



KKTC  
YAKIN DOGU ÜNİVERSİTESİ  
EGİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
MÜKEMMELİYETÇİLİK BOYUTLARI İLE SOSYAL  
ANKSİYETE DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sevgül CANOY A

Danışman  
Dr. Özhan ÖZTUG

Lefkoşa 2010



## JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAHFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Müdürlüğü' ne

ait

adlı çalışma jürimiz tarafından

Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan *İ. M. İlçin* *gJ.*  
Akademik Ünvanı, Adı Soyadı

*Y. ÖZHAN ÖZTÜG* *I*  
Akademik Ünvanı, Adı Soyadı (Danışman)

*~A1), 1c, , \Jr, £~91-|r. \{D)(JS&J,*  
Akademik üblanı, Adı Soyadı



## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MÜKEMMELİYETÇİLİK BOYUTLARI İLE SOSYAL ANKSİYETE DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

CAN OVA, Sevgili

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Özban Öztuğ

Bu araştırma Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (KKTC) üniversitelerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Boyutları ile Sosyal Anksiyete durumları arasındaki ilişki düzeyini ortaya çıkarmayı amaçlamıştır.

Araştırma örneklemini olarak KKTC üniversitelerinde öğrenimlerini sürdüren 667 (301 kız ve 366 erkek) üniversite öğrencisi uygulanması kolay örnekleme yöntemi kullanılarak araştırma kapsamına alınmıştır. Bu araştırma ilişkisel tarama modeli temel alınarak gerçekleştirilmiştir.

Veri toplama araçları olarak Hewitt ve Flett'in (1991) geliştirmiş olduğu ve Oral (1999)'ün adaptasyonunu yaptığı "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" ve Liebowitz (1987)'in geliştirdiği, Gümüş (1997)'ün adaptasyonunu yaptığı "Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri" kullanılmıştır.

Elde edilen veriler Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programları (SPSS v 17) kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırmanın alt problemlerini yanıtlayabilmek için Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır. Buna göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutlarından elde edilen puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yaratmadığı belirlenirken; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutundan elde edilen puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği belirlenmiştir. Bunun yanında mükemmeliyetçilik boyutları ile uyruk arasında istatistiksel açıdan

anlamli bir fark bulunamazken geçmiş dönem not ortalamasının (GPA) da mükemmeliyetçilik üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir.

Diğer yandan farklı cinsiyetteki bireylerin sosyal anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamli fark olduğu saptanmıştır. Bu durumda kız öğrencilerin, sosyal anksiyete düzeylerinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal anksiyete ile uyruk arasında ve sosyal anksiyete ile GPA arasında istatistiksel açıdan anlamli fark bulunamamıştır.

Kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik altboyutu ile sosyal anksiyete arasında düşük düzeyde negatif korelasyon bulunurken; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasında anlamli bir ilişki bulunmamıştır.

Bu araştırma sonucu elde edilen bulgular mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki bağın güçlü olmadığı bulgusunu ortaya koysa da, her iki faktörün öğrencilerin hem eğitim hem de mesleki kariyerlerini olumsuz yönde etkileme potansiyeli bulunmaktadır. Buna gore niversiteler bünyesinde bulunan psikolojik danışmanlık merkezlerinin öğrencilerin sosyal anksiyete ile başa çıkma, ve mükemmeliyetçiliği olumlu yönde kullanabilme çalışmalarına yer vermeleri gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Mükemmeliyetçilik, Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik, Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik, Anksiyete, Sosyal Anksiyete.

## **ABSTRACT**

### **RELATIONSHIP BETWEEN DIMENSIONS OF PERFECTIONISM AND SOCIAL ANXIETY FOR UNIVERSITY STUDENTS**

**CAN OVA, Sevgili**

**Department of Psychological Counseling and Guidance**

**Thesis Consultant: Dr. Özhan Öztuğ**

The main purpose of this study was to examine the relationships between dimensions of perfectionism and social anxiety among undergraduate university students in TRNC.

The study was conducted with 667 (301 female and 366 male) undergraduate students in TRNC, during the 2008-2009 academic years.

Two scales had been used in order to achieve the aims of the study. One of these was the "Multidimensional Perfectionism Scale" developed by Hewitt and Flett (1991) and adapted to Turkish culture by Oral (1999). Another scale used was the "Liebowitz Social Anxiety Scale" developed by Liebowitz (1987) and adapted to Turkish culture by Gümüş (2002).

As a result of the present study, different genders were found to differ with respect to self-oriented perfectionism and other-oriented perfectionism with gender found. However, no significant difference was found among different genders with respect to socially prescribed perfectionism. Moreover, nationality did not lead to significant differences when perfectionism and social anxiety scores achieved from the scales were considered. Whereas significant difference was found among the social anxiety scores of different genders. On the other hand, self-oriented perfectionism and other-oriented perfectionism were found to be negatively correlated with social anxiety.

Also social anxiety was found to be positively correlated with perfectionism. Dimensions of perfectionism and social anxiety were not found to correlate with GPA.

The results of the present research did not demonstrate a strong relationship between perfectionism and social anxiety. However both factors have the potential to affect university student's educational performance and also job careers in the future. Therefore it suggested that the counseling centers found within the universities help the students in need gaining the skills in order to cope with social anxiety effectively and also using perfectionism in a positive way.

**Keywords:** Perfectionism, Self-Oriented Perfectionism, Other-Oriented Perfectionism, Socially-Prescribed Perfectionism, Anxiety, Social Anxiety.

## ÖN SÖZ

İlk olarak tezimin oluşum aşamasında, bilgi ve desteğini benden esirgemeyen tez danışmanım Dr. Özhan Öztuğ'a teşekkürlerimi sunuyorum. Bunun yanında tez hazırlık süresinde desteğini her daim yanımda hissettiğim meslektaşım ve arkadaşım Dr. Eda Sun Sehşık'a da sonsuz teşekkürler. Bunun yanında beni destekleyen ve ismini yazamadığım tüm arkadaşlarıma teşekkürlerimi bir borç bilirim. Pek tabii en derin minnettarlığım ve teşekkürlerim, Yüksek Lisans Eğitimim süresince, yaptığım tüm çalışmalarda bana göstermiş olduğu desteği ve sabn için sevgili eşim Emre Sağanak'a. Her şekilde yanımda olan aileme, annem Cheryl Canova, babam Sacit Canova, kardeşlerim Melodi ,Tolga ve kayınpederim Mehmet Sağanak'a en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER	SAYFA
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI	
ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	V
ÖNSÖZ.....	VII
İÇİNDEKİLER.....	VIII
KISALTMALAR.....	XI
TABLolar.....	XII

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

1.1 Amaç.....	4
1.2 Alt Problemler.....	4
1.3 Önem.....	6
1.4 Varsayımlar.....	7
1.5 Sınırlılıklar.....	7
1.6 Kavramlar ve Tanımlar.....	8

## BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE.....	11
2.1 Mükemmeliyetçiliğin Doğası.....	11
2.1.1 Tek Boyutlu Bakış Açısı ile Mükemmeliyetçilik.....	11
2.1.2 Çok Boyutlu Bakış Açısı ile Mükemmeliyetçilik.....	14
2.1.3 Kategorik Bakış Açısı ile Mükemmeliyetçilik.....	20
2.2 Mükemmeliyetçiliğin Kuramsal Temelleri.....	22
2.2.1 Bireysel Psikoloji Yaklaşımına Göre Mükemmeliyetçilik.....	22
2.2.2 Homeyci Yaklaşımına Göre Mükemmeliyetçilik.....	24
2.2.3 Akılcı-Duygusal Yaklaşımına Göre Mükemmeliyetçilik.....	25



2.3 Sosyal Anksiyete.....	26
2.3.1 Anksiyete....	27
2.3.2 Utangaçlık	27
2.4 Sosyal Anksiyete Tanımı..	29
2.5 Sosyal Anksiyetenin Oluşumunda Etkili Olan Faktörler	35
2.5.1 Genetik Faktörler.....	35
2.5.2 Ailesel Faktörler.....	35
2.5.3 Çevresel Faktörler.....	37
2.6 Sosyal Anksiyetenin Kuramsal Temelleri.....	39
2.6.1 Psikanalitik Kurama Göre Sosyal Anksiyete.....	39
2.6.2 Kendilik Sunumu Modeline Göre Sosyal Anksiyete.....	40
2.6.3 Akılcı-Duygusal Davranış Modeline Göre Sosyal Anksiyete.....	41
2.6.4 Bilişsel Modele Göre Sosyal Anksiyete.....	41
2.6.5 Davranışçı Modele Göre Sosyal Anksiyete.....	42
2.7 Mükemmeliyetçilik Konusunda Türkiyede Yapılan Araştırmalar.....	42
2.8 Mükemmeliyetçilik Konusunda Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	45
2.9 Sosyal Anksiyete Konusunda Türkiyede Yapılan Araştırmalar.....	49
2.10 Sosyal Anksiyete Konusunda Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	51

### **BÖLÜM III**

YÖNTEM	54
3.1 Araştırmanın Modeli	54
3.2 Evren ve Örnekleme	54
3.3 Veriler ve Toplanması	55
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	55
3.3.2 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	55
3.3.3 Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri	57
3.3.4 Ölçeklerin Uygulanması.	57
3.4 Verilerin Çözümü	58

## BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR.....	59
4.1 Mükemmeliyetçilik ve Cinsiyet.....	59
4.2 Mükemmeliyetçilik ve Uyrak.....	60
4.3 Düşük-Yüksek Mükemmeliyetçili ve Sosyal Anksiyete.....	62
4.4 Sosyal Anksiyete ve Mükemmeliyetçilik.....	63
4.5 Mükemmeliyetçilik ve Akademik Başarı.....	64
4.6 Sosyal Anksiyete ve Cinsiyet.....	66
4.7 Sosyal Anksiyete ve Uyrak.....	68
4.8 Sosyal Anksiyete ve Akademik Başarı.....	69

## BÖLÜM V

SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	70
5.1 Sonuçlar.....	70
5.2 Öneriler.....	71
5.2.1 Araştırmacılar için Öneriler.....	71
5.2.2 Üniversiteler ve Okullar için Öneriler.....	72
5.2.3 Öğrenciler için Öneriler.....	73

KAYNAKÇA.....	74
---------------	----

EKLER.....	86
Ek-1 Kişisel Bilgi Formu.....	87
Ek-2 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	88
Ek-3 Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri.....	91
Ek-4 ODTÜ Uygulamalı Etik ve Araştırma Merkezi Etik Kurul İzni.....	93
Ek-5 Mükemmeliyetçilikle Başa Çıkmada Öneriler.....	94

## **Kısaltmalar**

**ÇBMÖ:** Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

**KYM:** Kendine yönelik mükemmeliyetçilik

**BYM:** Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik

**SDYM:** Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik

**SDKDE:** Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri

**GPA:** Genel Not Ortalaması

**TC:** Türkiye Cumhuriyeti

**KKTC:** Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

## Tablolar

TABL0	59
Tablo-1. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalanna Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile p Değerleri	59
Tablo-2. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyutlarının uyruk değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile p Değerleri	61
Tablo-3. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinden düşük ve yüksek puan alan öğrenciler ile Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Anket'i toplam puanları arasındaki farklılığa ilişkin bulguların N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile p Değerleri	62
Tablo-4. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalanna Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyutlan ile Sosyal Anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin N sayılan, Sig. ile Spearman's rho Değerleri	63

<b>Tablo-5.</b> Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyutları ile Akademik başarı (GPA) arasındaki ilişkinin N sayılan, ortalamaları, standart sapmaları	65
<b>Tablo-6.</b> Sosyal Anksiyete düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların N sayılan, ortalamaları, standart sapmaları ile p Değerleri	67
<b>Tablo-7.</b> Sosyal Anksiyete düzeylerinin uyruk değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların N sayılan, ortalamaları, standart sapmaları ile p Değerleri	68
<b>Tablo-8.</b> Sosyal Anksiyete ile Akademik başarı (GPA) arasındaki ilişkinin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile p Değerleri	69

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, sınırlılıkları ve araştırmada kullanılan bazı kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

Geçmişten bugüne kadar uzanan çalışmalarda mükemmeliyetçilikle ilgili pek çok yaklaşım ve tanımın ortaya konulduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin birkaç tanımına bakacak olursak; mükemmeliyetçilik "bireyin kendisine ulaşılması imkansız hedefler belirlemesi ve bu hedefler ışığında kendilerini değerlendirmeye çalışmasıdır" (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990). Frost'a göre (1990) mükemmeliyetçilik yüksek kişisel standartlarla ilgili bir özelliktir. Ashby (1996) ise mükemmeliyetçiliği kişinin kendisine belirlediği yüksek hedeflere ulaşmak için aşın çaba göstermesi olarak tanımlamıştır.

Mükemmeliyetçilik 1990 yılına kadar tek boyutlu bakış açısıyla ele alınmış ve olumsuz etkilere sahip bir kişilik özelliği olduğuna dair görüşler ortaya konmuş olsa da (Hamacheck 1978, Bums 1980, Patch 1984), daha sonra tek boyutlu düşüncenin mükemmeliyetçiliği açıklamada yetersiz olduğu fikri hakim olmaya başlamıştır. Böylece 1990 yılının başlarında mükemmeliyetçilik çok boyutlu değişken temel alınarak tanımlamaya çalışılmıştır (Frost ve Diğerleri 1991, Hewitt ve Flett 1990). Mükemmeliyetçilik bazı araştırmacılar tarafından negatif bir psikolojik özellik olarak ele alınıp psikopatoloji ile yakından ilişkili olduğu görüşünü savunmaktadır (Hollender, 1965; Homey, 1975; Hamacheck, 1978; Patch,1984; Hewitt ve Flett, 1991a; Beck, 1996).

Buna karşın son yıllarda mükemmeliyetçiliğin hem olumlu (pozitif/uyumlu/sağlıklı/normal) hem de olumsuz (negatif/uyumsuz/sağlıksız/nörotik) özelliklerinin bulunduğu çok boyutlu kişilik özelliği olarak ele alındığı görülmektedir (Rice ve Mirzadeh, 2000; Slaney ve Diğerleri, 2001 Hamacheck, 1978; Slade ve Owens, 1998;). Hamacheck'e göre normal ve nörotik mükemmeliyetçiler benzer

gözlemlenebilir davranışlara sahiptir; aralarındaki tek fark kendilerini değerlendirirken sahip oldukları tutumlardır.

Bunun yanında mükemmeliyetçiliğin etiolojisine bakıldığında aile tipleri ve mükemmeliyetçi aileler üzerinde durulduğu görülmektedir. Bums (1980) yaptığı çalışmada mükemmeliyetçi bireylerin erken gelişim dönemlerinden itibaren sevginin ve/veya onayın bir şarta bağlı olduğu veya sevginin devamlılığı olmayan bir çevreden geldiklerinden bahsetmiştir. Bu nedenle sevgiyi veya onayı kazanmak için mükemmeli başarmak zorunda hissetmektedirler.

Hollender (1965) mükemmeliyetçiliği çocukluk döneminde öğrenilmiş olumsuz bir kişilik özelliği olarak ele almıştır. Mükemmeliyetçiliğin çocuklukta güvensizlik duygusundan kaynaklandığına ve mükemmeliyetçi bireylerin onay kazanma çabası içerisinde olduklarına yönelik görüşü desteklemektedir. Diğer yandan Hamacheck (1978)' e göre mükemmeliyetçilik çelişkili ya da onay sonucunda oluşabilmektedir. Frost (1990), mükemmeliyetçiliğin sevgi ve onayın bir koşula bağlı olduğu bir çevrede yetişen çocuklarda görüldüğünü belirtmiştir.

Bunun yanında mükemmeliyetçiliğin gelişimine etkide bulunabilecek faktörler arasında; medyanın mükemmel olmaya yönelik verdiği mesajlar gösterilmektedir (Barrow & Moore, 1983). Bunlara ek olarak bireylerin mükemmeliyetçi öğretmenlerin model oluşturduğu ve mükemmelin norm olarak ele alındığı eğitim programlarında eğitim görmeleri (Adderholdt-Elliot, 1991), işlevsel olmayan aile yapılarının bulunması (Crespi, 1990; Smith, 1990), doğum sırasının önemi, özellikle ailelerin sahip olduğu ilk çocukların mükemmeliyetçi eğilimlerinin bulunduğu (Leman, 1985; Smith, 1990) görüşleri yer almaktadır.

Mükemmeliyetçilik olumsuz olarak ele alındığında birçok psikolojik uyum bozuklukları (Örneğin; depresyon, sosyal anksiyete, yeme bozuklukları, cinsel işlevsizlik, obsesif-kompulsif kişilik bozuklukları, intihar, beden algısında çarpıklık

ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Pacht, 1984). Bunlara ek olarak mükemmeliyetçiliğin başarısızlık, akademik erteleme davranışı, kariyer seçiminde zorlanma davranışları ile de ilişkili olduğu belirtilmektedir (Baum, Renzulli, & Hebert, 1995; Clasen & Clasen, 1995; Ferrari, 1992a, 1992b; Whitmore, 1980).

Yukarıda da görülebileceği gibi mükemmeliyetçilik ile psikopatolojik durumlar arasında ilişki bulunmaktadır. Benzer şekilde sosyal kaygının da mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı arasındaki ilişki birçok araştırmacılar tarafından ele alınmış ve farklı değişkenler ışığında araştırılmıştır (örn; Juster ve Arkadaşları, 1996; Hewitt ve Flett, 1991; Kawamura ve Arkadaşları, 2001). Mükemmeliyetçilik ile kaygı bozuklukları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete ile bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Antony, Purdon, Huta, & Swinson, 1998).

Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile yüksek düzeyde yalnızlık, utangaçlık ve yanlış değerlendirme korkusu ve sosyal yaşamda kendine güvenin azlığı ile (Flett, Hewitt, Rosa, 1996) anksiyete duyarlılığı arasında bağlantı bulunmuştur (Gordon L. Flett, Andrea Greene, Paul L. Hewitt, 2004). Bunun yanında Kawamura ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan çalışmada sosyal anksiyete, kişilik anksiyetesi, kaygı faktörünün depresyondan bağımsız olarak uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Juster ve arkadaşları (1996) yaptıkları çalışmada ÇBMÖ'nin hatalara karşı kaygı duyma, eylemlerinden şüphe duyma alt ölçeklerinin, sosyal anksiyete ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Bu bağlamda ülkemizde mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı ilişkisini belirten çalışmaların kısıtlı oluşundan yola çıkarak Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde bulunan üniversitelerde öğrenim görmekte olan öğrencilere yönelik çalışma yapılmıştır.



## 1.1 Amaç

Bu araştırmanın amacı; KKTC'indeki üniversitelerde öğrenim görmekte olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik özellikleri ile sosyal anksiyete (fobi) düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

## 1.2 Alt Problemler

Araştırmanın ana ve alt problemleri aşağıda ifade edilmiştir.

1. Üniversite öğrencileri mükemmeliyetçilik özellikleri bakımından cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
  - 1.1. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutu olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
  - 1.2. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutu olan başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
  - 1.3. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutu olan sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. T.C ve KKTC öğrencileri mükemmeliyetçilik boyutları bakımından farklılaşmakta mıdır?
  - 2.1. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutu olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik uyruğa göre farklılaşmakta mıdır?
  - 2.2. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutu olan başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik uyruğa göre farklılaşmakta mıdır?
  - 2.3. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutu olan sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik uyruğa göre farklılaşmakta mıdır?
3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden yüksek puan alan bireyler ile düşük puan alan bireyler arasında sosyal anksiyete düzeyleri bakımından anlamlı fark var mıdır?



4. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile (kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik) sosyal anksiyete arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
  - 4.1. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile , kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
  - 4.2. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
  - 4.3. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri sahip oldukları uyruğa göre farklılık göstermekte midir?
7. Üniversite öğrencilerinin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden elde ettikleri puanlar ile geçmiş dönem not ortalamaları (GPA) arasında ilişki var mıdır?
  - 7.1. Üniversite öğrencilerinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile geçmiş dönem not ortalamaları (GPA) arasında ilişki var mıdır?
  - 7.2. Üniversite öğrencilerinin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile geçmiş dönem not ortalamaları (GPA) arasında ilişki var mıdır?
  - 7.3. Üniversite öğrencilerinin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile geçmiş dönem not ortalamaları (GPA) arasında ilişki var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile geçmiş dönem not ortalamaları (GPA) ilişkili midir?

### 1.3 Araştırmanın Önemi

İnsan, biyolojik ve sosyo-kültürel bir varlık olarak, doğuştan getirdiği özelliklerin ve çevresel faktörlerin etkileşimi sırasında kişiliğini biçimlendirir. Bireylerin içerisinde bulunduğu fiziksel koşullar, biyolojik farklılıklar, kültürel özellikler ve yetiştiriliş biçimi sonucu kişilik özellikleri de farklılık göstermektedir.çeşitli durumlar karşısında bireyler, sahip oldukları kişilik özelliklerine göre tepkiler verirler. Bu kişilik özelliklerden birisi de 'mükemmeliyetçiliktir'.

İnsan doğduğu andan itibaren çevresindeki birçok insanın geliştirme ve iyileştirme girişimleriyle karşı karşıya kalmaktadır (Bums, 1980). Birey büyüdükçe davranışları sürekli olarak geliştirmeye, eleştirilmeye, düzeltilmeye ve ödüllendirilmeye devam edilir.

Böylece birey okulda, evde başkalarının onayını almak için belli standartlara ulaşmanın gerektiğini hızla öğrenir. Belirlenen standartların karşılanmaya çalışılması yetişkinlikte de devam eder (Hollender, 1965). Dışarıdan gelen baskılara ek olarak çoğu kişi belli standartlara ulaşma ya da haşan göstermenin baskısını içinde de yaşamaktadır. Sözü edilen bu standart ve beklentiler bir sorun olarak görülmektedir.

Geçmişten bugüne kadar uzanan çalışmalarda mükemmeliyetçilikle ilgili ortaya konan pek çok farklı görüş ve yaklaşım bulunmaktadır. Bu görüşler arasında özellikle de mükemmeliyetçiliğin birey üzerindeki etkilerine ilişkin yaklaşımlar arasındaki farklı görüşler dikkat çekicidir. Bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliği birey üzerinde yıkıcı ve olumsuz etkileri olan sağlıksız bir kişilik değişkeni olarak ele alırken (örneğin Bums, 1980; Patch! 984,) bazıları ise mükemmeliyetçiliğin yalnızca olumsuz etkileri olan bir kişilik yapısı olmadığını ve insana olumlu yönde katkıları olan bir özellik olabileceğini savunmaktadır (Slaney ve diğ., 2001; Ashby ve Kottman, 1996; Rice ve diğ., 1996).

Mükemmeliyetçilik, çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkili bulunan bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin ilişkili bulunduğu değişkenlerden birisi de "Sosyal Anksiyete"dir. Sağlıklı bir sosyalleşme sürecinden geçemeyen birey hayatının sonuna kadar veya belli bir dönemde kişilerarası ilişkilerinde problemler yaşar. Üniversite yaşamında sosyalleşmenin akademik, kişisel ve sosyal alanlarda yapacağı olumlu ve olumsuz katkısı bireyin yaşamını şekillendirmesinde önemli rol oynamaktadır.

Bu bağlamda mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete psikiyatri, psikoloji ile rehberlik ve psikolojik danışmanlık bilim dallarının önemli konularındandır. Özellikle yurt dışında ve az olmakla birlikte KKTC'de mükemmeliyetçilikle ilgili araştırmalar göze çarpmaktadır. Bu araştırma sonucunda elde edilecek bulgular, literatürde yer alan benzer araştırmalarla karşılaştırılabileceği gibi yeni araştırmalara da ışık tutabileceği düşünülmektedir.

#### **1.4 Varsayımlar**

Bu araştırmanın temel aldığı varsayımlar:

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin soruları cevaplandırırken doğal ve içten oldukları varsayılmıştır.
2. Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
3. Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçları, araştırmanın amacı ve içeriğine uygun olduğu varsayılmıştır.

#### **1.5 Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırma kullanılan istatistiksel analizlerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın genellenebilirliği KKTC'nde okuyan üniversite öğrencileriyle sınırlıdır.

3. Araştırma kapsam açısından öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete düzeyleri değerlendirilmekte ve KKTC'indeki üniversitelerin mühendislik, iktisadi ve idari bilimler, eğitim bilimleri, fen ve edebiyat, hazırlık bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrencileri cinsiyet, uyruk, GPA değişkenleri açısından ortaya koymaktadır.
4. Araştırma 2009-2010 akademik öğretim yılı ile sınırlıdır.

### 1.6 Kavramlar ve Tanımlar

**Mükemmeliyetçilik:** Bireyin kendine ulaşılması imkansız hedefler koyarak onlara ulaşmaya çalışması ve bu hedeflere ulaşıp ulaşmadığına bakarak kendini değerlendirmesi (Frost ve ark., 1990).

**Kendine yönelik mükemmeliyetçilik:** Bireyin kendisi için yüksek standartlar belirlemesi ve kendini bu standartlar ışığında değerlendirmesidir (Hewitt ve Flett, 1991a).

**Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik:** Başkalarına yönelik gerçekçi olmayan standartlarına uyulmasını ve mükemmelin altında kalan bir iş sonrasında hayal kırıklığına uğrayacakları korkusuyla başkalarına görev vermekten kaçınmayı içerir (Hewitt ve Flett, 1991 a).

**Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik:** Bireyin diğerleri tarafından empoze edilen ve gerçekçi olmayan standart beklentileri karşılama algılamasını içerir (Flett ve Diğerleri, 1995).

**Anksiyete (Kaygı) :** Olması muhtemel şeylerden kaynaklanan zor, gergin, endişe veya şüphe duyma hislerinden ya da stres nedeniyle kişisel tehlike ve tehdit olan bir durumun algılanmasıyla oluşan olumsuz bir duygudurumdur (Stephan, 1999).

Utangaçlık: Kişilerarası ilişkilerde yaşanan aşın sıklıktan, benlik saygısının düşük olmasından ve reddedilme korkusundan dolayı ortaya çıkan kişiler arası bir sorundur (Carducci, 2000).

Sosyal kaygı: Sosyal durumlardaki bireyin acı, rahatsızlık hissi, kaygı vb. durumları yaşaması; bunun ışığında kasıtlı olarak sosyal durumlardan kaçınma ve sonuç olarak başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma durumudur (Watson ve Arkadaşları 1969).

Genel Not Ortalaması (GPA): Öğrencilerin eğitim almış olduğu tüm dönemlerin not ortalaması.

SPSS: Statistical Packages for the Social Sciences- Sosyal Bilimler için İstatistik Paketidir. SPSS programı sosyal bilimlerde kullanılan bir istatistik programıdır.

Agorafobi: DSM III-R'ye göre agorafobi belli bir durumdan ağır kaçınma davranışı gösteren panik bozukluğudur. ICD-IO'da ise bireyin herhangi bir yerde panik nöbeti geçirme ve oradan çıkamama, tıkanıp kalma, hiçbir seçeneği kalmaması korkusudur (Öztürk, 1997).

Obsesif-kompulsif Bozukluk(Saplantı-zorlantı Bozukluğu): Saplantı (obsesyon) irade dışı gelen, bireyi tedirgin eden, benliğe yabancı, bilinçli çaba ile kovulmayan, yineleyen düşüncelerdir. Zorlantı (kompulsif) ise çoğu kez saplantılı düşünceleri kovmak için yapılan, irade dışı yinelenen hareketlerdir (Öztürk, 1997).

Somatoform Bozukluk: Organik bir rahatsızlığın olmaksızın görülen psikojenik ağrı. Psikojenik ağrı diyebilmemiz için organik bir bozukluğun olmaması ve ağrı ile psikolojik bir olay arasında kesin bir bağın bulunması gerekir (Öztürk, 1997).

Distimik Bozukluk: Hastalarda genel olarak en az iki yıl süren, çok ağır olmayan depresyon belirtileri arasında uyku bozukluğu, süreğen mutsuzluk ve karamsarlık,

halsizlik, istek ve ilgi azlığı, güvensizlik, süreğen yakınmalar ve sızlanmalar, değişik soma tik sıkıntılar görülür (Öztürk, 1997).

Depresyon (Çökkünlük): Derin üzüntülü bir duygudurum içinde düşünce, konuşma, hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, deüersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur (Öztürk, 1997).

Şizoid Kişilik Bozukluğu: Yakın ilişkiler kurmaktan, topluma karışmaktan kaçınan, duygularını belli etmedikleri için soğuk görünen, içe dönük kişilerdir. Üzüntüleri, öfkeleri kolayca dışarıdan anlaşılmaz (Öztürk, 1997).

Anoreksiya Nervosa: Şişmanlamaya karşı ağır korku yüzünden bilinçli olarak aşın zayıf kalma çabalan ile belirli bozukluktur (Öztürk, 1997).

Bulumiya Nervosa: Dönem dönem gelen aşın yemek yeme, kilo alma ve bir yandan da kilo almayı durdurma çabalan ile belirli bir bozukluktur (Öztürk, 1997).

Bipolar Bozukluk (İki uçlu Duygu Durum Bozukluğu): Öforik uyanma(kişinin kendisini çok iyi hissetmesi) ve depresif gerileme ile kendini belli eden tanı konulması ve sağaltımı kolay olan bir bozukluk olarak tanımlanmıştır (DSM-V-TR, Çev. Köroğlu E, 2001).

Affektif Bozukluk (Duygu Durum Bozukluğu): Duygu durum bozuklukları kişinin duygulanımı üzerindeki kontrol duygusunu kaybettiği ve bu kaybın kişide sıkıntıya sebep olduğu durumlardır (Sadock B, Sadock V, 2007).

Vucut Dismorfik Bozukluğu: kişinin fiziksel görünüşünde aslında var olmayan bir kusur olduğuna dair şiddetli bir takıntı haidir (Sadock B, Sadock V, 2007).

Psikotik Düşünce: Gerçeği değerlendirme yetisinde belirgin bir bozulmanın olduğu durumdur. Örneğin; kötülük görme sarırılan (Sadock B, Sadock V, 2007).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde mükemmeliyetçiliğin doğası ve kuramsal temelleri; sosyal anksiyetenin tanımı, oluşumunda etkili olan faktörler ve kuramsal temelleri ele alınmıştır.

#### 2.1 Mükemmeliyetçiliğin Doğası

Mükemmeliyetçilik kavramı ilk kişilik teorisyen bilim adamlarından (Hollender, 1965; Hamacheck, 1978; Pacht 1984; Bums, 1980) yakın zamandaki araştırmacılara (Frost et al. 1990; Hewitt & Flett, 1991b) kadar ilgilenilen bir kavram olmuştur. Birçok bilim adamının bu konu ile ilgili araştırma yapmalarına karşın tek bir kavramsal ifade ile tanımlanamamıştır. Kimi araştırmacılar mükemmeliyetçilik kavramını tek boyutlu bakış açısı ile ele alırken (Ellis, Bums, Pacht) , kimi araştırmacılar ise çok boyutlu bakış açısı ile ele almışlardır (Frost, Hewitt, Flett). Aşağıda mükemmeliyetçilik kavramı tek boyutlu, çok boyutlu ve kategorik bakış açısı ile incelenmiştir.

##### 2.1.1 Tek Boyutlu Bakış Açısı ile Mükemmeliyetçilik

Tarihsel geçmişe bakıldığı zaman 1990' ların başına kadar mükemmeliyetçiliğin tekboyutlu şekilde ele alındığı görülmektedir.

Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu şekilde açıklayan araştırmacılar sadece bireyin kendisi ile ilgili tanımladığı mükemmeliyetçilik üzerinde durulmuştur. Bireyin kendine yönelik düşünce kalıplarından bahsedilmiştir. Gerçeğe uymayan standartlar belirleme, hatalara karşı algıda seçicilik yapma, ya hep ya hiç düşünce tarzını benimseme kendine yönelik düşünce kalıplarından birkaç tanesidir (Hollender 1965; Bums, 1980; Hamachek 1978; Pacht,1984).



Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bakış açısı ile ele alan araştırmacılar patolojik bir kişilik özelliği olduğuna dair bir vurgu yapmaktadırlar. Patolojik kişilik özellikleri yanında olumsuz davranışlarda yer almaktadır. Bunlardan bazıları, hata yapmaktan korkma, kararsızlık, erteleme davranışı, utanma ve düşük benlik saygısı (Hamachek, 1978; Hollender, 1965; Pacht, 1984; Solomon & Rothblum 1984; Sorotzkin, 1985). Bunun yanında daha ciddi psikopatolojik boyutta olan rahatsızlıklarda oluşmaktadır. Örneğin; alkolizm, anorexia, depresyon ve kişilik bozuklukları. Bu tarz uyum güçlükleri mükemmeliyetçilik eğilimli düşünce yapılarında ortaya çıkmaktadır. Bu düşünce yapılan; gerçeğe uygun olmayan hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşma çabası, hatalara karşı aşın genellemelerde bulunma, kendini değerlendirmede katı tutum sergilenmesi ve ya hep ya hiç düşünce tarzına olan eğilim (Bums, 1980; Hamachek, 1978; Hollender, 1965; Pacht, 1984).

Ellis (1962) mükemmeliyetçilik kavramını akılcı yaklaşım ile ele almış ve mükemmeliyetçiliğinde içinde yer aldığı 11 madde altında sıralanan mantıksız inançların duygusal bozuklukların temelini oluşturduğundan bahsetmiştir. "Bireyin her şeyin iyisini yapmaya ve başarıların takdir edilmesine dönük isteği, aksi takdirde kendini işe yaramaz olarak görme eğilimi" bu mantıksız inançların önünü çekmektedir.

Hamacheck (1978) "normal" ve "nevrotik" mükemmeliyetçilikten bahsetmiştir. Normal mükemmeliyetçiliğe sahip olan bir kişinin kendisine gerçekçi standartlar belirlerken küçük hataları kabul etmede esnek davranırlar. Diğer yandan nevrotik mükemmeliyetçiler çabalarını hiçbir zaman yeterli görmezler ve bir iş ya da davranıştan kaçınma veya erteleme davranışı gösterirler. Normal mükemmeliyetçiler beklentilerini duruma göre ayarlarlar, buna karşın nevrotik mükemmeliyetçiler ise yüksek standartlarını koşullara göre değiştirmezler.

Bums (1980), mükemmeliyetçi kişilerin gerçekçi olmayan standartlar belirlediklerini ve ulaşılması imkansız olan bu standartlara takıntılı bir şekilde ulaşmak için çaba gösterdiklerini ve kendilerini koydukları amaçlarına yönelik değerlendirdiklerinden

bahsetmektedir. Burns 'un tanımına göre mükemmeliyetçiler için performans mükemmel ya da kusursuz olmalıdır. Yapılan her hata başarısızlık anlamına gelir.

Pacht(1 984) , mükemmeliyetçiliği kalıtsal olarak yıkıcı ve psikopatolojik bir durum olarak görmektedir. Mükemmeliyetçi kişilerin kendilerine olan değerlerini üreticilikleri ve herhangi bir görevi yerine getirdikleri şeklinde değerlendirmektedirler.

Mükemmeliyetçilik birçok farklı sağlık problemleri ile ilişkili bulunmuştur (Hewitt ve Flett, 1991). Mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönü ile fiziksel, psikolojik ve psikopatolojik durumlarla bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Ferrari ve Mauts, 1997; Flett, Hewitt, Blankstein & O'Brien, 1991; Frost ve Arkadaşları, 1990; Frost ve Marten, 1990; Hill, Zrull ve Turlington, 1997).

Klinik ve normal gruplar üzerinde yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçilik ile, kişilik bozuklukları (Broday, 1988; Hewitt & Flett, 1991), yeme bozuklukları (Mitzman, Slade & Dewey, 1994) ve obsesif kompulsif kişilik bozuklukları (Frost ve Arkadaşları, 1990; Blatt ve Arkadaşları, 1995) arasında bağlantının bulunduğu belirtilmiştir.

Klinik ve normal gruplarla yapılan çalışmaların sonucunda mükemmeliyetçilik, anksiyete ve depresyon ile ilişkili bulunmuştur (Frost ve Arkadaşları, 1990; Hewitt ve Flett, 1991; 1993). Yapılan bir çok araştırmada çıkan ortak sonuç mükemmeliyetçilik ve depresyon arasında pozitif korelasyonun bulunduğudır (Hewitt ve Flett, 1986; Hewitt ve Dyck, 1986). Mükemmeliyetçi bireyler kendilerini aşın derecede eleştirmekte, hatalara karşı mantık dışı tepkiler vermekte veya kendilerine olan benlik saygıları düşük olmaktadır. Tüm bu özellikler depresyon ve anksiyete ile bağlantılı bulunmaktadır ( Frost ve Arkadaşları, 1990; Pirot, 1986).

Sonuç olarak yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin olumsuz kişilik özelliği olduğu ve birçok psikolojik problemlerle bağlantılı bulunduğu ortaya çıkmaktadır. Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak olumsuz ele alan araştırmacılar dışında

mükemmeliyetçiliğin daha kapsamlı ele alınması gerektiğini ve tek boyutlu bakış açısının yetersiz olduğunu belirtmektedirler. Aşağıda mükemmeliyetçilik daha geniş bakış açısıyla incelemeye çalışılmıştır.

### **2.1.2 Çok Boyutlu Bakış Açısı ile Mükemmeliyetçilik**

1990' ların başında tek boyutlu mükemmeliyetçilik kavramı ve değerlendirmesi yerini çok boyutlu bakış açısı görüşüne yer bırakmıştır. Çok boyutlu bakış açısında mükemmeliyetçilik yapısının kişilerarası ve kişi içi yönlerin her ikisini de kapsadığı görüşü hakimdir. 2 grup araştırmacı (Frost ve Arkadaşları, 1990; Hewitt ve Flett, 1991b) mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bakış açısı ile açıklamaya çalışmış ve birbirinden bağımsız fakat aynı ismi taşıyan ölçek geliştirmişlerdir. (Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği).

Frost ve Arkadaşları (1990) geliştirdikleri Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinde (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F) 6 boyuttan bahsetmektedir; Hatalara Aşırı Dikkat Etme, Yüksek Kişisel Standartlar, Davranışlarından Şüphe Duyma, Düzen İhtiyacı, Yüksek Ebeveynsel Beklentiler ve Ebeveynsel Eleştiri.

Hatalara Aşırı Dikkat Etme; hataları başarısızlık ile eşdeğer durumda yorumlamakta ve başarısızlık sonrasında diğer insanlardan olumsuz tepkiler alacaklarına inanmaktadırlar.

Yüksek Kişisel Standartlar; kişinin kendisi için yüksek standartlar belirlediği ve kendilerini değerlendirmede bu standartların önemli olduğu görülmektedir.

Davranışlarından Şüphe Duyma; birey göstermiş olduğu performansın niteliğinden kuşku duymaktadır.

Düzen İhtiyacı; birey düzenli olmaya aşırı önem göstermektedir.

Yüksek Ebeveynsel Beklentiler ile Ebeveynsel Eleştiri; birbirleriyle iç içe olan boyutlardır. Bu boyutlarda bireyin ebeveynini yüksek standartları olan, bu standartlara aşın biçimde önem veren ve standartlara ulaşamadığı zaman ise aşın eleştirel olabileceklerine inanan algılamalara sahiptirler.

Hatalara Aşın Dikkat Etme, Kendi Davranışlarından Şüphe Duyma, Yüksek Ebeveynsel Beklentiler ve Ebeveynsel Eleştiri boyutları ile olumsuz psikolojik sonuçların bağlantılı olduğu görülmektedir. Özellikle Hatalara Aşın Dikkat Etme boyutu ile depresyon ( Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993; Enns & Cox, 1999; Rice & Dellwo, 2001); yeme bozuklukları (Minarik ve Ahrens, 1996); isteksizlik( Brown, Heimberg, Juster, & Leung, 1999); anksiyete(Brown ve Arkadaşları ;Cheng, Chong, & Wong, 1999); obsesif kompulsif bozukluk; sosyal anksiyete (Saboonchi ve Lundh, 1996) ve erteleme davranışı(Frost ve Arkadaşları, 1990) arasında pozitif; benlik saygısı ile ise negatif bir ilişki (Koivula, Hassmen, & Fallby, 2002)bulunmaktadır.

Bunların yanında Kendi Davranışlarından Şüphe Duyma boyutu ile depresyon(Frost ve Arkadaşları, 1993; Rice & Dellwo, 2001), işlevsel olmayan problem çözme biçimleri (Chang, 1998), erteleme davranışı (Frost ve Arkadaşları, 1990) arasında pozitif ilişki bulunurken benlik saygısı ile negatif ilişki bulunmaktadır (Cheng ve Arkadaşları, 1999; Koivula ve Arkadaşları, 2002). Yüksek Ebeveynsel Beklentiler ile Ebeveynsel Eleştiri boyutları ile depresyon (Enns & Cox, 1999) ve erteleme davranışı (Frost ve Arkadaşları, 1990) yakından ilişkili bulunmaktadır.

Yukarıda verilen dört boyuta karşın Düzen İhtiyacı ve Yüksek Kişisel Standartlar ile zihinsel sağlık konulan arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Örneğin; Düzen İhtiyacı ile benlik saygısı arasında pozitif ilişki bulunurken, anksiyete ve depresif semptomlar arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur (Cheng ve ark., 1999). Yüksek Kişisel Standartlar ile erteleme davranışının ortaya çıkma sıklığının azlığı arasında pozitif ilişki bulunmuştur. (Frost ve Arkadaşları, 1990)

Frost ve Arkadaşları (1990)'nın yaptıkları çalışmalar yanında, Hewitt ve Flett (1991 a) mükemmeliyetçiliğin 3 boyut içerdiğini savunmaktadırlar. Bunlar; Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik. Bu üç boyut arasındaki fark: mükemmeliyetçilik davranışının yöneldiği obje veya mükemmeliyetçilik davranışında kimin atıfta bulunduğuudur.

Hewitt ve Flett (1991a) ' e göre *kendine yönelik mükemmeliyetçilik* bireyin kendisi için yüksek standartlar belirlemesi ve kendini bu standartlar ışığında değerlendirmesidir. Ayrıca mükemmeliyetçiliği hatadan kaçma, mükemmele ulaşma adına motive kaynağı olarak kullanmaktadırlar. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile bazı klinik bozukluklar arasında ilişki bulunmaktadır. Depresyon, alkolizm, anorexia, bulimia ve takıntılı-zorlanan davranış bozuklukları, A tipi davranışlar ve performans kaygısı (Bums, 1980;Cooper,Cooper,Fairbum, 1985;Flett ve Arkadaşları,1989;Hewitt & Dyck, 1986;Hewitt & Flett, 1990; Hewitt & Flett, 1991b; Hewitt,Mittelstaedt,& Wollert, 1989;Inbody & Ellis, 1985;Ingram, 1982;Pacht, 1984;Ribel, 1985;Smith & Brehm, 1981; VanThorre & Vogel, 1985) arasında ilişki bulunmaktadır.

Yapılan bir diğer araştırma sonucuna göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile hata yapmaktan korkma, yanlış anlamalarda bulunma, kontrolü kaybetme, öfkeli olma (Blankstein ve Arkadaşları, 1993) ve bazı klinik semptomlarla, yani somatoform semptomlar, aşırı taşkınlık ve alkolü kötüye kullanma arasında ilişki bulunmuştur.(Hewitt ve Flett, 1991b).

Hewitt ve Flett'in tanımladığı *başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik* başkalarına yönelik gerçekçi olmayan standartlarına uymasını beklerler ve mükemmelin altında kalan bir iş sonrasında hayal kırıklığına uğrayacakları korkusuyla genellikle başkalarına görev vermezler. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçi kişiler istenmeyen biçimde başkalarını suçlama, güvensizlik, düşmanlık ve çeşitli kişilerarası zorlanmalar yaşamaktadırlar (Hewitt & Flett, 1991b; 1993).

Hewitt ve Flett'in çalışmalarında çıkan bir diğer sonuç ise; başkalarına yönelik mükemmeliyetçi kişiler genel uyum bozuklukları ile ilişili bulunmaktadır. Örneğin; başkalarını suçlama, dominant olma, narsistik ve anti-sosyal kişilik yapısı, fobik anksiyete, paranoya ve uyuşturucu istismarı.

Diğer yandan başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik kişilik değişkenleri ile bağlantılı bulunmuştur. Bunlar; kişilerarası zorluklara sebep olan başkalarını suçlama, otoriterlik ve baskın olma isteği (Hewitt ve Flett, 1991 b).

*Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik* ise bireyin diğerleri tarafından empoze edilen ve gerçekçi olmayan standart beklentileri karşılama algılamasını içerir (Flett ve diğerleri, 1995). Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiler (gerçekçi olmayan standartlara sahip olduğunu düşündüğü kişilere karşı) öfke, (yüksek standartlara ulaşamadığı takdirde) depresyon ya da (başkaları tarafından yargılanma korkusu yüzünden) sosyal anksiyete hissetme eğimi gösterirler (Antony ve Swinson, 1998).

Hewitt ve Flett (1991b) mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile kişilik farklılıklarını değerlendirdikleri çalışmalarında; kensine yönelik mükemmeliyetçilik ile yüksek kişisel standartlar, kendini suçlama, kendine karşı eleştirel olma ve suçluluk / hayal kırıklığı hissi ile bağlantılı bulunmuştur. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile başkalarını suçlama, baskın olma isteği ve narsizm ile bağlantılı bulunmuştur. Son olarak sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile ise; başkaları tarafından onay görme, olumsuz değerlendirilmekten korkma ve kontrol/öfkeye odaklanma ile ilişkili bulunmuştur.

Yapılan çalışmalara baktığımız zaman; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Flett, Hewitt, Blankstein ve O'Brien,1991). Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile erteleme davranışı ve hata yapmaktan korkma (Flett, Blankstein, Hewitt, Koledin, 1992), intihar dürtüsü(Hewitt, Flett & Turnbull-Donovan, 1992), düşmanlık ve alkol istismarı (Hewitt & Flett, 1991) arasında ilişki bulunmuştur.

Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile yüksek düzeyde yalnızlık, utangaçlık, yanlış değerlendirme korkusu ( Flett, Hewitt, Rosa, 1996) ve anksiyete duyarlılığı arasında önemli bir bağ bulunmuştur (Gordon L. Flett, Andrea Greene, Paul L. Hewitt, 2004). Bunun yanında Flett ve Diğerleri (1996) sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin sosyal duyarlılıkla pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir.

Hewitt, Flett ve Ediger, (1995) in yapmış oldukları bir diğer çalışmada sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile diyet yapma, zayıf olma ile aşın ilgilenme, yeme desenleriyle ilgili bozukluk, vucut imajından kaçış ve kendine güven arasında bağlantının var olduğunu belirtmişlerdir.

Hewitt and Flett (1991) cinsiyet farklılıkları üzerinde yaptığı çalışmada erkeklerin bayanlara oranla yüksek seviyede başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip olduğu belirtilmiştir.

Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin sosyal duyarlılıkla pozitif yönlü bir ilişkisi (Flett ve Diğerleri, 1996) ve işlevsel olmayan tutumlar arasında da önemli bir bağ bulunduğunu tespit etmişlerdir (Hewitt, Flett ve Harvey, 2003).

Semptom Tarama Listesi (SCL-90R) nin tüm alt boyutları ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik bağlantılı bulunmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile somatoform bozukluklar ve aşın taşkınlık; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile anksiyete, aşın taşkınlık, madde kullanımı, somatoform bozukluklar, distimik bozukluk, alkol kullanımı, psikotik düşünceler ve psikotik depresyon; başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile aşın taşkınlık ve madde kullanımı arasında bağlantılar bulunmuştur.

Rice ve Arkadaşları (1998)'nin yaptıkları bir çalışmada benlik saygısı mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki uzlaştırıcı etkileri incelemişlerdir. Çalışma sonucunda uyumsuz mükemmeliyetçiliğin benlik saygısıyla negatif, depresyonla ise pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Hewitt ve Flett (1991)'in yapmış oldukları bir diğer çalışmada okumakta olan öğrenciler ömeklemi üzerinde akademik standartları ve mükemmeliyetçiliğin boyutları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Okumakta olan öğrencilerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutlarına karşın sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ile okul performansları arasında düşük derecede ilişki bulunmuştur (Hewitt ve Flett, 1991 ). Buna ek olarak kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu okul performansı açısından önemli bir yer tutmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991).

Bunun yanında bayanlarda kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile benlik saygısı düzeyleri arasında ortaya konan çeşitli sonuçlar bulunmaktadır. Bazı araştırma sonuçları kadınlarda hem kendine yönelik mükemmeliyetçilik hem de başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunurken (Watson, Varnell ve Morris, 1999-2000), bazı araştırmalarda çıkan sonuçlar ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile düşük düzeyde benlik saygısı arasında önemli bağlantının olduğunu belirtmektedirler (Preusser ve Arkadaşları 1994).

Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal beceriyi algılama, sosyal alanda kendine güven arasında düşük ilişki bulunurken kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile utangaçlık düzeyleri arasında güçlü ilişki bulunulmuştur (Flett ve Arkadaşları 1996).

Saboonchi ve Lundh (2003) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada mükemmeliyetçilik, öfke, beden sağlığı ve pozitif duygulanım arasındaki ilişki incelenmiştir ve sürekli öfke kendine yönelik mükemmeliyetçilikle ilişkili bulunmuştur.

Yeme bozukluğu bulunan bireylerdeki mükemmeliyetçi özelliğinin yaygınlığına bakıldığında şu andaki çalışmaların bulumia ve anorexia nervosa oluşumunda ve etiolojisinde mükemmeliyetçiliğin rolünün olduğu görülmektedir.



Dally (1969) anorektik kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada %75'e yakın hastanın bilişsel yapısı, gösterdikleri davranışlar ve duygusal tepkilerinin mükemmeliyetçilik ile ilgili olduğunu ortaya çıkarmıştı. Kadınların performans değerlendirmeleri hakkında takıntılı bir şekilde endişe duyduklarını ve aşırı bir şekilde hata yapmaktan korktuklarını belirtmiştir.

Hewitt, Flett ve Weber (1994) mükemmeliyetçilik boyutları ile intihar düşünceleri arasındaki ilişkiyi araştırmış ve hem kendine yönelik mükemmeliyetçilik hem de sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile ve diğer psikolojik faktörlerle birlikte (depresyon, umutsuzluk) ilişkili bulunmuştur.

Sonuç olarak yapılan bütün çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin boyutları farklı kişilik değişkenleri ve farklı psikolojik özellik ve/veya durumları ile bağlantılı olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilik bir kişilik özelliği olarak ele alındığında literatürde bulunan tartışmanın mükemmeliyetçiliğin yararlı veya zararlı olup olmadığıyla ilgili olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilik boyutlarının bazıları olumsuz psikolojik sonuçları ile bağlantılı bulunurken; bazıları ise olumlu psikolojik sonuçları ile ilişkili bulunmuştur. Bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin sağlıklı ve olumlu olduğunu düşünürken (Adler, 1956; Maslow, 1970), bazı araştırmacılar ise bu görüşü reddederek mükemmeliyetçiliğin sağlıklı ve arzu edilen bir özellik olduğu görüşüne karşı çıkmışlardır (Bums, 1980; Patch, 1984).

### **2.1.3 Kategorik Bakış Açısı ile Mükemmeliyetçilik**

Son yıllarda mükemmeliyetçilikle ilgili en yaygın yaklaşım mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz şeklinde iki yönü olduğu şeklindedir (Adler 1956; Roedell, 1984; Kottman ve Ashby, 2000; Stumpf ve Parker, 2000, LoCicero, Ashby ve Kem 2000; Ashby ve Rice 2002, Slaney, Rice ve Preusser, 2002, Suddarth ve Slaney 2001; McGarvey, 1996; Accordino, Accordino ve Slaney; 2000).

Birkaç bilim adamı mükemmeliyetçiliğin insan gelişimi için sağlıklı ve göze çarpan bir parçası olduğunu savunmaktadırlar (Adler, 1973; Dabrowski ve Maslow (1970).

Adler(1956) mükemmeliyet çabasını doğuştan gelen ve yaşamın bir parçası olan bir duygu olarak tanımlamıştır. Daha önceki bölümümüzde bahsedildiği üzere Hamacheck (1978) mükemmeliyetçiliği "normal mükemmeliyetçilik" ve "nevrotik mükemmeliyetçilik" olarak ikiye ayırmıştır. Normal mükemmeliyetçiler mantıklı standartlar belirlerler ve kişisel tatmine önem verirler; snevrotik mükemmeliyetçiler ise ulaşılması imkansız standartlar belirlerler ve başarısız olmaktan ve hayal kırıklığına uğramaktan korkmaktadırlar.

Diğer yandan Hamacheck (1978)'in normal mükemmeliyetçilik ve nevrotik mükemmeliyetçilik ayırımına benzer bir şekilde Terry-Short, Owens, Slade ve Dewey (1995) tarafından olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik olarak ayırım yapılmıştır. Olumlu mükemmeliyetçilikte mükemmeliyetçi davranışlar pozitif (olumlu) pekiştireç olarak görev yapmaktadırlar. Buna ters olarak olumsuz mükemmeliyetçilikte ise mükemmeliyetçi davranışlar negatif (olumsuz) pekiştireç olarak görev yapmaktadırlar.

Slade ve Owens (1998)'in mükemmeliyetçilikte pekiştirme kuramı temelli çift süreçli mükemmeliyetçilik modeline (iki süreçli model) baktığımız zaman normal ve sağlıklı olarak kabul edilen pozitif mükemmeliyetçilik ve uyumsuz, patolojik mükemmeliyetçilik formunda olan negatif mükemmeliyetçilik olarak 2 gruba ayırmıştır. Pozitif mükemmeliyetçilik üstünlük olarak normal veya sağlıklı formda olan ve bireye olumlu yararlar sağlayan mükemmeliyetçi türü olarak tanımlanır. Pozitif mükemmeliyetçiliği başarıya ulaşmada pozitif pekiştireç olarak görmektedir. Buna karşın negatif mükemmeliyetçilik ise patolojik ve sağlıksız formda mükemmeliyetçilik olarak tanımlanmaktadır. Negatif mükemmeliyetçilik ve nörotisizm, tatminsizlik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile arasında bağlantı bulunmaktadır. Negatif mükemmeliyetçilik olumsuz pekiştireç görevi yapmakta ve hata yapmaktan korkma düşüncesini içermektedir (Flett, Hewitt, 2006).

Slaney ve Johnson (1992) mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz faktörlerini ele alarak ölçek geliştirmişlerdir. The Almost Perfect Scale (APS) adını verdikleri bu ölçek 1996 yılında tekrardan gözden geçirilerek düzenlenmiştir. "Standartlar", "Düzen" ve "Çelişki" olmak üzere üç alt ölçekten oluşan bu ölçekte 23 madde bulunmaktadır. Bu alt ölçeklerden "Standartlar" ve "Düzen" alt ölçekleri mükemmeliyetçiliğin olumlu yönünü ölçerken, "Çelişki" alt ölçeği olumsuz yönünü ölçmektedir.

## 2. 2 Mükemmeliyetçiliğin Kuramsal Temelleri

Bu bölümde Mükemmeliyetçilik Bireysel Psikoloji Yaklaşımı, Homeyci Yaklaşım ve Akılcı-Duygusal Yaklaşım çerçevesinde incelenmiştir.

### 2.2.1 Bireysel Psikoloji Yaklaşımına Göre Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik düşüncesiyle yakından ilişkili olan kuramların başında Adlerian Teori (Bireysel Psikoloji Yaklaşımı) gelmektedir. Adler, yaşamın ilk altı yılının önemli olduğunu ve yetişkinlik dönemini belirlediğini kabul etmektedir. Bireysel Psikoloji Akımı'nda üzerinde durulan ve mükemmeliyetçilik ile bağlantılı bulunan temel kavramlardan birisi "üstünlük çabası"dır. Adler üstünlük çabası ve aşağılık duygusundan kurtulma çabalarının doğuştan getirildiğini ileri sürmektedir.

Adler' e göre her insanın varoluşunda eksiklik duygusu bulunmaktadır. Dolayısıyla insan yaşamına normal bir çaresizlik içinde başlar. Bu çaresizlik duygusu, insandaki eksiklik duygusunun ve bu duygu sonucu ortaya çıkan üstünlük ve kusursuzluk çabalarının da kaynağını oluşturur.

Eksiklik duygusu her insan için geçerli olan temel kişilik özelliğidir ve insan yaşamına bu duygu ile başlamaktadır. Eksiklik duygusunda, insan kendisini yetersiz biri olarak algılar ve buna bağlı olarak ta kaygılı duruma gelir. Bu yaşanan duygu kaçınılmaz bir durumdur ve bireyin yaşamını sürdürüp geliştirebilmesi için de gerekli olan bir durumdur. Buna bağlı olarak üstün olma, kişinin o anda olduğu

durumunun üstüne çıkabilme ve daha güzel daha rahat bir hayat sürdürebilme çabasıdır (Karahan ve Sardoğan, 2004).

Doğadaki tüm varlıklar eksi bir durumdan, artı bir duruma geçmek için sürekli bir çaba içindedirler. Adler bu durumu eksiklikten kurtulma çabası ya da üstünlük çabası olarak adlandırmıştır. Diğer bir deyişle birey "mükemmel" bir varlık olmaya çalışır, sürekli üstünlük çabası içindedir (Altıntaş ve Gültekin, 2003).

"Üstünlük çabası" sürekli olarak mükemmelliği isteyen bir güdü olarak tanımlanmaktadır. Bu mükemmeliyet isteği de aşağılık duygusu gibi doğuştan gelen bir güdüdür. Adler'e göre başarmak, yenmek isteği insanlığın özünde olan psikolojik bir yasadır. Mükemmel olmayan her şeyin yok olması isteği, asla yok olmayacak olan bir düşüncedir (Adler, 2001).

Adler'in bahsettiği gibi doğum sırasının bireylerin yaşam tarzlarında ve kişiliklerinin oluşumunda önemli etkisinin bulunduğu ortaya konmuştur. Ashby, LoCicero ve Kenny (2003) yaptıkları çalışmada olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile kardeş sırası arasındaki ilişkiyi inceledikleri ve doğum sırasının kişilik özellikleriyle özellikle de mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Adler doğum sırasına göre çocukların psikolojik durumlarını dört tip ortaya koyarak incelemiştir.

En büyük çocuk, ailenin ilgi odağı durumundadır ve bağımlı olma eğilimi vardır. En büyük çocuk yetişkin yaşama ulaştığında otoriteden ve sahip olduğu durumları başkalarına kaptırmaktan korkabilirler. İlk doğanlar mükemmellik için çok çaba sarf ederler. İkinci çocuk, kendisinden daha güçlü ve yetenekli büyük kardeş ile kendisinden sonra gelen kardeşin yarattığı ikili sorunlarla baş etmek zorundadır. Diğerleri kadar yetenekli olmadığı inancı bulunduğu için yaşlılarıyla sürekli bir yarış içerisindedirler. Bu inanç ileriki yaşamında tepkici veya kendini aşma çabası içinde bir insan olmasına yani mükemmeli aramasına yol açabilir. En küçük çocuk, kendisinden sonra gelen bir kardeş olmadığı için ailenin ilgisini paylaşmak zorunda kalmaz. Çevresi tarafından oyuncak bebek muamelesi görür ve bu durum çocuğun benmerkezci tutumlar geliştirmesine ve kendisinden yetenekli kardeşlerin

varlığından kaynaklanan yetersizlik duygusu yaşamasına neden olabilir. Yalnız başına yetişen tek çocuk ise ilgi merkezinde olmaya alışkındır. Çoğu kez anne baba tarafından aşın korunduğu için ileriki yaşamında da çevresinden benzer tutumlar beklerler.

### **2.2.2 Horneyci Yaklaşım Göre Mükemmeliyetçilik**

Horney'e (1975) göre kusursuzluk ihtiyacı, ideal benliği gerçekleştirilmeye yönelik bir güdüdür. Birey ideal benliği gerçekleştirmek için haşan, güç ve ün kazarunak ister, nevrotik bir hırs içindedir. Mükemmeliyetçiliği ise kendine güvensizlik sonucu oluşan nevrotik bir gereksinim olarak görmektedir (Horney, 1975).

Horney'e göre nevrotik kişi kusursuz saydığı benliğine uygun düşmeyen davranışlarda bulunursa hatasını hoş görmez ve kendini affetmez. İdealleştirdiği imge uğruna kendine uyguladığı yaptırımlar sonucu kendi benliğinden uzaklaşmaya başlar.

Horney nevrotik eğilimleri ve özelliklerini sınıflandırma yoluna gitmiş ve bu sınıflandırma içerisinde mükemmeliyetçi kişilik yapılarını da içeren özelliklere yer vermiştir. Bunlar;

*Kişisel başarıya yönelik nevrotik hırs:* başkalarını geride bırakma ihtiyacı, öz değerlendirmede hep en iyi olma düşüncesi, yıkıcı eğilimlerde aşın yoğunluk, başarısızlık korkusu vb. eğilimler görülür.

*Kusursuzluğa ve yanılmazlığa duyulan nevrotik ihtiyaç:* acımasız kusursuzluk isteği, öz suçlama, aşın üstünlük duyma, hata yapma korkusu, eleştirme ya da suçlanma korkusu vb. eğilimler görülür. Bu iki eğilim mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasında da yer almaktadır.

Diğer yandan Horney'e göre anne-baba çocuk ilişkisinde yaşanan olumsuz yaşantılar ve tutumlar çocukta anksiyete yaratmaktadır. Güvensizlik ve anksiyete yaşayan çocuk, yalnızlık ve çaresizlik duygularıyla baş edebilmek için türlü stratejiler

geliştirir ve bunları yetişkinlik döneminde de kullanmaya devam eder. İnsanlar üzerinden sevgiyi kazanmak adına baskı kurmaya ve güç kazamaya yönelebilir (Karahan ve Sardoğan, 2004).

Birey eksikleri konusunda başkaları üzerinde egemenlik kurmak ister. Bu yüzden kendine ölküleştirilmiş bir benlik yaratır. Böyle bir kişi, kendini ölküleştirilmiş olarak görür ve çevreden onay bekler. Kusursuz benliğe dışarıdan tehdit gelirse bunu affetmez (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

### 2.2.3 Akılcı-Duygusal Yaklaşım Göre Mükemmeliyetçilik

Ellis, insanı hem akılcı, hem de mantıksız olarak görmektedir. İnsan olaylardan kolayca etkilenmektedir ve olumsuz duygulara (kaygı, suçluluk, düşmanlık gibi) kapılabilmektedir. Dolayısıyla insanın duygusal problemleri de onun mantıksız düşüncelerine bağlıdır.

Bireylerde problemlere ve nevrotik semptomlara neden olan bir takım mantıksız düşünceler veya inanışlar bulunmaktadır. Bireyler bu mantıksız düşünceleri değiştirmedeği veya esnetemediği zaman nevrotik semptomlar gösterebilmektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Ellis nevrotik semptomları, bireyin yaptığı her işte olabildiğince yetenekli olması gerektiği düşüncesinin bir sonucu olarak görmektedir. Birey hata yaptığında bu onun için bir felaket olmalıdır. Çünkü birey mükemmel olması gerektiğine inanmaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2004).

Bilişsel yaklaşıma göre bireyin erken yaşlardan itibaren geçirdiği yaşantıların davranışlarını belirlediğini savunurlar. İnsan çocukluğunda kendisi ve çevresi hakkında bazı değer yargılan edinir. Bu değer yargılan anne, baba ve yetişkinler tarafından aşılır. Çocuğun sevilme-korunma ve saygı görme ihtiyacı hep birbiriyle bağlantılıdır. Ellis'e göre çocuk bu dönemde bu ihtiyaçlarını doyuran ebeveynlerinin

değerlerini kolayca özümser. Çocuğa kusursuz olması gerektiği, aksi takdirde sevilmeceği söylenmişse, çocuk bunu hiç eleştirmeden evrensel bir doğru olarak kabul eder. Bu beklentiyi her durumda karşılayamazsa, kendisinin değersiz, yetersiz ve suçlu olduğunu düşünür ve kaygıya kapılır. Benliği yıkıcı düşünceler, benliği yıkıcı duygulara yol açar (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Ellis (2002), duygusal sorunların temelinde çeşitli mantıksız inançların olduğunu belirtmektedir. Bu mantıksız düşünceden bazıları mükemmeliyetçilik oluşumunda etkili olduğu belirtilmektedir. Mantıksız inançlar; (a) mümkün olan her bakımdan başarılı ve yeterli zorunda olma düşüncesi, (b) bir şeyler yolunda gitmediğinde bunun felaket ve korkunç bir şey olduğu düşüncesi ve (c) problemlerinin doğru kesin ve mükemmel tek bir çözümü olduğu ve bu mükemmel çözüm bulunmazsa sonucun felaket olacağı düşüncesidir.

### 2.3 Sosyal Anksiyete

Sosyal anksiyete literatürde kaygı bozuklukları başlığı altında incelenmektedir. Sosyal anksiyete ilk kez Marks ve Gelder (1966) tarafından tanımlanmış, 1970 yılında Marks tarafından ayırt edilmiştir. Buna karşın aynı klinik tanım olarak DSM-III'te yer almıştır (APA, 1980).

Çoğu insan belirli sosyal durumlarda belirli ölçüde kaygı (endişe) deneyimi yaşar. Biriyle ilk kez tanışma, kalabalık bir topluluğun önünde konuşma yapma faaliyetleri bu tür durumlara örnek olabilir. Sosyal ortamdaki rahatsızlık hissi popülasyonun geneline bakıldığı zaman ortak paylaşılan bir problem olduğu görülmektedir. Sosyal anksiyete bozukluğunda ortak olan konu, sosyal durumlarda kötü performans gösterme korkusudur.

Sosyal kaygı ile ilgili literatür incelendiğinde utangaçlık ve anksiyete, sosyal anksiyete ile birlikte incelenmiştir. Bu açıdan öncelikle Anksiyete (kaygı) ve utangaçlık kavramlarının açıklanması konunun daha iyi anlaşılabilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

### 2.3.1 Anksiyete

Anksiyete her zaman ve her koşulda göülebilen, sıklıkla fizyolojik belirtilerin eşlik ettiği tedirginlik, kaygı, bunaltı biçiminde hissedilen, hoş olmayan bir duygusal yaşantıdır. Organizmanın başetmekte güçlük çektiği stresli bir durumda hissedilen bir tür tehdit yaşanmasıdır. "Anksiyete Bozukluğu" ise bu durumun kişinin psikososyal uyum ve işlevlerini bozacak yoğunlukta ve sürede olması anlamında bir ruhsal bozukluğa karşılık gelmektedir (Güleç, 1999).

Kaygı hoş olmayan fakat tehdit ve tehlikeleri algılamada kişiye uyarıcı niteliğinde işaretler gönderen normal ve işlevsel olan duygu durumudur (Rapee, 1996).

Stephan(1999)'a göre kaygı, olması muhtemel ieylerden kaynaklanan zor, gergin, endişe veya şüphe duyma hislerinden ya da stres nedeniyle kişisel tehlike ve tehdit olan bir durumun algılanmasıyla oluşan olumsuz bir duygudurumdur.

### 2.3.2 Utangaçlık

Kişilerarası ilişkilerde yaşanan aşın sıklıktan, benlik saygısının düşük olmasından ve reddedilme korkusundan dolayı ortaya çıkan kişiler arası bir sorundur (Carducci, 2000).

Utangaçlığın nedenleri konusunda çeşitli görüşlerin olmasına karşın anne-baba ve çocuk etkileşiminin önemli olduğu ortak görüşler arasında yer almaktadır. Ebeveyni tarafından sürekli korunan, azarlanan, yetersiz olduğu kendisine sürekli hissettirilen çocuklar ileriki yaşamlarında utangaç, çekingen, sosyal ilişkiler kurmakta zorlanan yetişkinler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Utangaçlığın evrensel bir kavram olduğu, aynı oranda yaşanmasa ve aynı şekilde tanımlanmasa da utangaçlık her kültürde olduğu öne süülmektedir (Carducci ve Zimbardo, 1995).



Utangaçlık genel olarak tüm toplumlarda benzer biçimde yaşanan duygudur. Utangaçlık, korku, ilgi, gerginlik ve hoş gitme gibi duyguların bir karışımı olarak hissedilir. Fizyolojik olarak ta kalp atışında ve kan basıncında artış bu duygulara eşlik eder (Hysonve Van Trieste, 1987). Ayrıca utangaçlıkta huzursuzluk, engellenme ve kaygı tepkileri kendisine yönelik aşırı farkındalık ve başkalarının yanında sessiz kalma oldukça belirgindir (Jones, Briggs ve Smith, 1986).

Utangaçlıkla ilgili ciddi sorunu olan kişiler, sosyal ortamlara katılamazlar, konuşmakta zorlanırlar. Bu da onların yalnızlığa itilmelerine ve kendilerini yalnız hissetmelerine neden olurlar (Henderson ve Zimbardo, 1988).

Sosyal anksiyete ile çekingen kişilik bozukluğu arasında da tanısal güçlükler yaşanmaktadır. Belirtileri, tanı ölçütleri ve tedavileri yönünden birbirine çok benzeyen ve çoğunlukla birbirinde ayıramayan iki bozukluktur. Yapılan çalışmalarda sosyal fobili bireylerin %60-100'ünde çekingen kişilik bozukluğu da saptanmıştır.

DSM-III'e göre belli sosyal durumlardan uzak durma ve belirgin anksiyete çekingen kişilik bozukluğu da dahil olmak üzere başka bozukluklara bağlı olduğu zaman sosyal fobi tanısı koyulamıyordu. Çekingen kişilik bozukluğu tanısı sosyal fobi tanısının yerine geçiyordu. Sosyal fobiyi özgül durumlarda sınırlı bir bozukluk olarak tanımlayarak, çekingen kişilerin de genelde insan ilişkilerinde korku duyduklarını belirterek, DSM-III bu iki kavramı birbirinde ayırmaya çalışmıştır.

Yapılan çalışmalar sonucunda bulgulara dayanılarak çekingen kişilik bozukluğu ve sosyal fobinin nitelik olarak ayrı bozukluklar olmaktan çok aynı spektrumdaki psikopatolojinin nicelik olarak farklı türleri olduğu ileri sürülmektedir (Sevinçok, 2004).

## 2.4 Sosyal Anksiyetenin tanımı

*Sosyal Anksiyete bozukluğunun DSM-IV-TR 'a göre tanı ölçütleri:*

- A. Sosyal ortamlarda veya performans gerektiren durumlarda tanımadık insanlar önünde ortaya çıkan belirgin ve inatçı korku. Kişi bu durumda utanmasına neden olabilecek şekilde davranacağından ve aşağılanacağı hissinden dolayı korku duyar. Not: çocuklarda tanıdık olan kişilerle toplumsal ilişkide bulunabilme becerisi olmalı ve anksiyete sadece erişkinlerle olan iletişimde değil, akranları ile olan ilişkilerde de ortaya çıkmalıdır.
- B. Korkulan sosyal durumlarla karşı karşıya bulunduğu genellikle anksiyete ortaya çıkar. Bu duruma bağlı olarak panik atağı biçimini alabilir. Not: çocuklarda anksiyete, ağlama, huysuzluk, donakalma ya da tanıdık olmayan sosyal durumlardan kaçınma olarak ortaya çıkabilir.
- C. Kişi, korkunun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir. Note: çocuklarda bu özellik olmayabilir.
- D. Korkulan toplumsal veya performans durumlarından kaçınır veya yoğun anksiyete ya da sıkıntıyla bunlara katlanır.
- E. Kaçınma, kaygılı beklenti ya da korkulan sosyal veya performans durumlarından duyulan sıkıntı, kişinin olağan günlük işlerini, eğitimle (mesleki) ilgili işlevselliğini, toplumsal etkinliklerini ya da ilişkilerini bozar veya kaygı bozukluğu olacağına ilişkin yoğun bir sıkıntı vardır.
- F. 18 yaşının altındaki kişilerde süresi en az 6 aydır.
- G. Korku ya da kaçınma bir maddenin (öm. Kötüye kullanılabilen bir ilaç, tedavi amaçlı kullanılabilen bir ilaç) doğrudan fizyolojik etkilerine veya genel tıbbi bir duruma bağlı değildir ve başka bir mental hastalık ile açıklanamaz (öm. Agorafobi ile birlikte olan veya olmayan Panik Bozukluğu, Aynlama Anksiyete Bozukluğu, Vücut Dismorfik Bozukluğu, yaygın bir gelişimsel bozukluk ya da Şizoid Kişilik Bozukluğu).
- H. Genel bir tıbbi durum ya da başka bir mental bozukluk varsa bile A tanı ölçütünde sözü edilen korku bununla ilişkisizdir. Örneğin, kekemelik,

parkinson hastalığındaki titreme veya anorexia nervosa ya da bulimia nervosadaki anormal yeme davranışına ait korku değildir.

Varsa belirtiniz: Yaygın korkular çoğu toplumsal durumları kapsıyorsa (Örneğin, söyleşileri başlatma ya da sürdürme, küçük topluluklara katılma, karşı cins ile çıkma, üstleri ile konuşma, partilere gitme).

Not: Çekingen kişilik bozukluğu ek tanısı koymayı da düşününüz.

ICD-10 tanı ölçütlerine göre sosyal fobinin temel özelliği göreceli olarak küçük gruplarda diğer insanlar tarafından incelenme korkusu şeklinde belirlenmiştir (WHO, 1993). Sosyal fobi ICD-10'da sınırlı ve yaygın; DSM-IV'de ise genelleşmiş ve genelleşmiş olmayan tip olarak ikiye ayrılmaktadır.

*Sosyal Anksiyete bozukluğunun ICD-10'a göre tanı ölçütleri:*

Kesin tanı için aşağıdaki ölçütlerin hepsi karşılanmalıdır.

- A. Psikolojik, davranışsal veya otonomik belirtiler birincil olarak bunaltıya bağlı olmalıdır; sanrılar veya obsesif düşünceler gibi başka belirtilere ikincil olmamalıdır.
- B. Bunaltı ve belirli sosyal durumlarda ortaya çıkmalı ve bu durumlarla sınırlı olmamalıdır; ve
- C. Fobik durumdan kaçınma belirgin bir özellik olmalıdır.

İçerdikleri: Antropofobi, sosyal nevroz (ICD-10, Çev.: Öztürk, Uluğ, 1993).

DSM-111-Rtanı ölçütlerine göre sosyal fobi "başkaları tarafından değerlendirileceği bir veya birden çok durumdan sürekli ve gerçeğe uygun olmayan korku duyma ve bu durumdan kaçınma, utanç duyacağı rezil olacağı biçimde davranacağından korkma" olarak tanımlanmıştır.

DSM-IV'e göre sosyal fobi tanısı konabilmesi için bireyin genel tıbbi bir durum veya başka bir mental bozukluğu varsa sosyal korkusuyla bu durumun ilişkisiz olması koşulu aranmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği 1994).

Marks(1970)'a göre sosyal fobi sadece insanlar arası etkileşim durumlarıyla sınırlı ve diğer kişiler karşısında küçük düşme temeline dayanan yoğun korkulardır.

Sosyal anksiyete, sosyal çevrede gerçek dışı standartlar ve olumsuz kendini değerlendirme ile yakından ilişkilidir (Clark ve Wells, 1995). Bunun yanında sosyal fobi iş üretkenliğinin, eğitimin ve arkadaşlık ilişkilerinde tatminin azalmasında ve boşanmaların artmasında temel rol oynamaktadır (Wittchen ve Fehrn, 2003).

Schlenker ve Leary (1982) ye göre sosyal anksiyete, gerçek veya hayal gücü ürünü durumlardaki bireylerin yaptığı olası veya var olan kişisel değerlendirmelerinin sonucunda ortaya çıkan durumdur. Bireyin bilişsel ve duygusal tepkileri olumsuz getirilerin önüne geçme ışığında şekillenmiştir.

Bu tanım Watson ve Friend (1969)'in yaptığı tanıma benzemektedir. Bu yazarlara göre ise sosyal anksiyete, sosyal durumlardaki bireyin acı, rahatsızlık hissi, kaygı vb. durumları yaşaması; bunun ışığında kasıtlı olarak sosyal durumlardan kaçınma ve sonuç olarak başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma olarak tanımlanmıştır.

Buss (1984) sosyal anksiyetenin 3 ayrı görünüşü olduğundan bahsetmiştir.

Sosyal kaygı; a) çekingen (utangaç) sosyal davranışlar ( öm, kaçınma, çok az konuşma), b) fiziksel uyarılara karşı eşlik eden korku ve/veya kişisel bilinç. (öm, hızlı nefes alma, kalp atışlarının hızlanması), c) sosyal durumlarda başkalarına karşı beceriksiz, yetersiz ve kötü görünme ile ilgilenme.

Üniversite öğrencileri için değerlendirildiğinde, sosyal anksiyete kişisel değerlendirme ve kritize edilme kaygılarıyla belirgin ve günlük yaşama, akademik faaliyetlere yayılmış düzeyde etki gösteren sosyal etkileşim problemidir.

Davranışlardan geri çekilme, beceriksiz (Campell ve Fehr, 1990) ve uygunsuz davranabileceği yönünde belirginleşmiş korkulardır (Pris bell, 1991). Sosyal durumlarla ilişkin diğerlerince olumsuz değerlendirilebilecek olmaya dönük olumsuz bilinç durumu ve kaygılanma (Sergin, 1992; Winton ve Diğerleri, 1995), suskunluk ve iletişim kurmama (Meleshko ve Alden, 1993), yetenekleri ve benlik imajını yetersiz değerlendirme sonucu özellikle diğer insanlara yönelmiş sezgilerdir (Schlrnker ve diğ., 1990).

Sosyal kaygı bozukluğu olarak da bilinen sosyal fobi sosyal durumlarda ve etkileşimde duyulan korkudur. Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesinden duyulan korku bunun yanında kendini yetersiz hissetme, utanma, aşağılanma hissi ve depresyon bulunmaktadır (Den Boer, 1997).

Sosyal anksiyetenin cinsiyete göre farklılıklarını üzerinde yapılan çalışmalara bakıldığında, Stein ve ark. (1994) sosyal anksiyete bozukluğu belirtilerini incelediklerinde, kadınların toplum önünde konuşma, küçük bir gruba konuşma, yabancı veya yeni tanışılan biriyle konuşma, otorite sahibi kişilerle konuşma konusunda daha fazla kaygı ve kaçınma yaşadıklarını bildirmişlerdir. Diğer insanların önünde yazı yazma, yemek yeme gibi sosyal kaygı durumlarında duyulan kaygının cinsiyete göre farklı olmadığını bildirmişlerdir.

Snell (1989), kadın ve erkeklerin karşısındaki kişinin cinsiyetine göre sosyal anksiyete durumlarının değiştiğini belirtmiştir. Örneğin, karşısındaki kişiye kendi fikrini savunma konusunda sosyal anksiyetesi olan kadınların bu konuyu diğer kadınlarla tartışırken çekinmediği, fakat aynı konuyu erkeklerle tartışmakta isteksiz oldukları saptanmıştır.

Çalışmaların geneline bakıldığı zaman sosyal fobi kadınlarda daha sık görülürken klinik çalışmalarda ise görülme sıklığı erkeklerde daha yüksek olduğu göstermiştir.

Sosyal fobik kişilerin geçmişlerine bakıldığında diğer kaygı bozukluklarında bulunulduğu, ruhsal bozukluklar, maddeye bağlı bozukluklar ve bulimia nervosa. Buna ek olarak kaçınan kişilik bozukluğu.

Sosyal fobiklerin çeşitli sosyal etkinlikler içindeyken, fobik olmayan gruplara kıyasla, kalp çarpıntısı, terleme, yüz kızarması, titreme ve idrarını tutamama semptomlarını belirgin şekilde daha sık yaşadıklarını belirtmektedir (Turner, Beidel, Dancu ve Stanley, 1989).

Sosyal fobiklerin akademik, mesleki ve sosyal işlev alanlarında zorluk çektiği bulurunuştur (Liebowitz, Gorman; Fyer ve Klein, 1985; Turner ve Arkadaşları, 1986).

Sosyal anksiyeteye eşlik eden bir diğer problem alanı da yeme bozukluklarıdır. Hinrichsen ve Arkadaşlarının (2003) yaptıkları çalışmada; sosyal kaygı ve yeme bozuklukları arasında yüksek korelasyon bulurunuştur.

Yapılan alan çalışmalarda sosyal anksiyete bozukluğu kadınlarda daha sık görülmektedir (Schneier ve Arkadaşları 1992, Kesler ve Arkadaşları 1994, Stein ve a Arkadaşları 1994).

Magee ve Arkadaşları (1996) da yaptıktan çalışmada sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda diğer kaygı bozukluğu olanlara göre algılanan sosyal ve mesleki bozulma derecesinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Sosyal anksiyete bozukluğu çoğu olgularda diğer psikiyatrik bozukluktan önce gelişir (Schneier ve Arkadaşları 1992). Diğer kaygı bozukluktan, major depresyon ve ilaç ve alkol kötüye kullanımı riskinde artış mevcuttur (Lepine ve Lellouch 1995, Merinkangas ve Angst 1995, Weiller ve Arkadaşları 1996).

Epidemiyolojik Alan Taraması (ECA) sonuçlarına göre sosyal anksiyete bozukluğu olanlarda en yüksek yaşam boyu yaygınlığı olan hastalıklar; basit kaygı bozukluğu

(%59; OR 9.17), agorafobi (%45; OR 11.81), alkol kötüye kullanımı (%19; OR 2.2), major depresyon (%17; OR 4.41), ilaç kötüye kullanımı (%13; OR 2.85), distimi (%12.5; OR 4.3), obsesif kompulsif bozukluk (%11.1; OR 4.36), bipolar bozukluk (%4.7; OR 4.09), panik bozukluk (%4.7; OR 3.24) ve somatizasyon bozukluğudur (%1.9; OR 8.02).

Sosyal anksiyetenin sosyal ortamlarda yaşadıkları zorluklar yanında bireylerin başka patolojik durumları da yaşaması kaçınılmazdır. Lieratüre bakıldığında sosyal kaygıya eşlik eden bir takım psikolojik problemler karşımıza çıkmaktadır. Lecrubier ve Weille (1997)' e göre sosyal anksiyetenin en yüksek komorbidite ilişkisinin agorafobi ile olduğunu bildirmişlerdir. Alkolü kötüye kullanımı ve bağımlılığı sıklıkla sosyal anksiyete bozukluğuna eşlik eder (Davidson ve Arkadaşları, 1993).

Sosyal anksiyete bozukluğuna sıklıkla depresif belirtiler eşlik etmesine karşın distimi tanı ölçütlerini karşılayan hasta oranı çok yüksek değildir. Major depresyon genellikle ikincil olarak geliştiği kabul edilir (Saderson ve Arkadaşları, 1994). Sosyal anksiyeteye eşlik eden bir diğer problem alanı da yeme bozukluklarıdır (Anorexia Nevrozu ve Bulumia Nevrozu). Hinrichsen ve Arkadaşları , (2003) yaptıkları çalışmada sosyal kaygı ve yeme bozuklukları arasında yüksek korelasyon bulunmuştur. Ayrıca bu araştırmada, sosyal kaygı tedavi programına alınan bireylerin sosyal kaygı düzeyleri düştükçe yeme bozukluklarının da tedaviye cevap verdiği bildirilmiştir. Bunun yanında sosyal anksiyeteye eşlik eden diğer problem alanları daha çok, diğer kaygı bozuklukları, affektif bozukluklar ve alkol ve madde kullanımı üzerinde yoğunlaşmaktadır (Akt: Ancioğullan, 2001 ;s:6).

## 2.5 Sosyal Anksiyetenin Oluşumda Etkili Olan Faktörler

Bu bölümde sosyal anksiyetenin oluşumunda etkili olan genetik, ailesel ve çevresel faktörlerden bahsedilmiştir.

### 2.5.1 Genetik Faktörler:

Sosyal anksiyete bozukluğunun oluşumda genetik faktörlerin rolünü araştırmak üzere yapılan aile çalışmaları ve ikiz çalışmalarının sonuçları genetik etmenlerin orta düzeyde katkısı olduğu vurgulanmaktadır. Bunun yanında bazı çalışmalarda araştırmacılar sosyal fobide özel ailesel yatkınlık olduğunu belirtmişlerdir. Fyer ve Arkadaşları (1995), sosyal fobisi olan katılımcıların akrabalarında basit fobi veya agorafobiye kıyasla, artmış bir sosyal fobi riski bulunmuştur.

Yaygın olan ve olmayan sosyal anksiyete bozukluğunun aile geçişini araştırdıkları çalışmada yaygın sosyal kaygısı olanların akrabalarında sosyal anksiyete bozukluğu olma oranı (%16), yaygın olmayandan (%6) anlamlı olarak daha yüksek bulmuşlardır (Manuzza ve Arkadaşları, 1995).

Özellikle ailesel etmenlerin genetik faktörlere oranla sosyal anksiyete oluşumundaki katkısı daha fazladır.

### 2.5.2 Ailesel Faktörler:

Sosyal anksiyetenin gelişimine katkıda bulunan 3 temel sebep bulunmaktadır. Bunlar; ailenin çocuk yetiştirme tarzı, sosyal durumlarda ailesel model ve kısıtlı sosyal durumlar. Ailenin çocuk yetiştirme tarzlarının sosyal kaygı için risk faktörü olabileceğinden bahsedilmiştir.

Çalışmalar göstermiştir ki sosyal anksiyetesi bulunan kişilerin normal kontrol gruplara oranla ailelerini aşın koruyucu, sevecenlikten yoksun, reddedici, daha az bakım sağlayan ve utandırıcı taktikleri daha fazla deneyen kişiler olarak



tanımlamışlardır (Arrindell, Emmelkamp, Monsma ve Brillman, 1983; Arrindel ve Arkadaşları, 1989; Bruch ve Heimberg, 1994; Parker, 1979; Rapec ve Melville, 1997).

Eastburg ve Johnson (1990)'nın kolejde okuyan utangaç bayan öğrencilerle yapmış oldukları çalışmada annelerini fazla kontrolcu ve az kabul edici olarak tanımlamışlardır.

Yetişkin kadınlar üzerinde yapılan bir diğer çalışmada sosyal içine kapanma davranışı ile annenin çocuğun doğumundan üç yaşına kadar olan süreçteki koruma davranışı ile önemli bir şekilde bağlantı bulunmuştur. Kızına karşı aşın koruyucu yetiştirme tarzını kullanan anne, çocuğunu ileriki yaşamı içerisinde sosyal olarak geri çekilmesine neden olmaktadır (Kagan ve Moss, 1962).

Rapee ve Melville (1997) yaptığı çalışma sonucuna göre sosyal fobik bireyler klinik olmayan kontrol grubuna göre anneleri ile aynı fikirde olmadıkları, ailesel sosyalleşmenin düşük olduğunu belirtmişlerdir.

Özellikle sınırlayıcı ve aşın koruyucu çocuk yetiştirme tarzı, çocuğun yeteneklerini kısıtlar. Bu durum sonucu çocuk ailesine bağımlı bir şekilde yetişir. Diğer taraftan ailenin ilgisiz tavırları çocuğun ciddi bir şekilde kabul görme ihtiyacının ortaya çıkmasına neden olur (Allaman ve Crandall, 1972). Bu durumda yetiştirilecek olan çocukların ileride sosyal kaygı yaşama olasılığının daha fazla olacağı ifade edilmektedir (Erkan, 2002).

Bell, Avery, Jenkins, Feld & Schoenrock (1985), güvenli ebeveyn çocuk ilişkilerinin, çocukluğun başlarında ve ergenlik esnasında tatmin edici akran ilişkilerini getirdiği ve sosyal yeteneği yükselttiği sonucuna varılmıştır.

Todd ve Arkadaşlarının (2000) yaptığı araştırmada, yüksek sosyal anksiyeteye sahip ebeveynlerin çocuklarının kontrol gruplarına göre daha fazla sosyal kaygı yaşadıkları görülmüştür.

### 2.5.3 Çevresel Faktörler:

Zihnimizi şekillendiren ve başkaları tarafından olumsuz şekilde eleştirilmekten korkmamızı sağlayan pek çok çevresel faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler genellikle; travmatik sosyal deneyim, çocuklukta geçirilen hastalıklar, sosyal izolasyon, akranları tarafından zorbalığa uğramak ya da ailede ilk veya tek çocuk olma.

*Travmatik sosyal deneyim:* Öst ve Hugdahl (1981)'in yapılan çalışmada elde ettikleri bulgu, sosyal fobik bireylerin bulunduğu örneklem grubunun %58'i yaşadıkları durumlarda elde edilen deneyimlerin fobilerinde ilk atağa neden olduğunu belirtmişlerdir. Sternberger, Turner, Beidel, ve Calhoun (1995) yaptıkları çalışmada, spesifik sosyal fobik kişilere (%56) ve yaygın sosyal fobiklere (%40) göre travmatik olayları hatırlamak ilk atağı başlatma ve göze çarpan bir biçimde artırdığını belirtmişlerdir. Travmatik deneyimler; sınıf içerisinde konuşurken hata yapmak veya dinleyicilerin gülmesi, ilk kez randevuya çıkmak, topluluk önünde konuşmak ya da bir partiye katılmak.

*Sosyal izolasyon/Akran dışlanması:* Bireylerin yaşadıkları travmatik deneyimler arasında başka kişiler tarafından zorbalığa uğrama, sataşılma, ihmal edilme, reddedilme veya izole edilme bulunmaktadır. Rapee ve Melville (1997)'nin ortaya çıkardıkları çalışmada, klinik olmayan kontrol grubuna göre sosyal fobik ve panik bozukluğu bulunan yetişkinler ve onların anneleri geçmişle ilgili olarak, 8 ile 12 yaş aralığında oldukları dönemde az arkadaşları olduğunu belirtmişlerdir. Diğer taraftan Waterloo'nun anaokulunda bulunan 2. ve 5. sınıflar üzerinde yaptığı boylamsal çalışmada gözlemlediği; 2. sınıfta yaşanan akran izolasyonu ile kişisel oranda sosyal yetersizlik, öğretmenlerin utandırma oranları ve 5. sınıfta popüler olmama arasında korelasyon bulunmaktadır (Hymel ve Arkadaşları, 1990).

Sosyal izolasyon kişinin kendisine olan algısını ve bunun sonucu olarak sosyal etkileşimini etkilemektedir. Bunun yanında izolasyon, bireyin sosyal becerisine de kısıtlamalar getirmektedir. Sosyal yeteneğin az olması kişinin izole olmasını da

beraberinde getirecektir. Zorbalığa uğrama, dışlanma ve okulda zaman geçirmek için az veya hiç arkadaşının olmamasının sonucu olarak kişi kendisini beceriksiz olarak algılamaya başlayacaktır.

*Doğum sırası:* Literatürde sosyal korku ve utangaçlığın doğum sırasıyla alakalı olduğunu belirten ayn ayn görüşler bulunmaktadır. Greenberg ve Stravynski (1985)'nin yapmış oldukları çalışmada, sosyal anksiyete ve kaçınmadan yakınan 63% erkek hasta ile 36% kadın hastanın ailelerinde tek çocuk veya ilk çocuk olduklarını belirtmişlerdir. Bazı araştırmalar ise ailede sonradan doğan (2. veya 3. çocuk olan) kişiler ile olan kişileri karşılaştırdıklarında ailenin ilk çocuğu veya tek çocuğu olanların utangaçlık oranının arttığı belirtilmiştir (Klonsky ve Arkadaşları, 1990; Macfarlane, Allen ve Honzik, 1962; Zimbardo, 1996).

Zimbardo (1996)'ya göre; ailenin ilk çocukları utangaç olma eğilimindedirler. Çünkü ailenin ilk çocuk üzerinde başarılı olması ile ilgi baskıların varolduğu görüşü hakimdir. Bunun yanında Zimbardo sonradan doğan çocukların ilk çocuklara oranla sosyal varolma ve etkili sosyal becerilerinin daha az olduğunu belirtmiştir.

## 2.6 Sosyal Anksiyetenin Kuramsal Temelleri

Bu bölümde sosyal anksiyetenin çeşitli kuramlarla nasıl ele alındığı anlatılmaktadır.

### 2.6.1 Psikanalitik Kurama Göre Sosyal Anksiyete

Psikanalitik kuramın sosyal anksiyete ile ilgili açıklamalarını incelemeye önde anksiyete (kaygı) ile ilgili görüşlerine bakmak gerekir. Freud psikanalitik kuramda kaygıyı tanımlayan ilk kişi olmuştur. Freud'a göre "anksiyete (kaygı) kaynağı bilinmeyen bir tehlikeyi bekleme veya tehlikeye hazırlanma özel durumunu anlatır (Gabbard, 1979)." Psikanalitik literatürden alınan ve sosyal fobi spektrumundaki sahne ürküntüsü (stage fright) herhangi bir performansın (konuşma, gösteri) hemen öncesi duyulan anksiyetedir. Fenomenolojik olarak tanımlanan durum sosyal fobiye oldukça benzemektedir (Gabbard, 1979). Buna göre sahne ürküntüsü yaşayan kişi kendini daha fazla gözler, sempatik aktivite artışına odaklanır.

Erken psikanalitik literatüründe sahne ürküntüsü; anal erotizm, infantil gösterimcilik, kastrasyon anksiyetesi, kontrolü yitirme korkusu gibi kavramlarla açıklanmıştır. Psikanalitik perspektiften sosyal fobi belirtileri, kabul edilemez nitelikteki bilinçdışı arzu ve fantezilerle bunlara karşı gelişen savunmaların bir ürünü olarak görülür (Gabbard, 1992).

Bu genel düzenek içinde sosyal fobide dinamik olarak üç temel etken üzerinde durulmaktadır:

1. *Utancı yaşantıları:* Sosyal fobik hastalarda bilinçdışı olarak dikkat çekme ve çevreden onaylayıcı tepkiler alma isteği yoğundur. Bu arzu otomatik olarak onaylayıcı olmayan ebeveyn tarafından utandırılma veya eleştirile duygusunu doğurmaktadır. Bu hayali aşağılanma veya utandırılmadan kaçınabilmek için sosyal fobikler başkalarından onaylama göremeyecekleri riskinin olduğunu düşündükleri durumlardan ve ortamlardan kaçınırlar.

2. *Suçluluk duyguları:* Sosyal fobisi olan bazı bireyler bilinçdışı olarak diğerleriyle olan ilişkilerinde karşıdan tam ve mükemmel bir ilgi için saldırgan bir talepkarlık sergilerler. Bu talebe tüm rakipleri korkutarak kaçırma veya yok etme arzusu eşlik eder. Suçluluk duygulan sıklıkla bu rakiplerin yerini alabilme kapasitesindeki yetersizlikten kaynaklanan utançla birbirine karışmış haldedir.
3. *Ayrılma anksiyetesi:* Sosyal fobisi olan birçok birey bağımsız olma ve yeni insanlarla kaynaşmanın ebeveyn veya yakınlarının sevgisini yitirme anlamına geleceğinden korkar. Anne- bebek çalışmalarında çocukta zaman zaman anne hiçbir harekette bulunmamasına karşılık annelerinin onları terk edeceği korkusuyla ani anksiyete tepkileri çıkabildiği görülmüştür. Tüm bu dinamikler göz önüne alındığında sosyal fobiklerdeki anne, baba, temel bakıcılarla ilişkilerde iç nesne (object) temsilcileri (representations) utandıran, eleştiren, aşağılayan, alay eden, terk eden nesnelere dir. Bu içe atılımlar erken yaşamda sabitleşir ve sonra tekrar tekrar kişinin çevresindeki insanlara yansıtılır ve bu insanlardan kaçınılır.

### **2.6.2 Kendilik Sunumu (Self Presentation) Modeline Göre Sosyal Anksiyete**

Shlenker ve Leary (1982)'nin ortaya koyduğu kendilik sunumu yaklaşımına göre, sosyal anksiyete, gerçek veya hayali sosyal ortamlarda kişisel değerlendirmelerin var olduğu veya ihtimalinin bulunduğu durumlarda ortaya çıkan kaygıdır. Sosyal ortamlar, insanların konuşma yaptıkları veya konuşmaya katıldıkları; başkaları tarafından odak noktası olma gibi durumları kapsamaktadır.

Sosyal anksiyetenin kendilik sunumu varsayımına göre insanlar şu iki durum birlikte oluşunca sosyal anksiyete yaşarlar: Kişi, (1) diğer insanlar üzerinde iyi izlenim bırakma konusunda özellikle isteklidir, (2) isteği izlenimi elde etme konusunda şüpheleri vardır. Bu iki durumdan herhangi biri olmazsa sosyal anksiyete gerçekleşmez.

### 2.6.3 Akılcı - Duygusal Davranış Modele Göre Sosyal Anksiyete

Ellis (1991)' e göre sosyal fobikler irrasyonel bir biçimde "iyi performans göstermek zorunda oldukları" ve "performans esnasında rahatsızlık duymamak zorunda oldukları" komutlarını kendilerine vererek sosyal fobi belirtilerini ortaya çıkarmaktadırlar. Sosyal fobikler hem doğuştan hem de yetişme esnasında topluma karşı sunumda fobik hale gelirler.

Ellis'e göre insanlar hem mantıklı olmak ve hoş şeyler üretmek için önemli potansiyele sahiptirler hem de hem kendilerine hem başkalarına zarar vermek, mantıksız olmak ve aynı hataları tekrarlamak için büyük bir potansiyele sahiptirler.

### 2.6.4 Bilişsel Modele Göre Sosyal Anksiyete

Bilişsel olarak sosyal fobinin en temel özelliği kişinin çok güçlü bir biçimde çevresinde özel bir olumlu izlenim bırakma isteği duyması ama diğer yandan da bunu gerçekleştirebilme yeteneğine olan belirgin güvensizliktir (Clark ve Wells, 1995).

Sosyal fobiklerin sosyal ortamlarda tehlike altında olduklarına inanmalarına neden olan kendileri ve sosyal ortamla ilgili olarak geliştirdikleri sayıtlılar vardır. Bu kişiler sosyal performansla ilgili aşırı derecede yüksek standartlara sahiptirler: "konuşmam kusursuz biçimde akıcı olmalı" gibi. Sosyal ortamlarda bu şekilde korkutucu olarak algılandığında "otomatik anksiyete programı" hemen devreye girer. Bu program bilişsel, somatik, duygusal ve davranışsal değişikliklerin karmaşık bütünlüğüdür.

### 2.6.5 Davranışçı Modele Göre Sosyal Anksiyete

Davranışçı görüşe göre sosyal fobinin üç yolla gelişebileceğini öngörür: doğrudan koşullanma, gözlemsel öğrenme ve bilgi aktarımı. Doğrudan koşullanma sosyal ortamlarda kişinin travmatik bir deneyim yaşamasıyla oluşur. Gözlemsel öğrenmede kişi sosyal ortamda olumsuz bir deneyim yaşayan kişiyi gözleyerek korkulu hale gelir. Bilgi aktarımında ise sözel ya da sözel olmayan yolla tutumlarla sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisinin kişiye aktarılması yoluyla sosyal korkuların kazanılması söz konusudur.

### 2.7 Mükemmeliyetçilik Konusunda Türkiye'de Yapılmış Araştırmalar

Türkiye'de mükemmeliyetçilik üzerine yapılmış fazla çalışma bulunmamaktadır. Var olan çalışmalarda daha çok üniversite ve lise öğrencilerine yöneliktir.

Oral (1999), çalışmasında üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliği ve yaşam olaylarının depresyon belirtileriyle ilişkisini incelemiştir. Bu çalışmada Çok Boyutlu Mükemmeliyetçi Ölçeği'nin (Hewitt ve Flett, 1991) Türkçeye uyarlamasını yapmıştır. Örneğin, Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde okuyan 333 öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırmada çıkan sonuç; "Kendine yönelik" ve "Başkalına yönelik" mükemmeliyetçilik alt ölçekleri, Beck Depresyon Ölçeği puanları ile olumsuz yönde ilişkili bulunurken; "Sosyal düzene yönelik" mükemmeliyetçilik alt ölçeği, Yaşam Olayları Ölçeği'nden alınan puanlar ile Beck Depresyon Ölçeği puanları arasında olumlu yönde ilişkili bulunmuştur.

Dinç (2001), mükemmeliyetçiliğin depresif semptomlar ve öfke durumlarını yordayıcı rolü üzerinde, olumsuz yaşam olaylarının belirleyicilerini araştırmak için Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenimlerini sürdürmekte olan 210 öğrenciden oluşan örneklem grubuna "Üniversite Öğrencileri için Yaşam Olayları Ölçeği (ÜÖYE)" ve "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)" veri toplama araçlarını kullanmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonuçları; kendine

yönelik mükemmeliyetçilik ve başarı alanı ile olumsuz yaşam olayları etkileşimi, depresif semptomları anlamlı bir şekilde yordayabilmiştir. Diğer yandan sosyal alan ile ilgili olumsuz yaşam olaylarının, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile depresif semptomlar üzerinde belirleyici rolü anlamlı bulunmamıştır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun başarı alanı ile ilgili yaşam olayları ile bir arada bulunduğu depresif semptomlara yol açtığı saptanmıştır.

Sapmaz (2006), mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencileri ile farklı mükemmeliyetçilik tutumlarına sahip olan üniversite öğrencilerin psikolojik semptom belirtilerini yaşama düzeyleri arasında farklılığı araştırmak üzere Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli programlarında öğrenim görmekte olan 929 üniversite öğrencisi örneklem grubu olarak tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Çalışmada kullanılan veri toplam araçları; "APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği", "Ruhsal Belirti Tarama Listesi (SCL-90)" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, mükemmeliyetçi olmayan öğrencileri ile farklı mükemmeliyetçilik tutumlarına sahip (uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiler) üniversite öğrencilerinin somatizasyon belirti düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Üniversite öğrencilerinin somatizasyon belirti düzeyleri farklı mükemmeliyetçi tutumlara sahip olup (uyumlu-uyumsuz) olmamalarına (mükemmeliyetçi olmayanlar) göre anlamlı bir değişiklik göstermemektedir.

Tuncer, Voltan-Acar (2006) bu çalışmada üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin, kaygı düzeyleri ile cinsiyetlerine, algılanan kişilik yapısına, algılanan beden imgesine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma grubu Hacettepe Üniversitesi Yabancı Diller Yüksek Okulu'nda eğitim gören 178 öğrenciden (96 kız, 82 erkek) oluşmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen sonuç, kaygı düzeyi yüksek üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin sosyal düzene yönelik (başkalarınınca belirlenen) mükemmeliyetçilik düzeyleri kaygı düzeyi düşük gruba göre yüksektir. Ayrıca erkeklerin başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri kızlara göre daha yüksektir.



Ak.kaya (2007), çalışmasındaki amaç, cinsiyet, yaş, akademik haşan, mükemmeliyetçilik ve depresyonun akademik erteleme davranışını ne derecede yordadığını incelemektir. Araştırmaya Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan 368 lisans öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, demografik bilgi formu, Ertleme Davranışı Değerlendirme Ölçeği-Öğrenci Formu (EDDÖ-Ö), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçi Ölçeği (ÇBMÖ) kullanılmıştır. Çalışma sonrasında elde edilen sonuçlar; tüm katılımcıların akademik erteleme davranışı puanları üzerinde yapılan analiz sonuçları, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, akademik haşan ve depresyonun akademik erteleme davranışını bir arada anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik depresyon ve akademik haşan kız öğrenciler için yordayıcı değişkenler iken, erkek öğrencilerde erteleme davranışını yordayan tek değişkenin kendine yönelik mükemmeliyetçilik olduğu bulunmuştur.

Pamir (2008), çalışmasında amaçladığı lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile anne-baba tutumlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve anne-babanın öğretim düzeyi açısından incelenmesidir. Çalışmasını Aydın ilindeki liselerde öğrenim gören ve tesadüfi olarak seçilen 971 (452 kız, 519 erkek) öğrenci üzerinde gerçekleştirmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak. Bilgi Formu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Anne-Baba Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular; mükemmeliyetçiliğe ilişkin cinsiyetler arasında yapılan karşılaştırmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre kişisel standartlar, ailesel eleştiri ve davranışlarından şüphe; kız öğrencilerin ise erkek öğrencilere göre düzen mükemmeliyetçilik alt boyutundan daha yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca koruyucu anne, otoriter anne ve otoriter baba tutumlarına sahip 18 yaşındaki gençlerde hatalara aşın ilgi, davranışlarından şüphe, ailesel beklenti ve ailesel eleştiri alt boyutları açısından yaşları 17, 16 ve 15 olan öğrencilerle ortalamaları açısından anlamlı fark bulunmuştur. Düzen alt boyutunda annesi lise mezunu olanların ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan hatalarla aşın ilgi alt boyutunda babası lise mezunu olan öğrencilerin

ortalamalarının; babası ilkokul, ortaokul ve üniversite mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gül, Yılmaz, ve Berksun (2009) yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin depresyon, antidepresana yanıt ve intihar düşüncesi ile ilişkisini incelemişlerdir. Bu çalışma DSM IV' e göre depresyon tanısı almış yaşları 18 ile 56 arasında değişen 56 kişi ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Sosyodemografik veri formu, Beck Depresyon Envanteri, Otomatik Düşünce Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda daha önce yapılan çalışmalara bakıldığında mükemmeliyetçilik ile depresyon şiddeti arasında yakın ilişki bulunmasına karşın bu çalışmada mükemmeliyetçilik ile depresyonun şiddeti arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Yine daha önceki bazı araştırma sonuçlarının aksine intihar ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Antidepresan tedavide yanıtı etkileyen faktörler arasında başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, eğitim, cinsiyet ve otomatik düşünce olarak bulunmuştur.

## **2.8 Mükemmeliyetçilik Konusunda Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar**

Mükemmeliyetçilik konusunda yurt dışında yapılan araştırmaların sayısı oldukça fazladır.

Flett, Hewitt ve Rosa (1996) mükemmeliyetçiliğin boyutları ile sosyal beceri ve psikolojik uyum durumları arasındaki bağlantı incelenmiştir. Öğrenim görmekte olan 105 öğrencinin oluşturduğu gruba ölçekler uygulanmıştır. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek düzeyde olan bireylerin psikolojik uyum sorunları yaşamaları özellikle yalnızlık, utangaçlık, olumsuz değerlendirilmekten korkma ve sosyal yaşamda kendine güvenin azlığı ile bağlantılı olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireyler sosyal beceri olarak kendilerini düşük düzeyde algırlar. Kendine yönelik

mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutları ile duygusal duyarlılık ve sosyal dışavurum arasında yüksek derecede bağlantılı bulunmuştur.

Wyatt ve Gilbert (1998) tarafından 113 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada mükemmeliyetçilik sosyal değişkenler (sosyal karşılaştırma, boyun eğici davranış, utanma gibi) ve psikopatoloji ölçümleriyle ilişkili olarak incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular; "Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik" sosyal karşılaştırma, boyun eğici davranış ve utanmaya yönelik negatif değerlendirmelerle anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. "Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik" ise depresyonla ilişkili bulunan tek boyut olmuştur. "Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik" ise sosyal karşılaştırmayla zayıf ancak anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Flett, Hewitt ve Blankstein (1998), yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin boyutları ile başarı ve başarısızlığa yapılan atıflar incelenmiştir. 124 öğrenci grubu üzerinde yapılan çalışmada Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (MPS), MMCS (Multiattributonal Causation Scale) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen sonuç, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik (başkalarınca belirlenen) ile çıkan sonuçları dışsal kaynaklara bağlama arasında bağlantılı bulunmuştur. Diğer yandan başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ile öğrenilmiş çaresizlik arasında bağlantı bulunmaktadır.

Donaldson, Spirito ve Farnett (2000) yaptıkları çalışmada gençlerde intiharın mükemmeliyetçilik, umutsuzluk ve depresyonla ilişkisini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular; mükemmeliyetçiliğin gençlerde intihar düşüncesinin oluşumunda etkili olduğudur. Ayrıca sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, umutsuzlukla anlamlı bir ilişki gösterirken, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Cheng (2001), yaptığı çalışmada Çinli ergenler üzerinde mükemmeliyetçilik ve problem çözmenin stresle ilişkili depresyondaki rolünü araştırmıştır. Araştırmaya yaş ortalamaları 28 olan 138 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda, yaşam stresini kontrol

altına alındıktan sonra problem çözüme umutsuzluk ve depresif özellikler üzerinde önemli bir rolünün bulunduğu saptanmıştır. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bir diğer bulgu ise, Kültürler arası psikolojik sıkıntılar göz önünde bulundurulduğunda mükemmeliyetçiliğin ve problem çözmenin önemli bilişsel-davranışsal değişkenler olduğu saptanmıştır.

Hewitt, Caelian, Flett, Sherry, Collins ve Flynn (2002) yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçiliğin boyutları, depresyon, anksiyete, stres ve öfke arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yaşları 10 ile 15 arasında değişen 114 çocuk araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyon, anksiyete, sosyal stres, öfke kontrolü ve görünürde yönlendirilmiş öfke arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan bulgular kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile anksiyeteye yol açan sosyal stres ile bağlantılı bulunmuştur. Bunun yanında depresyona yol açan başarılı olma stresi ve sosyal stres ile de bağlantılı bulunmuştur.

Saboonchi ve Lundh (2003) mükemmeliyetçilik, öfke, beden sağlığı ve pozitif duygulanım arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere rastgele seçilmiş 184 İsveçli öğrenciyi örneklem grubu olarak oluşturdu. Araştırma sonucunda beklenenin aksine sürekli öfke sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik (başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik) yerine kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ilişkili bulunmuştur. Hem sosyal düzene yönelik hem de kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile somatik şikayetler (özellikle tansiyon ve yorgunluk) arasında zayıf bir ilişki bulunmuştur. Bu zayıf ilişki kadınlarda erkeklere göre daha net görüldüğü saptanmıştır. Sonuç olarak kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile pozitif duygulanım arasında negatif ilişki bulunmuştur.

Flett ve Hewitt (2004) mükemmeliyetçiliğin boyutları ile anksiyete duyarlılığını oluşturan bileşenleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma öğrenim görmekte olan 177 üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda mükemmeliyetçiliği ve mükemmeliyetçi kişilik yapısının kişiler arası ilişkiler

boyutunu da içeren otomatik düşüncelerin anksiyete duyarlılığıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Anksiyete duyarlılığı indeksi faktörlerinin incelenmesiyle mükemmeliyetçilik düşünce tarzlarının anksiyete duyarlılığı ile ilişkili olduğunu bulunmuştur.

McGee, Hewitt, Sherry, Parkin, ve Flett (2005) mükemmeliyetçi kendini sunuş, vücut imajı ve yeme bozukluğu semptomları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya öğrenim görmekte olan 145 bayan katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar; mükemmeliyetçi kendini sunuş yeme bozukluğu semptomları ile bağlantılı bulunmuştur. Diğer yandan kendi vücudundan memnun olmayan bayanlarda mükemmeliyetçi kendini sunuş yeme bozukluğu semptomlarına yol açmaktadır.

Dykstra (2006) yaptığı çalışmada ergenlerde mükemmeliyetçilik ve cinsiyet ile akademik performans ve sosyal işlevselliğin ilişkisini araştırmışlardır. Sınıfları 7, 8, 9, ve 10 arasında değişen 137 öğrenim görmekte olan ortaokul ve lise öğrencileri örneklem grubu olarak seçilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular; kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile not ortalamalarının averajdan yüksek olması, akademik performans, akademik efor, akademik önem ve sosyal becerideki performans arasında pozitif ilişki bulunulmuştur. Buna karşın sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile de yukarıda sayılan değişkenler arasında negatif ilişki bulunulmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek oluşu yüksek not alma ve akademik performansın yüksek olması mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Forsbush, Heatherton, Keel (2007) mükemmeliyetçilik ile spesifik yeme bozukluğu davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 2,482 yeme alışkanlığı sağlıklı olan kişi katılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuç, kadınlarda yeme alışkanlığıyla ilgili bozukluğun düzenlenmesi ile mükemmeliyetçilik ilişkili bulunmuştur. Beslenme ve dışa atım ile de mükemmeliyetçilik arasında güçlü ilişki bulunmuştur. Aşın yemek tüketme ile mükemmeliyetçilik arasında tutarsız ilişki bulunmuştur.

## 2.9 Sosyal Anksiyete Konusunda Türkiye'de Yapılmış Araştırmalar

Gümüş (1998) araştırmasında üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisi incelemiştir. Araştırma üniversite 1. sınıfta okuyan 190 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak sosyal durumlarda kendini değerlendirme envanteri, UCLA yalnızlık ölçeği ve beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma anketi. Araştırma sonucunda üniversite 1. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile beden imgesinden doyum düzeyleri arasında negatif yönde bir bağlantı bulunmuştur.

Solmaz, Sayar, Özer, Öztürk ve Acar (2000) çalışmada sosyal fobi hastalarında aleksitimi (Duygulan tanıma ve tanımlama zorluğu), umutsuzluk ve depresyon arasındaki ilişki araştırılmıştır. DSM-IV ölçütlerine göre yaygın sosyal fobi tanısı alan 24 hasta ve hasta grubuyla, yaş, eğitim ve cinsiyet olarak uyumlu 24 sağlıklı kontrol çalışmaya alınmıştır. Yapılan çalışma sonucunda sosyal fobisi olan bireyler sağlıklı kontrollere göre anlamlı ölçüde yüksek depresyon, anksiyete, umutsuzluk, aleksitimi ve özkıyım düşüncesi göstermişlerdir. Aile alanındaki yeti yitimi aleksitimi, depresyon ve anksiyeteye ilişkili bulunmuş, sosyal anksiyete ve kaçınma düzeyiyle yeti yitimi arasında bağlantı bulunamamıştır. Aleksitimi düzeyleri depresyon ve anksiyeteden bağımsız bulunmuştur.

Erkan (2002) Bu çalışmada, ergenlik dönemindeki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin (olumsuz değerlendirilmekten korkma ile sosyal kaçınma ve huzursuzluk boyutları) ana baba tutumlarına ve cinsiyete göre değişip değişmediği; sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük öğrencilerin ailelerinde yer alan risk faktörlerinin neler olduğu; anne ve baba tutumlarını nasıl betimledikleri incelenmiştir. Araştırma 782 lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma, Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçekleri, Ana Baba Tutum Envanteri, aile risk faktörleri soru listesi, görüşme formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal kaygı düzeyi yüksek

öğrencilerin ailelerinde, demokratik tutumların oranları düşük; koruyucu ve otoriter ana baba tutumlarının oranları yüksek olduğu; kaygı düzeyi düşük öğrencilerin ailelerinde demokratik tutumların oranları yüksek, koruyucu ve otoriter tutumlarının oranlarının düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Dilbaz ve Güz (2002) çalışmada DSM-IV tanı ölçütlerine göre sosyal kaygı bozukluğu tanısı konan hastalarda cinsiyetin semptom örüntüsü, eş tanılar ve diğer sosyodemografik özellikler üzerine olan etkisi araştırılmıştır. Çalışma grubu DSM-IV tanı ölçütlerine göre sosyal kaygı bozukluğu tanısı konan 105 kişiden (35 kadın, 70 erkek) oluşmaktadır. Tüm hastalara sosyodemografik bilgileri içeren soru formu, Hamilton Anksiyete Ölçeği, Hamilton Depresyon Ölçeği, Anksiyete Duyarlılığı Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma sonucunda kadın hastalarda sosyal kaygı şiddetinin daha fazla olduğunu belirten yayınların aksine bir sonuç çıkmıştır. Sosyal ortamlarda duyulan kaygının farklılaştığı sonucu çıkmıştır. Buna neden olarak bu farklılığın kültürel özelliklere bağlı olabileceği düşünülmektedir.

Güz ve Dilbaz (2003) çalışmalarında sosyal kaygı ve panik bozukluğu olan hastalar sosyodemografik ve bazı klinik özellikleri açısından karşılaştırılmıştır. Çalışmaya 72 sosyal kaygı, 51 panik bozukluğu olan hasta alındı. Araştırma sonucunda sosyal kaygının, panik bozukluğuna göre erkek, bekar, yüksek eğitim düzeyinde ve ergenlik çağında okul korkusu olanlarda daha fazla görüldüğü ve hastalık süresinin daha uzun olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak panik bozukluğun sosyal kaygı bozukluğuna göre daha şiddetli seyreden bir hastalık olduğu düşünülmektedir.

Bayramkaya, Taros ve Özge (2005) çalışmalarında ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, öz kavram, sigara alışkanlığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya yaşları 13 ile 17 arasında değişen 486 ergen dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda sosyal fobinin erken ergenlik döneminde başladığını, sosyal fobinin depresyon, düşük özgüven ve erken yaşta sigara içme alışkanlığını etkileyebileceğini göstermektedir. Ayrıca ergenlerde sosyal aktiviteye katılımın sosyal fobi için koruyucu bir faktör olabileceği sonucuna varılmıştır.

Tekin (2008) üniversite öğrencilerinde bilişsel model çerçevesinde sosyal anksiyete bozukluğu ve alkol kötüye kullanımı ilişkisini incelemiştir. Çahşmaya öğrenim görmekte olan 250 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Sosyal Durumlara Yaklaşım Ölçeği ve Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuç; sosyal anksiyete bozukluğu ile alkol kullanım bozukluğu arasında alkol kullanım miktarı ve sıklığı açısından negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte sos-ya\ anksiyeteye neden alan bi\işse\ düşünce yapılan ile öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönde ve önemli ölçüde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Hamarta ( 2009) ergenlerin problem çözme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin sosyal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Araştırmanın ömeklemi 572 lise öğrenciden (281 kız, 291 erkek) oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında Ergenler için sosyal Kaygı Ölçeği, Kişilerarası Problem Çözme Envanteri ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda problem çözme ve mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygının (olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma, yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma) önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

## 2.10 Sosyal Anksiyete Konusunda Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Thousand (1997) araştırmasında üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyinin beğenilen fiziksel özelliklere sahip olma ile arkadaş grubu desteğine sahip olmaya göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Çevresindeki insanların beğendiği fiziksel özelliklere sahip olan yalnız öğrenciler ile grup arkadaşlığı olan ve grup içinde en iyi arkadaş olmaya sahip olan öğrencilerin bu özelliğe sahip olmayan öğrencilere göre sosyal kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur.



Purdon, Antony, Monteiro ve Swinson (1999) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin kişisel karakteristik özelliklerinin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Çalışmaya 81 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda olumsuz bilişsel inanca sahip olan öğrencilerin sosyal kaygıya daha yatkın oldukları, özellikle sosyal performans gerektiren durumlarda kaygı belirtilerini daha yoğun biçimde gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak bazı kişilik özellikleri, -örneğin zeki, hırslı güvenilir olma gibi- sosyal kaygı ile anlamlı bir ilişkide bulunulmamıştır.

Eng ve arkadaşları (2004) yapmış oldukları araştırmalarında, sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin yaşam doyumlarını araştırmışlar ve sosyal kaygı bozukluğunun tedavisine yönelik bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli bir grup çalışması gerçekleştirmişlerdir. Bu amaçla katılımcılara grup çalışması öncesinde; Yaşam Kalitesi Envanteri (Quality of Life Inventory), Sosyal Etkileşimde Kaygı Ölçeği (Social Interaction Anxiety Scale), Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (Brief Fear of Negative Evaluation Scale) ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Daha sonra 12 hafta süre ile bilişsel-davranışçı grup terapisi yapılmış ve aynı ölçekler çalışmaya sonunda tekrar uygulanmıştır. Araştırmada dört temel yaşam doyumu alanı (basan, sosyal fonksiyonlar, kişisel gelişim ve çevre) belirlenmiş ve bu yaşam doyumu alanlarının değişimine bakılmıştır. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde; yapılmış olan grup terapisinin; "basan" ve "sosyal fonksiyon" yaşam doyumu alanlarının anlamlı düzeyde yükseldiği, "kişisel gelişim" ve "çevre" yaşam doyumu alanlarında da olumlu yönde değişim olduğu ancak değişimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Rosnay ve arkadaşları (2005) yapmış oldukları araştırmada; sosyal kaygının anneden çocuğa olan aktarımının varlığı ve düzeyi araştırılmış ve araştırmada bir grup sosyal kaygılı annenin çocukları ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda; sosyal kaçınma davranışına sahip annelerin çocuklarında kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde kaçınma ve sosyal korku durumuna rastlanmıştır. Bu aktarımda, genetik özelliklerden ziyade daha çok annenin çocuk yetistirme tarzının etkili olduğu ifade edilmiştir. Sosyal kaçınma davranışı olan annelerin çocuklarını da bu şekilde

yetiştirdikleri ve ocugun bu davranışları grenme yoluyla edindikleri bildirilmiştir.

Summerfeldt, Kloosterman, Antony ve Parker (2006) yaptıkları çalışmada sosyal anksiyete, duygusal zeka ve kişilerarası uyum arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma 2629 kişi ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular; duygusal zeka ile sosyal etkileşim kurmada anksiyete yaşama arasında pozitif bağlantı bulunurken, performans anksiyetesi ile de bağlantı bulunmamıştır.

Dannahy ve Stopa (2006)'nın yapmış oldukları araştırmada; sosyal kaygılı bireylerin, sosyal etkileşim sonrası sosyal kaygı durumları incelenmiştir. Araştırmaya katılan sosyal kaygılı bireyler gerçek hayatta tanımadıkları insanlarla konuşturulmuştur ve bir hafta sonra aralıklarla bu konusma devam ettirilmiştir (zerine gitme tekniği kullanılmıştır). Araştırma sonucunda, sosyal kaygılı bireylerin, birinci konusmadan sonraki ilk haftada sosyal kaygı düzeylerinde ve kaçınma davranışlarında artış görülmüştür. Daha sonraki haftalarda da, katılımcıların aynı konusma davranışını yapmaları istenmiş ve ilerleyen haftalarda sosyal kaygı düzeyinde anlamlı düzeyde azalma olduğu bildirilmiştir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesi ve yorumlanmasıyla ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma KKTC'deki üniversitelerde öğrenim görmekte olan öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özellikleri ile sosyal anksiyete (fobi) düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Eroğlu, 2006). İlişkisel tarama iki türlü yapılır: a) Korelasyon, b) Karşılaştırma. Korelasyon , iki değişken arasındaki karşılıklı ilişki miktarını gösterir. Korelasyon katsayısı yalnızca ilişki düzeyini gösterir. Karşılaştırma türü ilişkisel tarama, denemesi olmayan fakat ona çok yakın bir araştırma düzenidir. Bu tarama ile neden- sonuç ilişkileri kestiriden öte gidemez. En az iki değişken vardır. Bunlardan birine göre (bağımsız değişken) gruplar oluşturulur. Diğer değişkene ( bağımlı değişken) göre aralarında farklılaşma olup olmadığına bakılır.

#### 3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyet'inde bulunan (KKTC) Orta Doğu Teknik Üniversitesi Kuzey Kıbrıs Kampusu(ODTÜ KKK), Doğu Akdeniz Üniversitesi(DAÜ), Yakın Doğu Üniversitesi(YDÜ), Gime Amerikan Üniversitesi(GAÜ), Uluslar Arası Kıbrıs Üniversitesi(UKÜ) ve Lefke Avrupa Üniversitesi(LAÜ)'nde mühendislik fakültesi (66), iktisadi ve idari bilimler (46), eğitim bilimleri (208), fen ve edebiyat fakültesi (46), hazırlık bölümü (231) ve diğer

(mimarlık, hukuk) (70) bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmada 301 kız ve 366 erkek olmak üzere toplam 667 öğrencinin uygulaması değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma kapsamına çift uyruklu öğrenciler alınmamıştır.

### 3.3 Veriler ve Toplanması

Araştırmanın mükemmeliyetçilik düzeyini belirlemek için, Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Oral (1999) tarafından yapılan "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" kullanılmıştır, Sosyal Anksiyete düzeyini belirlemek için ise, Liebowitz (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Gümüş(1997) tarafından yapılan Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri (SDKDE) kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin cinsiyet, yaş, uyruk, GPA (geçmiş dönem not ortalamaları) ve bölümlerini tespit etmek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır.

#### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

"Kişisel Bilgi Formu" araştırmacı tarafından öğrencilerin cinsiyet, yaş, uyruk, GPA (geçmiş dönem not ortalamaları) ve bölümleri hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Bu form EK -1 'de sunulmuştur.

#### 3.3.2 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)

Orijinali Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği"nin uyarlama çalışması Muradiye (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçek form Ek-2'de sunulmuştur.

Ölçek 45 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 7'li likert tipi bir ölçekle puanlanmaktadır (1=kesinlikle katılıyorum, 7=kesinlikle katılmıyorum). Ölçeğin her biri 15 maddeden oluşan üç alt ölçeği bulunmaktadır. Bunlar; Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutlarıdır.

Ölçeğin güvenirlik çalışması 156 üniversite öğrencisinden oluşan örneklem grubu ile yapılmıştır. İç tutarlılık katsayısı "Kendine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .86, "Baskalarına yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .82, "Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için ise .87 olarak bulunmuştur. Üç ay sonra 34 katılımcıdan oluşan örneklemin testin güvenirliği için yapılan tekrar testinde çıkan sonuç "Kendine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .88, "Baskalarına yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .85, "Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için ise .75 olarak bulunmuştur

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin Türkiye'de öğrenciler üzerine geçerlik ve güvenirlik çalışmasını ilk olarak Oral (1999) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada Oral'ın ölçeği kullanılacaktır. Oral (1999), tarafından 333 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bu çalışmanın faktör analizi sonucunda üç faktörün toplam varyansın %37.5'ini açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı "Kendine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .91, "Baskalarına yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .80, "Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için ise .73 olarak bulunmuştur.

### 3.3.3 Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri (SDKDE)

Gümüş (1997) tarafından Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri (SDKDE) adıyla Türkçe'ye uyarlanan Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğidir. Envanter form Ek-3'de sunulmuştur. SDKDE sosyal fobinin klinik teşhisi için hazırlanmış bir ölçektir. SDKDE kaygı ve kaçınma boyutları olarak 2 boyuta ayrılan ve 24 maddeden oluşan kendi kendine değerlendirme yapmaya olanak tanıyan bir ölçektir. Ölçeğin geçerliği için Rathus Atılganlık Envanteri kullanılmış ve iki ölçek arasında korelasyona bakılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre atılganlık düzeyi ile SDKDE toplam puanları arasında  $r = -.78$ , atılganlık düzeyi ile kaygı boyutu arasında  $r = -.79$ , atılganlık düzeyi ile kaçınma düzeyi arasında  $r = -.75$  olmak üzere ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar SDKDE nin güvenilirliği için yeterli bulunmuştur. SDKDE nin güvenilirliği için testin tekrar yöntemi kullanılmıştır. Test sonucunda elde edilen güvenilirlik katsayıları; kaygı ve kaçınma puanları toplamı için  $r = .94$ , kaygı puanları için  $r = .91$ , kaçınma puanları için  $r = .91$  olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara bakılarak ölçeğin tutarlı sonuçlar verdiği sonucuna ulaşılmıştır.

### 3.3.4 Ölçeklerin Uygulanması

Araştırmaya ait uygulamalar 2008-2009 öğretim yılı içerisinde araştırma örneklemine uygulanmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için uygulanan bölümlerin bölüm başkanlarından yazılı olarak gerekli izinler alındıktan sonra uygulama 20 gün içerisinde bitirilmiştir. Ölçekler uygulanmadan önce ODTÜ Uygulamalı Etik Araştırma Merkezinden etik kurul izni alınmıştır. İzin formu Ek-4 'te sunulmuştur.

Araştırma uygulanabilirliği kolay örnekleme yöntemi ile yapılmıştır. Uygulanabilirliği kolay olan bölümler arasından seçilen mühendislik, iktisadi ve idari bilimler, eğitim bilimleri, fen ve edebiyat, hazırlık bölümlerinin Bölüm Başkanlarından gerekli izinler alındıktan sonra ders saatinde öğrencilerin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir.

Veri toplama araçlarının doğru bir şekilde cevaplanması için öğrencilerden kimlikleriyle ilgili herhangi bir bilgi alınmamıştır. Uygulamadan önce uygulamanın amacını ve anketin üzerinde yazılan yönergeyi öğrencilerden okunması istenmiştir.

Öğrencilerin veri toplama araçlarını cevaplama süresi yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

### **3.4 Verilerin Çözümü**

Araştırma verileri toplandıktan sonra verilerin çözümü için SPSS 17.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyete, uyruğa ve GPA (geçmiş dönem not ortalamaları) 'e göre farklılaşıp farklılaşmadığı test etmek için Kruskal-Wallis Test, Mann-Whitney U Test, T-Test ve Parametrik olmayan korelasyon (Spearman's rho) kullanılmıştır.

Bu Araştırmada 0,05 manidarlık düzeyi temel alınmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde verilerin istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgular ve bunlara ilişkin yorumlara yer verilmektedir.

#### 4.1 Mükemmeliyetçilik ve Cinsiyet

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalanna yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Mann-Whitney U test sonucunda kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile başkalanna yönelik mükemmeliyetçilik boyutlarından elde edilen puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yaratmadığı belirlenirken; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutundan elde edilen puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir. (Bkz. Tablo 1).

Tablo 1. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile p Değerleri

Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	p
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Erkek	366	73,61	13,08	0,129
	Kız	540	74,72	14,57	
Baskalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Erkek	366	63,67	9,91	0,851
	Kız	540	63,72	10,50	
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	Erkek	366	60,00	9,50	0,012*
	Kız	540	59,33	10,67	

\* p<0.05

İlgili literatür incelendiği zaman özellikle öğrenci örneklemini kullanılarak yapılan çalışmaların yaygın olduğu gözlemlenmektedir. Cinsiyetin mükemmeliyetçilik



üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalardan elde edilen bulgular arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Bazı araştırma sonuçları mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ortaya koyarken, bazıları da aksini ileri sürmektedir (Hewitt ve Flett 1991, Tuncer ve Voltan-Acar 2006 Flett ve Arkadaşları 1995 ).

Hewitt ve Flett (1991) erkeklerin kızlara oranla başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Diğer yandan Tuncer ve Voltan-Acar (2006), erkeklerin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerini kızlara göre daha yüksek bulmuşlardır.

Flett ve Arkadaşları (1995) araştırmalarında mükemmeliyetçilikte cinsiyet ayrımının olmadığını öne sürmüşlerdir. Ancak kızlarda mükemmeliyetçiliğin fiziksel tehlike ve sosyal değerlendirme durumlarında arttığını tespit etmişlerdir.

Bu araştırmada kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin alt boyutları bakımından cinsiyetler arasında herhangi bir farklılık bulunmazken; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Ortaya çıkan anlamlı fark araştırmaya dahil olan öğrencilerin farklı ailevi geçmişe sahip olduklarından ve taşıdıkları kişilik özelliklerinden farklı şekilde etkilendiklerinden dolayı kaynaklanıldığı düşünülmektedir.

#### **4.2 Mükemmeliyetçilik ve Uyrak**

Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin uyruğa (KKTC ve TC) göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U test sonucunda, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. KKTC veya TC'li olmanın mükemmeliyetçilik üzerine etkili olmadığını göstermektedir. (Bkz. Tablo-2).

Tablo 2. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyutlarının uyruk değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile p Değerleri

Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları	Uyruk	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	T.C	540	74,72	14,57	0,177
	K.K.T.C	108	73,07	15,2	
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	T.C	540	63,72	10,50	0,900
	K.K.T.C	108	63,34	9,11	
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	T.C	540	59,33	10,67	0,284
	K.K.T.C	108	58,20	9,92	

Literatür araştırmasında mükemmeliyetçilik ve uyruk ile ilgili karşımıza az sayıda çalışma çıkmaktadır. Mükemmeliyetçilik ile ilgili KKTC ve TC'de bulunan literatür incelendiğinde araştırmaların K.K.T.C ve T.C değişkenleri açısından incelenmediği karşımıza çıkmaktadır. Mükemmeliyetçilik daha çok etnik köken değişkeni ile incelenmiştir. Örneğin, Chang (1998) mükemmeliyetçilik ve kültürel farklılıklar üzerine Asya kökenli Amerika'lılar ve Avrupa kökenli Amerikalılar'la yapmış olduğu çalışma sonucunda Asya kökenli Amerika'lıların sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin Avrupa kökenli Amerikalılara oranla daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Diğer yandan Castro ve Rice (2003)'ün mükemmeliyetçilik üzerindeki etnik farklılıkları belirlemek amacıyla Asya kökenli, Afrika kökenli ve Avrupa Kökenli Amerikalı'lar örneklemini üzerinde yapmış oldukları çalışma sonucunda Asya kökenli Amerikalılar Frost'un çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin hatalarla aşın ilgilenme altboyutundan Afrika kökenli Amerikalılar ve Avrupa Kökenli Amerikalı'lara göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Avrupa Kökenli Amerikalı'lar ailesel beklentiler boyutundan Afrika kökenli Amerikalılar'a göre düşük puan aldıkları belirtilmiştir.

Bu araştırmada mükemmeliyetçiliğin alt boyutları bakımından uyuğu göre herhangi bir farklılık bulunamamasının; K.K.T.C ve T.C uyuğuna sahip olan öğrencilerin birbirlerine

yakın kültürde yetiştiklerinden dolayı aralarında mükemmeliyetçilik özellikleri açısından anlamlı bir ilişki göstermemiş oldukları düşünülmektedir.

#### 4.3 Düşük - Yüksek Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Anksiyete

Sosyal Anksiyetenin düşük ve yüksek mükemmeliyetçilik bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U test sonucunda, Tablo-3 'de görülebileceği üzere, kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi (yüksek&düşük) ile sosyal anksiyete düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 3. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinden düşük ve yüksek puan alan öğrenciler ile Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Anket'i toplam puanları arasındaki farklılığa ilişkin bulguların N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile p Değerleri

SDKDE	Mükemmeliyetçilik	Düzye	N	Ortalama	Std. Sapma	P
	Alt Boyutları					
	Kendine Yönelik	Düşük	328	91,58	29,65	
	Mükemmeliyetçilik	Yüksek	339	85,96	26,46	0,001 *
	Başkalarına Yönelik	Düşük	338	90,23	28,91	
	Mükemmeliyetçilik	Yüksek	329	87,17	27,40	0,093
	Sosyal Düzene	Düşük	324	87,77	27,98	
	Yönelik Mükemmeliyetçilik	Yüksek	343	89,62	28,40	0,507

\*  $p < 0.05$

Literatüre bakıldığında Hewitt ve Arkadaşları (2006) yaptıkları çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan yüksek puan alan kişilerin amaca yönelik memnuniyet düzeylerinin düşük olduğunu belirtmişlerdir. Flett ve Arkadaşları'nın (1991) yapmış oldukları bir diğer çalışmada başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan yüksek

puan alan kişilerde öz güven ve öz kontrol durumları arasında pozitif korelasyon bulmuşlardır.

Rice ve Dellwo (2002) yapmış oldukları çalışmada mükemmeliyetçilik ölçeğinden yüksek puan alan kişiler düşük puan alan kişilere oranla (mükemmeliyetçi olmayan) depresyonda daha yüksek puan almışlardır. Yani mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olması depresyon ile ilişkili bulunmaktadır.

#### 4.4 Sosyal Anksiyete ve Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile sosyal anksiyete arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Spearman's rho test sonucuna göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutları ile sosyal anksiyete arasında düşük düzeyde negatif bir korelasyon ( $r=-0,11$ ;  $r=-0,12$ ) bulunurken sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında korelasyonun istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir. Sonuçlar Tablo-4 'de görülebilir.

Tablo 4. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyutları ile Sosyal Anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin N sayıları, Sig. ile Spearman's rho Değerleri

Mükemmeliyetçiliğin Altboyutları	N	Sig	Spearman's rho
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	667	0,004*	-0,11
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	667	0,002*	-0,12
Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	667	0,243	0,045

\*  $p<0.05$

Literatürde benzer çalışmalara bakıldığında karşımıza birçok araştırma çıkmaktadır. Bu araştırmalardan bazıları aşağıda örnek olarak verilmiştir.

Kawamura ve Arkadaşları (2001) tarafından yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgular sosyal anksiyetenin depresyondan bağımsız olarak uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Juster ve Arkadaşları (1996) yaptıkları araştırmada sosyal fobik hastaların Frost ve Arkadaşları (1990) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin alt boyutu olan Hatalara Karşı Kaygı Duyma ve Eylemlerden Şüphe Duyma alt ölçeklerinin sosyal anksiyete ile ilişkili olduğu bulmuşlardır.

Hewitt ve Flett (1991) yaptıkları çalışmada sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile başkalarınca olumsuz değerlendirilmekten korkma, başkalarından onay isteme ve dışsal odaklı kontrol arasında ilişki bulunmuştur. Bunun yanında sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireyin bazı kişisel karakteristik özellikleri psikolojik uyum sorunları adı altında aşın yalnızlık, utangaçlık, olumsuz değerlendirilmekten korkma, sosyal özgüven eksikliğine yol açtığı bulunmuştur (Flett ve ark., 1996). Burada belirtilen problemlerin birçoğu sosyal anksiyete belirtileri içerisinde bulunmaktadır.

Literatüre bakıldığında sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasında pozitif ilişkinin varlığından söz edilmiştir. Fakat çalışmamızda sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu ile sosyal anksiyete düzeyi arasında ilişki bulunmamıştır. Üniversitede okuyan öğrenciler benzer sosyal yaşam, sosyal olay ve sosyal etkilenme yaşadıklarından dolayı farklılaşmanın oluşmadığı düşünülmektedir. Diğer yandan kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik altboyutları ile sosyal anksiyete arasında düşük düzeyde negatif bir korelasyon saptanmıştır.

#### 4.5 Mükemmeliyetçilik ve Akademik Başarı (GPA)

Mükemmeliyetçiliğin altboyutları ile akademik başarının ölçüt olarak alındığı GPA arasında ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucuna göre mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile GPA arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik

mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik). Sonuçlar Tablo-5'de görülebilir.

Tablo 5. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyutları ile Akademik başarı (GPA) arasındaki ilişkinin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları

GPA	Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik		Bşkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik		Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik	
0.00-1.00	N	9	N	9	N	9
	Ortalama	73,11	Ortalama	66,00	Ortalama	56,67
	Std. Sapma	13,5	Std. Sapma	5,17	Std. Sapma	7,40
1.00-2.00	N	71	N	71	N	71
	Ortalama	74,73	Ortalama	62,92	Ortalama	59,00
	Std. Sapma	12,05	Std. Sapma	9,50	Std. Sapma	10,70
2.00-3.00	N	217	N	217	N	217
	Ortalama	70,78	Ortalama	62,41	Ortalama	58,35
	Std. Sapma	16,12	Std. Sapma	10,13	Std. Sapma	10,28
3.00-4.00	N	122	N	122	N	122
	Ortalama	77,00	Ortalama	64,66	Ortalama	57,73
	Std. Sapma	13,76	Std. Sapma	9,79	Std. Sapma	10,00
p	0,017		0,0182		0,676	

Bu araştırmada elde edilen bulguları destekleyen çalışmalar olduğu kadar farklı sonuçlar veren çalışmalar da bulunmaktadır (Brumbaugh, Lepsik, Olinger 2002; Dykstra 2006; Accordino ve Slaney 2000; Akkaya 2007).

Brumbaugh, Lepsik, Olinger (2002) yaptıkları çalışma sonucunda araştırmanızı destekler nitelikte bir sonuç bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ile GPA kümülatifleri arasında önemli bir ilişki bulunmamıştır.

Dykstra (2006) yaptığı çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile not ortalamalarının averajdan yüksek olması, akademik performans, akademik çaba, akademik

önem ve sosyal becerideki performans arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Buna karşın sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile de yukarıda sayılan değişkenler arasında negatif ilişki bulunulmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek oluşu yüksek not alma ve akademik performansın yüksek olması mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Diğer yandan kişisel standartlar ve GPA (Genel Not Ortalaması) arasında pozitif ilişki bulunurken, hatalarla aşın ilgilenme boyutu ile ilişkili bulunmamıştır (Brown, Heimberg, Frost, Makris, Juster, ve Leung, 1999).

Mükemmeliyetçiliğin farklı ölçekleri kullanılarak bulunan bir diğer sonuç ise; uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip olan kişilerin not ortalamalarının uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip olanlara oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Ashby & Bruner, 2005; Rice ve Ashby, 2007).

Accordino ve Slaney (2000) Yaklaşık Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Slaney ve Arkadaşları, 1996) kullandıkları çalışmada olumsuz mükemeliyetçi puanlan ile akademik başarı (Genel Not ortalaması) puanları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Akkaya (2007) yapmış olduğu çalışma sonucunda Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ile akademik başarı ve akademik erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Bu araştırmada mükemmeliyetçilik ile GPA arasında ilişkinin bulunmaması; öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olmamasından dolayı akademik kaygı hissetmemelerine ve bu durumu not ortalamalarına yansıttıkları düşünülmektedir.

#### 4.6 Sosyal Anksiyete ve Cinsiyet

Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri üzerinde cinsiyetin etkisini belirlemek amacıyla uygulanan Mann-Whitney U test sonucunda, Tablo-6' da görüldüğü üzere Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Anketi'nden elde edilen puanlar üzerinde cinsiyetin

istatistiksel olarak anlamlı fark yarattığı saptanmıştır. Bu durumda kız öğrencilerin, sosyal anksiyete düzeylerinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Tablo 6. Sosyal Anksiyete düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile p Değerleri

Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	p
Erkek	366	86,22	28,28	0,006*
Kız	301	91,76	27,83	

\* p<0.05

Literatüre bakıldığı zaman cinsiyet ile sosyal anksiyete ilişkisini ele alan birçok araştırma göze çarpmaktadır. Örneğin;

Aydın (1991) üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada Sosyal Kaygı Ölçeği "Sosyal Kaçma" boyutundan elde edilen puanlar üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Yapılan araştırmalara bakıldığında cinsiyetin sosyal anksiyetede oluşumunda bir risk faktörü olarak değerlendirildiği görülmektedir. Sosyal anksiyete bozukluğunun kızlarda erkeklere nazaran daha yaygın olarak görüldüğünü ortaya koyan araştırmaların (Arıcıoğulları, 2001) yanısıra erkeklerde daha yaygın olduğunu ortaya koyan çalışmalarda bulunmaktadır.

Dilbaz (2003) yaptığı çalışmada sosyal anksiyetenin erkeklerde kadınlara oranla daha fazla görüldüğünü belirtmiştir.

Eren Gümüş (2002) ve Ümmet (2007) yapmış oldukları çalışmalarda sosyal anksiyetenin cinsiyete göre değişmediğini saptamışlardır. Söz konusu araştırmacıların rapor ettiği bulgular bu araştırmada elde edilen bulguları desteklememektedir.



Bu araştırmada sosyal kaygı bakımından cinsiyetler arasında farklılık bulunmasının; kadın ve erkeğin cinsiyet rollerindeki farklılıkların ve içinde buldukları durumdan farklı şekilde etkilenmelerinin bir sonucu olduğu düşünölmektedir.

#### 4.7 Sosyal Anksiyete ve Uyruk

Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri uyruğa göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U test sonucunda, Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Anketi'nden aldıkları puan ile uyruk arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tablo-7' de göröülüğu KKTC ve TC'li olmak sosyal anksiyete düzeyleri açısından farklılık göstermemektedir.

Tablo 7. Sosyal Anksiyete düzeylerinin uyruk değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile p Değerleri

Uyruk	N	Ortalama	Std. Sapma	P
T.C	540	89.06	86.20	0,235
K.K.T.C	108	27.99	29.10	

Literatüre bakıldığı zaman denenceyi destekler nitelikte çalışma bulunmaktadır. Heinrichs ve Arkadaşları (2005)'nın yapmış oldukları çalışmada, algılanan sosyal normların ve kültürel farklılıklarının sosyal kaygı üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çıkan sonuç, daha büyük ve karmaşık toplumlardan meydana gelen şehirlerde yaşayan bireylerin sosyal anksiyete düzeylerinin, daha tek toplumlu ve birbirine benzeyen kişilerden oluşmuş şehirlerde yaşayan bireylere oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucunda göröüldüğu üzere uyruğun sosyal anksiyete üzerinde farklılık göstermemesi birbirinden çok da farklı olmayan kültürel özelliklere sahip olmalarından kaynaklandığı düşünölmektedir.

#### 4.8 Sosyal Anksiyete ve Akademik Başarı (Genel Not Ortalaması)

Sosyal anksiyetenin, akademik başarının ölçüt olarak alındığı GPA ile arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Test sonucuna göre üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile akademik başarı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Sonuçlar tablo-8' de verilmiştir.

Tablo 8. Sosyal Anksiyete ile Akademik başarı (GPA) arasındaki ilişkinin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile p Değerleri

GPA	N	Ortalama	Std. Sapma	p
0.00-1.00	9	66,00	5,17	
1.00-2.00	71	62,92	9,50	
2.00-3.00	217	62,41	10,13	0,0825
3.00-4.00	122	64,66	9,73	

DiMaria ve DiNuovo (1990) yapmış oldukları çalışmada sosyal anksiyete düzeyleri yüksek erkek öğrencilerin düşük benlik imajı ve düşük akademik ortalaması arasında (GPA) ilişki bulunmuştur.

Accordino ve Arkadaşları (2000)'nin ergen öğrenciler üzerinde yapmış oldukları çalışmada elde edilen bulgular yüksek standartlar belirleyen öğrencilerin akademik başarı ortalamalarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Strahan (2002) yapmış olduğu çalışmada sosyal anksiyetenin okula devam etme ve genel not ortalamalarında (GPA) belirleyici etkisinin bulunmadığını belirtmiştir.

Araştırma sonucunda sosyal anksiyete ile GPA arasında anlamlı ilişkinin bulunmaması, yapılan çalışmada öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinin normal dağılımı göstermesinden dolayı akademik yaşamlarını olumsuz şekilde etkilemediği düşünülmektedir.

## BÖLÜM V

### SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın temel amacı mükemmeliyetçiliğin değişik alt boyutları ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bunun yanı sıra mükemmeliyetçiliğin ve sosyal anksiyete düzeyinin cinsiyet ve uyuşma göre farklılaşıp farklılaşmadığını ve akademik başarı (GPA) değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bölümde önce elde edilen bulgulara dayalı olarak yapılan sonuçlara ve bu sonuçlar doğrultusundaki önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1 Sonuçlar

Çalışma sonucunda cinsiyet farklılıklarının mükemmeliyetçi özelliklere sahip olma açısından anlamlı bir farklılık yarattığı bulunmuştur. Kız ya da erkek olma üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık yarattığı bulunmuştur. Aynı şekilde sosyal anksiyete düzeyleri de cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları (kendine yönelik, başkalarına yönelik, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik)nin yüksek ve düşük oluşunun sosyal anksiyete üzerindeki etkisine baktığımızda kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan yüksek puan alan bireylerle sosyal anksiyete durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Diğer yandan başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek veya düşük olması ile sosyal anksiyete arasında ilişki bulunmamıştır.

Mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip olan öğrenciler taşıdıktan uyuşma (KKTC/TC) göre farklılık göstermemektedir. Bunun yanında sosyal anksiyete düzeyleri de taşınan uyuşma göre farklılık göstermemektedir.

Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları (kendine yönelik, başkalarına yönelik, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik) ve sosyal anksiyete ile akademik başarıyı ölçmek amacıyla bakılan genel not ortalamaları (GPA) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Diğer yandan K.K.T.C'ndeki üniversitelerde öğrenim görmekte olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutları ile sosyal anksiyete arasında düşük düzeyde negatif bir korelasyon bulunurken sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında korelasyonun istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir ..

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda sunulan öneriler aşağıdaki gibidir.

## 5.2 Öneriler

### 5.2.1 Araştırmacılar için öneriler;

- Bu araştırmanın örneklemini Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki üniversitelerde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu araştırmanın farklı öğretim kademelerinde yapılması önerilmektedir (ilköğretim öğrencileri, lise öğrencileri).
- Mükemmeliyetçilik düzeyi ile ilgili olarak kültürel farklılıkların etkisi ele alınabilir.
- Mükemmeliyetçiliğin oluşumu ve gelişiminde çocukluktan itibaren ailenin etkisi üzerinde yoğunlaşmış olmasına rağmen bu konuda yapılmış çok araştırma bulunmamaktadır. Özellikle ülkemizde bu konuda yapılan

araştırmaya rastlanmamıştır. Mükemmeliyetçiliğin oluşumu ve gelişimi hakkında yapılacak olan araştırma mükemmeliyetçiliğin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

- Bunun yanında mükemmeliyetçiliğin birçok alanla ilişkisi bulunmaktadır (öm., depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, intihar, düşük benlik saygısı, erteleme davranışı, akademik performans). Tüm bu değişkenler göz önünde bulundurularak K.K.T.C 'inde bulunan öğrenciler örneklemini üzerinde mükemmeliyetçilik bu değişkenler ışığında incelenebilir.

### **5.2.2 Üniversiteler ve Okullar için öneriler;**

- Mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete konusunda yapılan araştırma sonuçları üniversite bünyelerinde bulunan psikolojik danışma merkezlerinde ve bu alanda çalışma yapmak isteyen araştırmacılar tarafından kullanılabilir.
- Üniversite öğrencileri yoğun sosyal ilişkiler içerisinde olan bir gruptur. Üniversiteyi kazanıp başka bir şehre eğitim almak için giden birey, bir yandan yeni yerine uyum süreci yaşarken diğer yandan da sosyal ilişkilerinin sağlıklı olması akademik, kişisel ve sosyal açıdan büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda Üniversitede bulunan yetkili kişilerin (Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi, Sosyal ve Kültürel İşler, Spor Merkezi vb. öğrenci odaklı merkezler) bu uyum sürecinde öğrencilerin sosyal ortamlarda bulunup ilişkilerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilecekleri akran dayanışma grupları, spor faaliyetleri, söyleşiler, müzik ya da başka sanat çalışmaları gibi aktivitelerin sağlanmasında katkı koymaları önemlidir (Rigby 2000;Salovey, D'Andrea 1984).
- Mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı bireylerin günlük hayatlarında göstermeleri gereken performanslarını olumsuz yönde etkileyen ve kişisel

gelişime engeller koyan bir problem alanıdır. Bu durumda benzer özelliklere sahip olan öğrenciler bir araya getirilerek sorunların daha fazla büyümemesi ve/veya sorunları çözmek adına Üniversitelerin Psikolojik Danışma bünyelerinde psikolojik danışma grupları, çalışma grupları düzenlenebilir .

- Yapılan Araştırmalarda karşımıza çıkan mükemmeliyetçiliğin daha çok olumsuz yönüne vurgu yapıldığıdır. Üniversite Bünyesinde bulunan Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Merkezlerinde Mükemmeliyetçiliğin olumlu yönünü de ele alarak yapılacak olan çalışmalar öğrencilerin akademik ve/veya sosyal yaşantısı adına olumlu bir şekilde kullanılabilir.

### 5.2.3 Öğrenciler için öneriler;

- Mükemmeliyetçilik kişilik özelliğiniz buna bağlı olarakta sosyal anksiyete durumunuz bulunuyor ise ve hayatınıza olumsuz yönde etkiye sahipse ve başa çıkmakta zorlanıyorsanız üniversite bünyelerinde bulunan Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezlerinden yardım alabilirsiniz.
- Sosyal ortamlarda kendinizi ifade ederken sıkıntı çekiyorsanız, fiziki semptomlar gösteriyorsanız (ellerin titremesi, kalp çarpıntısı, terleme), olumsuz değerlendirilmekten korkuyorsanız ve bu durum sizin sosyal ilişki kurmanıza engel oluyorsa üniversite bünyelerinde bulunan Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezlerindeki bireysel psikolojik danışma ve/veya grupla psikolojik danışma hizmetlerinden faydalanmanız yararınıza olacaktır.
- Mükemmeliyetçilikle başa çıkmayı kolaylaştıran önerilere Ek-S'den ulaşabilirsiniz.

## KAYNAKÇA

Adler A (2000). Sosyal Duygunun Gelişiminde Bireysel Psikoloji. (Çev: Özgü H) Hayat Yayıncılık.

Akkaya E (2007). Academic Procrastination, Among Faculty of Educational Students: The Role of Gender, Age, Academic Achievement, Perfectionism and Depression. Orta Doğu Teknik Üniversitesi (Yüksek Lisans Tezi).

Alden L E, Bieling P M (1993). Perfectionism is an Interpersonal Context . *American Psychological Association*.

Altıntaş E, Gültekin M (2005). Psikolojik Danışma Kuramları. II. Baskı, Alfa Akademi.

Antony M M, Swinson P R (2000). Mükemmeliyetçilik Dost Sandığınız Düşman (Çev. Aslı Açıköz).

Antony M M, Swinson P R (1998). When Perfect Isn't Good Enough. Strategies for coping with perfectionism. New Harbinger Publications.

Antony M, Purdon C, Huta V, Swinson R (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour/ Research and Therapy*. 36,143-115.

Ashby J S, Kottman T and Stoltz K B (2006). Multidimensional Perfectionism and Personality Profiles .*The Journal of Individual Psychology*, Vol. 62, No. 3.

Ashby J S, Rice K G and Martin J L (2006). Perfectionism, Shame and Depressive Symptoms. *Journal of Counselling and Development*, Vol.84.

Ayvaşık H. B, Menli Er N, Tutarel Kışlak Ş ve Erkuş A (2000). Psikoloji Terimleri Sözlüğü (İngilizce-Türkçe). Türk Psikologlar Derneği Yayınlan.

Baker S L, Heinrichs N, Kim H, Hofmann S (2002) The Liebowitz Social Anxiety Scale as a Self-Report Instrument: A Preliminary Psychometric Analysis. *Behaviour/ Research and Therapy*. 40:701-715.

Beidel DC, Turner SM, Stanley MA and Dancu CV (1989). The social phobia and anxiety inventory: Concurrent and external validity. *Behavior Therapy*. Volume 20, Issue 3, Pages 417-427.

Besser A, Flett L G, Hewitt L Paul (2004). Perfectionism, Cognition, And Affect In Response To Performance Failure Vs. Success. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 22, No. 4.

Blankstein K R, Flett G L, Hewitt P L, Eng A (1993). Personality and Individual Differences, 15, 323-328.

Blankstein K R and Winkwort G R (2004). Dimensions of Perfectionism and Levels of Attributions for Grades: Relations with Dysphoria and Academic Performance. *Journal of Rationale- Emotive, Cognitive-Behavior Therapy*, Vol.22, No.4.

Blatt S J, Quinlan D M, Pilkonis P, Shea T (1995). The effects of need for approval and perfectionism on the brief treatment of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 125-132.

Boer J A (1997). Social Phobia: Epidemiology, Recognition, and Treatment. *British Medical Journal*, Vol. 315, No. 7111, pp. 796-800.

Bums D D (1980). The perfectionist script for self-defeat. *Psychology today*, 34-51.

Bums LR and Fedewa B A (2005) Cognitive Styles Links With Perfectionistic Thinking. *Personality and Individual Differences* 38: 103-113.

Buss, Arnold H, Briggs, Stephen R (1984). Drama and the self in social interaction. *Journal*



*of Personality and Social Psychology*. Vol 47(6), 1310-1324.

Butler G (1999). *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A Self-help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*.

Castro, Rice (2003). Perfectionism and Ethnicity: Implications for Depressive Symptoms and Self-Reported Academic Achievement. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. Vo.9, No.I, 64-78.

Chang C E (2006). Perfectionism And Dimensions Of Psychological Well-Being in a College Student Sample: A Test Of A Stress-Mediation Model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 25, No. 9, pp. 1001-1022.

Chang C E (1998). Cultural Differences, Perfectionism and Suicidal Risk in a College Population: Does Social Problem Solving Still Matter? *Cognitive Therapy and Research*, Vol.22, No.3, 237-254.

Chang C E, Sanna J (2001). Negative attributional style as a moderator of the link between perfectionism and depressive symptoms: Preliminary evidence for an integrative model *Journal of Counseling Psychology*, 48: 490-495.

Cheng SK (2001). Life Stress, Problem Solving, Perfectionism and Depressive Symptoms in Chinese. *Cognitive Therapy and Research*, Vol.25, No.3.

Cheng SK, Chong G H, Wong CW (1999). Chinese Frost Multidimensional Perfectionism Scale: A validation and prediction of self-esteem and psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1051-1061.

Dannahy L ve Stopa L (2006). Post-Event processing in Social Anxiety, *Behaviour Research Therapy*, 48:23-56.

Dilbaz N (1997). Sosyal Fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1: 18-24.

Dilbaz N (2000). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı. *Klinik Psikiyatri*; Ek 2:3-21.

Dilbaz N ve Güz H (2002). Sosyal Kaygı Bozukluğunda Cinsiyet Farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, Cilt 39, Sayı 2-3-4.

Dinç Y (2001). Predictive Role of Perfectionism on Depressive Symptoms and Anger: Negative Life Events As The Moderator, Orta Doğu Teknik Üniversitesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Dykstra E E (2006). Relationship of Perfectionism And Gender To Academic Performance and Social Functioning in Adolescents. Degree Doctor of Philosophy in the Department of Counseling and Educational Psychology, Indiana University.

Elizabeth J, King N, Ollendick T, Gullone E, Tonge B, Watson Sand Macdermott S (2006). Social anxiety disorder in children and youth: A research update on aetiological factors. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(2): 151-163.

Ellis A (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: L. Stuart.

Eng W, Coles E, Heimberg R G and Safren S A (2004). Domains of life satisfaction in social anxiety disorder: relation to symptoms and response to cognitive-behavioral therapy. *Journal of Anxiety Disorders*. Volume 19, Issue 2, Pages 143-156.

Eroğlu O (2006). Eğitimde araştırma yöntemleri. İzleme araştırmaları. Ankara Üniversitesi (Tezsiz Yüksek Lisans).

Flett G , Greene A, Hewitt P (2004). Dimensions Of Perfectionism And Anxiety Sensitivity. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 22, No. 1.

Flett G L And Hewitt P L (2002). Perfectionism Theory, Research, and Treatment. American Psychological Association

Flett G L, Grenee and Hewitt P L (2004). Dimensions of Perfectionism and Anxiety Sensitivity. *Journal of Rationale- Emotive, Cognitive-Behavior Therapy*, Vol.22, No.1.

Flett G L, Hewitt P Land De Rosa T (1996). Dimensions of Perfectionism, Psychosocial Adjustment and Social Skills. *Personality and Individual Differences*. Vol.20, No.2, pp. 143-150.

Flett G L, Hewitt P L, Blankstein K R and Pickering (1998). Perfectionism in Relation to Attributions for Success or Failure. *Current Psychology: developmental, Learning, Personality, Social*. Vol.17, Nos.2/3, 249-262.

Flett G L, Hewitt P L, Rudolph S (2007) Perfectionism and Deficits in Cognitive Emotion Regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* Vol.25, No.4

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

Gül E S, Yılmaz A, Berksun O (2009). Mükemmeliyetçiliğin Depresyon, Antidepresana Yanıt ve İntihar Düşüncesi ile İlişkisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, Cilt.19, Sayı.1

Gümüş A (2002). Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Grup Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi, Ankara Üniversitesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

Güz H ve Dilbaz N (2003). Sosyal Kaygı Bozukluğu ile Panik Bozukluğu Olgularının Demografik ve Bazı Klinik Özellikler Açısından Karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 6: 32-38

Hamachek DE (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*:

A journal of Human Behavior, 15, 27-33. Abstract-PsychINFO.

Hewitt P L, Flett G L , Turnbull-Donovan W (1992). Perfectionism and Suicidal Potential British Journal of Clinical Psychology 31: 181-190.

Hewitt PL, Flett G L (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression Journal of Abnormal Psychology 100:98-101.

Hewitt PL, Flett G L, Blankstein KR (1991). Perfectionism and neuroticism in psychiatric patients and college students. *Personality and Individual Differences*, 12, 273-279.

Hinrichsen H, Wright F, Waller G and Meyer C (2003). Social anxiety and coping strategies in the eating disorders. *Eating Behaviors*. Volume 4, Issue 2, Pages 117-126.

Hollender H (1965). Perfectionism Comprehensive Psychiatry 6: 94-103.

Hudson J L and Rapee RM (2000). The Origins of Social Phobia. *Behav Modif*, 24; 102.

Huprich S K, Porcerelli J, Keaschuk R, Binienda J and Engle B (2008). Depressive Personality Disorder, Dysthymia, and Their Relationship to Perfectionism. *Depression and Anxiety*, 25;207-217.

Jonge L H and Waller G (2003). Perfectionism levels in African-American and Caucasian Adolescents. *Personality and Individual Differences*, 34, 1447-1451.

Karahan T F, Sardoğan M E (2004). **Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar.** Deniz Kültür Yayınları, II. Baskı.

Kawamura K Y, Hunt S L, Frost R O, Marten P, Di Bartolo (2001). Perfectionism, Anxiety, and Depression: Are the Relationships Independent? *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 25, No. 3, pp. 291- 301.

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

Koydemir S ve Demir A (2007). Psychometric Properties of the Brief Version of the Fear of Negative Evaluation Scale in a Turkish Sample Psychological Reports 100,883,893.

Laura J. Summerfeldt, Patricia H. KJoosterman, Martin M. Antony and James D. A. Parker (2006). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Vol.28, No. 1.

Leary RM, Kowalski MR (1997). Social Anxiety. Published by Guilford Press.

Liebowitz M R (1999). Update on the diagnosis and treatment of social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*. Vol 60, 22-26. PsycINFO: Citation and Abstract

LoCicero A ve Ashby S (2000). Multidimensional Perfectionism in Middle School Age Gifted Students: A Comparison to Peers from the General Cohort Roper Review 22: 524-536.

Mageea J, Zinbarga R (2007) Suppressing and focusing on a negative memory in social anxiety: Effects on unwanted thoughts and mood. *Behaviour Research and Therapy* 45 2836-2849.

Mallinger E A And Dewyze J (1992). Too Perfect. When Begin in Control Gets Out Of Control. *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual* (2007).

Mansel W, Clark D (1999). How do I appear to others? Social Anxiety and processing of the observable self. *Behavior Research and Therapy* 37:419-434.

Mclean D P, Woody R S (2001). Anxiety Disorders in Adults. An Evidence Based Approach to Psychological Treatment. Oxford University Pres.

Mor S, Day Hy, Flett G Land Hewitt P L (2006). Perfectionism, Control and Components of Performance anxiety in Professional Artists. *Cognitive Therapy and Research*, Vol.19, No.2

Norasakkunkit V, Kalick S (2009). Experimentally Detecting How Cultural Differences on Social Anxiety Measures Misrepresent Cultural Differences in Emotional Well-Being J Happiness Stud 10:313-327

O'Connor D B, O'Connor R C and Marshall R (2007). Perfectionism and Psychological Distress: Evidence of the Mediating Effect of Rumination. *European Journal of Personality*, 21 :429-452

Oral M (1999). The Relationship Between Dimensions of Perfectionism, Stressful Life Events and Depressive Symptoms in University Students a Test of Diathesis-Stress Model of Depression. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

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

Palancı M (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Sorunlarını Açıklamaya Yönelik Bir Model Çalışması XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi.

Pinto A and Phillips KA (2005). Social Anxiety in Body Dysmorphic Disorder. *Body Image*, 2, 401-405

Prisbell M (1991). Shyness and self-reported competence. *Communication Research Reports*, 1746-4099, Vol: 8, Issue 2, Pages 141 - 148

Purdon C, Antony M, Monteiro S, Swinson R P (2001). Social Anxiety in College Students. *Journal of Anxiety Disorders*. 15:203-215.

Rapee R M, Melville L F (1998). Recall of family factors in social phobia and panic disorder: Comparison of mother and offspring reports. *Depression and Anxiety*. Volume 5 Issue 1, Pages 7 - 11

Rapee R M, Sanderson WC, and Barlow DH (1988). Social phobia features across the DSM-III-R anxiety disorders. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Volume 10, Number 3.

Rice K, Ashby JS, Slaney RB (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equation analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314.

Rice K, Leever B, Noggle C, Lapsley D (2007). Perfectionism and Depressive Symptoms in Early Adolescence *Psychology in the Schools* Vol. 44(2).

Rigby K (2000). Effects of peer victimization in schools and perceived social support on adolescent well-being. *Journal of Adolescence*. 23, 57-68.

Rosnay, M, Cooper, P J, Tsigaras, N, ve Murray, L. (2005). Transmission of Social Anxiety from Mother to Infant: An Experimental Study Using a Social Referencing Paradigm, *Behaviour Research and Therapy*, 44: 1165- 1175.

Saboonchi F and Lundh L (1996). Perfectionism, Self-Consciousness and Anxiety. *Personality and Individual Differences* Vol. 22, No. 6, pp. 921-928.

Saboonchi F and Lundh L-G (2003). Perfectionism, Anger, Somatic Health, Positive Affect. *Personality and Individual Differences*, 35, 1585-1599.

Saboonchi F and Lundh L-G and Öst LG (1999). Perfectionism and Self Consciousness in Social Phobia and Panic Disorder with Agoraphobia. *Behavior Research and Therapy* 37: 799-808.

Sadock B J, Sadock V A (2007). Synopsis of Psychiatry. Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry.

Salovey P, D'Andrea VJ (1984). A survey of campus peer counseling activities. *Journal of American College Health*. No. 32, 262-265.

Sapmaz F (2006). Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu Ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından incelenmesi. Sakarya Üniversitesi (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi).

Schlenker B R and Leary M R (1985). Social Anxiety and Communication about the Self. *Journal of Language and Social Psychology*. 4: 171-192.

Shafran R and Mansell W (2000). Perfectionism and psychopathology: a review of research and Treatment. University of Oxford.

Shahar G , Krupnick J., Sotsky S, Blatt S; Zuroff D (2004). Perfectionism Impedes Social Relations And Response To Brief Treatment For Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.23, No.2, pp. 140-154.

Shahar G and Blatt S, Zuroff D, Krupnick J, Sotsky S (2004). Perfectionism Impedes Social Relations And Response To Brief Treatment For Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 23, No. 2, pp. 140-154.

Slade D ve Owens G (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory Behavior Modification 22:372-391.

Snell WE (1989). Willingness to Self-Disclose to Female and Male Friends as a Function of Social Anxiety and Gender. *Personality and Social Psychology*. Vol. 15, No. 1, 113-125.

Solmaz M, Sayar K, Özer Ö A, Öztürk M ve Acar B (2000). Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3: 235-241.

Stein B. M and Walker R J (2001)Triumph Over Shyness. Conquering Shyness and



**Social Anxiety.** McGraw-Hill.

Stein Mand Others (2001). Social Anxiety Disorder and the Risk of Depression Arch Gen Psychiatry; 58: 251-256

Stewart D W and Mandruslak M (2007). Social Phobia in College Students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 22:2, 65-76.

Stoeber J and Rambow A (2007). Perfectionism in Adolescent School students: Relations with Motivation, Achievement and Well- Being. *Personality and Individual Differences*, 42, 1379-1389.

Stoltz KB and Ashby J S(2007). Perfectionism and Lifestyle: Personality Differences among Adaptive Perfectionists, Maladaptive Perfectionists, and Nonperfectionists. *The Journal of Individual Psychology*, Vol.63, No.4.

Strahan E Y (2003). The Effects on Social Anxiety and Social Skills on Academic Performance. *Personality and Individual Differences*, 34, 347-366.

Sun Selşik Z E (2003). **The Dimensions of Perfectionism and Their Relations to Helpless Explanatory Style.** Orta Doğu Teknik Üniversitesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Terry-Short A, Owens G, Slade D, Dewey E (1995). Positive and Negative Perfectionism Personality and Individual Differences 18: 663-668.

Türkçapar M. H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*; 2:247-253. SSK Ankara Eğitim Hastanesi Psikiyatri Kliniği.

Ümmet D (2007) **Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi,** Marmara Üniversitesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Vassilopoulos S P (2007). Social anxiety and ruminative self-focus. *Journal of Anxiety*

*Disorders.*

Voltan-Acar T (2006). Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelemesi. **Kriz Dergisi** 14(2):1-15.

Walsh J J, Ugumba-Agwunobi G (2002). Individual Differences in Statistics Anxiety: The Roles of Perfectionism, Procrastination and Trait Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 33, 239-251.

Wells A, Clark DM, Salkovskis P, Ludgate J, Hackmann A and Gelder M (1995). Body Dissatisfaction, Binge Eating, And Dieting As Interlocking Issues In Eating Disorders. *Research Behavior Therapy*. Volume 26, Issue 1, Pages 153-161.

Wittchen H U and Fehm L (2005). Epidemiology and natural course of social fears and social phobia. Vol: 108 Issue 417, *Acta Psychiatrica Scandinavica*.

## **EKLER**

**Ek I:** Kişisel Bilgi Formu

**Ek II:** Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

**Ek III:** Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri

**Ek IV:** ODTÜ Uygulamalı Etik Araştırma Merkezi etik kurul izni

**Ek V:** Mükemmeliyetçilikle Başa Çıkmada Öneriler

## Ek I: Kişisel Bilgi Formu

KKTC' nde bulunan üniversitelerde okuyan öğrencilerin kişisel ve sosyal özelliklerini araştırmayı amaçlayan bu anket iki bölümden oluşmaktadır. Lütfen bu bölümlerin her birinin içerdiği açıklamaları okuduktan sonra, size göre en uygun olduğunu düşündüğünüz seçenekleri işaretleyiniz. Gizlilik ilkesi gereğince katılımcıların isimleri ve sorulara verecekleri cevaplar gizli tutulacaktır.

Bu araştırma sonucunda elde edilecek sonuçların bilimsel yayınların hazırlanmasında veya konferanslarda sunulması amaçlanmaktadır. Bu anketi doldurmaya gönüllü olduğunuz ve önemli bir araştırmaya katkı koyacağınız için teşekkür ederiz.

Sevgül Canova

### Lütfen uygun olanı işaretleyiniz!

1. Cinsiyetiniz  Erkek  Kız
2. Yaş  17-19  20-22  23-25  26- ve üzeri
3. Uyruk  DT.C  K.K.T.C  
 Çift uyruklu (TC ve KKTC)  
 DİĞER
4. Bölümünüz  Mühendislik  İktisadi ve İdari Bilimler  
 Eğitim Bilimleri  Fen ve Edebiyat  
 Hazırlık  Güzel Sanatlar  
 Diğer (lütfen belirtiniz) :
5. GPA (geçmiş dönem not ortalamanız)  0.00-1.00  1.00-2.00  
 2.00-3.00  3.00-4.00

## Ek II: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

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

1= Kesinlikle Katılmıyorum

2= Katılmıyorum

3= Bir Miktar Katılmıyorum

4= Kararsızım

5= Biraz Katılıyorum

6= Katılıyorum

7= Kesinlikle Katılıyorum

1) Bir iş üzerinde çalıştığımda iş kusursuz olana kadar rahatlayamam.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
2) Genelde kişileri, kolay pes ettikleri için eleştirmem.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
3) Yakınlarımla başarılı olmaları gerekmez.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
4) En iyisinden aşağısına razı oldukları için arkadaşlarımı nadiren eleştiririm.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
5) Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta güçlük çekerim.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
6) Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım her işte mükemmel olmaktır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
7) Başkalarının yaptığı her şey en iyi kalitede olmalıdır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
8) İşlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
9) Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolaylıkla kabullenirler.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
10) Bir yakınımın yapabileceğinin en iyisini yapmamış olmasını önemli görmem.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
11) Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
12) Nadiren mükemmel olma ihtiyacı duyarım.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
13) Yaptığım bir şey kusursuz değilse	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)

	çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.	
14)	Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
15)	Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemli.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
16)	Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
17)	Yaptığım her şeyde en iyi olmaya çalışırım.	<b>(1)</b> (2)(3) (4) (5) (6) (7)
18)	Çevremdekiler yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
19)	Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
20)	Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
21)	Her konuda üstün başarı göstermesem de başkaları benden hoşlanacaktır.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
22)	Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilerle ilgilenmem.	<b>(1)</b> (2)(3) (4) (5) (6) (7)
23)	Yaptığım işte hata bulmak beni huzursuz eder.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
24)	Arkadaşımdan çok şey beklemem.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
25)	Başarı, başkalarını memnun etmek için daha da çok çalışmam gerektiği anlamına gelir.	<b>(1)</b> (2)(3) (4) (5) (6) (7)
26)	Birisinden bir şey yapmasını istersem, işin yapılmasını beklerim.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
27)	Yakınlarımın hata yapmasını görmeye tahammül edemem.	<b>(1)</b> (2) (3) (4) (5) (6) (7)
28)	Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
29)	Değer verdiğim insanlar beni hiçbir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
30)	Başarısız olduğum zamanlar bile başkaları yeterli olduğumu düşünürler.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
31)	Başkalarının benden çok şey beklediğini	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)

düşünüyorum.	
32) Her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmaya çalışmalıyım.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
33) Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar çok bozulurlar.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
34) Yaptığım her şeyde en iyi olmak zorunda değilim.	{1} (2)(3) (4) (5) (6) (7)
35) Ailem benden mükemmel olmamı bekler.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
36) Kendim için yüksek hedeflerim yoktur.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
37) Annem ve babam nadiren hayatımın her alanında en başarılı olmamı beklerler.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
38) Sıradan insanlara saygı duyarım.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
39) İnsanlar benden mükemmelden aşağısını kabul etmezler.	{1} (2)(3) (4) (5) (6) (7)
40) Kendim için yüksek standartlar koyarım.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
41) İnsanlar benden verebileceğimden fazlasını beklerler.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
42) Okulda veya işte her zaman başarılı olmalıyım.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
43) Bir arkadaşımın elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaması benim için önemli değildir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
44) Hata yapsam bile, etrafımdaki insanlar yeterli ve becerikli olduğumu düşünürler.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
45) Başkalarının yaptığı her şeyde üstün başarı göstermelerini nadiren beklerim.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)

### Ek III: Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri

Aşağıda size günlük yaşamda karşılaşılabileceğiniz çeşitli sosyal durumlar verilmiştir. Sizlerden son bir haftayı dikkate alarak, verilen bu durumlara göre kendinizi değerlendirmeniz istenmektedir. Eğer aşağıdaki durumlara son bir hafta içinde karşılaşmadıysanız, bu durumlara şu an karşılaşmış olsaydınız ne tür bir tepki vereceğinizi düşünerek size en uygun seçeneği daire içine alınız ve hiçbir maddeyi boş bırakmadan işaretleyiniz.

Aşağıda verilen her bir maddeyi, önce yaşadığınız kaygı düzeyine; sonra aynı durumda yaşadığınız kaçınma düzeyine göre derecelendirip size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

Boş bırakmadan her bir maddeye vereceğiniz içten yanıtlar için şimdiden teşekkür ederim.

Kaygı düzeyine göre;

a= Hiç Kaygılanmam

b = Kaygılanmam

c = Kaygılanırım

d = Çok Kaygılanırım

Kaçınma düzeyine göre:

a= Hiç Kaçınmam

b = Kaçınmam

c = Kaçınırım

d = Her Zaman Kaçınırım

	K	D"		K	0'			
1. Topluluk içinde telefonla görüşme.	(a)	(b)	(c)	(d)	(a)	(b)	(c)	(d)
2. Küçük bir grupla birlikte bir etkinliğe katılma.	(a)	(b)	(c)	(d)	(a)	(b)	(c)	(d)
3. Topluluk içinde yemek yeme.	(a)	(b)	(c)	(d)	(a)	(b)	(c)	(d)
4. Topluluk içinde bir şeyler içme.	(a)	(b)	(c)	(d)	(a)	(b)	(c)	(d)
5. Herhangi bir konuda yetkili biri ile konuşma.	(a)	(b)	(c)	(d)	(a)	(b)	(c)	(d)
6. Seyirci önünde gösteri yapma.	(a)	(b)	(c)	(d)	(a)	(b)	(c)	(d)
7. Bir eğlenceye katılma.	(a)	(b)	(c)	(d)	(a)	(b)	(c)	(d)
8. Başkaları tarafından gözlenirken çalışma.	(a)	(b)	(c)	(d)	(a)	(b)	(c)	(d)
9. Başkaları tarafından gözlenirken yazı yazma.	(a)	(b)	(c)	(d)	(a)	(b)	(c)	(d)



10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etme.	(a) (b) (c) (d)	(a) (b) (c) (d)
11. Çok iyi tanımadığınız biriyle yüz yüze konuşma.	(a) (b) (c) (d)	(a) (b) (c) (d)
12. Yabancı biri ile tanışma.	(a) (b) (c) (d)	(a) (b) (c) (d)
13. Genel kullanıma açık bir tuvaleti kullanma.	(a) (b) (c) (d)	(a) (b) (c) (d)
14. Başkalarının oturmakta olduğu bir odaya girme.	(a) (b) (c) (d)	(a) (b) (c) (d)
15. Bir toplulukta dikkatleri üzerine toplama.	(a) (b) (c) (d)	(a) (b) (c) (d)
16. Bir topluluk önünde konuşma yapma.	(a) (b) (c) (d)	(a) (b) (c) (d)
17. Bilgi, beceri ya da yetenekle ilgili bir sınava girme.	(a) (b) (c) (d)	(a) (b) (c) (d)
18. Tanımadığınız birine onunla karşıt görüşte olduğunuzu söyleme.	(a) (b) (c) (d)	(a) (b) (c) (d)
19. Konuşurken karşınızdakinin gözlerine bakma.	(a) (b) (c) (d)	(a) (b) (c) (d)
20. Bir gruba sözlü rapor sunma.	(a) (b) (c) (d)	(a) (b) (c) (d)
21. Karşı cinsle yakınlaşmaya çalışma.	(a) (b) (c) (d)	(a) (b) (c) (d)
22. Parasını geri istemek üzere bozuk çıkan bir malı iade etme.	(a) (b) (c) (d)	(a) (b) (c) (d)
23. Bir eğlenceye ev sahipliği yapma.	(a) (b) (c) (d)	(a) (b) (c) (d)
24. Israrcı bir satıcıyı reddetme.	(a) (b) (c) (d)	(a) (b) (c) (d)



## EK-V: Mükemmeliyetçilikle Başa Çıkma Önerileri

- Mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin öncelikle yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen bu durumun hangi boyutta olduğunu tanımlamaları önem taşımaktadır. Bu tanımlama içerisinde mükemmeliyetçi düşünceler, davranışlar ve mükemmeliyetçiliği besleyen öğelerin düşünülüp problemin hangisinde olduğunu belirlemek gerekmektedir (Antony and Swinson, 1998).
- Problemin hangi boyutta olduğunu belirledikten sonra mükemmeliyetçiliğin hayatınızın hangi alanında işlevsel durumda olduğunu bulmanız gerekmektedir. Kendinize aşağıda belirtilen sorular yönelterek hangi alanda mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönünü hissettiğinizi bulmada size yardımcı olacaktır.
  1. Mükemmeliyetçiliğin sizin yaşantınıza olan etkileri nelerdir? (okul, iş, ev, hobi, yakın ilişkiler, beslenme, kişisel bakım ve diğ. göz önünde bulundurarak yanıtlayınız).
  2. Başkalarının hayatına olan etkileri nelerdir? (çevrenizdeki kişiler onlar adına sizin belirlediğiniz uygun olmayan standartlarla karşılaştıklarında nasıl tepki verirler?, çevrenizdeki kişiler kendinize belirlediğiniz uygun olmayan yüksek standartları gördüklerinde nasıl bir tepkide bulunurlar?, çevrenizde mükemmeliyetçi davranışlarınızdan rahatsızlık duyan kişiler olmuş mudur?)
  3. Duygusal yaşamınıza olan etkileri nelerdir? ( mükemmeliyetçi kişilik özellikleriniz hangi durumlarda size olumsuz duygu hissetmiştir? Yazılan sırayı takip ederek kendinize bu sorulara yöneltiniz ve bir yere not ediniz. Yaşanılan durum-verilen tepki(düşünce, davranış)-hissedilen duygu yoğunluğu. Aynı şekilde mükemmeliyetçiliğin sizi hangi durumlarda kaygılı (yaşanılan durum-verilen tepki(düşünce, davranış)- hissedilen kaygı yoğunluğu) ve öfkeli duruma (yaşanılan durum-verilen tepki(düşünce, davranış)- öfke yoğunluğu) getirdiğinizi belirleyebilirsiniz.

- Mükemmeliyetçilikle başa çıkma stratejilerini uygulamadan önce değişime hazır olmanız için gereken bazı basamaklar bulunmaktadır. Öncelikle değişimin zor olduğunu ve uzun süreçte bu durumun gerçekleşeceğini bilmek önemli bir adımdır. Değişime başlamadan önce;
  1. Mükemmeliyetçi standartlarınızı kaybettiğiniz zaman size sağlayacağı olumlu ve olumsuz getirileri bir yere not ediniz.
  2. Problemlerle başa çıkmaya başlamadan önce problem basamağını ve hedeflerinizi tanımlamanız gerekmektedir. Hedeflerinizi genel ve özel hedefler olarak iki kısma ayırabilirsiniz. Genel ve özel hedeflere örnek;
    - ./ Genel Hedef: başkalarına karşı daha toleranslı olmak; Özel Hedef: oda/ev arkadaşına temizlik konusunda kaşmayı bırakmak.
    - ./ Genel Hedef: fiziksel görünüşümle ilgili daha az mükemmeliyetçi olmak; Özel Hedef: spor saatini kaçırdığında kendine daha fazla tolerans gösterme .
    - ./ Genel Hedef: daha az detaycı olmak; Özel hedef: yapacağımız aktiviteleri aylık raporlar şeklinde yazınız ve her defasında kontrol etmeyi bırakınız.