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.17:** Anksiyete ve Cinsiyet Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Anksiyete	Kadın	209	13,67	9,54	1,654	,099
	Erkek	192	12,33	6,19		

Çizelge 4.16’da yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre anksiyete değişkeninin katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir,  $t = 1,654$ ,  $p > ,05$ . Anksiyete ve yaş arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.18’de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.18:** Anksiyete ve Yaş Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları

		Yaş
Anksiyete	r	,228
	p	,000

Çizelge 4.18’de yapılan Pearson korelasyon analizinin sonuçlarına bakıldığında katılımcıların yaşları ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur,  $r = ,228$ ,  $p < ,01$ . Buna göre kişinin yaşı arttığında anksiyete düzeyi de artmaktadır. Anksiyete ve eğitim durumu arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.19’da gösterilmiştir.

**Çizelge 4.19:** Anksiyete ve Eğitim Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Eğitim durumu	N	Ort.	SS	t	p
Anksiyete	Lisans öğrencileri	266	11,66	6,58	-4,873	,000
	Lisansüstü öğrencileri	135	15,73	10,03		

Çizelge 4.19’da yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre anksiyete değişkeninin katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir,  $t = -4,873$ ,  $p < ,05$ . Buna göre lisansüstü öğrenci olan katılımcıların

anksiyete düzeylerinin lisans öğrencisi olan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Anksiyete ve kardeş sayısı arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.20’de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.20:** Anksiyete ve Kardeş Sayısı Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	<b>Kardeş sayısı</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Anksiyete</b>	Tek çocuk	109	12,22	6,41		
	1	150	11,60	3,96	8,054	<b>,000</b>
	2 ve üzeri	142	15,17	11,49		

Çizelge 4.20’de yapılan tek yönlü varyans analizine göre anksiyete değişkeninin katılımcıların kardeş sayılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir,  $F(2, 398) = 8,054$ ,  $p < ,05$ . Bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Bonferroni Post-hoc testine göre 2 veya daha fazla kardeşe sahip olan katılımcıların anksiyete düzeylerinin tek çocuk olan veya 1 kardeşi olan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Anksiyete ve katılımcıların ailelerinde kaçınıcı çocuk oldukları arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.21’de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.21:** Anksiyete ve Katılımcıların Kaçınıcı Çocuk Oldukları Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	<b>Kaçınıcı çocuk</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Anksiyete</b>	1	225	12,32	5,19		
	2	98	12,54	8,33	5,375	<b>,005</b>
	3 ve üzeri	78	15,71	12,98		

Çizelge 4.21’de yapılan tek yönlü varyans analizine göre anksiyete değişkeninin katılımcıların ailelerinde kaçınıcı çocuk olduklarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir,  $F(2, 398) = 5,375$ ,  $p < ,05$ . Bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Bonferroni Post-hoc testine göre ailede 3. veya daha sonraki çocuk olan katılımcıların anksiyete düzeylerinin ilk veya ikinci çocuk olan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Anksiyete ve anne-baba durumu arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.22’de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.22:** Anksiyete ve Anne-Baba Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	<b>Anne-Baba durumu</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Anksiyete</b>	Anne baba evli	321	12,80	8,15	,750	,473
	Anne baba boşanmış	33	13,48	7,56		
	Ebeveynlerden biri hayatta	47	14,30	8,38		

Çizelge 4.22’de yapılan tek yönlü varyans analizine göre anksiyete değişkeninin katılımcıların anne-baba durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir,  $F(2, 398) = 0,750$ ,  $p > ,05$ . Anksiyete ve anne çalışma durumu arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.23’te gösterilmiştir.

**Çizelge 4.23:** Anksiyete ve Anne Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	<b>Anne durumu</b>	<b>çalışma</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Anksiyete</b>	Çalışıyor		158	12,59	7,00	6,379	<b>,002</b>
	Çalışmıyor		179	12,26	6,73		
	Emekli		64	16,30	12,50		

Çizelge 4.23’te yapılan tek yönlü varyans analizine göre anksiyete değişkeninin katılımcıların annelerinin çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir,  $F(2, 398) = 6,379$ ,  $p < ,05$ . Bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Bonferroni Post-hoc testine göre annesi emekli olan katılımcıların anksiyete düzeylerinin annesi çalışan veya çalışmayan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Anksiyete ve baba çalışma durumu arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.24’te gösterilmiştir.

**Çizelge 4.24:** Anksiyete ve Baba Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	<b>Baba durumu</b>	<b>çalışma</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Anksiyete</b>	Çalışıyor		275	12,23	7,66	5,660	<b>,004</b>
	Çalışmıyor		26	12,58	3,61		
	Emekli		100	15,37	9,68		

Çizelge 4.24’te yapılan tek yönlü varyans analizine göre anksiyete değişkeninin katılımcıların babalarının çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir,  $F(2, 398) = 5,660$ ,  $p < ,05$ . Bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplar

arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Bonferroni Post-hoc testine göre babası emekli olan katılımcıların anksiyete düzeylerinin babası çalışan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Anksiyete ve gelir düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.25'te gösterilmiştir.

**Çizelge 4.25:** Anksiyete ve Gelir Düzeyi Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	<b>Gelir düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Anksiyete</b>	Düşük	52	12,90	4,09		
	Orta	255	12,07	9,03	7,055	<b>,001</b>
	Yüksek	94	15,70	6,53		

Çizelge 4.25'te yapılan tek yönlü varyans analizine göre anksiyete değişkeninin katılımcıların gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir,  $F(2, 398) = 7,055$ ,  $p < ,05$ . Bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Bonferroni Post-hoc testine göre gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların anksiyete düzeylerinin gelir düzeyi düşük veya orta düzeyde olan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.4 Mükemmeliyetçilik ve Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın bu bölümünde mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarının sosyodemografik bilgiler arasındaki ilişkiler test edilecektir. Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve cinsiyet arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.26'da gösterilmiştir.

**Çizelge 4.26:** Mükemmeliyetçilik ve Cinsiyet Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Hata yapma endişesi</b>	Kadın	209	2,99	,98		
	Erkek	192	3,22	1,04	-2,312	<b>,021</b>
<b>Kişisel standartlar</b>	Kadın	209	2,99	,94		
	Erkek	192	3,14	1,06	-1,461	,145
<b>Ailesel beklentiler</b>	Kadın	209	2,97	1,10		
	Erkek	192	3,28	1,05	-2,933	<b>,004</b>
<b>Aileden eleştiri</b>	Kadın	209	2,94	1,09		
	Erkek	192	3,17	1,25	-1,994	<b>,047</b>

**Çizelge 4.26:** (Devamı) Mükemmeliyetçilik ve Cinsiyet Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
<b>Yaptığından emin olmama</b>	Kadın	209	2,99	1,04	-1,544	,123
	Erkek	192	3,15	1,01		
<b>Düzen</b>	Kadın	209	3,12	1,02	-,933	,351
	Erkek	192	3,22	1,12		

Çizelge 4.26’da yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından olan hata yapma endişesi, ailesel beklentiler ve aileden eleştiri boyutlarının katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla  $t = -2,312, -2,933, -1,994, p < ,05$ . Buna göre erkek katılımcıların yapma endişesi, ailesel beklentiler ve aileden eleştiriye yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri kadın katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha fazladır. Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve yaş arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.27’de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.27:** Mükemmeliyetçilik ve Yaş Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları

		Yaş
<b>Hata yapma endişesi</b>	r	,026
	p	,610
<b>Kişisel standartlar</b>	r	-,007
	p	,891
<b>Ailesel beklentiler</b>	r	,057
	p	,255
<b>Aileden eleştiri</b>	r	-,050
	p	,315
<b>Yaptığından emin olmama</b>	r	,024
	p	,639
<b>Düzen</b>	r	-,009
	p	,860

Çizelge 4.27’de yapılan Pearson korelasyon analizinin sonuçlarına bakıldığında katılımcıların yaşları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır,  $p > ,05$ . Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve eğitim durumu arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.28’de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.28: Mükemmeliyetçilik ve Eğitim Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları**

	<b>Eğitim durumu</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Hata yapma endişesi</b>	Lisans öğrencileri	266	2,97	1,06	-3,493	<b>,001</b>
	Lisansüstü öğrencileri	135	3,34	,86		
<b>Kişisel standartlar</b>	Lisans öğrencileri	266	2,97	1,03	-2,704	<b>,007</b>
	Lisansüstü öğrencileri	135	3,25	,91		
<b>Ailesel beklentiler</b>	Lisans öğrencileri	266	2,97	1,12	-3,764	<b>,000</b>
	Lisansüstü öğrencileri	135	3,40	,96		
<b>Aileden eleştiri</b>	Lisans öğrencileri	266	2,97	1,21	-1,834	,067
	Lisansüstü öğrencileri	135	3,20	1,07		
<b>Yaptığından emin olmama</b>	Lisans öğrencileri	266	2,97	1,03	-2,775	<b>,006</b>
	Lisansüstü öğrencileri	135	3,27	1,00		
<b>Düzen</b>	Lisans öğrencileri	266	3,07	1,09	-2,527	<b>,012</b>
	Lisansüstü öğrencileri	135	3,35	1,02		

Çizelge 4.28’de yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından olan hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, yaptığından emin olmama ve düzen boyutlarının katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla  $t = -3,493, -2,704, -3,764, -2,775, -2,527, p < ,05$ . Buna göre lisansüstü öğrencisi katılımcıların hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, yaptığından emin olmama ve düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin lisans öğrencisi olan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve kardeş sayısı arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.29’da gösterilmiştir.

**Çizelge 4.29:** Mükemmeliyetçilik ve Kardeş Sayısı Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Kardeş sayısı	N	Ort.	SS	F	p
<b>Hata yapma endişesi</b>	Tek çocuk	109	2,68	,93	13,856	<b>,000</b>
	1	150	3,25	,92		
	2 ve üzeri	142	3,26	1,08		
<b>Kişisel standartlar</b>	Tek çocuk	109	2,69	,98	10,871	<b>,000</b>
	1	150	3,22	,89		
	2 ve üzeri	142	3,19	1,06		
<b>Ailesel beklentiler</b>	Tek çocuk	109	2,78	1,01	7,642	<b>,001</b>
	1	150	3,24	,95		
	2 ve üzeri	142	3,25	1,22		
<b>Aileden eleştiri</b>	Tek çocuk	109	2,49	,89	18,894	<b>,000</b>
	1	150	3,32	1,11		
	2 ve üzeri	142	3,19	1,28		
<b>Yaptığından emin olmama</b>	Tek çocuk	109	2,55	,75	21,097	<b>,000</b>
	1	150	3,23	,94		
	2 ve üzeri	142	3,29	1,16		
<b>Düzen</b>	Tek çocuk	109	2,83	,93	7,403	<b>,001</b>
	1	150	3,28	,95		
	2 ve üzeri	142	3,30	1,24		

Çizelge 4.29’da yapılan tek yönlü varyans analizine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarının tamamının katılımcıların kardeş sayılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla  $F(2, 398) = 13,856, 10,871, 7,642, 18,894, 21,097, 7,403, p < ,05$ . Bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Bonferroni Post-hoc testine göre tek çocuk olan katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin 1 veya daha fazla kardeşi olan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve katılımcıların ailelerinde kaçınıcı çocuk oldukları arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.30’da gösterilmiştir.

**Çizelge 4.30:** Mükemmeliyetçilik ve Katılımcıların Kaçınıcı Çocuk Oldukları Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Kaçınıcı çocuk	N	Ort.	SS	F	p
<b>Hata yapma endişesi</b>	1	225	3,06	1,00		
	2	98	3,05	,92	1,535	,217
	3 ve üzeri	78	3,28	1,15		
<b>Kişisel standartlar</b>	1	225	2,97	,98		
	2	98	3,02	1,00	5,668	<b>,004</b>
	3 ve üzeri	78	3,40	1,00		
<b>Ailesel beklentiler</b>	1	225	3,06	1,03		
	2	98	3,07	1,03	2,405	,092
	3 ve üzeri	78	3,36	1,29		
<b>Aileden eleştiri</b>	1	225	2,99	1,14		
	2	98	2,78	1,08	10,573	<b>,000</b>
	3 ve üzeri	78	3,55	1,23		
<b>Yaptığından emin olmama</b>	1	225	2,93	,93		
	2	98	3,04	1,19	9,631	<b>,000</b>
	3 ve üzeri	78	3,51	,97		
<b>Düzen</b>	1	225	3,03	,97		
	2	98	3,11	1,17	9,616	<b>,000</b>
	3 ve üzeri	78	3,63	1,11		

Çizelge 4.30’da yapılan tek yönlü varyans analizine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından olan kişisel standartlar, aileden eleştiri, yaptığından emin olmama ve düzen boyutlarının katılımcıların ailelerinde kaçınıcı çocuk olduklarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla  $F(2, 398) = 5,668, 10,573, 9,631, 9,616, p < ,05$ . Bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Bonferroni Post-hoc testine göre ailede 3. veya daha sonraki çocuk olan katılımcıların kişisel standartlar, aileden eleştiri, yaptığından emin olmama ve düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin ilk veya ikinci çocuk olan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve anne-baba durumu arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.31’de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.31:** Mükemmeliyetçilik ve Anne-Baba Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	<b>Anne-Baba durumu</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Hata yapma endişesi</b>	Anne baba evli	321	3,06	1,01		
	Anne baba boşanmış	33	3,13	1,06	1,494	,226
	Ebeveynlerden biri hayatta	47	3,33	1,02		
<b>Kişisel standartlar</b>	Anne baba evli	321	3,03	,99		
	Anne baba boşanmış	33	3,05	1,01	1,927	,147
	Ebeveynlerden biri hayatta	47	3,33	1,03		
<b>Ailesel beklentiler</b>	Anne baba evli	321	3,10	1,08		
	Anne baba boşanmış	33	3,07	1,13	,552	,576
	Ebeveynlerden biri hayatta	47	3,27	1,10		
<b>Aileden eleştiri</b>	Anne baba evli	321	2,97	1,16		
	Anne baba boşanmış	33	3,23	1,17	3,591	<b>,028</b>
	Ebeveynlerden biri hayatta	47	3,43	1,17		
<b>Yaptığından emin olmama</b>	Anne baba evli	321	3,04	1,03		
	Anne baba boşanmış	33	3,13	1,19	,632	,532
	Ebeveynlerden biri hayatta	47	3,21	,89		
<b>Düzen</b>	Anne baba evli	321	3,14	1,06		
	Anne baba boşanmış	33	3,24	1,10	,616	,541
	Ebeveynlerden biri hayatta	47	3,31	1,11		

Çizelge 4.31’de yapılan tek yönlü varyans analizine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından olan aileden eleştiri boyutunun katılımcıların anne baba durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir,  $F(2, 398) = 3,591$ ,  $p < ,05$ . Bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Bonferroni Post-hoc testine göre anne babası evli olan katılımcıların aileden eleştiriye yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin ebeveynlerinden yalnızca birisi hayatta olan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve anne çalışma durumu arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.32’de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.32:** Mükemmeliyetçilik ve Anne Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Anne durumu	çalışma	N	Ort.	SS	F	p
<b>Hata yapma endişesi</b>	Çalışıyor		158	2,94	,98		
	Çalışmıyor		179	3,24	1,06	3,688	<b>,026</b>
	Emekli		64	3,11	,92		
<b>Kişisel standartlar</b>	Çalışıyor		158	3,00	1,07		
	Çalışmıyor		179	3,09	,99	,667	,514
	Emekli		64	3,15	,85		
<b>Ailesel beklentiler</b>	Çalışıyor		158	3,10	1,05		
	Çalışmıyor		179	3,14	1,12	,080	,923
	Emekli		64	3,10	1,09		
<b>Aileden eleştiri</b>	Çalışıyor		158	2,95	1,17		
	Çalışmıyor		179	3,15	1,23	1,209	,300
	Emekli		64	3,01	,97		
<b>Yaptığından emin olmama</b>	Çalışıyor		158	2,92	1,00		
	Çalışmıyor		179	3,08	1,14	5,537	<b>,004</b>
	Emekli		64	3,42	,60		
<b>Düzen</b>	Çalışıyor		158	3,09	1,09		
	Çalışmıyor		179	3,16	1,12	1,569	,210
	Emekli		64	3,37	,83		

Çizelge 4.32’de yapılan tek yönlü varyans analizine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından olan hata yapma endişesi ve yaptığından emin olmama boyutlarının katılımcıların annelerinin çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla  $F(2, 398) = 3,688, 5,537, p < ,05$ . Bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Bonferroni Post-hoc testine göre annesi çalışmayan katılımcıların hata yapma endişesine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin annesi çalışan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca annesi emekli olan katılımcıların yaptığından emin olmamaya yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin annesi çalışan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve baba çalışma durumu arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.33’te gösterilmiştir.

**Çizelge 4.33:** Mükemmeliyetçilik ve Baba Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	<b>Baba çalışma durumu</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Hata yapma endişesi</b>	Çalışıyor	275	3,03	1,09	3,087	<b>,047</b>
	Çalışmıyor	26	3,52	,65		
	Emekli	100	3,17	,84		
<b>Kişisel standartlar</b>	Çalışıyor	275	3,02	1,06	,884	,414
	Çalışmıyor	26	3,23	,88		
	Emekli	100	3,14	,84		
<b>Ailesel beklentiler</b>	Çalışıyor	275	3,01	1,15	5,545	<b>,004</b>
	Çalışmıyor	26	3,61	,72		
	Emekli	100	3,30	,91		
<b>Aileden eleştiri</b>	Çalışıyor	275	3,04	1,15	6,308	<b>,002</b>
	Çalışmıyor	26	3,79	1,02		
	Emekli	100	2,89	1,20		
<b>Yaptığından emin olmama</b>	Çalışıyor	275	3,00	1,07	3,869	<b>,022</b>
	Çalışmıyor	26	3,57	1,04		
	Emekli	100	3,13	,86		
<b>Düzen</b>	Çalışıyor	275	3,16	1,13	1,888	,153
	Çalışmıyor	26	3,53	,98		
	Emekli	100	3,08	,91		

Çizelge 4.33'te yapılan tek yönlü varyans analizine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından olan hata yapma endişesi, ailesel beklentiler, aileden eleştiri ve yaptığından emin olmama boyutlarının katılımcıların babalarının çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla  $F(2, 398) = 3,087, 5,545, 6,308, 3,869, p < ,05$ . Bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Bonferroni Post-hoc testine göre babası çalışmayan katılımcıların hata yapma endişesi, ailesel beklentiler ve yaptığından emin olmamaya yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin babası çalışan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca babası çalışmayan katılımcıların aileden eleştiriye yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin babası çalışan veya emekli olan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve gelir düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analiz sonuçları Çizelge 4.34'te gösterilmiştir.

**Çizelge 4.34: Mükemmeliyetçilik ve Gelir Düzeyi Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

	<b>Gelir düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Hata yapma endişesi</b>	Düşük	52	2,88	,67	9,758	<b>,000</b>
	Orta	255	3,00	1,13		
	Yüksek	94	3,49	,69		
<b>Kişisel standartlar</b>	Düşük	52	2,60	,69	11,195	<b>,000</b>
	Orta	255	3,04	1,06		
	Yüksek	94	3,39	,85		
<b>Ailesel beklentiler</b>	Düşük	52	2,70	,63	10,637	<b>,000</b>
	Orta	255	3,06	1,19		
	Yüksek	94	3,51	,86		
<b>Aileden eleştiri</b>	Düşük	52	2,78	,75	4,603	<b>,011</b>
	Orta	255	2,99	1,31		
	Yüksek	94	3,34	,88		
<b>Yaptığından emin olmama</b>	Düşük	52	2,70	,69	10,203	<b>,000</b>
	Orta	255	3,01	1,09		
	Yüksek	94	3,43	,91		
<b>Düzen</b>	Düşük	52	2,75	,68	8,656	<b>,000</b>
	Orta	255	3,13	1,16		
	Yüksek	94	3,49	,90		

Çizelge 4.34'te yapılan tek yönlü varyans analizine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarının tamamının katılımcıların gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla  $F(2, 398) = 9,758, 11,195, 10,637, 4,603, 10,203, 8,656, p < ,05$ . Bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Bonferroni Post-hoc testine göre gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların bütün mükemmeliyetçilik düzeylerinin gelir düzeyi düşük veya orta düzeyde olan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca gelir düzeyi düşük olan katılımcıların kişisel standartlara yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin gelir düzeyi orta düzeyde veya yüksek olan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmektedir.

## 5. TARTIŞMA

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların sosyodemografik profili şu şekildedir: %52,1'i kadın, %47,9'u erkek; yaş ortalaması 21,57'dir. Katılımcıların %37,4'ü iki kardeş, %28,2'si üç kardeş, %27,2'si tek çocuk, %7,2'si dört kardeştir. Katılımcıların yarısından fazlası (%56,1) ailelerinin birinci çocuğudur. Katılımcıların %24,4'ü ikinci çocuk, %15,2'si üçüncü çocuk, %4,2'si dördüncü ya da daha sonraki çocuktur. Büyük bir kısmın ebeveyni evlidir (%80). Kalan %20'lik dilimde %8,2 ebeveyni boşanmış, %7,5 anne hayatta baba vefat etmiş, %4,2 baba hayatta anne vefat etmiştir. Katılımcıların %36,4'ünün annesi ev hanımı, %18,5'i kamu sektörü çalışanı, %16'sı emeklidir. Baba mesleklerine bakıldığında ise %25,7 kamu sektörü çalışanı, %24,9 emekli, %24,2 özel sektör çalışanıdır. Katılımcıların %63,6'sı orta düzeyde gelire sahip olduklarını düşünmektedir. Bekar katılımcılar örneklemin %93,8'ini oluştururken %96,3'ünün çocuğu yoktur.

Çok boyutlu mükemmeliyetçiliğe ilişkin sonuçlara göre katılımcıların hata yapma endişesi alt boyutundan aldıkları ortalama puan 3,10, kişisel standartlar alt boyutundan aldıkları ortalama puan 3,06, ailesel beklentiler alt boyutundan aldıkları ortalama puan 3,12, aileden eleştiri alt boyutundan aldıkları ortalama puan 3,05, yaptığından emin olmama alt boyutundan aldıkları ortalama puan 3,07, düzen alt boyutundan aldıkları ortalama puan ise 3,17 olarak bulunmuştur. Buna göre katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin en yüksek tespit edildiği alt boyut düzendir. Bunu ailesel beklentiler takip etmektedir. Ardından sırasıyla hata yapma endişesi, yaptığından emin olmama, kişisel standartlar ve aileden eleştiri boyutları gelmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre erkeklerde hata yapma endişesi, ailesel beklentiler, aileden eleştiriye yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri kadınlara kıyasla daha yüksektir. Bu sonuç, Türkiye'de toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkilendirilebilir. Toplumsal cinsiyet eşitsizliği nedeniyle erkeklerden beklentiler kadınlara kıyasla daha farklıdır. Bu durum kadınlar için pek çok olumsuz sonuca yol açtığı gibi erkeklerde de mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olmasıyla sonuçlanmış olabilir.

Literatürde de Çepikkurt vd. (2018) araştırmalarında erkeklerin çok boyutlu mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun yanında Camadan ve Yüksel (2012) ile Kıral ve Çavuş'un (2017) çalışmalarında da erkeklerde mükemmeliyetçilik düzeyi daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

Mükemmeliyetçilik ve yaş arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Literatürde mükemmeliyetçilik ve yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda, söz konusu ilişki bağlamında bir görüş birliği bulunmadığı görülmektedir. Stoeber ve Stoeber (2009), çalışmalarında yaşın artmasıyla beraber mükemmeliyetçiliğin de arttığını ortaya koymuşlardır. Buna karşın kimi araştırmalarda, yaş ve mükemmeliyetçilik arasında herhangi bir korelasyonun bulunmadığı belirtilmiştir (Kıral & Çavuş, 2017).

Eğitim düzeyi ve mükemmeliyetçilik ilişkisine bakıldığında, lisansüstü öğrenci olan katılımcılarda hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler ve yaptığından emin olmamaya yönelik düzeyin lisans öğrencisi katılımcılara göre yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla lisansüstü düzeyde eğitim gören kişilerde mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olması, akademik yükün daha fazla olması ve bu kişilerin genellikle iş hayatında da aktif olması ile ilişkilendirilebilir. Kıral ve Çavuş (2017) bu bulgunun aksine eğitim düzeyinin mükemmeliyetçilikle ilişkili olmadığını tespit etmişlerdir. Büyükbayraktar vd. (2014) ise bu araştırma bulgularıyla paralel biçimde eğitim düzeyinin artmasıyla mükemmeliyetçilik düzeyinin de arttığını saptamışlardır.

Kardeşi olmayan katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksektir. Kağan'a (2006) göre ailede tek çocuğun bulunması, tüm ideallerin ve beklentilerin bu tek çocuğa yüklenmesine yol açmakta ve tek çocuklarda mükemmeliyetçilik düzeyi daha yüksek olabilmektedir. Ailede üçüncü ya da daha sonraki çocuk olan katılımcıların da mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksektir. Hollender (1965) araştırmasında kardeş sırasının yol açtığı kardeşler arası rekabetin, mükemmeliyetçiliği etkilediği vurgusunu yapmıştır. Benk (2006) araştırmasında üç ve üzeri sayıda kardeşi olanların tek kardeşe sahip olanlara göre daha fazla mükemmeliyetçi olduklarını saptamıştır. Ailede küçük çocuk olmak, büyük kardeşlerin idol olarak değerlendirilmesi nedeniyle yüksek mükemmeliyetçilik düzeyiyle sonuçlanmış olabilir.

Ebeveyni evli olan katılımcılarda ebeveynlerinden yalnızca birisi hayatta olan katılımcılara göre mükemmeliyetçilik daha düşüktür. Bu durumun nedeni yalnız

kalan ebeveynin çocuğa daha fazla odaklanması ve beklentilerinin artması ile açıklanabilir. Ancak tersi durum da literatürde değerlendirilmiş bir bulgudur. Buna göre ebeveynin çocuktan hep iyiyi bekleme durumları ve bu beklentinin mükemmeliyetçilik düzeyini artırdığı göz önüne alındığında, beraber olan ve düşünceler bağlamında da birbirini etkileyebilecek olan iki ebeveynin varlığı, kişide mükemmeliyetçilik seviyesini artırmış olabilir (Bozdemir, 2011).

Annesi çalışmayan ve emekli olan katılımcılarda mükemmeliyetçilik annesi çalışan katılımcılara göre daha yüksektir. Ayrıca babası çalışmayan katılımcılarda mükemmeliyetçilik babası çalışan ve emekli olan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Ebeveyn çalışma durumu ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ele alan sınırlı çalışma tespit edilmiş olmakla beraber, Ergin ve Demirli'nin (2020) araştırmasında babası çalışmayan katılımcılarda mükemmeliyetçilik düzeyi daha yüksek tespit edilmiş, ancak bulgu istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç vermemiştir.

Gelir düzeyi yüksek katılımcılarda mükemmeliyetçilik daha yüksektir. Bu bulguyu destekleyen araştırmalar literatürde mevcuttur (Eskili, 2015). Gelir düzeyi düşük katılımcılarda kişisel standartlara yönelik mükemmeliyetçilik diğer katılımcılar göre daha düşüktür. Bu durum kişisel standartları mükemmel kılmanın belli bir gelir düzeyi gerektiriyor olması ile ilişkilendirilebilir. Bunun yanında düşük gelir grubunda yer alan bireylerin kişisel standartlarda mükemmelliğe erişmekten önce temel yaşam gereksinimlerine yönelik amaçları daha baskın olabilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri ortalama 13,03 puan olarak saptanmıştır. Katılımcıların %56,1'i hafif düzeyde anksiyeteye sahiptir. Bunu normal düzeyde anksiyete ile %35,7'lik bir oran takip etmektedir. Şiddetli düzeyde anksiyeteye sahip olanların oranı %5,2 ve orta düzeyde anksiyeteye sahip olanların oranı %3'tür. İki değişkene yönelik yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları, anksiyete ve mükemmeliyetçiliğin tüm boyutları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre anksiyetenin en güçlü ilişkiye sahip olduğu mükemmeliyetçilik boyutu ailesel beklentilerdir. Bunu hata yapma endişesi takip etmektedir. İlişkinin güçlülüğüne göre sıralama şu şekilde devam etmektedir: kişisel standartlar, aileden eleştiri, düzen ve yaptığından emin olmama.

Araştırma sonuçlarına göre anksiyete düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Literatürde genel yaklaşım kadınlarda anksiyete düzeyinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu yönündedir (Letcher, 2005; Güven & Güçray,

2009). Kimi araştırmalar ise bu çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir ve anksiyete ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını vurgulamaktadırlar (Dobson, 1985; Yelkenci, 2013).

Yaş arttıka, anksiyete düzeyi de artmaktadır. Literatürde baskın görüş, yaşın artmasıyla beraber anksiyete düzeyinin de arttığı yönündedir. Bu durum yaş artışıyla beraber yaşama ilişkin endişelerin artması, iş yaşamı sorunlarının ortaya çıkması, aile ve evliliklere, çocuklara ilişkin kaygıların gündeme gelmesi gibi sebeplerle açıklanabilir (Hacıhasanoğlu, Karakurt, Yıldıırım & Uslu, 2010; Simon, Cordas & Bottino, 2015).

Lisansüstü oğrencileri, lisans oğrencilerine göre daha yüksek anksiyete düzeyine sahiptir. Literatürdeki araştırmalarda da eğitim düzeyi ve anksiyete arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğuna ilişkin görüş baskın durumdadır (Ravid, ve diğerleri, 2018).

İki veya daha fazla kardeşe sahip katılımcılarda anksiyete, kardeşi olmayan ya da bir kardeşi olan katılımcılara göre daha yüksektir. Ailenin nc ya da daha sonraki çocuğu olan katılımcılarda anksiyete düzeyi ilk ya da ikinci ocuk olanlara kıyasla daha yüksektir. Kardeş sayısının anksiyete düzeyini etkilediği Deniz ve diğerlerinin (2009) araştırmasında tespit edilmiştir. Yang ve Ollendick (1995) kardeşe sahip olmanın bireyde korku, kaygı ve ebeveynle etkileşimde azalmaya yönelik olarak endişe yarattığını belirtmektedirler.

Anne babanın beraberlik durumuna göre anksiyete düzeyi farklılaşmamaktadır. Literatürde evlilik çatışmaları, boşanma, ayrılık gibi durumların bireyde anksiyeteye yol açtığı belirtilmektedir (Candan, 2006). Annesi emekli olan katılımcılarda anksiyete, annesi çalışan ya da çalışmayan katılımcılara göre daha yüksektir. Babası emekli olan katılımcılarda anksiyete düzeyi babası çalışan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Anne ve babanın çalışma durumunun anksiyete düzeyiyle ilişkili olduğu, tıp fakültesi oğrencilerinde depresyon ve anksiyetenin araştırıldığı Yıldıırım ve diğerlerine (2020) ait araştırmada ortaya konulmuştur. Gelir düzeyi yüksek katılımcıların anksiyete düzeyi diğer katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Literatürde genellikle düşük gelir grubunda anksiyete düzeyinin daha yüksek olduğu sonucu vurgulanmaktadır (Hidalgo & Davidson, 2001).

Araştırma sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik, anksiyete değişkeninin varyansının %34,1'ini açıklamaktadır. Hata yapma endişesi ve ailesel beklentiler, anksiyeteyi pozitif yönde etkilemektedir. Aileden eleştiri ise anksiyeteyi negatif yönde etkilemektedir. Mükemmeliyetçiliğin, depresyon ve anksiyete ile pozitif yönlü ilişkilerinin olduğunu ortaya koyan Shirzadi vd. (2002) örneklem olarak migren rahatsızlığı olan bireyleri belirlemiştir. Benzer biçimde, Sarıdoğan'ın (2019) çalışmasında kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile anksiyete ve depresyon arasında pozitif yönlü ilişki saptamıştır.

Saygın vd. (2005) ise kişisel uyumsuzluk ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Pek çok araştırmada, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve anksiyete düzeyi arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (Hall, Kerr, & Matthews, 1998; Eum & Rice, 2011). Farklı psikolojik rahatsızlıklara sahip bireyler arasında karşılaştırmalı olarak gerçekleştirilen Antony ve diğerlerinin (1998) araştırmasında panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal fobi ve spesifik fobi tanılarında birine sahip olan hastaların herhangi bir tanısı bulunmayan hastalara kıyasla mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Bunun yanında yüksek sürekli kaygı puanlarıyla mükemmeliyetçilik arasında oldukça güçlü korelasyon olduğu bulunmuştur (Tuncer, 2006).

Slaney vd. (2001) araştırmalarında uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerde performansları ve kendilerine yönelik mantık dışı beklentileri bağlamında çelişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Buna göre kişilerin kendilerini başarısız ve yetersiz olarak değerlendirmekte, böylelikle stres ve kaygı düzeyleri artış göstermektedir. Uyumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan bireylerde ise beklentilerin yine yüksek olmasına karşılık kendilerine yaklaşım olumlu olduğundan, kaygı ve stres düzeyi daha düşüktür.

Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik türüne göre bulgular tartışmalıdır. Kendine odaklı mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasında güçlü bir ilişki belirleyen çalışmalar olduğu gibi (Flett, Hewitt, & Dyck, Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety, 1989), bu ilişkinin zayıf olduğunu saptayan çalışmalara rastlamak da mümkündür (Flett, Greene, & Hewitt, 2004). Dobos vd. (2021) de çalışmalarında kişinin mükemmeliyetçilik düzeyinin artmasıyla beraber bir konuda maksimum

performans göstermeleri gerektiğini düşündüklerinden, anksiyete düzeylerinin de artış gösterdiğini belirtmişlerdir. Bunların yanında Tuncer'in (2006) çalışmasında, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmamızda anksiyete ile en güçlü korelasyona sahip olan mükemmeliyetçilik alt boyutu ailesel beklentilerdir. Dobos vd. (2021) üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travması, mükemmeliyetçilik ve anksiyete ilişkilerini ele almışlardır. Söz konusu çalışma, bu araştırmanın örneklemini ile uyum gösterdiğinden sonuçların karşılaştırılması önem taşımaktadır. Bu kapsamda, araştırma bulgularının paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır. Dobos vd. (2021) de, benzer biçimde ailesel beklentiler ve eleştirilerin anksiyeteyle güçlü bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuşlardır.

Mükemmeliyetçi özellikler gösteren bireylerde kaygı semptomlarını araştıran bir çalışmada, uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olanlarda anksiyete düzeyinin daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Kawamura, Frost, & Harmatz, 2002). Çalışmamızda, anksiyete ile en güçlü ilişkiye sahip olan bir sonraki boyut hata yapma endişesi boyutu olarak saptanmıştır. Kawamura vd. (2002), çalışmalarında bireylerin ebeveynlerinin stillerini de ele alarak anksiyete ve mükemmeliyetçilik ilişkisini değerlendirmişlerdir. Çalışmada, ebeveynlik biçiminin mükemmeliyetçilik oluşumunda rol aldığı saptanmıştır. Buna göre otoriter stilde ebeveynle büyüyen bireylerde hata yapma endişesi boyutu ve anksiyete arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır.

Görüldüğü üzere, literatürdeki pek çok araştırma mükemmeliyetçilik anksiyete arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun yanında, mükemmeliyetçiliğin boyutları kapsamında tartışmalar mevcuttur. Bu araştırmada elde edilen bulgular, literatürde elde edilen bulguların geneliyle paralellik göstermektedir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların;

- %52,1'i kadın, %47,9'u erkektir.
- Yaş ortalamaları 21,57'dir.
- %37,4'ü iki kardeş, %28,2'si üç kardeş, %27,2'si tek çocuk, %7,2'si dört kardeştir.
- %56,1'i ailelerinin birinci çocuğudur. %24,4'ü ikinci çocuk, %15,2'si üçüncü çocuk, %4,2'si dördüncü ya da daha sonraki çocuktur.
- %80'inin ebeveyni evli, %8,2 ebeveyni boşanmış, %7,5 anne hayatta baba vefat etmiş, %4,2 baba hayatta anne vefat etmiştir.
- %36,4'ünün annesi ev hanımı, %18,5'i kamu sektörü çalışanı, %16'sı emeklidir.
- %25,7'sinin babası kamu sektörü çalışanı, %24,9 emekli, %24,2 özel sektör çalışanıdır.
- %13'ü düşük, %63,6'sı orta, %23,4'ü yüksek gelir düzey grubunda olduğunu düşünmektedir.
- %93,8'i bekarıdır.
- %96,3'ünün çocuğu yoktur.

Mükemmeliyetçiliğe ilişkin sonuçlara göre;

- Hata yapma endişesi alt boyutundan aldıkları ortalama puan 3,10,
- Kişisel standartlar alt boyutundan aldıkları ortalama puan 3,06,
- Ailesel beklentiler alt boyutundan aldıkları ortalama puan 3,12,
- Aileden eleştiri alt boyutundan aldıkları ortalama puan 3,05,
- Yaptığından emin olmama alt boyutundan aldıkları ortalama puan 3,07,
- Düzen alt boyutundan aldıkları ortalama puan ise 3,17 olarak bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkilere ilişkin sonuçlara göre;

- Erkek katılımcılarda hata yapma endişesi, ailesel beklentiler, aileden eleştiriye yönelik mükemmeliyetçilik, kadınlara göre daha yüksektir.
- Yaş ve mükemmeliyetçilik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.
- Mükemmeliyetçiliğin hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, yaptığından emin olmama ve düzen alt boyutları eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır. Lisansüstü öğrencilerin hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, yaptığından emin olmama ve düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin lisans öğrencilerinden daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.
- Kardeşi olmayan katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri bir veya daha fazla kardeşi olan katılımcılara göre daha düşüktür.
- Ailede üçüncü ya da daha sonraki çocuk olan katılımcıların kişisel standartlar, aileden eleştiri, yaptığından emin olmama ve düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ailenin ilk ya da ikinci çocuğu olan katılımcılara kıyasla daha yüksektir.
- Anne babası evli olan katılımcıların aileden eleştiriye yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri, ebeveynlerinden yalnızca birisi hayatta olan katılımcılara kıyasla anlamlı biçimde daha düşüktür.
- Annesi çalışmayan katılımcıların hata yapma endişesine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri annesi çalışan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksektir.
- Annesi emekli olan katılımcıların yaptığından emin olmamaya yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri annesi çalışan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksektir.
- Babası çalışmayan katılımcıların hata yapma endişesi, ailesel beklentiler ve yaptığından emin olmamaya yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri babası çalışan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksektir.
- Babası çalışmayan katılımcıların aileden eleştiriye yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri babası çalışan veya emekli olan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

- Gelir düzeyi yüksek katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri gelir düzeyi düşük ya da orta olan katılımcılara kıyasla daha yüksektir.
- Gelir düzeyi düşük olan katılımcıların kişisel standartlara yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri gelir düzeyi orta düzeyde veya yüksek olan katılımcılara kıyasla anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

Anksiyete düzeyine ilişkin sonuçlara göre;

- Katılımcıların ortalama anksiyete puanı 13,03'tür.
- %56,1'i hafif düzeyde,
- %35,7'si normal düzeyde,
- %3'ü orta düzeyde,
- %5,2'si şiddetli düzeyde anksiyeteye sahiptir.

Anksiyete ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkilere ilişkin sonuçlara göre;

- Anksiyete düzeyi cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.
- Yaş ve anksiyete arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
- Lisansüstü öğrencileri, lisans öğrencilerine göre daha yüksek anksiyete düzeyine sahiptir.
- İki veya daha fazla kardeşe sahip katılımcıların, kardeşi olmayan ya da bir kardeşi olan katılımcılara göre anksiyete düzeyleri daha yüksektir.
- Ailenin üçüncü ya da daha sonraki çocuğu olan katılımcılarda anksiyete düzeyi ilk ya da ikinci çocuk olanlara göre daha yüksektir.
- Anne baba beraberlik durumuna göre anksiyete düzeyi farklılaşmamaktadır.
- Annesi emekli olan katılımcıların anksiyete düzeyleri annesi çalışan ya da çalışmayan katılımcılara kıyasla daha yüksektir.
- Babası emekli olan katılımcıların anksiyete düzeyleri babası çalışan katılımcılara kıyasla daha yüksektir.
- Gelir düzeyi yüksek katılımcıların anksiyete düzeyleri gelir düzeyi düşük ya da orta olan katılımcılara göre daha yüksektir.
- Mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlara göre;

- En güçlü ilişki ailesel beklentiler boyutuyla anksiyete arasındadır.
- Bunu hata yapma endişesi, kişisel standartlar, aileden eleştiri, düzen ve yaptığından emin olmama takip etmektedir.
- Araştırma sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik, anksiyete değişkeninin varyansının %34,1'ini açıklamaktadır. Hata yapma endişesi ve ailesel beklentiler, anksiyeteyi pozitif yönde etkilemektedir. Aileden eleştiri ise anksiyeteyi negatif yönde etkilemektedir.

Araştırma sonuçları kapsamında,

- Mükemmeliyetçiliğin psikolojik problemler ve bozuklukların gelişimindeki rolü ve tedavi süreçlerine etkilerinin belirlenmesi için araştırmaların artırılması,
- Anksiyete ve mükemmeliyetçilik ilişkisinin bağlanma stilleri, çocukluk çağı travmaları gibi değişkenlerle beraber ele alınması ve aracı rol araştırmalarının yapılması,
- Klinik uygulamalarda kişinin yaşamında hemen her alanı etkileyen mükemmeliyetçilik düzeyinin öncelikli olarak belirlenmesi ve anksiyete başta olmak üzere depresyon, fobiler diğer problemler üzerindeki etkilerinin danışanlar bağlamında değerlendirilmesi,
- Mükemmeliyetçi düşünce yapısının danışman tarafından net biçimde anlaşılması danışan tedavi sürecini hızlandıracağından bu konudaki eğitim ve seminerlerin artırılması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Aamodt, M.** (2010). *Stress management: dealing with the demands of life and work*. Industrial/Organizational Psychology: An Applied Approach .
- ADAA.** (2018). *Tips to manage anxiety and stress*. ADAA: [www.adaa.org](http://www.adaa.org) adresinden alındı
- Aksoy, H. H., & Elmacı, D.** (2006). *Örneklem Seçimi ve Hesaplaması*. Başkent Üniversitesi.
- Alpert, R.** (1960). Anxiety in academic achievement situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61(2), 207-215.
- Antony, M., & McCabe, R.** (2005). Perfectionism. *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*, 273-277.
- Antony, M., & Swinson, R.** (2000). *Mükemmeliyetçilik: Dost sandığımız düşman*. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Antony, M., Purdon, C., Huta, V., & Swinson, R.** (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behavior Research and Therapy*, 36, 1143-1154.
- Aue, T.** (2016). What characterizes and determines threat-related biases in fear and anxiety. *Biological Psychology*, 121(B), 125-127.
- Beck, A., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R.** (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S.** (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96.
- Benk, A.** (2006). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin psikolojik belirtiler ile ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Besser, A., Flett, G., & Hewitt, P.** (2010). Perfectionistic self-presentation and trait perfectionism in social problem-solving ability and depressive symptoms. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(8), 2121-2154.
- Besser, A., Flett, G., Hewitt, P., & Guez, J.** (2008). Perfectionism, and cognitions, affect, self-esteem, and physiological reactions in a performance situation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 26, 206-228.
- Bhatt, N., & Baker, M.** (2019). *Anxiety disorders*. Medscape: <https://emedicine.medscape.com/article/286227-overview#a2> adresinden alındı

- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M.** (2004). Is Perfectionism Good, Bad, or Both? Examining Models of the Perfectionism Construct. *Personality and Individual Differences*(36), 1373–1385.
- Bieling, P., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M.** (2003). Making the grade: the behavioral consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35, 163-178.
- Bostwick, W., Boyd, C., Hughes, T., & McCabe, S.** (2009). Dimensions of sexual orientation and the prevalence of mood and anxiety disorders in the United States. *American Journal of Public Health*, 100(3), 468-475.
- Bozdemir, E.** (2011). Ergenlerin Mükemmeliyetçilikleri ile Mizah Duyguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Burns, D.** (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- Büyükbayraktar, Ç. G., Çiçekler, C. Y., Rukiye Konuker, R. & Pirpir, D. A.** (2014). 1- 3 Yaş Arasında Çocuğu Bulunan Annelerin Özyeterlikleri İle Mükemmeliyetçilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(26), 109-124.
- Camadan, F. & Yüksel, G.** (2012). Perfectionism Among Turkish Secondary Students - Türk Ortaöğretim Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 701-714.
- Campbell, J., & Di Paula, A.** (2002). Perfectionistic self-beliefs: Their relation to personality and goal pursuit. G. Flett, & P. Hewitt içinde, *Perfectionism: Theory, research and treatment* (s. 181-198). Washington: American Psychological Association.
- Candan, G.** (2006). 8-11 Yaşındaki Parçalanmış ve Tam Aile Çocuklarının Anne-Babalarının Kabul ve Reddetme Davranışını Algılayışı. *Yüksek Lisans Tezi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- CCMH.** (2016). *Annual report*.
- CCMH.** (2018). *Annual report*.
- Çepikkurt, F., Demirci, E., Güler, E. & Kızıldağ, E.** (2018). Öğretmen Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Öfke Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 106-121.
- Chen, C., Hewitt, P., Flett, G., Cassels, T., Birch, S., & Blasberg, J.** (2012). Insecure attachment, perfectionistic self-presentation, and social disconnection in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 52(8), 936-941.
- Crocker, P., Gaudreau, P., Mosewich, A., & Kljajic, K.** (2014). Perfectionism and the stress process in intercollegiate athletes: Examining the 2 x 2 model of perfectionism in sport competition. *International Journal of Sport Psychology*, 45, 61-84.

- DiBartolo, P., Frost, R., Dixon, A., & Amodovar, S.** (2001). Can cognitive restructuring reduce the disruption associated with perfectionistic concerns? *Behavior Therapy, 32*, 167-184.
- Deniz, M. E., Yorganci, Z. & Özyeşil, Z.** (2009). Öğrenme Güçlüğü Görülen Çocukların Sürekli Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *İlköğretim Online, 8*(3), 695-708.
- Dobos, B., Piko, B., & Mellor, D.** (2021). What makes university students perfectionists? The role of childhood trauma, emotional dysregulation, academic anxiety, and social support. *Scandinavian Journal of Psychology, 62*(3), 443-447.
- Dobson, K. S.** (1985). An Analysis of Anxiety and Depression Scales. *Journal of Personality Assessment, 49*, 522-527.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., & Masheb, R. M.** (2006). Personal Standards and Evaluative Concerns Dimensions of 'Clinical' Perfectionism: A Reply to Shafran et al. (2002, 2003) and Hewitt et al. (2003). *Behaviour Research and Therapy*(44), 63-84.
- Dunn, J. G., Causgrove Dunn, J., & Syrotuik, D. G.** (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 24*, 376-395.
- Ebesutani, C., McLeish, A., Luberto, C., Young, J., & Maack, D.** (2014). A bifactor model of anxiety sensitivity: analysis of the anxiety sensitivity index-3. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 36*(3), 452-464.
- Egan, S., Watson, H., Kane, R., McEvoy, P., Fursland, A., & Nathan, P.** (2013). Anxiety as a mediator between perfectionism and eating disorders. *Cognitive Therapy Research, 37*, 905-913.
- Eisenberg, D., Gollust, S., Golberstein, E., & Hefner, J.** (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry, 77*(4), 534-542.
- Ellis, A.** (1958). Rational psychotherapy. *Journal of General Psychology, 59*, 35-49.
- Ellis, A.** (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. G. Flett, & P. Hewitt içinde, *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (s. 217-229). Washington: American Psychological Association.
- Ergin, B. & Demirli, C.** (2020). Vakıf Üniversitelerindeki Öğrencilerin Ebeveynle Bağlanma İle İkili İlişkilerdeki Mükemmeliyetçilik Düzeyinin İncelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change, 3*(2), 179-207.
- Eskili, B.** (2015). Erişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bazı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eum, K., & Rice, K.** (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation and academic performance. *Anxiety, Stress & Coping, 24*(2), 167-178.
- Eysenck, M., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M.** (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion, 7*, 336-353.

- Fairburn, C., Shafran, R., & Cooper, Z.** (1999). A cognitive behavioral theory of anorexia nervosa. *Behavior Research and Therapy*, 37, 1-13.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L.** (July 2006). Positive Versus Negative Perfectionism in Psychopathology:. *Behavior Modification*, 30(4), 472-495.
- Flett, G., Greene, A., & Hewitt, P.** (2004). Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 22(1), 39-57.
- Flett, G., Hewitt, P., & De Rosa, T.** (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 143-150.
- Flett, G., Hewitt, P., & Dyck, D.** (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731-735.
- Folk, J., & Liashko, V.** (2018). *Anxiety Symptoms, Causes, Treatment*. Anxiety Centre: <https://www.anxietycentre.com/> adresinden alındı
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. M., & Rosenblate, R.** (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*(14), 449–468.
- Frost, R., & Marten, P.** (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 559-572.
- Frost, R., Heimberg, R., Holt, C., Mattia, J., & Neubauer, A.** (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Pers. Individ. Differ.*, 14, 119-126.
- Frost, R., Turcotte, T., Heimberg, R., & Mattia, J.** (1995). Reactions to mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 195-205.
- Gaudreau, P., & Thompson, A.** (2010). Testing a 2 × 2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48, 532-537.
- Geller, J., Cockell, S., Hewitt, P., Goldner, E., & Flett, G.** (2000). Inhibited expression of negative emotions and interpersonal orientation in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 8-19.
- Gotwals, J.** (2016). The tripartite model of perfectionism: evidence from research in sport and dance. A. P. Hill içinde, *The psychology of perfectionism in sport, dance and exercise* (s. 150-173). London: Routledge.
- Greenspon, T.** (2000). “Healthy perfectionism” is an oxymoron! Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11, 197-208.
- Greenspon, T.** (2008). Making sense of error: A view of the origins and treatment of perfectionism. *American Journal of Psychotherapy*, 62, 263-282.
- Güven, İ. & Güçray, S. S.** (2009). Ergenlerin psikolojik belirtileri ve genel sağlık örüntüleri. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 30, 119-136.
- Hacıhasanoğlu, R., Karakurt, P., Yıldırım, A. & Uslu, S.** (2010). Bir Sağlık Ocağına Başvuran Kronik Hastalığı Olan Bireylerde Anksiyete ve Depresyon. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9(3), 209-216.

- Hall, H., Kerr, A., & Matthews, J.** (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 194-217.
- Hall, K.** (2006). Perfectionism: A hallmark quality of world class performers, or a psychological impediment to athletic development? D. Hackfort, & G. Tenenbaum içinde, *Perspectives in sport and exercise psychology: Essential processes for attaining peak performance* (s. 178-211). Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Hamachek, D.** (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L.** (1990). Perfectionism and Depression: A Multidimensional Analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*(5), 423-338.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L.** (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*(60), 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B.** (2003). Perfectionism Is Multidimensional: A Reply to Shafran, Cooper and Fairburn (2002). *Behaviour Research and Therapy*(41), 1221-1236.
- Hewitt, P., & Flett, G.** (1989). The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation. *Can. Psychol.*, 30, 339.
- Hidalgo, R. B., Davidson, J. R.** (2001). Generalized anxiety disorder: An important clinical concern. *Med Clin North Am.* 85(3), 691-710.
- Hill, A.** (2014). Perfectionistic strivings and the perils of partialling. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 302-315.
- Hill, A., & Madigan, D.** (2017). A short review of perfectionism in sport, dance and exercise: Out with the old, in with the 2 × 2. *Current Opinion in Psychology*, 16, 72-77.
- Hill, R., McIntire, K., & Bacharach, V.** (1997). Perfectionism and the big five factors. *J. Soc. Behav. Pers.*, 12, 257-270.
- Hill, R., Zrull, M., & Turlington, S.** (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessments*, 69(1), 81-103.
- Hollender, M.** (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
- Hollender, M. H.** (1978). Perfectionism, a neglected personality trait. , 39, 384. *Journal of Clinical Psychiatry*, 384.
- Kağan, S.** (2006). Bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etkisi. *Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kawamura, K., Frost, R., & Harmatz, M.** (2002). The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 317-327.

- Kıral, E., ve Çavuş, B.** (2017). The Relationship Between The Instructors' Perfectionism and Social Emotional Loneliness Levels. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 7(3), 483-508.
- Kobori, O., & Tanno, Y.** (2005). Self-oriented perfectionism and its relationship to positive and negative affect: The mediation of positive and negative perfectionism cognitions. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 555-567.
- Letcher, P.** (2005). Anxiety afflicts adolescent girls more than boys. *The University of Melbourne, UniNews*, 14(21),14- 28.
- Lilenfeld, L., Kaye, W., Greeno, C., Merikangas, K., Plotnicov, K., Police, C., . . . Nagy, L.** (1998). A controlled family study of anorexia nervosa and bulimia nervosa: Psychiatric disorders in firstdegree relatives and effects of proband comorbidity. *Archives of General Psychiatry*, 55, 603-610.
- LoCicero, K. A., & Ashby, J. S.** (2000). Multidimensional perfectionism in middle school age gifted students: A comparison to peers from the general cohort. *Roeper Review*, 22(3), 182-185.
- Luyckx, K., Soenes, B., Goosens, L., Beckx, K., & Wouters, S.** (2008). Identity Exploration and Commitment in Late Adolescence: Correlates of Perfectionism and Mediating Mechanisms On the Pathway to Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(4), 336-361.
- Martin, E., Ressler, K., Binder, E., & Nemeroff, C.** (2009). The neurobiology of anxiety disorders: brain imaging, genetics, and psychoneuroendocrinology. *Psychiatric Clinics*, 32(3), 549-575.
- McLean, C., Asnaani, A., Litz, B., & Hofmann, S.** (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 1027-1035.
- Missildine, W.** (1963). Perfectionism – if you must strive to do better. W. Missildine içinde, *Your inner child of the past* (s. 75-90). New York: Pocket Books.
- OCD Working Group.** (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 35, 667-681.
- Pacht, A.** (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T.** (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503-511.
- Perala, J., Suvisaari, J., Saarni, S., Kuoppasalmi, K., Isometsa, E., & Pirkola, S.** (2007). Lifetime prevalence of psychotic and bipolar I disorders in a general population. *Archives of General Psychiatry*, 64, 19-28.
- Pisarik, C.** (2017). A phenomenological study of career anxiety among college students. *The Career Development Quarterly*, 65(4), 339-352.
- Plominski, A., & Burns, L.** (2018). An investigation of student psychological wellbeing: Honors versus nonhonors undergraduate education. *J. Adv. Acad.*, 29, 5-28.
- Ram, A.** (2005). The Relationship of Positive and Negative Perfectionism to Academic Achievement, Achievement Motivation, and Well-Being in Tertiary Students. *Yüksek Lisans Tezi*. University of Canterbury.

- Ravid, E., Salzer, L., Arnon, L., Eisner, M., Wiznitzer, A., Weller, A., Koren, L. & Hadar E.** (2018). Is there an association between maternal anxiety propensity and pregnancy outcomes? *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(287), 2-6.
- Rh eaume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L., Talbot, F., & Valli eres, A.** (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: Are they different on compulsive-like behaviors? *Behavior Research and Therapy*, 38, 119-128.
- Rice, K., Ashby, J., & Slaney, R.** (1998). Self esteem as a mediator between perfectionism and depression: a structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 393-398.
- Rosenberg, D.** (2018). *1 in 5 college students have anxiety or depression here's why*. The Conversation: <https://theconversation.com/1-in-5-college-students-have-anxiety-or-depression-heres-why-90440> adresinden alındı
- Roxborough, H., Hewitt, P., Kaldas, J., Flett, G., Caelian, C., Sherry, S., & Sherry, D.** (2012). Interpersonal components of perfectionism and suicide in youth: A test of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 42(2), 217-233.
- Sarıdoğan, A. S.** (2019). Migren ve Gerilim Tipi Baş Ağrısı Hastalarında Mükemmeliyetçilik ile Baş Ağrısı Klinik  zellikleri ve Eşlik Eden Depresyon ve Anksiyete Semptomları Arasındaki İlişinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*.  sk dar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sayıl, M., Kindap, Y., Bayar, Y., Bayraktar, F., Kurt, D., Tığrak, A., & Yaban, E.** (2012). *Ergenlik döneminde ebeveynlik ve ergenin psikososyal uyumu*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayını.
- Saygın, M.,  zt rk, E., Koçer, A., Lüleci, A., &  alışkan, M.** (2005). Aurasız migren ile epizodik gerilim tipi baş ağrısı: psikiyatrik morbidite ve ayırt edici özelliklerin araştırılması. *Tıp Araştırmaları Dergisi*, 3, 22-26.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G.** (2002). Clinical Perfectionism: A Cognitive Behavioral Analysis. *Behavior Research and Therapy*(40), 773-791.
- Sherry, S., Hewitt, P., Flett, G., Lee Baggley, D., & Hall, P.** (2007). Trait perfectionism and perfectionistic self-presentation in personality pathology. *Personality and Individual Differences*, 42(3), 477-490.
- Shirzadi, A., Mehrabizad, M., & Haghghi, A.** (2002). Investigating the simple and multiple relations of perfectionism, anxiety variables and depression and migraine in students. *Journal of Educational and Psychology Sciences*, 3(4), 109-126.
- Shumaker, E., & Rodebaugh, T.** (2009). Perfectionism and social anxiety: Rethinking the role of high standards. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40, 423-433.
- Siegle, D., & Schuler, A.** (2000). Perfectionism differences in gifted middle students. *Roepers Review*, 23, 39-44.

- Simon, S. S., Cordás, T. A. & Bottino, C. M.** (2015). Cognitive Behavioral Therapies in older adults with depression and cognitive deficits: a systematic review. *Int J Geriatr Psychiatry*, 30(3), 223-33.
- Slade, P., & Owens, G. L.** (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
- Slade, P., Coppel, D., & Townes, B.** (2009). Neurocognitive correlates of positive and negative perfectionism. *Int. J. Neurosci.*, 119, 1741-1754.
- Slade, P., Newton, T., Buter, N., & Murphy, P.** (1991). An experimental analysis of perfectionism and dissatisfaction. *British Journal of Clinical Psychology*, 30, 169-176.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S.** (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 34(3), 130-145.
- Sorotzkin, B.** (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 35(1), 87-95.
- Stoeber, J.** (2009). Domains of perfectionism: prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530-535.
- Stoeber, J.** (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 128-145.
- Stoeber, J., & Eysenck, M.** (2008). Perfectionism and efficiency: Accuracy, response bias, and invested time in proof-reading performance. *Journal of Research in Personality*, 42, 1673-1678.
- Stoeber, J., & Otto, K.** (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stoeber, J., Chesterman, D., & Tarn, T.** (2010). Perfectionism and task performance: Time on task mediates the perfectionistic strivings–performance relationship. *Personality and Individual Differences*, 48, 458-462.
- Stoeber, J., Harris, R., & Moon, P.** (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43, 131-141.
- Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K.** (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45, 323-327.
- Stoeber, J., Otto, K., & Stoll, O.** (2006). *MIPS: Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport*. School of Psychology, University of Kent.

- Suddarth, B., & Slaney, R.** (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 157-165.
- Stoeber, J. & Stoeber, F. S.** (2009). Domains Of Perfectionism: Prevalence And Relationships With Perfectionism, Gender, Age, And Satisfaction With Life. *Personality and Individual Differences*, 46, 530–535.
- Terry-Short, L., Owens, R., Slade, P., & Dewey, M.** (1995). Positive and negative perfectionism. *Pers. Individ. Differ.*, 18, 663-668.
- Tuncer, B.** (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ulusoy, M., Şahin, N., & Erkmen, H.** (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2), 163.
- US Department of Health & Human Services.** (2014). *What are the five major types of anxiety disorders?* HHS: [www.hhs.gov](http://www.hhs.gov) adresinden alındı
- Vitousek, K., & Manke, F.** (1994). Personality variables and disorders in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 137-147.
- Yang, B. & Ollendick, T. H.** (1995). Only Children and Children with Siblings in the People's Republic of China: Levels of Fear, Anxiety, and Depression. *Child Development*, 66(5), 1301-1311.
- Yıldırım, E. N., Uyar, M., Yücel, M., Uğuz, F. & Türker, S.** (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Depresyon ve Anksiyete Bozukluğu Yaygınlığının ve İlişkili Faktörlerin Belirlenmesi. *Kriz Dergisi*, 28(2), 88-100.
- Yelkenci, İ.** (2013). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon İle Anksiyete Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Zuroff, D., Blatt, S., Sotsky, S., Krupnick, J., Martin, D., Sanislow, C., & Simmens, S.** (2000). Relation of therapeutic alliance and perfectionism to outcome in brief outpatient treatment of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 114-124.

## EKLER

### Ek-1: Etik Kurul Onayı



T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük



Sayı : E-71457743-050.01.04-2021.2.646 -202  
Konu : Etik Kurul Kararı (Alper DEMİR)

08/06/2021

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Emine Umut YILDIZ TANYERİ

Üniversitemiz Etik Kurulunun 27.05.2021 tarihli 2021/05 sayılı toplantısında; “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Anksiyete Arasındaki İlişki Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma” adlı başvurunuz görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda: “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Anksiyete Arasındaki İlişki Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma” adlı başvurunuzun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Berin ERGİN  
Etik Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:

2F93D4E4-A9EE-4070-A87D-30D0ECDDEC75

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-gedik-universitesi-ebys>

Adres: T.C. İstanbul Gedik Üniversitesi Cumhuriyet  
Mahallesi İlbahar Sokak No: 1-3-5 34876 Yakacık Kartal  
İstanbul

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1196

Faks No: 0216 452 87 17

e-Posta: [info@gedik.edu.tr](mailto:info@gedik.edu.tr)

KEP Adresi: [gedikuniversitesi@hs01.kep.tr](mailto:gedikuniversitesi@hs01.kep.tr)

Ayrıntılı bilgi için: Ozan YILDIZ

Uzman

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1196



## BÖLÜM I. KİŞİSEL BİLGİLER

### 1. Yaşınız?

.....

### 2. Cinsiyetiniz?

Kadın  Erkek

### 3. Siz dahil kaç kardeşsiniz?

1  2  3  4 ve üzeri

### 4. Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz?

1  2  3  4 ve üzeri

### 5. Anne-baba durumu?

Anne baba evli  Anne baba boşanmış  Anne hayatta, baba vefat etmiş

Baba hayatta, anne vefat etmiş

### 6. Annenizin mesleği?

Kamu sektörü  Özel sektör  Serbest sektör  İş arıyor  
 Emekli  Ev hanımı  Çalışmıyor (iş aramıyor)

### 7. Babanızın mesleği?

Kamu sektörü  Özel sektör  Serbest sektör  İş arıyor  
 Emekli  Ev hanımı  Çalışmıyor (iş aramıyor)

### 8. Gelir düzeyiniz?

Düşük  Orta  Yüksek

### 9. Medeni durumunuz?

Evli  Bekar

### 10. Kaç çocuğunuz var?

0  1  2  3  4 ve üzeri

## BÖLÜM II. FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Anne-babamın benim için koyduğu hedef ve beklentiler çok yüksekti.					
Plan yapmak benim için çok önemlidir.					
Çocukken, işleri en iyi şekilde (mükemmel) yapamadığım için cezalandırılırdım.					
Kendim için yüksek standartlar belirlemezsem, ikinci sınıf bir insan olurum.					
Anne-babam hiçbir zaman hatalarımı anlamaya çalışmadılar.					
Yaptığım her şeye tam anlamıyla hâkim olmak benim için önemlidir					
Düzenli/tertipli biriyim.					
Planlı, programlı biri olmak için çaba gösteririm.					
Eğer yaptığım işte başarısız olursam, kişi olarak başarısızımdır.					
Eğer bir hata yaparsam üzgün olmam gerekir.					
Anne-babam benim her şeyde en iyi olmamı istediler.					
Birçok insana göre, daha yüksek hedeflerim vardır.					
Eğer birisi, bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi o işte tamamen başarısız hissederim.					
Kısmen başarısız olmam; tamamen başarısız olmam kadar kötü bir şeydir.					
Anne babam için sadece üstün başarı iyi bir sonuçtu.					
Çabalarımı bir amaca (hedefe) doğru yöneltmede çok iyiyimdir.					
Bir işi çok dikkatli yapsam bile, sık sık, o işi çok doğru yapmadığımı hissederim.					
Yaptığım şeylerde, en iyi olamamaktan nefret ederim.					
Çok yüksek hedeflerim vardır.					
Anne babam benden mükemmel olmamı beklerlerdi.					
Eğer bir şeyde hata yaparsam insanlar, beni olduğumdan daha beceriksiz düşüneceklerdir.					
Anne babamın beklentilerini karşılayabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim.					
Eğer bir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapmazsam, bu benim işe yaramaz bir insan olduğum anlamına gelir.					
Kendimle karşılaştığımda, diğer insanlar daha düşük					

yaşam koşullarından memnun gibiler.					
Yaptığım işte her zaman iyi olmazsam insanlar bana saygı duymazlar.					
Anne babamın, geleceğim hakkındaki beklentileri daima benimkilerden yüksekti.					
Düzenli/tertipli biri olmak için çaba gösteririm.					
Basit gündelik işleri bile iyi yaptığım konusunda sık sık kuşku duyarım.					
Düzen ve tertiplilik benim için çok önemlidir.					
Günlük işlerimi yaparken, çoğu insana göre, kendimden daha yüksek performans beklerim.					
Planlı biriyim.					
Yaptığım işte genellikle geri kalırım çünkü tekrar tekrar yaptığıma geri dönerim.					
Bir şeyi "tam" yapmak çok zamanımı alır.					
Ne kadar az hata yaparsam insanlar benden o kadar çok hoşlanacaklardır.					
Anne babamın standartlarını karşılayabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim.					

### BÖLÜM III. BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatan işaretlemeniz gerekmektedir.

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

## ÖZGEÇMİŞ

### EĞİTİM BİLGİLERİ:

- **Lisans:** 2019, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji (%100 İngilizce) (Burslu)
- **Yüksek lisans:** 2022, Gedik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

### MESLEKİ DENEYİM:

- 1100 Psikoloji- Psikolog
- Kartal Belediyesi Sosyal Destek Hizmetleri Müdürlüğü Psikolojik Danışmanlık Birimi- Psikolog
- İstanbul Üniversitesi İstanbul Çapa Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı – Stajyer Psikolog
- Humanite Tıp Merkezi- Stajyer Psikolog