



KKTC

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İLKOKUL 4. VE 5. SINIF ÖĞRENCİLERİN MÜKEMMELİYETÇİLİK  
DÜZEYLERİ İLE DEPRESYON VE SINAV KAYGISI DÜZEYLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Fatma Burçin HOCAOĞLU

20124797

Yrd. Doç. Dr. Yağmur ÇERKEZ

LEFKOŞA

TEMMUZ, 2015

## JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında  
YÜKSEK LİSANS olarak kabul edilmiştir.

Üye: Prof. Dr. Mehmet Çağlar



Üye: Yrd. Doç. Dr. Yağmur ÇERKEZ



Üye: Yrd. Doç. Dr. Serap Özbaş



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Prof. Dr. Dr. Mehmet Çağlar  
Akademik Üye Adı Soyadı



*CANIM BABAM; MEHMET HOCAOĞLU'NA...*

## TEŞEKKÜR

Tez konumun seçiminden, tamamlanmasına kadar her aşamada ilgi ve desteğini eksik etmeyen danışmanım Yrd. Doç. Dr. Yağmur Çerkez'e teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın her adımında katkısı bulunan; bana olan inançları ve güvenleri ile bu çalışmayı tamamlamamda en büyük katkıyı ve desteği sağlayan sevgili annem Nurten'e ve biricik kız kardeşim Nurçin'e, ümitsizliğe düştüğüm zamanlarda bana karşı anlayışla yaklaşan ve çalışmamı tamamlayabileceğime beni inandıran Hasan'a, fikir alışverişinde bulunduğum ve desteğini esirgemeyen arkadaşım Beste'ye, veri toplama aşamasında yardımlarını gördüğüm Hilal'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, yüksek lisans yoluna girmemdeki en büyük etken olan ve bana bu imkanı sağlayan, hayatımın her anında desteğini benden bir an olsun esirgemeyen, beni her zaman cesaretlendiren, umutsuzluğa kapılmamayı öğreten ve başarabileceğime inandıran, artık aramızda olmayan fakat hep kalbimizde yaşayacak olan canım babam Mehmet Hocaoglu'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

## ÖZET

### İLKOKUL 4. VE 5. SINIF ÖĞRENCİLERİN MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ İLE DEPRESYON VE SINAV KAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.

Hocaoğlu, Fatma Burçin

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Yağmur Çerkez

Temmuz 2015, 125 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile depresyon ve sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Eğitim-öğretim hayatı öğrencilerin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Okul hayatı beraberinde farklı boyutlardaki sorunları da getirmektedir. Sınav soruları, depresyon belirtileri, hedeflere ulaşma konusunda yaşanan problemler, çevre ile ilişkileri, aile ilişkileri gibi çözüm bulunması gereken sorunlar yaşamaktadırlar. Araştırma tarama (survey) modeli ile gerçekleştirilen betimsel bir çalışmadır. Betimsel araştırmalar olayı olduğu gibi araştırmaya ve var olan mevcut durumu belirlemeye çalışan araştırmalardır. Araştırmanın evrenini K. K. T.C. 'ndeki ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem ise basit örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Toplam 210 katılımcıdan elde edilen veriler araştırmaya kapsamında kullanılmıştır. Veri toplama araçları olarak; Demografik Bilgi Formu, Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği, Westside Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde ise t-testi, korelasyon, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Bulgulardan elde edilen verilere göre; cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası ve dershaneye gitme durumları ile kullanılan ölçekler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin depresyon ve sınav kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ve öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin sınav kaygısı düzeylerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası ve dershaneye gitme durumlarının; Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği ve Westside Sınav Kaygısı Ölçeği üzerine etkili olmadığı bulunmuştur. Öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin, mükemmeliyetçilik ve depresyon düzeyleri üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** *Mükemmeliyetçilik, Depresyon, Sınav Kaygısı, İlköğretim, Özel Dershaneler.*



**ABSTRACT****4TH AND 5TH PRIMARY STUDENTS RELATIONSHIP BETWEEN  
PERFECTIONISM LEVELS AND DEPRESSION EXAMINATION ANXIETY  
LEVELS INVESTIGATION****Hocaoğlu, Fatma Burçin****Counseling and Psychological Guidance Department****Department Supervisor: Yrd. Doç. Dr. Yağmur Çerkez****July 2015, 125 pages**

The main purpose for this research is to examine the relationship between perfectionism and depression levels of test anxiety levels among the 4th and 5th grade primary school students. Academic life has an important place in the lives of students. School years brings together the different dimensions of the problems in life. Exam questions, symptoms of depression, problems encountered in achieving goals, relationships with the environment, family relationships are the problems faced with in need of finding a solution. This research is a descriptive study with the screening (surveillance) model. Descriptive research studies and events are attempting to determine the current state of research. The population of the research consists of students studying in primary schools in the T.R.N.C. The sample has been determined by using the simple sampling method. The data obtained from a total of 210 participants were used in researches. As data collection tools; Demographic Information Form, Child and Adolescent Perfectionism Scale, Depression Scale for Children, Westside Test Anxiety Scale was used. For the data analysis, t-test, correlation, one-way analysis of variance (ANOVA) was used.

According to data obtained from the data; gender, grade level, number of siblings, birth order and in case of scales used to going to private school, there was no significant relationship found. Students' test anxiety and depression levels and a significant relationship between students according to their test anxiety level of perfectionism have been found to vary. In conclusion, gender, grade level, number of siblings, birth order and condition of going to private school; child and adolescent perfectionism scale was found not to be effective on depression scale for children and Westside test anxiety. The level of students' exam anxiety, perfectionism and depression levels were determined to be effective.

**Key words:** *Perfectionism, depression, test anxiety, primary education, private teaching institutions.*



## İÇİNDEKİLER

|                                                 |       |
|-------------------------------------------------|-------|
| JURİ ÜYELERİ İMZA SAYFASI.....                  | i     |
| ADAMA.....                                      | ii    |
| TEŞEKKÜR.....                                   | iii   |
| ÖZET.....                                       | iv    |
| ABSTRACT.....                                   | vi    |
| İÇİNDEKİLER.....                                | viii  |
| TABLolar LİSTESİ.....                           | xi    |
| <br>BÖLÜM 1.....                                | <br>1 |
| 1.GİRİŞ.....                                    | 1     |
| 1.1.Problem Durumu.....                         | 1     |
| 1.2.Problem Cümlesi.....                        | 3     |
| 1.3.Alt Problemler.....                         | 3     |
| 1.4.Araştırmanın Amacı ve Önemi.....            | 4     |
| 1.5.Araştırmanın Sayıltıları.....               | 4     |
| 1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları.....            | 4     |
| 1.7.Tanımlar.....                               | 5     |
| 1.8.Kısaltmalar.....                            | 7     |
| <br>BÖLÜM 2.....                                | <br>8 |
| 2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....                        | 8     |
| 2.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı ve Gelişimi..... | 8     |

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2. Mükemmeliyetçi Kişilerin Özellikleri.....          | 19        |
| 2.3. Kuramcıların Mükemmeliyetçiliğe Bakış Açıları..... | 23        |
| 2.4. Kaygı.....                                         | 30        |
| 2.5. Sınav Kaygısı.....                                 | 35        |
| 2.6. Mükemmeliyetçilik ve Sınav Kaygısı.....            | 40        |
| 2.7. Depresyon.....                                     | 44        |
| 2.8. Çocuklarda Depresyon.....                          | 52        |
| 2.9. Mükemmeliyetçilik ve Depresyon.....                | 57        |
| 2.10. İlköğretim.....                                   | 60        |
| 2.11. Özel dershaneler.....                             | 64        |
| <b>BÖLÜM 3.....</b>                                     | <b>68</b> |
| <b>3. YÖNTEM.....</b>                                   | <b>68</b> |
| 3.1. Araştırmanın Modeli.....                           | 68        |
| 3.2. Evren ve Örneklem (Çalışma Grubu).....             | 68        |
| 3.3. Veri Toplama Araçları.....                         | 70        |
| 3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....                      | 70        |
| 3.3.2. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği.....              | 70        |
| 3.3.3. Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....     | 71        |
| 3.3.4. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği.....               | 72        |
| 3.4. Verilerin Çözümlemesi.....                         | 73        |
| <b>BÖLÜM 4.....</b>                                     | <b>74</b> |

|                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>4. BULGULAR.....</b>                                              | <b>74</b>  |
| 4.1. Veri toplama araçlarından elde edilen tanımlayıcı bulgular..... | 74         |
| 4.2. Alt Problemlerin Bulguları.....                                 | 74         |
| <br><b>BÖLÜM 5.....</b>                                              | <b>88</b>  |
| <b>5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>                                     | <b>88</b>  |
| 5.1.Sonuç.....                                                       | 88         |
| 5.2.Öneri.....                                                       | 91         |
| <br><b>KAYNAKÇA.....</b>                                             | <b>93</b>  |
| <b>EKLER.....</b>                                                    | <b>113</b> |

## Tablolar Listesi

|                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1: Örneklemin demografik özellikleri.....                                                                 | 69 |
| Tablo 2: Veri toplama araçlarından elde edilen tanımlayıcı bulgular .....                                       | 74 |
| Tablo 3: Cinsiyetin kendine yönelik mükemmeliyetçilik üzerine etkisinin t-testi sonuçları.....                  | 74 |
| Tablo 4: Cinsiyetin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik üzerine etkisinin t-testi sonuçları.....                  | 75 |
| Tablo 5: Sınıf düzeyinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik üzerine etkisinin t-testi sonuçları.....             | 76 |
| Tablo 6: Sınıf düzeyinin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik üzerine etkisinin t-testi sonuçları.....             | 76 |
| Tablo 7: Sınıf düzeyinin Çocuklara Yönelik Depresyon Ölçeği üzerine etkisinin t-testi sonuçları.....            | 77 |
| Tablo 8: Sınıf düzeyinin Westside Sınav Kaygısı Ölçeği üzerine etkisinin t-testi sonuçları.....                 | 77 |
| Tablo 9: Dershaneye gitme durumunun kendine yönelik mükemmeliyetçilik üzerine etkisinin t-testi sonuçları.....  | 78 |
| Tablo 10: Dershaneye gitme durumunun sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik üzerine etkisinin t-testi sonuçları..... | 79 |
| Tablo 11: Depresyon düzeyinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik üzerine etkisinin t-testi sonuçları.....        | 79 |

|                                                                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 12: Depresyon düzeyinin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik üzerine etkisinin t-testi sonuçları.....                                              | 80 |
| Tablo 13: Depresyon düzeyinin Westside Sınav Kaygısı üzerine etkisinin t-testi sonuçları.....                                                         | 81 |
| Tablo 14: Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puanların kardeş sayısına göre farklılaşmasının ANOVA testi sonuçları.....           | 81 |
| Tablo 15: Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe göre katılımcıların aldıkları puanların kardeş sayısına göre farklılaşmasının ANOVA testi sonuçları..... | 82 |
| Tablo 16: Sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğe göre katılımcıların aldıkları puanların kardeş sayısına göre farklılaşmasının ANOVA testi sonuçları.....   | 83 |
| Tablo 17: Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puanların doğum sırasına göre farklılaşmasının ANOVA testi sonuçları.....            | 83 |
| Tablo 18: Kendine odaklı mükemmeliyetçiliğe göre katılımcıların aldıkları puanların doğum sırasına göre farklılaşmasının ANOVA testi sonuçları.....   | 84 |
| Tablo 19: Sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğe göre katılımcıların aldıkları puanların doğum sırasına göre farklılaşmasının ANOVA testi sonuçları.....    | 85 |
| Tablo 20: depresyon düzeyi ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin korelasyon tablosu.....                                                              | 86 |
| Tablo 21: Depresyon düzeyi ile kendine odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin ilişkisinin korelasyon tablosu.....              | 86 |
| Tablo 22: Sınav kaygısı ile kendine odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin ilişkisinin korelasyon tablosu.....                 | 87 |



## BÖLÜM 1

### GİRİŞ

#### 1.1.Problem durumu

Mükemmeliyetçilik, Türk Dil Kurumu (1969), mükemmeliyetçiliği “eksikliği, kusuru olmayan” şeklinde tanımlamıştır. Mükemmeliyetçilik; yapılan hiçbir şeyin yeterince iyi görünmemesi, yapılan her şeyin en iyisi olması aksi halde başarısız olma düşüncesi, gerçekçi olmayan aşırı yüksek hedeflere ulaşmayı amaçlayan bunların sonucunda kişiye zarar verebilen duygu ve düşünceler bütünüdür (Zabun,2011).

Bireyin beklenti ve hedeflerinin, ulaşabileceklerinin ötesine geçmesi, bireyde hayal kırıklığı, başarısızlık hissi, değersizlik ve yetersizlik duyguları gibi olumsuz pek çok duygu ve yaşantının oluşmasına neden olmaktadır. Ulaşılamayan güç hedefler sonrasında yaşanan olumsuz duygular; depresyon, kaygı, öfke gibi psikolojik problemlerin görülme olasılığını güçlendirmektedir. Bu durumda bireyin ne tür bir mükemmeliyetçilik yapısına sahip olduğu önemlidir (Sapmaz, 2006:2).

Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçilik olumlu ve olumsuz olarak karşımıza çıkmaktadır. Olumlu mükemmeliyetçilik yapısına sahip bireylerin kendilerine dönük olumlu çıkarımlar yapabilmeleri ve daha gerçekçi nitelikte standartlara sahip olmalarından dolayı başarıya daha yakın oldukları görülmüştür. Bu yapıya sahip bireyler kendilerinin ve yeterliliklerinin farkında olmalarından dolayı elde ettikleri başarılar karşısında kendilerine dönük olumlu çıkarımlar yapabilmektedirler. Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerde ise durum tam tersidir. Kendileriyle örtüşmeyen nitelikte belirledikleri yüksek standartlar karşısında başarısızlıkla sık sık karşılaşabilmektedirler. Hatalara karşı olumlu bir tutum içerisinde olmamalarından

dolayı bu yapıya sahip kişilerde başarısızlıkla beraber aşağılık duygusu ve yetersizlik hissi artmaktadır ve daha fazla umutsuzluğa düşmektedirler (Tire,2011).

Sınav kaygısı, bilimsel olarak 1960'lı yıllarda ilk kez Richard Alpert tarafından araştırılmaya başlanmıştır. Alpert sınavlara girmeden önce hissettiği baskının kendisinin başarısız olmasına sebep olduğunu fark etmiştir. Öte yandan meslektaşı Ralph Haber'in sınava girmeden önce hissettiği baskının onun daha başarılı olmasına sebep olduğunu fark etmişlerdir. Böylelikle Albert ve Haber'in araştırmaları, 2 tip kaygılı öğrenci olduğu sonucunu doğurmuştur (Akt.Hanımoğlu ve İnanc,2011).

Çocuklarda depresyon, depresyon çocuklarda kaygılı ruh haline sebep olmaktadır. Çocuklarda olumsuz etkiler yaratan ve kaygılı ruh halinin de patolojik adı olarak tanımlanabilmektedir. Çocukta olumsuz etkiler yaratan depresyon, çocuğun sosyal hayatını, okul hayatını, aile-arkadaş ilişkilerini de olumsuz olarak etkilemektedir (Akt.Yarapsanlı,2011). Depresyonlu çocuklar genellikle depresyonlu ve stresli ailelere sahip olmaktadır. Eğer çocuk aileden stresli yaşam olayları ile baş etme becerisini alamamışsa; bu durum çocukta depresyon gelişme olasılığını da artırma yönündedir (Carol, Watkins; 2002).

İlköğretim, 6–14 yaş grubundaki çocukların eğitim ve öğretimini kapsayan dönem ilköğretim olarak tanımlanır. İlköğretimin amacı; her Türk çocuğunun iyi bir yurttaş olabilmesi için, gerekli temel bilgi, beceri, davranış ve alışkanlık kazanmasını, milli ahlak anlayışına uygun olarak yetişmesini, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda hayata ve bir üst öğrenime hazırlanmasını sağlamaktır. İlköğretim tüm çocuklar için zorunlu ve devlet okullarında parasızdır. İlköğretim kurumları sekiz yıllık okullardan oluşur. Bu

okullarda kesintisiz eğitim yapılır ve bitirenlere ilköğretim diploması verilir (İlköğretim Kurumlar Yönetmeliği, 2003).

## 1.2. Problem cümlesi

İlkokul 4. ve 5. sınıf öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile depresyon ve sınav kaygısı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

## 1.3. Alt problemler

- 1) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyet açısından farklılık göstermekte midir?
- 2) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri sınıf açısından farklılık göstermekte midir?
- 3) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri kardeş sayısı açısından farklılık göstermekte midir?
- 4) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri doğum sırası açısından farklılık göstermekte midir?
- 5) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri dershaneye gitme durumu açısından farklılık göstermekte midir?
- 6) 4. ve 5. Sınıf öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında fark var mıdır?
- 7) 4. ve 5. Sınıf öğrencilerin sınav kaygısı arasında fark var mıdır?
- 8) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 9) Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sınav kaygısı arasında ilişki var mıdır?

- 10) Öğrencilerin depresyon düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

#### **1.4.Araştırmanın amacı ve önemi**

Bu araştırmanın amacı; ilkokul 4. ve 5. sınıf öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile depresyon ve sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bunlarla beraber cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası ve dershaneye gitme durumları gibi farklı demografik özelliklere göre bu ilişkilerin farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesidir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulguların, literatürde yer alan benzer araştırmalara destek olacağı ve yeni araştırma ve araştırmacılara da ışık tutacağı düşünülmektedir.

#### **1.5. Araştırmanın sayıtları**

- 1- Öğrencilerin bu araştırmada kullanılan Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Westside Sınav Kaygısı Ölçeği ve Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği'ne içtenlikle ve yansız olarak cevap verdikleri kabul edilmiştir.
- 2- İlkokul 4. ve 5. sınıflardaki öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile depresyon düzeyleri ve sınav kaygısı düzeylerinin kullanılan bu ölçeklerle ölçüldüğü varsayılmıştır.
- 3- Ulaşılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

#### **1.6. Araştırmanın sınırlılıkları**



Bu araştırmanın sınırlılıkları:

- 1) Evrene tam olarak ulaşamamıştır.
- 2) Araştırmadan elde edilen sonuçlar veri toplama araçları ile sınırlıdır.
- 3) 2014-2015 Eğitim-Öğretim yılı ile sınırlıdır.
- 4) Gazi Mağusa ve Lefkoşa şehirlerinde bulunan ve rastgele seçilen ilkokullardaki öğrenciler ile sınırlıdır.
- 5) Araştırmada kullanılan verilerle sınırlıdır.

## 1.7.Tanımlar

### 1- Mükemmeliyetçilik

Burns (1980) mükemmeliyetçileri kendilik değerini tamamıyla başarı ve verimlilik terimleriyle ölçen ve imkansız amaçlara doğru zorlayıcı ve ısrarcı bir şekilde çaba gösteren bireyler olarak tanımlamaktadır.

#### -Olumlu Mükemmeliyetçilik

Bireylerin kendi performanslarından memnun olmaları ve yeteneklerinin farkında olma boyutudur(Enns, Cox ve Clara 2002,s:922).

#### -Olumsuz Mükemmeliyetçilik

Bireylerin kendilerine ulaşılmaz standartta hedefler koymaları ve gösterdikleri performanstan memnun kalmamaları bu durumdan dolayı kararsızlık ve endişe duymaları şeklinde görülen mükemmeliyetçilik boyutudur (Enns, Cox ve Clara 2002).

### 2- Sınav Kaygısı



Bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri olan bireyde gerginlik yaratan bir kaygı durumudur(Hanımoğlu,2010).

### **3- Depresyon**

Bireylerde duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak kendisini gösteren bazı belirtilerden oluşmaktadır. En belirgin özelliği   km ř ruh halidir. Yaşamdan zevk almada belirgin bir şekilde azalma görülmektedir. Psikolojik olarak benlik saygısı düşüklüğü, umutsuzluk, suçluluk, intihar düşünceleri ve anksiyete gibi belirtiler gösterir (Uzun,2013).

**4- İlköğretim okulu:**  đretim süresi 8 yıl olan ve zorunlu eğitim çağındaki çocukların  đretim gördükleri ilköğretim kurumu.

**5- Özel dershaneler:** Dershaneler, okullara paralel pekiştirici  đretim sunan özel  đretim kurumlarıdır.

### 1.8.Kısaltmalar

ÇEMÖ: Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği

ÇDÖ: Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği

WSKÖ: Westside Sınav Kaygısı Ölçeği

KEN.YÖN.MÜK: Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik

SOS.KAY.MÜK: Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

t-testi: İki grubun ortalamaları arasında fark olup olmadığının testi

## BÖLÜM 2

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı ve Gelişimi

Macmillan Sözlüğü'nde mükemmeliyetçilik kavramı;

- 1) 'Mükemmelin mümkün olduğuna inanma ve ona ulaşma çabası içerisinde olma'
- 2) 'Kişinin kendisi ve başkaları için yüksek standartlar belirleme durumu' olarak tanımlanmıştır (Akt: Stoeber ve Otto, 2006).

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan sistematik bilimsel araştırmalar Burns (1980) ile başlamış Frost, Martin, Lahart ve Rosenblate (1990) ve Hewitt, Flett (1991) ile genişletilmiştir. Geçmişten bu yana mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde mükemmeliyetçilikle ilgili ortak olarak kabul edilen bir tanım veya yapıdan söz edilememektedir. Bunun sebebi olumlu etkileri ile psikoloji sıkıntılara sebep olabilen olumsuz etkilerinin net bir şekilde ortaya konulamaması olarak görülebilir. Mükemmeliyetçilik bazı araştırmacılar tarafından olumsuz olarak işlenirken (Horney 1975; Frost, Martin, Lahart ve Rosenblate, 1990; Hewitt, Flett 1991; Waller 2001) diğer yaklaşımda mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz olarak 2 yönü olduğundan (Adler, 1956; Kottman, Ashby, 2000; Accordino ve Slaner 2000) söz etmişlerdir (Akt:Tire, 2011). Olumlu mükemmeliyetçilik, bireylerin çaba göstermesine ve başarı elde etmesine yardımcı olduğundan dolayı iyi bir özellik olarak kabul edilmektedir. Yüksek kişisel hedefler, yüksek özsaygı,

düzen, tertip ve yüksek not ortalaması, mükemmeliyetçilik ile ilişkili durumlardır (Parker, 2000).

Hawkins, Watt ve Sinclair (2001), ilköğretime devam eden toplam 409 kız öğrenciden oluşan örneklem ile, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni kullandıkları bu çalışmada benzer biçimde mükemmeliyetçi olmayanlar, sağlıklı (olumlu) mükemmeliyetçiler ve sağlıksız (olumsuz) mükemmeliyetçiler olmak üzere üç tip öğrencinin olduğunu saptamışlardır. Araştırma sonucunda olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçi öğrenciler, mükemmeliyetçi olmayan öğrencilere kıyasla, standartlar belirlemeye daha fazla ilgili olmaktadırlar. Mükemmeliyetçi olmayanlar ve olumsuz mükemmeliyetçiler, düzen ve organizasyon gereksinimi konusunda orta sonuçlar gösterirken, olumlu mükemmeliyetçiler düzen ve organizasyon gereksiniminde yüksek puanlarla diğerlerinden belirgin bir biçimde ayrılmaktadırlar. Ayrıca bu araştırmada, öğrencilerin depresyon, stres ve kaygı düzeyleri ölçülmüş ve üç ölçekten de en yüksek puanları alanların olumsuz mükemmeliyetçilerin olduğu görülmüştür.

Mükemmeliyetçilik, modern yaşantımızda sıkça adı geçen kavramlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Başarıyı elde edebilmek için mükemmeliyetçi olmak gerektiğine dair oluşturulan inanç, toplum tarafından da kabul gören ve sosyal medya gibi farklı kaynakların etkisiyle de beslenerek gelişen bir düşüncedir. Mükemmeliyetçilik kavramı birçok birey tarafından başarının acı verici bedeli şeklinde tanımlanmaktadır. Mükemmeliyetçi kişiler, kendileri için koymuş oldukları yüksek düzeydeki standartlara uymadıkları zaman yetersizlik ve



sıradanlık hislerine kapılırlar ve bununla baş etmeye karşı çaba göstermeye başlarlar (Burns, 1980b).

Mükemmeliyetçilik beraberinde genellikle ulaşılması zor hedefler getirmektedir. Mükemmeliyetçi olan bir öğrenci kendisi için koyduğu hedeflere ulaşamayınca birtakım olumsuz duygular ve durumlarla karşılaşabilmektedir. Kendisine güvensizlik, yetersizlik, kararsızlık, kaygı, suçluluk, utanç hissi yaşayabilmektedir. Yaşanan tüm bu olumsuz durumlar öğrencinin akademik başarısını ve motivasyonunu olumsuz olarak etkilemekte hatta psikolojik sıkıntılara neden olabilmektedir (Antony ve Swinson, 2000).

Gilman ve Ashby (2003) yaptıkları bir araştırmada ilköğretimde öğrenim görmekte olan 185 öğrenciye “(Almost Perfect Scale-Revised) yaklaşık mükemmeliyetçilik ölçeği” ve çocukların öz-ifadeleri için “Behavioral Assessment System for Children-Self Report” uygulanmışlardır. Çocukların ortalama akademik başarıları da saptanmıştır. Araştırmada kendileri için fazla yüksek kişisel standartlar koyan, ancak sınırlılıklarını kabul eden öğrencilerin (olumlu mükemmeliyetçilerin) diğer öğrencilere kıyasla, akademik, kişiler arası ve kişi içi değişkenlerinde anlamlı şekilde yani pozitif anlamda yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Bunlarla beraber öğrencilerin belirledikleri yüksek standartlarını karşılamak için kendilerini yetersiz olarak algılamasıyla (olumsuz mükemmeliyetçilik) okul ve aile ilişkilerini algılamalarına yönelik, anlamlı biçimde ve negatif yönde ilişkili olduğu görülmüş ve bu öğrencilerin daha fazla duygusal stres yaşadıkları saptanmıştır.



Kağan (2006)'a göre sınıflarda aktif olup sınavlarda düşük başarı gösteren öğrencilerin başarısızlık nedenleri araştırılırken, mükemmeliyetçi düşünce temellerine de bakılması gerekmektedir. Öğrencilerin sınav kaygısı, derslere ilgisizliği, ödevleri tamamlayamama gibi sorunların altında mükemmeliyetçi düşünce yapısı bulunabilmektedir. Mükemmeliyetçilik yalnızca akademik başarı ile ilişkili değildir (Burns, 1980; Frost ve diğ.,1990). Horney (1975) mükemmeliyetçiliği, kendine güvensizlik sonucunda ortaya çıkan nevrotik bir gereksinim şeklinde ele almıştır. Mükemmeliyetçiler, herkesten daha iyi olmaya ve büyük başarılar elde etmeye çabalayarak, bu güvensizliği yenmeye çalışmaktadırlar. Horney (1956)'e göre nevrotik kişi kusursuz saydığı benliğine uygun düşmeyen davranışlarda bulunduğu taktirde hatasını hoş karşılamaz ve kendisini affetmez. Amaçladıkları karşısında kendine uyguladığı yaptırımlar kendi benliğinden uzaklaşmasına, kendisine sahip olamamasına, kendisine karşı yabancılaşıma başlamasına sebep olmaktadır. Kişi kendisine yabancılaştıkça, kişilik bütünleşmesi de bozulmaya başlamaktadır.

Horney, mükemmeliyetçi insanları ifade ederken, aşırı düzenli ve dakik olan, tam uygun kelimeyi kullanmaya çalışan, doğru kravat veya ayakkabıyı giymesi gerektiğini düşünen insanlardan söz edildiğini söylemektedir. Horney'e göre bütün bu davranışlar, mükemmeliyetçilerin, üstünlükte zirveye çıkma ihtiyaçlarının yüzeysel yanı olmaktadır. Bunlar davranışsal bir mükemmelliğin ifadesi olmasından dolayı, nevrotik bireyler başka bir araca da ihtiyaç duymaktadırlar, bu amaçlarından dolayı başkalarının da bu mükemmeliğe ulaşmaları için ısrarcı olurlar ve onların mükemmeliğe ulaşamama durumlarında da küçümseyici bir tavır alırlar. Bu durum da öz aşağılamanın dışa yansıması olarak görülür (Horney,1975).

Görüldüğü gibi Horney mükemmeliyetçiliği sadece olumsuz yönüyle ve nevrotik bir ihtiyaç olarak ele almıştır. Mükemmeliyetçilik konusunda literatüre katkı sağlayan araştırmacılardan birisi olan, Pacht (1984) "Mükemmeliyetçilik Üzerine Yansımalar" isimli makalesinde mükemmeliyetçiliğin bir çeşit patoloji olduğunu savunmuştur. Başka bir söyleyişle, mükemmeliyetçiliğin sağlıklı bir davranış olmadığını, tamamen uyumsuz olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte Pacht, Burns'un görüşleri ile benzer olarak, mükemmeliyetçilerin hatalarını fazla genelleştirme durumu gösterdiklerini ve başarılarını minimize ederek kendilerini başarısız bir birey olarak görme eğiliminde olduklarını açıklamıştır (Akt: Tire, 2011).

Dinç (2001) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin katılımıyla oluşan örneklemede mükemmeliyetçiliğin depresif semptomlar ve öfke üzerindeki belirleyici rolü olumsuz yaşam olaylarını incelediği araştırmasında kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başarı alanı ile ilişkili olumsuz yaşam olayları etkileşimi, depresif semptomları anlamlı bir biçimde yordadığı görülmektedir. Fakat sosyal alanla ilgili olumsuz yaşam olaylarının başkalarının kendinden bekledikleri ile ilgili mükemmeliyetçilik ile depresif semptomlar arasındaki ilişki üzerine belirleyici rolüne yönelik durum anlamlı bulunmamıştır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ise sosyal alan ile ilgili yaşam olayları ile beraber olduğunda öfkeye sebebiyet verdiği görülmüştür. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun, başarı alanına yönelik olumsuz yaşam olayları ile beraber bulunduğu depresyona yol açtığı bulunmuştur.

Burns (1980) mükemmeliyetçileri kendilik değerini tamamıyla başarı ve verimlilik terimleriyle ölçen ve imkansız amaçlara doğru zorlayıcı ve ısrarcı bir biçimde çaba gösteren bireyler olarak tanımlamaktadır. Yüksek standartları karşılama çabası, sağlıklı üstünlük çabası anlamında değildir. Mükemmeliyetçiler kendi değerlerini tamamen başarı ve verimlilik terimleriyle ölçen, imkansız amaçlar karşısında sürekli ve zorlayıcı şekilde gerginliğe sebep açan ve ulaşmanın da çok zor, imkansız olduğu yüksek standartlara sahip bireylerdir. Bu bireyler üstün olmak için çabalamaktadır. Mükemmeliyetçilik ve mükemmeli aramak arasında bir fark vardır. Mükemmeliyetçilik kendini sürekli zorlamayla veya yüksek standartlar koymakla ilgili değildir. Mükemmeliyetçilik, mükemmel olmak için aşırı bir istek duymak ve mükemmel olamamaktan korkmaktır. Bazen de kabul görmemekten duyulan korku ile ilgilidir. Mükemmeliyetçi kişi, mükemmel olduğu takdirde kendini kabul edilebilir gördüğünden mükemmel olmaya çalışmaktadır (Greenspot, 2008).

Mükemmeliyetçilik için normal çabalar gösteren bireyler aşağılık duygularıyla baş edebilir, kendilerine ve etrafındakilere yararlı olabilecek davranışlar ararlar. Mükemmeliyetçilik için nevrotik çabalar gösteren bireyler ise yoğun şekilde aşağılık duygusu ile mücadele eder. Diğer kişilerin ilgisini önemsemez, üstünlük için daha çok çaba gösterirler (Adler, 2000).

Siegle ve Schuler (2000) ise; içsel mükemmeliyetçilik ve dışsal mükemmeliyetçilik tanımlarından söz etmişlerdir. İçsel mükemmeliyetçilik mükemmel olmak için güçlü bir motivasyon, gerçek dışı bireysel standartlar oluşturma, hatalara odaklanma ve içsel standartları genelleme şeklindeki



kişilerarası bir boyuttur. Dışsal mükemmeliyetçilik ise benzer davranışları içerir ancak, bu davranışlar bireyin kendisinin yerine diğerlerine yöneliktir. Son yıllarda araştırmacılar mükemmeliyetçiliği farklı bileşenleri veya yüzeyleri olan çok boyutlu bir kavram olarak görmeye başlamışlardır. Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir bakış açısıyla ele alan araştırmacılardan Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği patolojik bir durum olarak görmüş ve “kendine yönelik”, “başkalarına yönelik” ve “sosyal düzene yönelik” olarak 3 boyutta incelemişlerdir (Şahin, 2011).

Hewitt ve Flett(1991)’e göre 3 tür mükemmeliyetçilik boyutu şunlardır;

**Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik:**

Burada davranış dışarıya yönlendirilmiştir. Diğer bireylerin yapabilirliklerine yönelik beklentiler ve inançları kapsar. Önemi; diğerleri için gerçekçi olmayan standartlara sahip olduğuna ve sıkı bir şekilde diğer bireylerin performanslarını değerlendirdiğini içerir. Diğerlerinin mükemmel olması üzerinde önemli bir yeri olduğuna inanılır.

**Kendine yönelik mükemmeliyetçilik:**

Diğer bireyleri suçlama, güven eksikliği, diğerlerine karşı düşmanlık duygusuna neden olmaktadır. Bu boyut; yalnızlık, evlilik ve aile gibi kişilerarası problemlerle ilişkili olabilir. Kendini eleştirme ve kendini cezalandırmaya sebep olur.

**Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik:**

Diğer bireyler tarafından belirlenen standartlara ve beklentilere ulaşma ihtiyacını içerir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik bazı olumsuz sonuçlara sebep olabilir. Diğer kişiler tarafından belirlenen standartlar aşırı ve kontrol edilemez olarak algılandığı için öfke, anksiyete ve depresyon gibi duygusal durumlar ve

başarısızlık ortaya çıkabilmektedir. Diğerlerinin beklentilerini karşılamaya yönelik olduğu için negatif, olumsuz değerlendirilmekten endişe duyarlar.

Albert ve Haber (1990) araştırmaları sonucunda kendine yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin performans anksiyetesi arasında ilişki olduğunu görmüşlerdir. Yüksek düzeyde kişisel ve sosyal standartlar zayıflatıcı ve somatik anksiyete ile ilişkiye rastlanmıştır. Bunlarla beraber, düşük kontrol duygusunun anksiyete ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçiliği 6 farklı boyutta incelemişlerdir;

**Hatalar konusunda aşırı kaygı;** hatanın başarısızlıkla eşdeğer olduğunu ve hata yapmamanın önemli olduğunu ifade eder. Frost'a göre bireyin hatalara karşı verdiği tepki ne kadar şiddetli ise kişinin mükemmeliyetçilik derecesi o kadar yüksektir.

**Kişisel standartlar;** bireyin kendisi için yüksek hedefler koymasındır. Hedeflerine ulaşamadıkları zamanlarda stres yaşarlar.

**Ebeveyn beklentileri;** birey ebeveynlerini aşırı yüksek beklentisi olan kişiler olarak algıladığında bir süre sonra bu tutumu benimseyerek bu tür davranışlar gösterme eğiliminde olması şeklinde açıklanır.

**Ebeveyn eleştirisi;** kişinin ebeveynlerini hatalara karşı yüksek eleştiriler getiren kimseler olarak görmeleri ile kendilerinde mükemmeliyetçilik eğilimi görülebilir.



**Düzen;** mükemmeliyetçi yapılan işlerin ve bulunduğu ortamın aşırı derecede düzenli olmasına uğraş verir. Bu durum normalin üzerinde olup kişinin aşırı derecede düzenli olması şeklinde tanımlanır.

**Davranışlardan şüphe;** bireylerin yaptıklarında bir şeylerin eksik kalabileceği ya da daha iyi olabileceğine ilişkin düşünceler geliştirmesi ve yaptıklarından tatmin olamamalarıdır.

Mükemmeliyetçilikle ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan araştırmalar mükemmeliyetçiliğe ilişkin farklı tutumların farklı davranış ve tutumları etkilediğini göstermektedir. Aşırı mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı gibi öğrencilerin okulda yaşadığı durumlardan depresyon, anksiyete gibi daha patolojik durumların gerçekleşmesini etkilemektedir. Yapılan araştırmalara göre ebeveynlerden algılanan mükemmeliyetçilik tutumları öğrencinin kaygı düzeyini yükseltmektedir (Şahin, 2011). Mükemmeliyetçi ana-baba tutumu ile yetişen genç çevre edinme bağımsız olma durumlarında zorlanmaktadır. Bu durum arkadaşlık ilişkilerinin önem kazandığı bu dönemde genci olumsuz olarak etkiler. Çabalamasına rağmen sınavlarında başarılı olamayan öğrenci, sınavlarında kaygı durumu yaşamaya başlar. Mükemmeliyetçi ebeveynler, çocuklarının yapabilecekleri ile yetinmeyerek onları daha fazla çabalamaları için zorlarlar (Frost ve ark., 1990).

Mükemmeliyetçilik, kişinin kendi benlik algısına yönelik bir yapı olarak algılanabilir. Mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin tanımı da aslında, kişinin kendisinin belirlemiş olduğu yüksek standartlar ile benliğini nasıl algıladığı ile alakalıdır. Kişinin kendi benliğini ancak kusursuz olduğu zaman kabul ederek

başarısızlık durumlarını öteleme hali olarak görülebilir. Olumlu benlik kavramı, benliğin bir bütün olarak kişinin başarı ve başarısızlıkları ile kendini kabul edebilmesi şeklinde açıklanabilir (Özçiçek, 2014).

Tuncer (2006) tarafından Hacettepe Üniversitesi'nde okuyan 96 kız ve 82 erkek Öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada; sürekli kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde elde edilen sonuçlar mükemmeliyetçilik düzeyinin yükselmesi ile stres ve kaygı düzeyinde artış olduğunu göstermektedir.

Gwen ve Eva (2005), çocukların mükemmeliyetçi davranışlar göstermesinde annelerin kontrolcü tutumu ile çocuklarda depresyon gelişiminin belirtilerinin neler olduğunu araştırmıştır. Bu araştırma sonucunda; denetim düzeyi yüksek olan annelerin, mükemmel olma kaygısını taşıyan çocuklara sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bireylerin mükemmeliyetçi davranışları arasında önemli farklılıklar bulunmuş, ayrıca mükemmeliyetçiliğin birçok bakımdan negatif etkileri olduğu da saptanmıştır. Bunlarla beraber; ailelerin çocuklarına karşı baskıcı bir tutum göstermesinin de, çocuklarda mükemmeliyetçi davranışın gelişmesine neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mükemmeliyetçiliğin oluşumunda çeşitli medya araçlarının da etkisi görülmektedir. Televizyon, magazin ağırlıklı programlar, diziler, filmler, dergiler ve internet gibi pek çok yazılı ve görsel medya araçları kişilere mükemmellik

eğilimleri içeren veriler sunmakta ve kişileri çeşitli yönlerde etkileyebildiği görülmektedir (Adderholt- Elliot, 1987).

Flett ve arkadaşları (2002) yaptıkları çalışmada çocuktaki mükemmeliyetçi yapının oluşma sebepleri arasında, aile baskısı ve ebeveyn rollerindeki değer kaybının da olduğunu altını çizerek çocukluk döneminde oluşan mükemmeliyetçiliği açıklamak amacıyla dört farklı model geliştirmişlerdir. Bu modeller; sosyal beklentiler modeli, sosyal öğrenme modeli, sosyal reaksiyon modeli, ve endişeli yetiştirme modelleridir.

Sosyal Beklentiler Modeli; Çocuk büyüme esnasında, kendisinin mükemmel olduğunda ebeveynleri tarafından daha çok kabul gördüğünü fark etmektedir. Bunun tersi olarak, ebeveynlerinin beklentilerini karşılayamadığında ise kendisini çaresiz bir halde hisseder. Bazı durumlarda ise çocuğun üzerinde sadece ailesinin değil başkalarının da baskısı olmaktadır. Bu durum sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile de ilgili bir durumdur. Diğer yandan ebeveynlerin aşırı baskı ve yüksek düzeydeki beklentileri olmasının tersine, hiçbir beklentilerinin olmaması da çocuk için olumsuz bir durumdur (Flett ve arkadaşları, 2002).

Sosyal Öğrenme Modeli; Ebeveynleri mükemmeliyetçi olan çocuklar onları model alarak mükemmeliyetçi olma eğilimi göstermektedirler. Mükemmeliyetçiliği anne ve babalarından görerek öğrenmektedirler ve onlar gibi mükemmel olmak arzusu içerisindeyler (Flett ve arkadaşları, 2002).

Sosyal Reaksiyon Modeli; Bazı durumlar da, çocuklar yetişme çağlarında fiziksel saldırı ve var olan sevginin geri çekilmesi gibi psikolojik saldırıya maruz kalabilmektedirler. Bu tip çocuklar da yetiştirilme koşullarıyla baş edebilmek için



mükemmeliyetçi bir yapı oluşturmaktadırlar (Flett ve arkadaşları, 2002). Sosyal reaksiyon modelinde kötü davranışa maruz bırakma vardır. Düşmanca tavırlar, soğukluk ve cezalandırıcı yöntemler bulunmaktadır (Bencik, 2006).

Endişeli Yetiştirme Modeli; Bazı ebeveynler ise çok endişeli yetiştirme tarzına sahiptirler. Hatalara karşı çok fazla takılırlar. Bu tip yetiştirme modeli ile büyütülen çocuk hatalardan korkma, hata yapmamaya çalışma ve hataların getirebileceği sonuçlara karşı çok fazla odaklanmayı öğretmektedir. Çocuk, hata yapmamak için mükemmeliyetçi bir yapı geliştirmektedir (Flett ve arkadaşları, 2002).

## **2.2.Mükemmeliyetçi Kişilerin Özellikleri**

Kişilik özelliklerinin gelişiminde önemli rol oynayan ailenin çocukla ilişkisinin niteliği, ailenin beklentileri mükemmeliyetçiliğin gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Çocuklarda mükemmeliyetçiliğin gelişmesinde çevresel faktörler oldukça önemli bir yere sahiptir. Ana-baba tutumu, ailesel davranışlar, ailesel mükemmeliyetçilik çevresel faktörlerden sayılabilir ve mükemmeliyetçiliğin gelişmesinde önemli rol oynayabilir. Ancak bir çocuğun mükemmeliyetçi oluşunda çevresel faktörler vurgulansa da son zamanlardaki araştırmalar mükemmeliyetçiliğin genetik olarak da geçebildiğini göstermektedir (Şirin, 2011). Mükemmeliyetçi anne ve babalar çocuklarını sürekli olarak daha iyiyi yapmaya zorladıklarından ve istenen performans düzeyine ulaşana kadar onay verilmediği için, ebeveynlerinin standartlarını karşılayamayacaklarını düşünmekte ve sürekli olarak onların onayını almak için uğraş göstermektedirler (Kağan, 2006).



Mükemmeliyetçi kişiler kendilerini değerlendirmeye çok fazla vakit harcamaktadırlar ve kendilerine değerlendirmelerini yaparken katı ve yüksek standartlar koymaktadırlar (Tagney ve Dearing,2002).

Holender’a (1965) göre mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi ya da başkaları için aşırı derecede yüksek standartlar koymasidir. Mükemmeliyetçi bireylerin mükemmele ulaşma isteklerinin altında “yeteri kadar iyi değilim, daha iyisini yapmalıyım” düşüncesinin olduğunu söyleyen Hollender, mükemmeliyetçiliği olumsuz ve patolojik bir durum olarak değerlendirmiştir (Akt. Mızrak, 2006). Adler , doğum sırasının mükemmeliyetçiliği etkilediğini savunmuştur. Adler’e göre aile ilk çocuklarından sürekli en iyisini beklemektedir ve bu çocuklar sürekli en iyiye ulaşma arayışına girmekte ve mükemmele ulaşamazlarsa da mutlu olamazlar. Ancak Adler’ in bu iddiasına destek göstermeyen çalışmalar da mevcuttur (Cloninger, 2004).

Antony ve Swinson (2000); mükemmeliyetçi kişilerin özelliklerini şöyle belirtmişlerdir:

**Aşırıya kaçmak:** Mükemmeliyetçilikte kaygı ya da kişinin performans standartlarına ulaşamama ihtimaline karşı duyduğu rahatsızlık görüldüğünden mükemmeliyetçi insanlar çoğunlukla davranışlarında aşırıya kaçmaktadırlar.

**Aşırı kontrol etme ve teminat arayışı:** Mükemmeliyetçiler işlerini düzgün yaptıklarından emin olmak isterler. Bu nedenle doğru yapıp yapmadıklarını sıklıkla kontrol ederler ve beklenen standarda ulaşip ulaşmadıkları konusunda sürekli teminat ararlar.

**Aşırı düzenleme ve liste yapma:** Mükemmeliyetçiler yapılacaklar listesi ya da eşyaları belli bir düzene göre dizme gibi detaylarla çok meşgul olmaktadır. Belli bir seviyede düzenleme yapmak faydalı olmasına rağmen aşırı düzenleme işin bitmesine engel olabilir.

**Karar verme güçlüğü:** Mükemmeliyetçiler genellikle karar vermede güçlük yaşarlar. Çeşitli alternatiflerle karşılaşan mükemmeliyetçibireyler genellikle telafisi mümkün olmayan hatalar yapmaktan korkarlar ve karar vermekte zorlanırlar.

**Erteleme:** Mükemmeliyetçiler bir işe başlamayarak işi mükemmelin altında olma olasılığından kurtarma düşüncesindedirler.

**Yetki verememe:** Mükemmeliyetçi birey karşısındakinin işi mükemmel yapamayacağını düşündüğünden dolayı, işbirliği yapamaz ve yetki veremez. Tüm işi tek başına yapmaya çalışır.

**Çok çabuk pes etmek:** Mükemmeliyetçi bireyler belli bir hedefe ulaşamayacakları endişesiyle denemekten vazgeçerler.

Callard-Szulgit (2012: 58) ise mükemmeliyetçi kişilerin yaygın olarak görülen özelliklerini şöyle sıralamıştır:

- Erteleme davranışı gösterirler.
- Ailesinden ve arkadaşlarından kendisini soyutlar çünkü hatalarının

görülmesinden korkar.

- Başkaları komik olmadığını düşünür endişesiyle mizah yönünü saklar.
- Kendisini ve diğerlerini çok eleştirir.
- Aşırı kontrol etme davranışı gösterir.
- Kazanmak zorunda hissettiği için bir oyundan keyif alamaz.
- Aşırı hassastır.
- Bir işi ne zaman bitireceğini bilemez, çok düşünür.
- Zor bir takım oyuncusudur.
- Genel doğrular yerine küçük hatalara takılır kalır.
- 'Yeterli'yi yeterli bulmaz.
- Zaman yönetimi becerileri düşüktür.
- Hiçbir zaman iyi olmadığını düşüncesiyle öz saygısı düşüktür.
- Yargılayıcıdır, her zaman siyah veya beyazdır.

Mükemmeliyetçilik bir çeşit açlıktır ve mükemmeliyetçi bireylerin üç temel açlığı vardır. Bunlar, onaylanma-doğrulanma açlığı, yansıtma-dikkat açlığı ve kontrol-kesinlik açlığıdır. Onaylanma-doğrulanma açlığı, mükemmeliyetçinin kafasının rahat edebilmesi için başkaları tarafından yaptıklarının onaylanması ihtiyacını içerir. Yansıtma/dikkat açlığı, mükemmeliyetçinin çevresindeki insanların dikkatini çekme, onların ilgi odağı olma ihtiyacını içerir. Kontrol/kesinlik açlığı, mükemmeliyetçinin yaptıklarından emin olma ve emin olma için kontrol etme ihtiyacını içermektedir (Akt.Kahraman, 2013).

Mükemmeliyetçilik ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri yüzeye çıkarmak amacıyla yapılan çalışmalarda; başkaları yönelimli mükemmeliyetçiliğin düşük

yenilik arayışı, yüksek ödül bağımlılığı ve yüksek ısrarcı kişilik özellikleri ile ilişkili bulunduğunu saptamışlardır. Sosyal olarak benimsenen mükemmeliyetçilik boyutunun ise düşük yenilik arayışı ve fazla zarar görmekten kaçınan kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Kağan, 2006).

### **2.3. Kuramcıların Mükemmeliyetçiliğe Bakış Açıları**

#### **Freud: Psikoanalitik Yaklaşım**

Psikoanalitik yaklaşım mükemmeliyetçilik çalışmalarının temelini oluşturan kuramların başında yer almaktadır. Freud'un Psikanalitik Kuramında mükemmeliyetçi çaba; psikoseksüel kişilik gelişiminin anal dönemine saplanma sonucu oluşan nevrozun bir göstergesi şeklinde tanımlamıştır (Lasota, 2005).

Mükemmeliyetçiliğe ilk tanım getirenler arasında bulunan Freud'a göre mükemmeliyetçilik, süper egonun bir özelliğidir ve "başarı elde etmek için aşırı istek duyma" olarak tanımlanabilir (Gençtan, 2006). Mükemmeliyetçilik, üstün başarı isteyen abartılı süper egonun sonucu oluşan obsesyonel nevrozların bir belirtisi olarak ifade etmektedir. Freud'a göre, mükemmeliyetçilik süper egonun yüksek düzeyde başarı için uğraş vermesi sonucunda oluşan bir durumdur.

Bunlarla beraber süper egonun işlevleri arasında idden gelen dürtüleri bastırmak ve ketlemek, egoyu gerçekçi hedefler yerine, ahlaki hedeflere yöneltmeye inandırmaya çalışma çabası vardır (Şahin, 2011).

Psikanalitik teorinin kurucusu Freud (1959) , mükemmeliyetçiliği ulaşılması zor, katı istekler hedefleyen süperegonun bir fonksiyonu olarak görmüştür. Adler ise mükemmeliyetçilik çabasını yaşamın devam



ettirilebilmesi için doğuştan gelen bir çaba olarak nitelendirmiştir. Freud, mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkması ile ilgili bir açıklama yapmamış olsa da obsesif kompulsif eğilimlerin, kabul edilmeyen, düşmanca duyguların bastırılması sonucunda oluştuğunu belirtmiştir (Akt: Özçiçek, 2014).

### **Adler: Bireysel Psikoloji**

Mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz iki boyutu olduğundan söz eden ilk araştırmacılardan biri olan Adler'e (2004) göre, üstünlük çabası tüm insanlarda var olan bir dürtüdür ve bütün yaratıcı eylemlerin arka planında bu çaba yatar. Normal mükemmeliyetçiler bu çabayı toplumun faydasına kullanabilen, sadece kendinin değil başkalarının da kazançlı çıkmasını sağlayacak biçimde davranabilen kişilerdir. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise üstünlük sağlamada hatalı yol izleyen, çabalarını yaşamın faydasız taraflarına yönelten kişilerdir.

Mükemmeliyetçilik çabası, bireyin potansiyellerini üst düzeye çıkarmayı ve toplumsal ilgiyi içerdiği sürece sağlıklı bir özellik olarak kabul edilirken, sadece diğer insanlardan üstün olma gereksinimini içerdiğinde ise sağlıklı bir özellik olarak görülür. Adler'e göre, insan ne kadar sağlıklı ve normal ise izlediği yolların tıkanması durumunda mükemmel olma amacına yönelik yeni yollar bulma konusundaki keşfetme yeteneği de o denli fazla olur. Fakat sağlıklı yani nevrotik mükemmeliyetçilerde üstünlük hedeflerine ulaşma konusunda "ya hep, ya hiç" tarzı düşünce vardır, ürettikleri çözümler düşük düzeyde ve karşılaştıkları zorluklar kendileri için oldukça büyüktür. Adler, mükemmeliyetçiliği, bağımlılık ve acizlik duygularından kurtulma olarak tanımlamaktadır. Diğerlerine karşı sosyal ilgi, bireyin kendi ve diğerlerinin davranışlarını kontrol etmesini sağlayan becerilerini geliştiren davranışları ele almaktadır (Kahraman, 2013). Birey,

doğumundan itibaren, devamlı olarak bir hedef doğrultusunda, içerisinde bulunduğu şartları değiştirme ve geliştirme, karşılaştığı sorunların üstesinden gelme gayreti içinde olmakla beraber başarıma isteğinin, içsel ve dışsal nedenlerin baskısı sonucunda oluştuğunu açıklayan Adler (1956), mükemmeliyetçilik çabasının kişinin anlamlı yaşam hedeflerine ulaşma çabasına da hizmet ettiğini belirtmektedir.

Adler'in Bireysel Psikoloji kuramında, bütün insanlar çocukluk çağından itibaren belirli bir amaç ve ideal düşüncesi taşımaktadırlar ve bunlar yardımıyla içinde oldukları durumları aşmaya, somut bir hedef saptayarak var olan eksiklikleri gidermeye, karşılaştıkları problemleri yenmeye çabalarlar. Adler'e göre insanın doğası gereği davranışlarının altında bir hedefi vardır ve birey geçmişten çok geleceğe odaklanmaktadır. Kendisine amaçlar belirler, bu amaçlara ulaşmak için karşılaştığı engelleri aşmak için çaba gösterir ve yaşamına anlam kazandırmaya çalışır. Adler tipi terapinin temel ilkelerinden birisi olan insanın, yetersiz olduğu yönlerinin ortaya çıkardığı eksiklik duygusuna karşı, doğası gereği daha iyi olanı elde etmek için üstünlük çabası içerisinde. Eksiklik duygusu insanın yaşamını devam ettirebilmesi için zorunludur (Gençtan, 2006).

Mükemmeliyetçiliğin, edinilen hedefler için çabalama ve performans için yüksek standartlara sahip olmayla ilişkisi olması sebebiyle, bu durum mükemmeliyetçilikle önemli ölçüde ilişkili olmaktadır (Mısırlı-Taşdemir, 2004).

Adler, mükemmeliyetçiliğin sağlıklı ve sağlıksız iki farklı boyutundan söz etmiştir. Sağlıklı mükemmeliyetçiler, ulaşılabilir hedefler için çaba gösterirken,

sağlıksız mükemmeliyetçiler kendilerine gerçekçi olmayan hedefler koyarlar ve performanslarının üstündeki standartlara ulaşma çabası gösterirler. Sağlıksız mükemmeliyetçiler eleştirilmekten korkar ve hata yapma endişesi içerisindeydirler, düzene karşı olması gerektiğinden daha fazla dikkat ederler ve eksiksiz olarak onaylanma isteğı duyarlar. Sosyal ilişkilerde yetersizlikler yaşarlar ve bencildirler. Sağlıklı mükemmeliyetçiler, uyumlu ilişkiler kurarken, aynı zamanda diğier insanlardan daha üstün olma çabası gösterirler (Rice ve Preusser, 2002).

### **Skinner: Davranışçı Kuram**

Mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili bir diğier teori ise Davranışçı Kuram'dır. Skinner, davranışın şekillenmesi ve sürdürülmesinde çevrenin rolünden söz etmiştir. Skinner'e göre bireyin davranışları olumlu bir biçimde pekiştirildiğinde ve ödülle sonuçlandığında arttığı görülmektedir. Benzer şekilde insanlar ödüllendirici sonuçları olmayan davranışlarda veya tam tersi cezalandırılan davranışlarda bulundukları zaman aynı davranışı git gide daha az sergileme eğilimine girerler (Nelson-Jones, 1982).

Bandura'ya göre, pekiştireç sadece mükemmele erişildiğı noktada veriliyorsa, birey bu yaşantı yoluyla mükemmelliğı pekiştireç kazanmak için gereksinim olarak görmeye başlayacaktır. Davranışla alakalı pekiştireçlerden ileri gelen bütün alanlarda en yüksek standartlara sahip olma, mükemmeliyetçi eğilimlerle sonuçlanma göstermektedir (Borynack, 2003).

### **Albert Ellis**



Ellis'in Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi Modeline göre, kişilerin yaşadıkları problemlerin altında kendi düşünce yapıları yatmaktadır. Bu modele göre; temel olarak problemin altında kişinin geliştirdiği mantıksız inanç ve düşünceler yatmaktadır. Başka kişiler tarafından sevilme ve onaylanmanın gerekmesi, tamamıyla başarılı ve yetenekli olmanın bir zorunluluk haline gelmesi, hata yapanların cezalandırılması gerekmesi gibi inançlar Ellis'in söz ettiği yanlış inançlar arasında yer almaktadır. Bunların beraberinde, her problemin mükemmel bir çözüm yolu olduğu ve bu çözüm yolu bulunamadığı takdirde, sonucun felaket olması gibi mantıksız bir düşünce vardır. Antony ve Swinson (2000), Ellis'in olumsuz düşünce yapılarından hareketle mükemmeliyetçi kişilerin sahip olduğu düşünce yapılarını tanımlamışlardır:

**-Ya hep ya hiç tarzı düşünme:** Olayları sadece doğru ya da yanlış olarak görme durumudur. Bu düşünce şekliyle olayların odaklanılan konuya göre genellikle depresyon, anksiyete ve öfke görülmektedir.

**-Süzgeçten geçirme:** Seçici bir biçimde davranarak olumsuz detayları abartma eğilimidir. Bu da olumlu bilginin gözden kaçmasına neden olur.

**-Zihin okuma:** İnsanların ne düşündüğünü bildiğini zannetme durumudur. Ancak zihin okuma genellikle insanların kendisi hakkında olumsuz düşündüğünü sanmakla ilgilidir bir yapıdır. Bu tarz düşünme; depresyon, anksiyete ve utangaçlığa yol açmaktadır.

**-Gereksiz tahmin olasılığı:** Mükemmeliyetçilik, genellikle olumsuz olayların gerçekte olduğundan daha fazla var olduğu hissidir. Bu hisler gereksiz tahminler olarak açıklanabilir.

**-Tünel bakışı:** İnsanların detaylara fazlaca dikkat ettiği ve bu yüzden büyük resmi kaçırdığı algılama tarzıdır. Bu tür düşünme insanları yavaşlatarak işlerini



bitirmelerine engel olabilir.

**-Kişisel hassasiyet:** Mükemmeliyetçi kişiler genellikle başkalarının fikirlerine fazla önem verirler. Çoğu başkaları tarafından beğenilmek ister.

Mükemmeliyetçilik başkalarından gelecek onaya aşırı önem vererek ortaya çıkabilir.

**-Felaket olacağını düşünmek:** Kişinin olumsuz olaylarla baş edemeyeceği gibi, yanlış bir inanç edinmesidir. Bu tip düşünce tarzı bazı olayların gerçekleşmesi halinde, hayal edilemeyecek olaylar olacağı şeklinde tahminlerde bulunmaktadır.

**-Aşırı katı standartlar ve esnek olamama:** İnsanlar belli bir hedefe ulaşamadıkları zaman ya denemeye devam ederler ya da standartlarını düşürürler. Mükemmeliyetçi kişiler bazen daha azını kabullenip, standartlarını düşürme kararını vazgeçme olarak görebilirler. Bu görüş, kişinin kendisi ya da başkaları ile ilgili standartlarına saygılı olma konusunda esnek olmalarını zorlaştırabilir.

**-Aşırı sorumluluk ve kontrol etme ihtiyacı:** Mükemmeliyetçi kişiler genellikle yaşamlarındaki olaylar üzerinde gerçekte olduğundan daha fazla kontrol sahibi olduklarına inanırlar. Bu durum onların görevleri üzerinde aşırı sorumluluk sahibi olduklarını hissetmelerine ve yaptıkları işleri defalarca kontrol ederek gereksiz yere vakit harcamalarına neden olur.

**-Şart maddeleri:** İşlerin nasıl olması gerektiği hakkındaki keyfi kurallardır. Kuralların başkası tarafından bozulması durumunda kişi çok öfkelenir. Eğer kişi kendi kurallarını bozmuşsa genellikle suçluluk, üzüntü ve yetersizlik hisseder.

**-Bşkalarına güvenme güçlüğü:** Bir iş yapılırken başkalarına görev vermede zorlanırlar ve işlerini yaparken onları izleme ihtiyacı hissederler. Bu durum diğer insanlara güvenmemeye yol açar.

**-Uygunsuz sosyal kıyaslama:** Mükemmeliyetçi kişiler kendilerini insanlarla daha

fazla kıyaslarlar ve bu kıyaslamalar sonucu daha fazla olumsuz duygu hissederler. Aynı zamanda kendilerini, mükemmeliyetçi davranışlarını devam ettirmek üzere de başkalarıyla kıyaslayabilirler. Böylece kendilerinden çok daha güçlü kişilerle kıyaslayarak neredeyse imkansız standartlara ulaşmaları gerektiğine inanırlar. Kişi kendisini başkalarıyla kıyasladığında her zaman o işi daha iyi yapan birisiyle karşılaşabilir. Bir yandan en iyisini yapmaya çalışırken diğer yandan daha iyilerini görmek, yetersizlik duyguları hissedilmesine neden olur.

### **Hamacheck**

Hamacheck (1978) mükemmeliyetçiliğin aslında çok kötü bir şey olmadığını söyleyen ilk araştırmacılardan biridir. Mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olarak iki boyutta incelemiştir. Normal mükemmeliyetçiler çok çaba sarf ederek, kendilerini tatmin edecek bir sonuca ulaşmaya çalışırken, nevrotik mükemmeliyetçiler, yaptıkları işin yeterince iyi olmadığını düşünerek yaptıklarından tatmin olamamaktadırlar. Normal mükemmeliyetçiler zayıflıklarının ve sınırlarının farkındadırlar, kendilerini oldukları gibi kabul ederler. Normal mükemmeliyetçiler nevrotiklere göre daha esnek ve duygusal anlamda daha güçlüdür. Hedeflerine odaklanarak en doğru şekilde yapmanın yollarını aralar. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise, asla memnuniyet duygusu hissedemezler çünkü onların gözünde hiçbir şey yeterince iyi değildir. Kapasitelerinin üzerinde hedefler belirlemeleri benlik saygılarının düşmesine sebebiyet vermektedir. Hamacheck, nevrotiklerin aşırı yoğun ve dikkatli davranışlara sahip olduklarını, bir göreve başlamadan önce fazla endişelenip duygusal olarak çökkünlük yaşadıkları kanısına varmıştır (Akt. Schuler, 2000). Hamacheck (1978) “normal” ve “nevrotik” mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkışını

fazla kıyaslarlar ve bu kıyaslamalar sonucu daha fazla olumsuz duygu hissederek. Aynı zamanda kendilerini, mükemmeliyetçi davranışlarını devam ettirmek üzere de başkalarıyla kıyaslayabilirler. Böylece kendilerinden çok daha güçlü kişilerle kıyaslayarak neredeyse imkansız standartlara ulaşmaları gerektiğine inanırlar. Kişi kendisini başkalarıyla kıyasladığında her zaman o işi daha iyi yapan birisiyle karşılaşabilir. Bir yandan en iyisini yapmaya çalışırken diğer yandan daha iyilerini görmek, yetersizlik duyguları hissedilmesine neden olur.

### **Hamacheck**

Hamacheck (1978) mükemmeliyetçiliğin aslında çok kötü bir şey olmadığını söyleyen ilk araştırmacılardan biridir. Mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olarak iki boyutta incelemiştir. Normal mükemmeliyetçiler çok çaba sarf ederek, kendilerini tatmin edecek bir sonuca ulaşmaya çalışırken, nevrotik mükemmeliyetçiler, yaptıkları işin yeterince iyi olmadığını düşünerek yaptıklarından tatmin olamamaktadırlar. Normal mükemmeliyetçiler zayıflıklarının ve sınırlarının farkındadırlar, kendilerini oldukları gibi kabul ederler. Normal mükemmeliyetçiler nevrotiklere göre daha esnek ve duygusal anlamda daha güçlüdür. Hedeflerine odaklanarak en doğru şekilde yapmanın yollarını aralar. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise, asla memnuniyet duygusu hissedemezler çünkü onların gözünde hiçbir şey yeterince iyi değildir. Kapasitelerinin üzerinde hedefler belirlemeleri benlik saygılarının düşmesine sebebiyet vermektedir. Hamacheck, nevrotiklerin aşırı yoğun ve dikkatli davranışlara sahip olduklarını, bir göreve başlamadan önce fazla endişelenip duygusal olarak çökkünlük yaşadıkları kanısına varmıştır (Akt. Schuler, 2000). Hamacheck (1978) “normal” ve “nevrotik” mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkışını



farklı yönlerle açıklamıştır. Nevrotik mükemmeliyetçilik, çocuğun çok yüksek başarı standartları ile yetiştirilip, çocuğun göstermiş olduğu performansın hiçbir zaman yeterli görülmeyip, onaylanmaması durumunda ve koşullu olarak kabul gördüğü, hiç kabul görmediği ya da tutarsız bir biçimde kabul gördüğü ortamlarda ortaya çıkmaktadır. Bu tip aileler çocuklarına empatik yaklaşamaz ve devamlı şekilde abartılı olarak eleştiri yaparlar. Normal mükemmeliyetçiliğin ise, kendilerinden ya da çevrelerinden yüksek beklentileri olsa da, bu beklentileri eleştirel olmadan karşılamaya çalışan ailelerin çocuklarına model olmaları ve bu mükemmeliyetçi tutumlarının çocukları tarafından taklit edilmesi sonucunda oluştuğu açıklanmıştır ( Rice & Dellwo,2002).

#### **2.4. Kaygı**

Türkçe sözlükte kaygı; üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa (TDK Türkçe Sözlük, 1992: 820) ve tıp dilinde ‘Genellikle kötü bir şey olacaktı düşünceyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu’ şeklinde tanımlanmaktadır. Öztürk (2004)’e göre, kişinin hafif bir tedirginlikten, kötü bir şey olacaktı gibi hissettiği sıkıntı, endişe ve panik olma derecesine varan yoğunluklarda yaşanan bir duygu durumudur.

Kaygı, bireyin sanki kötü bir şey olacaktı gibi hissettiği bir sıkıntı, endişe duygusu olarak tanımlanabilir. Bu duygu hafif bir tedirginlikten, panik derecesine varan yoğunluklarda yaşanabilir (Öztürk, 1984). İnsan yaşam boyu devamlı olarak öğrenme, gelişme ve değişim içerisinde. Bu gelişim ve değişim, en yoğun olarak ilköğretimin son zamanlarında yaşanmaktadır. Bu dönemde birey; geçirdiği



ergenliğin de etkisiyle beraber, hızlı bir şekilde fiziksel, duygusal ve sosyal değişiklikler yaşamaktadır. Diğer yandan içinde yaşadığı toplumsal çevre ile etkileşimi sırasında bazen çocuk, bazen de yetişkin olarak kabul edilmesi; gençte bazı çatışma ve problemlerin yaşanmasına sebebiyet vermektedir (Kulaksızoğlu, 2004).

Horney, kaygının yoğunluk derecesinin de önemli olduğunu söylemiştir. Kaygının yoğunluğu, kişinin savunma işlevlerinin etkinlik oranına göre değişir; ancak bununla beraber yoğunluğun artması gereksinimlerin karşılanmasını da etkileyebilir. Yoğunluğu az olan kaygı ise, kişinin yaşamı üzerinde eğitici bir etki yapar ve kişinin çevresini değerlendirmesine yardımcı olur, yaşamında yapması gereken yenilikler konusunda yol gösterir (Yanbastı, 1996).

Diğer duyguların tanımında olduğu gibi, kaygının da tanımını yapmak zordur. Kaygı, üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, çaresizlik, sonucu bilememe ve yargılanma duygularından birini veya çoğunu içerebilir (Cüceloğlu, 2000: 276).

Psikoloji alanında “kaygı” sözcüğü ilk olarak Freud tarafından kullanılarak Kavramsal boyuta getirilmiş ve tanımı yapılmıştır. Freud kaygının içgüdü ve dürtülerden kaynaklanan gücün bastırılması sonucu ortaya çıktığını ileri sürerek, bu görüşünü daha sonra değiştirmiştir. Freud kaygıyı benliğin tehlikeli durumu algılamasına bağlamış, ve bu durumun ortadan kalkması için bastırma düzeninin işlediğini öngörmüştür. Freud’ a göre kaygı, fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, uyum sağlama ve yaşamı sürdürebilmesine katkıda bulunur (Aslan, 2005).

Bireysel psikoloji kuramını ortaya atan Alfred Adler, kaygıyı insanların güçsüz yetersiz kaldıkları durumlarda ortaya çıkan duygulanım olarak tanımlamış, kaygının aşağılık duygusu içinde yer aldığını belirtmiştir (Köknel, 1987; s.140.).

Mükemmeliyetçilik ve kaygı arasında önemli bir ilişki vardır. Kaygı; tehdit edilen, meydana okunan bir ortamda bireyin kendisini yetersiz olarak görmesi şeklinde açıklanmıştır (Sarason, 1975). Kaygı, nedeni açıkça belli olmayan tedirgin edici bir duygu veya mantıksız bir korkudur. Başka bir ifadeyle kaygı, kişinin bir uyarıya karşı karşıya kaldığında yaşadığı zihinsel ve duygusal durumundaki değişimle ortaya çıkan bir uyarıdır (Cüceloğlu, 2002).

Günlük yaşamda kaygı, insanı bazı zamanlar dürtüleyerek yaratıcı ve yapıcı davranışlara teşvik eder fakat bazen de yaratıcı ve yapıcı davranışları engeller, huzursuzluğa sebep olur. Genel anlamda bireyin çevresinde yaşanan ve psikolojik olaylara karşı vermiş olduğu bir tepki olarak tanımlanan kaygı, belirli şartlarda evrensel kabul edilir. Kaygının hoş olmama özelliği, kaygıyı olumsuzlaştırmış ve kaygının normal davranışlardan çok, normal olmayan davranışlar grubunda ele alınmasına sebep olmuştur (Dalkıran, 2012).

Keskin'e (2001) göre kaygı, genel olarak insan yaşamını ve düşünce sisteminin işleyişini zorlaştıran, organik ve psikik sorunlara neden olabilen bir durumdur. Buna bağlı; orta öğretimde sınava giren ergen grubundaki bireylerin içine düşecekleri bu zor durumdan başarı seviyeleri de olumsuz yönde etkilenecektir. Sınavdaki başarı düzeyinin düşmesine, öğrencinin bilgi yetersizliğinin yanında;

bilginin, stres ve kaygının etkisi altında yeterli derecede kullanılamaması durumu da sebep olabilmektedir. Kaygıya neden olan sınav, final sınavı veya zor bir dersin sınavıysa, yaşanan kaygı düzeyi daha çok artacak; baskı yaratan sınavın başarılamayacağı düşüncesi, bireyin kaygı düzeyinin bu sınavı hayatın sonu gibi algılamasına sebep olabilecektir. Bu nedenle sınav kaygısı üzerinde çeşitli araştırmalara rastlanmaktadır.

Öğrenme üzerinde bir miktar kaygının olumlu yönü görülmektedir; fakat aşırı kaygı bir süre sonra öğrenmeyi de olumsuz yönde etkiler. Öğrenci aşırı kaygılı bir durumdayken, sınav sırasında soruları tam olarak kavrayamaz ve bilgileri hatırlayamaz. Genel olarak eğitim ve öğretimde kaygının az olmasından çok, fazla olmasından kaynaklanan zararlarla karşılaşmaktadır (Baymur, 1996).

Kaygıya sebebiyet veren ortamlar kişiden kişiye ve toplumdan topluma farklılıklar gösterse de; desteğin çekilmesi, olumsuz bir sonucu beklemek, iç çelişki ve belirsizlik gibi kaygı durumları tüm kültürler için kaygıya neden olan ortak durumlar bütünüdür. Bulunduğu ortamda kendini güvende ve huzurlu hisseden kişide kaygı ve korku oluşumu görülmez fakat başka bir birey aynı ortamı tehlikeli görebilir ve bu algılamayla ilgili olarak da korku ve kaygı yaşama durumu görülebilir (Cüceloğlu, 1991). Öğrenme gücümüzü harekete geçirecek düzeyde yaşanacak kaygının kişiyi güdüleyici işlevleri de bulunmaktadır. Bununla beraber; kaygının planlı çalışma, çalışma materyalleri edinme, bilmediklerini çevresinden öğrenme ve zamanı iyi değerlendirme gibi yeni davranışların kazanılmasını sağlayarak performans ve başarıyı olumlu etkilemekle birlikte psikoterapide ve tedavide de önemli rol oynadığına rastlanmıştır. Okul yaşamında en çok yaşanan



kaygı; ölçme ve değerlendirme aşamalarında yaşanan sınav kaygısı olarak karşımıza çıkmaktadır (Zabun, 2011).

Kaygı, uyarılmışlık ve stresle eşanlamlı olarak görülen ve sıklıkla bu biçimde kullanılan bir kavramdır. Kaygıya eşlik eden bir uyarılmışlık durumu da mevcuttur. Ancak, uyarılmışlık durumunun kendisi kaygı değildir. Ayrıca kaygının beraberinde getirdiği sinirlilik, endişe ve sıkıntılar vardır, bu yönüyle kaygı, uyarılmışlıktan ayrı olarak karşımıza çıkmaktadır (Tiryaki, 2000).

Yapılan bir araştırma da, boşanmış ailelerde ana-baba arasında boşandıktan sonra da süregelen anlaşmazlıklar ve çekişmeler, çocukta kaygının oluşmasına ya da var olan kaygının artmasına sebep verebilmektedir. Kaygı çocuklarda farklı tepkiler şeklinde kendini gösterebilir. Bazı çocuklar kaygı veren durumdan kaçmak için içine kapanıp, akran gruplarından uzaklaşırlar. Bazılarının ise, gerileme, reddetme, bastırma ve yansıtma gibi savunma mekanizmaları geliştirdikleri belirtilmiştir (Uzun, 2013).

Kaygılı çocuk; çabuk üzülüp heyecanlanan, sürekli halde tedirgin ve gergin olan, her şeyi büyüten ve en küçük şeyleri bile kendisine dert eden çocuk olarak tanımlamaktadır. Kaygılı çocuk kendisine kızılmasına veya eleştiriye karşı duyarlıdır ve hep onay almak ve beğenilmek ister. Kaygılı çocuklar, genellikle eğitim ve gelir düzeyleri yüksek olan ve çocuklarına çok değer veren ailelerin çocukları olarak görülmektedir. Bu ailelerde çocuğa karşı gösterilen ilgiyle karşı beklentiler de yüksek derecededir (Yörükoğlu, 2004).



Gökçedağ (2001) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin anne-baba tutumlarının okul başarısına ve sürekli kaygı düzeylerine nasıl etki gösterdiğini ele almıştır. Araştırma sonucuna göre, okul başarısı ve sürekli kaygı düzeyi ile otoriter tutum arasında negatif bir ilişki bulunmuş, demokratik tutum ile ise, pozitif bir ilişki bulunmuştur.

## 2.5. Sınav Kaygısı

Sınav kaygısı, normal zamanlarda belirgin şekilde bir kaygısı olmamasına rağmen, sınava yakın veya sınav esnasında ellerin titremesi, terlemesi, nefes alma verme de zorlanma, yüzde kızarma, kalp çarpıntısı, yemek yememe veya aşırı yemek yeme, kalp çarpıntısı, uyku problemleri, dikkati toparlayamama, öğrendiklerini bir an hatırlayamama, her an olumsuz kötü bir durumla karşılaşacakmış gibi hissetme şeklinde belirtiler vermektedir (Akt.Daymaz, 2012). Öğrencilerin zihinleri stres anında etki altındadır. Olumsuz duygu ve düşünceler öğrencinin odaklanmasını engeller ve bireyin kendisinden şüphe etmesine, güvensizlik ve endişe duymasına, sınav anında sınavla ilgilenmemesine neden olur. Zihin başka şeylerle meşgul olur bu durum zihni zorlar, bireyi iş yapamaz bir duruma getirir. Bu durumda sınavda başarısızlığa ve performansın düşmesine neden olur (Kutlu ve Bozkurt, 2003).

Sınav kaygısı, öğrencilerin sahip oldukları potansiyeli göstermelerini engellemektedir. Öğrencilerin öğrenimlerini yarıda bırakmalarına, meslek kararlarını ve gelecekteki yaşam tercihlerini sınırlamalarına neden olabilmektedir. Bilişsel yeteneklerini ortaya koyamadıkları için daha düşük statülü mesleklere yönelmelerine neden olabilmektedir (Ergene, 1994). Sınav kaygısı yüksek olan birey, sınav esnasında veya herhangi bir değerlendirilme durumunda öz varlığının

tehdit edildiği duygusunu hissedebilir. Sadece sınav durumunda değil; yüksek sesle okuma, grup içinde konuşma gibi durumlarda da birey korkulu, endişeli, heyecanlı ve gergin olabilir. Bunlar karşısında birey kendisine karşı olumsuz tutumlar geliştirebilir. Sınav sorularını okuma ve doğru cevap verme, konuşurken uygun sözcükler seçme, kendisini düzgün ifade etme durumlarında olumsuz tutumlar gösterebilir (Özer, 2002).

Alpert ve Haber (1960), Munz ve Smouse (1968); Pawuld Erikson (1964) yüksek sınav kaygılı bireylerin, düşük sınav kaygılı öğrencilerden daha başarısız olduklarını söylemişlerdir (Akt., Keskin, 2001).

Özer (1997), sınav kaygısının bireyin kendisiyle ilgili durumlara bakış açısı nedeniyle oluştuğunu ve temelde olayların nötr olduğunu, olayların nötr kısımlarını ortadan kaldırıp, onlara anlam verebilen bireyin kendiyle ilgili düşünceleri olduğunu belirtmiştir. Bununla beraber sınav kaygısı olan birey, sınavda elde edilecek başarı düzeyini, kişilik değerinin düzeyi olarak görüleceği şeklindeki değerlendirmesi sonucu olarak başarısız olma kaygısı yaşadığını belirtmektedir (Akt: Aslan, 2005).

Sınav kaygısının “kuruntu” ve “duyuşsalılık” olarak iki boyutu bulunmaktadır. Kuruntu; sınav kaygısının bilişsel boyutu olarak ele alınır. Bireyin kendisine yönelik olumsuz değerlendirmeleri, başarısızlık ve yetersizliğine ilişkin olumsuz düşüncelerini içermektedir. Kuruntu, bireyin sınav sırasında yapması gerekeni yapamayacağına, karşılaştığı problemi çözemeyeceğine dair oluşturduğu inanç, “ya başaramazsam, ya yapamazsam” gibi olumsuz düşüncelerle dikkatinin

dağılmasına ve odaklanamamasına sebep olabilen bir durumdur. Duyuşsallık ise sınav kaygısının duygusal fizyolojik kısmını oluşturan otonom sinir sisteminin uyarılması durumudur. Duyuşsallık, kalbin hızlı atması, terleme, ani ateş basmaları ve hemen ardından üşüme, mide bulantıları, sinir ve gerginlik hallerin olması gibi bedensel tepkilerin olduğu bir durumdur (Spielberger ve Vagg, 1995).

Spielberger (1972) sınav kaygısını “Durumluk” ve “Süreklilik” modeli ile açıklamıştır;

**Durumluk kaygı:** Bireyin içerisinde bulunduğu durumu tehdit eden, tehlike yaratan şekilde algılanmasından ve yorumlanmasından kaynaklanmaktadır. Bu durum sıkıntı veren, hoş olmayan bir duygulanım durumu yaratır. Durumluk kaygı tepkileri; uyarılma, uyanıklık, korku, kuruntu, şaşkınlık, benlik saygısında düşme gibi negatif duygulardan oluşmaktadır.

**Sürekli Kaygı:** Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Kaygıya yatkın bir kişilik yapısına sahip olunması sürekli kaygı durumunu etkilemektedir (Akt.Yıldız, 2007).

Yerin (1996) durumluk ve sürekli kaygı ile, sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmasının sonucunda; sınav kaygısı ile sürekli kaygı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Sınav kaygısı ile durumluk kaygı arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak bu ilişkinin sürekli kaygı boyutundaki kadar yüksek olmayan bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sınav kaygısının akademik performansa etkisine yönelik yapılan araştırma sonuçlarında, sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin, sınavı zor bir durum olarak algılamaları, dikkatlerini sınava yoğunlaştıramamaları ve sınav sırasında düşük



performans göstermeleri sebebiyle sınavda başarısız oldukları saptanmıştır.

Bununla beraber, sınava yeterince hazırlanamamaları nedeniyle bilişsel yeterliliklerini sağlıklı biçimde kullanamadıkları ve bu nedenle endişe yaşadıkları görülmüştür (Cassady, 2004).

Bireyin, kendisini ve başkalarının kendisini nasıl gördüğüne yönelik tutumu sınavdaki durumunu belirlemektedir. Gelecek ile ilgili duyulan endişeler, kişinin gelecekteki mutluluk ve başarılarını sınavlara bağlamasından kaynaklanmaktadır. Hazır bulunmamaya yönelik duyulan endişeler, kişinin sınavlarına yeterli düzeyde hazırlanamama fikrine sahip olması durumudur. Bedensel tepkiler, kişinin sınavlarda yaşadığı bedensel rahatsızlıklarıdır. Zihinsel tepkiler ise, sınavlardaki zihinsel karmaşıklık, dikkatini toparlayamama, çevreye karşı aşırı duyarlılık gösterme, korku ve panik içerisinde olma durumlarıdır (Baltaş, 2002).

Sınav kaygısı, diğer bir modele göre; yüksek sınav kaygısı yaşayan öğrenciler bilgileri kodlama ve öğrenme aşamasında edinilen bilgileri düzenlemede zorlandıkları için sınav sırasında bu bilgileri anımsamakta ve kullanmakta başarısız olmaktadır (Birenbaum ve Pinku, 1997). Bu durum bireylerin sınav kaygısı düzeylerinin daha da yükselmesine neden olmaktadır.

Sınav kaygısını inceleyen başka bir model ise “Öğrenme Bozukluğu Modeli” dir. Bu modele göre, öğrencilerin çalışma alışkanlığındaki yetersizliğinin ve sınav sırasında kaygıyla başa çıkma becerilerindeki eksikliğinin, sınav kaygısıyla yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bu modelde bireyler sınava iyi



hazırlanamadıklarını bilmeleri sebebiyle, sınav sırasında kaygı düzeylerinin yüksek olduğu kanısındadırlar (Lufi, Okasha ve Cohen, 2004).

Diğer bireylere oranla; sınav kaygısı yüksek bireyler eleştiri ve değerlendirmeye karşı daha duyarlı, daha savunmacı ve öz eleştirel bir kişiliğe sahip oldukları görülmektedir. Bu bireylerin özgüven ve benlik kavramları daha olumsuz olmakta, okul başarısı ve öğrenme gibi bilişsel etkinliklerden daha düşük verim aldıkları belirtilmektedir (Albayrak ve Kaymak, 1987).

Liebert ve Morris (1967) sınav kaygısının; kuruntu ve duyuşsallık olmak üzere iki boyutu olduğunu tespit etmişlerdir. Kuruntu, performansın bilişsel yönü ile ilişkili iken; duyuşsallık, bireyin fizyolojik uyarılmaları ile ilişkilidir. Kuruntu ve duyuşsallık arasındaki fark araştırmalarla desteklenerek; kuruntu arttıkça akademik başarının azaldığı saptanmıştır (Akt: Aslan, 2005).

Gündoğdu (1994) çalışmasında ilköğretim altıncı sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları, öğrenilmiş çaresizlikleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarından elde edilenler; altıncı sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyleri yükseldikçe, akademik başarı düzeylerinin düştüğü ve altıncı sınıf öğrencileri arasında sınav kaygısının görülme sıklığının % 69, 25 olduğu görülmüştür.

Mulvenon ve diğerleri (2005), anne ve babaların sınava ilişkin tutumlarıyla çocukların sınav kaygıları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Araştırmacılar, sınavı kaygılı bir ortam olarak benimseyen

ve bunu düzeltmek için çocuğuna yardımcı olma konusunda üzerinde baskı hisseden anne ve babaların çocuklarının sınav başarı düzeylerinin düşük olduğunu, sınavların çok önemli olduğuna veya hiç önemli olmadığını düşünen, benzer olarak çocuğuyla ilgilenen veya hiç ilgilenmeyen ailelerin çocuklarının başarı düzeylerinin de düşük olduğunu saptamışlardır.

Sınav kaygısıyla ilgili genel olarak en bilinen modellerden biri de Wine'in (1980) "Karıştırıcı Etmenler" modelidir. Bu model, sınav kaygısını yüksek düzeyde yaşayan öğrencilerin, sınav esnasında iki ayrı noktaya odaklanmakta olduklarını savunmaktadır. Bunlardan ilk olanı sınavın kendisi, diğeri ise öğrencinin sınav sonunda elde edeceği başarı durumuna, kendine ilişkin olumsuz düşünceler geliştirmesidir (Akt: Yıldız, 2007).

## **2.6. Mükemmeliyetçilik ve Sınav Kaygısı**

Burns (1980) mükemmeliyetçilik ile değerlendirici anksiyete arasındaki ilişkiyi inceleyerek bazı sonuçlara ulaşmıştır. Duygusal tepkilere dayalı olarak mükemmeliyetçiliğin sınav kaygısı, sosyal anksiyete ve konuşma bozukluğu ile ilişkili olabileceğini saptamıştır. Ayrıca benzer biçimde sınav kaygısının önemli bir kişilik özelliği olan mükemmeliyetçilik ile de ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar da yapılmıştır.

Mükemmeliyetçiliğin ilişkili olduğu kavramlardan biri de kaygıdır.

Sarason (1975) kaygıyı, tehdit edilen, meydan okunan bir ortamda, bireyin kendisini yetersiz olarak görmesi olarak ifade etmektedir. Aşırı olmayan bir kaygı kişi için uyum sağlayıcı bir nitelikte olurken, aşırı düzeyde olduğunda tedavi

gerektiren ruhsal bir bozukluk durumuna dönüştüğü görülmektedir (Sarason, 1975). Özer (1997)'e göre kaygı duygusu, yaşantılar yoluyla ilişkili olarak öğrenilmektedir. İnsan, doğumdan itibaren, sürekli bir amaç doğrultusunda, içerisinde bulunduğu şartları değiştirme ve geliştirme, karşılaştığı sorunların üstesinden gelme gayreti içerisinde olmaktadır. Başarma isteğinin, içsel ve dışsal sebeplerin sonucunda oluştuğunu ifade eden Adler (1956) mükemmeliyetçilik çabasının kişinin anlamlı yaşam hedeflerine ulaşma çabasına da yardımcı olduğunu belirtmektedir (Akt: Zabun, 2011).

Taşdemir (2003) araştırmasında üstün yetenekli öğrencilerin sınav kaygısının yordayıcılarını konu edinmiştir. Araştırma 489 Fen lisesi 2 ve 3. sınıftaki öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar; üstün yetenekli öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ilişki görülmüştür. Yani mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça, sınav kaygısı düzeyinin de arttığı saptanmıştır. Kaygı ile ilgili literatür incelendiğinde bireyin durumluk ve sürekli kaygısının benlik saygısı, denetim odağı, mükemmeliyetçilik (Man, Hall ve Stout, 1991) gibi kişilik özellikleriyle ilişkilerini inceleyen araştırmalar yapıldığı gözlemlenmiştir. Çünkü; mükemmeliyetçilik bireyin psikolojik ve sosyal yaşantısını etkileyen bir kişilik özelliği olarak saptanmıştır (Akt. Yıldız, 2007).

Mükemmeliyetçi öğrenciler ancak, yaptıkları işler mükemmel olduğunda tatmin olmaktadır. Ulaşılabilir hedeflere, limitlerinin farkında olarak çabalamak, başarıya ulaşmada olumlu bir tutumdur. Ancak bunun aksine başarılı olma ve zor hedeflere ulaşmak için devamlı çaba göstererek, kendi değerini başarısına göre



ölçüp, kusursuz olma çabası bazı problemlere neden olabilmektedir (Furtwengler ve Konnert, 1982).

Yapılan çeşitli araştırmalarda mükemmeliyetçilik kavramının depresyonu tetikleyebileceği görülürken, depresyonunun bir diğer sebebi de yüksek stres ve kaygı düzeyleri olarak belirtilmiştir. Kaygı kavramı ile ilgili çalışmalar 1940'lı yılların sonunda başlamış ve o günden bu zamana kadar sayıları giderek artmıştır. Kaygı kavramında da tıpkı üstün zekâ veya mükemmeliyetçilik gibi tam bir kavram tanımına ulaşılamamıştır. İlk başlardaki çalışmaların bazıları kaygıyı bir kişilik özelliği olarak ele almış, bazıları ise kaygının geçici bir durum olduğunu söylemiştir (Sekmenli, 2000). Cattell ve Sehler ilk defa kaygının belirgin iki özelliğini tanımlayarak, kaygıyı durumluluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayırmış ve bu başlıklar altında değerlendirmiştir (Akçalı, 1991). Durumluk kaygı bireyin içerisinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği korku olarak tanımlanırken, sürekli kaygı bireylerin kaygı yaşantılarına olan yatkınlıkları bağlamında açıklanmıştır (Akt: Kanlı, 2011).

Yıldız (2007) yaptığı çalışmada, sınav kaygısı, ana-baba tutumları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemek için; Tokat ilindeki Anadolu lisesi, süper lise, fen lisesi ve genel lisede ortaöğretime devam etmekte olan toplam 588 öğrencinin katılımı ile yaptığı araştırmada otoriter ana-baba tutumunun öğrencilerin mükemmeliyetçi olma eğilimlerinde etkili olduğu sonucuna varmıştır. Yıldız (2007)'a göre öğrencilerin hata yapmaya karşı aşırı ilgi, davranışlardan şüphe duyma, kişisel standartlar boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça sınav kaygılarının da arttığı bulgusuna ulaşılmıştır.



Flett ve arkadaşlarının (2002), çocuklardaki mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı ve öfkenin birbirleriyle ilişkisini incelediği araştırmasında kendine yönelik mükemmeliyeçilerin depresyon ve öfke ile toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyeçilerin depresyon, kaygı, stres, öfkenin bastırılmış ve dışarı yansıtılmış şekliyle ilişkili olduğu açıklanmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişkili olduğu kaygının sosyal strese bağlı olarak ortaya çıktığı, başarı odaklı ve sosyal stresin depresyon üzerinde belirleyici olduğu açıklanmıştır (Hewitt ve ark, 2002).

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1991) mükemmeliyetçilik ve ailesel arzular arasında bulunan ilişkiyi incelemek için yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencisi olan kızlar ve onların ebeveynlerinin mükemmeliyetçilik puanları arasında olumlu ilişkiler bulmuşlardır. Anneler ve kızlarının mükemmeliyetçilik puanları arasındaki anlamlı ilişkiyi ifade eden bulgular, mükemmeliyetçiliğe sahip anneleri olan kızların kendilerini daha fazla mükemmeliyetçi olarak değerlendirme eğiliminde olduğu görülmüştür. Bunlarla beraber, babalar ve kızları arasındaki mükemmeliyetçilik puanları ile anlamlı ilişki görülmemiştir. Çalışmanın sonucu olarak, ailesel mükemmeliyetçiliğin; özellikle annelerdeki mükemmeliyetçiliğin, çocuklardaki mükemmeliyetçilikle; özellikle kızlar ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Aysan, Thompson ve Hamarat (2001) yaptıkları çalışmada; öğrencilerin sınav öncesi ve sınav sonrasında sınav kaygıları, başa çıkma becerileri ve algılanan sağlık durumuna yönelik ölçüm yapılmış ve yapılan ölçümlerin sonucunda yüksek düzeyde sınav kaygısına sahip olan öğrencilerin, etkili olmayan başa çıkma

becerilerini kullandıkları ve sağlıkları ile ilgili zayıf algılama şekline sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca 7. 8. ve 9. sınıflar, 10. 11. ve 12. sınıflara göre daha yüksek derecede sınav kaygısına sahip oldukları ve sınav öncesinde daha az derecede etkili başa çıkma becerileri kullandıkları saptanmıştır.

İlden, Güney ve Şener (2002) yaptıkları çalışmada; ilköğretim öğrencilerindeki başarının sınav kaygısı ile ilişkisini incelemişlerdir. Örneklem grupları toplam 137 ilköğretim öğrencisi olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin, akademik başarılarının ölçütü olarak ise bir önceki yıl edinilen genel not ortalaması alınarak belirlenmiştir. Araştırma bulguları; akademik başarı puanları, sınav kaygısı kuruntu puanlarına ilişkin elde edilen toplam varyans %3 olarak düşük bir oranı göstermektedir.

Bay, Tuğluk, Gençdoğan (2004) araştırmalarında, üniversite öğrencilerinin motivasyon, zaman yönetimi, sınavlara hazırlanma süreci ve sınav kaygısının üstesinden gelebilme becerisine sahip olup olmama durumlarının, cinsiyet, sınıf öğretim şekli ve ana bilim dalı değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelenmişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre, ders çalışma becerileri ve öğrencinin motivasyonunun, zamanı doğru bir şekilde kullanma durumundan etkilendiğini belirlenmiştir.

## 2.7. Depresyon

Depresyon hafif bir üzüntüden çok, şiddetli bir çaresizlik, suçluluk, umutsuzluk ve değersizlik hissini barındırmaktadır. Depresyonun toplumda sıkça görülen bir

bozukluk olarak karşımıza çıktığı gözlenmektedir. Depresyonun temelinde, kişinin daha önceden isteyerek ve hoşlanarak yaptığı günlük etkinliklere karşı ilgisiz olması ve yaşamdan keyif alamaması durumu görülmektedir (Akt. Taycan ve ark., 2006). Depresyonu açıklamaya yönelik olarak birçok teori ortaya atılmasına rağmen genel olarak stres yönelimli modelin tüm teorilere esin kaynağı oluşturduğu görülmektedir. Bandura ve arkadaşları (1999) depresyonun ortaya çıkmasında dışsal stres kaynaklarının risk faktörlerini oluşturduğu kanısındadır (Akt. Çelikkaleli, 2010).

20. yüzyılda; psikanalitik, davranışçı ve bilişsel yaklaşımlar gibi birbirleri ile rekabet içerisinde olan farklı kuramsal bakış açıları ile depresyon ile ilgili bilgiler daha da artmıştır. Bu dönemde gelişen teknoloji ile genetik, beyin biyokimyası, elektrofizyolojik ve radyolojik çalışmalar ile psikiyatrik bozukluklar da daha farklı açılardan algılanmaya başlamıştır (Akt: Uzun, 2003).

Psikoanalitik kuram depresyonu, yaşanan bir kayba karşı gösterilen tepki şeklinde açıklamaktadır. Çocuklukta anne-baba sevi kayıpları, korku yaşama ve ihtiyaçların karşılanamaması, ileriki dönemlerde depresyon şeklinde yüzeye çıkabilmektedir. Birey, yaşadığı kayıplarına karşı çaresiz kalmakta ve sergilediği davranışlarla sevgi ve güven aramaktadır (Atkinson ve diğ.,1995).

Şiddetli depresyonun görüldüğü durumlarda çevresel faktörleri dikkate alan araştırmacılar, ailedeki sorunların; düşük sosyo ekonomik düzey, boşanma, tek ebeveynin olması, çocuk istismarının var olması, ebeveynlerde görülen depresyon, kaygı durumu, madde kullanımı durumu, antisosyal davranışlar görülmesi vb.



depresyonun gelişimi ve sürekliliği üzerinde büyük etkileri olduğu bulunmuştur (Akt: Mutallimova, 2014).

Olumsuz gelişen yaşam olayları, duygusal, davranışsal ve bilişsel anlamda depresyon ilk sırada olmak üzere, fobi, anksiyete gibi ruhsal hastalıklara sebep olurlar. Boşanma, evlilik sorunları, iş bulamama, işten ayrılma ve maddi sıkıntılar, göç etme, yaşam alışkanlıklarındaki değişimler, bir yakının kaybının yaşanması, inanç sarsıntıları ve duygusal olan çöküntüler, olumsuz yaşam durumları içerisinde ele alınabilir. Genellikle, kişinin stresli bir olay sonucunda, davranış biçimleri daralmaya başlayarak işlev dengesi bozulmaya başlar ve bir süre, uyaranlara dönük gösterdiği tepkisi, gereken boyutta olmaz. Bu sırada, sorunları çözme konusundaki motivasyon düşerse bu duraklamanın da, depresyona sebep olabildiği açıklanmaktadır (Ceylan ve diğ., 2001).

Depresyon, yaşamın stresine karşı oluşturulan normal bir tepkidir. Günlük yaşamda pek çok yaşam olayı depresyona sebebiyet verebilir. Depresyon da olan ergenlerde sapmalar; düşüncelerde, duygularda, davranışlarda ve psikolojik olmak üzere dört şekilde görülmektedir. Depresyon süreci içerisindeki kişi kendini bazı zaman rahatlamış, bazı zamanlarda da bunalımlı hissedebildiği görülmüştür (Miller, 2002).

Depresyon, hem üzüntülü hem de bunalımlı bir duygu durumla beraber düşünce, konuşma gibi fizyolojik faaliyetlerde yavaşlama olması, durgunlaşma bununla beraber güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık durumudur. Bedensel ya da ruhsal bir



hastalığa bağlı olarak görülebileceği gibi, tamamen bağımsız bir şekilde de ortaya çıkabilmektedir (Öztürk, 2004).

Son yıllarda gençler arasında depresyon belirtileri ve buna bağlı bozukluklar daha sık rastlanmaktadır. ABD’de yapılan bir araştırmada 15-24 yaşları arasındaki gençlerin ölüm nedenleri arasında üçüncü sırayı intiharın aldığı görülmüştür. İntihar girişimlerinin en fazla görüldüğü grupların ise alışılmadık derecede yaratıcı bireyler, kaliteli ve başarılı okullara başvuranlar ve notları yaşıtlarına oranla daha yüksek olan bireyler oldukları saptanmıştır (Kanlı, 2011).

Beck depresyonun bilişsel yapılarını üç boyutta ele almıştır. Bunlar:

- A. Bilişsel Üçlü
- B. Bilişsel Şemalar
- C. Bilişsel Hatalar

#### **A. Bilişsel Üçlü**

Kişinin kendisi (uyumsuz ve sorunlu), dünya (zarar verici, cezalandırıcı) ve geleceğe (yenilgiler ve zorluklar) karşı oluşturulan olumsuz tutumlar “olumsuz bilişsel üçlü” şeklinde tanılanır (Alper, 1999). Bunlar:

1-Kişinin Kendisine İlişkin Olumsuz Düşünceleri: Kişi kendisini kusurlu, yetersiz ve değersiz olarak görmektedir. istenmeyen yaşantılarını kendi fiziksel, ruhsal ve moral kusurlarına bağlamaktadır. Kendisini eksik, değersiz görür ve kendi kendini reddetme eğilimindedir (Akçay, 1989; Kalafat, 1996).

2-Kişinin Çevresi ve Genel Olarak Yaşamına İlişkin Olumsuz Düşünceleri: Kişi dünyanın ondan aşırı isteklerde bulunduğunu ve yaşam amaçlarına ulaşacağı yola aşılabilir engeller koyduğunu düşünür. Kişi çevresiyle olan ilişkilerini farklı yorumlar. Başarısızdır, yenilgiye uğramış ve küçük düşmüştür (Akçay, 1989; Kalafat, 1996).

3-Kişinin Geleceğine İlişkin Olumsuz Düşünceleri: Kişi geleceğine baktığında şimdiki güçlüklerin gelecekte de devam edeceğini; gelecekte engellemeler, hayal kırıklıkları ile karşılaşacağını düşünür (Kalafat, 1996).

### **B. Bilişsel Şemalar**

Bu şema da kişinin daha önceki yaşantılarının ve öğrenmelerinin sonucu olarak belirlenen, kişinin karşılaştığı uyaranları ayırt etme ve kodlama yoluyla şekil vererek bilişleri oluşturan zihinsel etkinliklerdir. Kişi dış dünyadan gelen uyaranlara bu belli şemalar çerçevesinde yanıt verir. Bu yolla çevreden gelen uyaranları ayıklar ve dış çevreyle uyumlu bir ilişki kurmaya çalışır. Depresif birey, olumsuz şemaları aşırı kullanması sebebiyle çevresiyle bu uzlaşmayı sağlayamaz. Depresyon ileri boyuta gittikçe bilişsel çarpıtmalar fazlalaşır. Birey dış uyaranları oldukları gibi algılamaz ve kendisi hakkında olumsuz düşünmeye ve buna göre davranmaya başlar (Akçay, 1989; Ayverdi, 1990; Kalafat, 1996).

Bilişsel şemaların özellikleri şunlardır:

- 1- Herhangi bir akıl yürütme süreci başlamadan otomatik olarak ortaya çıkarlar.
- 2- İstem dışıdır.
- 3- Çarpık ya da bozuk inançlar depresif kişiye mantıklı şeyler olarak görünürler.

4- Sürekli, kalıcı ve ısrarlı niteliklidirler (Akçay, 1989).

İnsanda bu bilişsel şemalar ne kadar aktifse, kişinin karşılaştığı durumlar tarafından bu şemaların uyandırılma sıklıkları da o kadar fazlalaşır. Bilişsel şemalar altında ele alınan “Bilişsel Çarpıtma” ise bireyin çeşitli uyaranları olumsuz olarak algılama, düşünme ve yorumlama durumudur. Bilişsel çarpıtmaların başlıca temaları:

- 1- Kendine saygının azalması,
- 2- Yoksunluk düşünceleri,
- 3- Kendini eleştirme,
- 4- Kendini suçlama,
- 5- İntihar düşünceleri (Kalafat, 1996).

### **C. Bilişsel Hatalar**

Bilişsel hatalar, kişinin düşüncesindeki sistematik mantık hataları olarak görülür. Karşıt kanıtlar olmasına rağmen kendi olumsuz kavramlarının geçerliliğine olan inançlarını devam ettirirler (Akçay, 1989; Kalafat, 1996). Bunlar:

1. Keyfi Çıkarsama: Herhangi bir durum ya da yaşantıda, belirli ve somut bir kanıt olmadan kişinin olaylardan olumsuz ve kötü sonuçlar görmesidir.
2. Seçici Soyutlama: Bir bütünün içerisinde, yalnız ve önemsiz sayılabilecek bir ayrıntıya dikkat ederek, yaşantıyı bu ölçüte göre değerlendirme durumudur.
3. Aşırı Genelleme: Tek bir sebebe ya da olaya dayanarak kişinin kendi yetersizliği ve değeri konusunda bir kanıya varması, bu kanıyı bir çok, farklı duruma genellemesidir.
4. Abartma Ya Da Küçümseme: Kişi küçük bir başarısızlığı abartırken, olumlu



bir durumu da küçümser, önemsemez ve olumsuz olarak görür.

5. Kişileştirme: Bireyin kendi dışındaki olaylarla kendisi arasında ilişki kurması durumudur.

6. İkili Düşünme: Bireyin bütün yaşantılarını olumlu ve olumsuz kategorilerden birine yerleştirme eğilimidir (Ayverdi, 1990).

Beck'e göre; depresyondaki ana tema maddi veya manevi kayıptır. Hasta bu kaybı kendindeki bir eksikliğe yükleyerek, "onu kaybettim, çünkü ben eksik ve kusurluyum" şeklinde algılar. Kayıptan dolayı acı çekmekle beraber, aynı zamanda kendinde bir eksiklik ve olumsuzluk keşfeder. Zamanla bu düşünce tüm kişiliğini etkisi altına alır. Hasta bu noktaya geldiğinde, kendine dönerek, kendisini suçlar. Kendisini suçlama, beraberinde kendini reddetmeyi de getirir (Akçay, 1989).

Freud 1917 yılında yas ve melankoli adlı bildirisinde az sayıda melankoli vakası incelediğini belirterek genel bir yorum yapmamıştır. Fakat melankolide ruhsal etkilerin kesin şekilde rolü olduğu görüşünü savunmuştur.

Freud melankolinin belirtilerini şöyle tanımlamıştır:

- a) Derin bir acı, elem ve yas duygusu
- b) Dış dünyayla ilişkisinin kesilmesi
- c) İlgi ve sevginin yitilmesi
- d) Etkinlikte azalma
- e) Benlik saygısı ya da kendini değerlendirme duygusunun azalması
- f) Suçlanma ve cezayı bekleyen düşünce içeriği (Akt: Şeker, 2014).

Depresyon durumunda hastaların yarısından daha fazlasında görülebilen belirtiler sıklık sırasına göre şöyle belirtilmiştir:

- 1- Enerji düzeyinde azalma %97
- 2- Düşüncelerini belirli bir konuda yoğunlaştıramama %84
- 3- İştah azalması %80
- 4- Uykuya dalma güçlüğü %77
- 5- İlgi kaybı %77
- 6- Etkinliklere başlamada güçlük %76
- 7- Üzüntü %69
- 8- Öznel ajitasyon duygusu %67
- 9- Düşüncelerin yavaşlaması %67
- 10- Karar vermekte güçlük çekme %67
- 11- Sabah erken uyanma %65
- 12- İntihar düşünceleri ya da tasarımı %63
- 13- Kilo kaybı %61
- 14- Ağlama %61
- 15- Davranışlar da yavaşlama %60
- 16- Sinirlilik %60
- 17- Düzelemeyeceğini düşünme %56 (Yazıcı ve ark, 2008).

Depresyona ilişkin algılarımızda kişiliğin değişme potansiyellerinin eksik olması, modernleşme anlamında, nedensel bir etki şeklinde yorum getirilebilir. Farklı bir açıdan bakacak olursak, kişilik tanımı için önemli bir unsur olan tutarlılık, sosyal ve kültürel değişmeler sırasında, gereken esnekliği engellediğinden dolayı, bireylerin acı çekme düzeyleri ve ruhsal hastalıkları da artış göstermektedir.

Bunlarla birlikte, hastaların mizaçlarıyla, sosyal karakterleri ve toplumdaki yerleri arasında bulunan çatlağın, depresyonun gelişiminde önemli bir etken olabilmektedir (Yaşar, 2003).

Esas özellik; kişinin her zaman ki faaliyetlerine ilgisinin kaybolması ve bunlardan artık zevk almaması olarak görülür. Depresif kişi kilo kaybeder ve uyku sorunları yaşamaya başlar. Ümitsizlik yaşar ve birçok şeyi kederli görür. Kendisini düşük seviyede görür. Kişinin bu durumu belirgin şekilde devam eder, çöküntü yüksek seviyede devam eder (Arkonaç, 2005).

## 2.8. Çocuklarda Depresyon

Araştırmacılar, 1960'lı yıllarda çocuklarda depresyonun olabileceği görüşüne varmışlardır. Araştırmacıların bir kısmı, çocukluk depresyonun da yetişkinlerdeki gibi olduğunu düşünmektedirler. Diğer araştırmacılar ise çocukta görülen belirtilerin yetişkinlerden daha farklı olarak, gizli bir şekilde olduğunu düşünmektedirler. Araştırmacılar, küçük çocuklarda depresyon, öfke nöbetleri, okul fobisi ve meydan okuma tepkisinin altına gizlendiğini belirtmişlerdir. Daha büyük çocuklarda ise bu tepkiler huzursuzluk, suçluluk, saldırgan tavırlar ve heyecan olarak ortaya çıkmaktadır. Gizli depresyon teorisini savunanlar, depresyonun klasik belirtilerinin onlu yaşların sonlarına kadar da kendini göstermediğini belirtmişlerdir. 1970'li yıllarda çocukluk depresyonu kesin teşhisler ile açıklanmaya başlandıktan sonra oluşan yaygın düşünce; çocuklar yetişkinlere benzer semptomlar göstermekle birlikte, bazı durumlar karşısında, gizli depresyon olarak belirtilen durumu da yaşayabilmeleri saptanmıştır (Miller, 2002).

Depresyonun yaşamın ilk yılında ortaya çıktığı ileri sürülmektedir. Bedenin anneden ayrıldığında gösterdiği davranışların depresyonla bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Depresyonun tanısı, bebeklikte ağlama ve huzursuzluk, ergenlikte içe kapanma ve iletişim kopukluğu göstermesi gibi belirtilere bağlı olarak belirtilmektedir. Depresyon durumunda çocukların da yetişkinler gibi davranışlar gösterdikleri görülmüştür. Hayattaki olumsuzluklara karşı çocukların da yetişkinler gibi tepki vermeleri “çocukluk depresyonu” durumunu ortaya çıkarmıştır (Fenichel, 1945: Akt. Yiğit, 2008).

Çocuklardaki depresyon durumunu tespit etmek kolay olmayabilir. Depresif çocuklarda depresyon farklı klinik görünüm ve farklı belirtiler ile kendini açığa çıkarabilir. İlk çocukluk dönemindeki semptomatoloji oldukça değişkendir ve genellikle davranış temelinde dışlaştırılır. Aşırı hareketlilik ve hırçınlık, çevreye ve kendine zarar verme, kompulsif mastürbasyon yanında, içe kapanma ve sükûnet de rastlanabilir. Duygusal alanda ise, istikrarsızlık ve anlık değişiklikler vardır. Sevgi ve ilgi açlığı içerisinde yetişkine yaklaşan çocuk bir anda onu itebilir. Uyku ve yeme bozukluğu gibi somatik ifadelere bu yaş grubunda da rastlamak mümkündür. Diğer yandan kazanılmış beceriler alanındaki gerilemeye bağlı olarak enürezi ve enkoprezi görülebilmektedir (Kayaalp, 1999).

Depresyon geçirmiş ebeveynin varlığı, sömürüye uğramış olma, ana babanın ya da sevilen birinin ölümünü yaşamış olma, birinden ayrılma, davranış ya da öğrenme bozukluğunun olması gibi etmenler, çocuk ve ergenlerde depresyon çıkma durumunu artırır (Köroğlu, 2004).



Çocukluk depresyonunun en ciddi ve kritik belirtileri şunlardır;

1. İntihar düşünceleri, duyguları ve kendine zarar verme davranışı gösterme
2. Alkol ya da diğer uyuşturucuları kötüye kullanım görülmesi
3. Olağandışı, tuhaf davranışların ortaya çıkmaya başlaması depresyon semptomlarıdır (Conner, 2001).

Abraham'a göre depresyon, psikoseksüel problemlerden kaynaklanmaktadır.

Depresyon sebebinin; "sevi nesnesinin kaybı" olduğunu, engellemeler sonucu geriye dönüş yaşanarak, id psikolojisi görüşü doğrultusunda bireyin saplantı gösterdiğini ve bunlara bağlı olarak depresyon davranışlarının sergilendiğini ileri sürmektedir. Saplantılı davranışlar, sadist duygular ve kızgınlık olarak, depresyona bağlı belirtiler ortaya çıkarmaktadır. Psikanalitik kurama göre depresyon, kayba tepki olarak gelişmektedir. Çocuklukta meydana gelmiş olan anne-baba sevi kayıpları, korku ve ihtiyaçların karşılanmaması ileriki dönemlerde depresyon olarak görülmektedir. Kişi kayıplarda çaresiz kalmakta, sergilediği davranışlarda da sevgi, sevecenlik ve güven isteme arzusundadır (Yiğit, 2008).

Ben-Amos (1992), çocukluk ve ergenlik depresyonuyla ilgili yaptığı araştırma da, bazı araştırmacılar tarafından çocukluk depresyonunda; karşı koyma, hareketsiz kalamama, can sıkıntısı ve anti-sosyal davranışların, depresyon semptomları olabileceği saptanmıştır. Yine bu araştırmada çocukluk depresyonunun temelinde erken aile yoksunluğu olduğundan söz edilmiştir. Bazı araştırmacılar ise, aileden travmatik bir şekilde ayrılığın depresyonun altında yattığı düşüncesine varmışlardır. Depresyon yaşayan çocuklarda, çevrelerine ve yaşama yönelik algılarında bozulmalar meydana

gelmektedir. Bu algılar, yaşanan olumsuz olaylar karşısında objektif neden-sonuç ilişkisinden çarptırılarak, benim beceriksizliğim, benim aptallığım gibi ifadeler şeklinde bireyin kendisine yüklemeler yapmasına sebebiyet vermektedir (Yalom, 2006).

Çocukluk depresyonunun da çocuğun, çok sevdiği oyunları oynamaya karşı ilgisizlik, aşırı uyku, arkadaşlarından uzaklaşma, dikkatin dağınık olması, benlik saygısında düşme, ölüm üzerine artan düşünceler görülmektedir (Özdoğan, 2000).

Çocukluk depresyonunda sapmalar dört bölümde görülmektedir. Bunlar:

1. Düşüncelerde: Sık sık görülen konsantrasyon bozukluğu, kararsızlık, ölüm düşünceleri, değersizlik ve suçluluk duyguları.
2. Duygularda: Bunalım, tedirginlik, faaliyetlere ilgi kaybı, duygusal olarak kendini ifade zorluk yaşama.
3. Davranışlarda: Tedirginlik ve yorgunluk görülür.
4. Psikolojide: Aşırı derecede uyku veya uykusuzluk, aşırı ya da eksik zevk alma duygusu, yoğun halsizliğe rastlanmaktadır (Miller, 2002).

Çocuk ve yetişkin depresyonu arasında farklı ve benzer durumlar bulunmaktadır.

DSM IV'te çocukluk ve yetişkinlik depresyonunun kriterleri aynı olarak tanımlanmaktadır. Çocuklar hissettiklerini sözel olarak tam anlamıyla ifade edemediklerinden dolayı, davranışlarda göstermektedirler ve çocukluk depresyonunda; fobiler, somatik şikayetler, davranış problemleri sık olarak görülmektedir (Carol, Watkins; 2002).

Çocuk ve yetişkin depresyonu arasındaki farklılıkların çoğu Dr. Kovacks tarafından ortaya koyulmuştur.

Bu farklılıklar:

1. Çocuklarda bir tipik depresif vaka görülürken, yetişkinlerde sıklıkla deneylenen depresif vakalara rastlanmaktadır.
2. Çocuklar depresyon sırasında sessiz, uyumlu ve normal görünebilmekte ve nadiren yardım almaktadırlar. Bu tip çocuklar genellikle, okuldan kaçtıklarında, sinir nöbeti geçirdiklerinde, sıra dışı bir durumla karşılaştıklarında veya intihara teşebbüs ettikleri zaman yardım almaktadırlar.

Depresif vaka yaşamış çocuklarda ise, ikinci bir depresif vaka yetişkinlere nazaran daha seyrek olarak görülmektedir. Araştırmalara göre, depresif vaka geçirmiş çocukların %70'i tekrar depresyon yaşama olasılığına sahip olmakla beraber, bu oran yetişkinlerde %90 olarak görülmektedir. Çocuklukta depresyon geçirmiş bir birey, on yedi yaşından sonra tekrar yeni bir depresyon vakası yaşamışsa; depresyonun tekrarlanma olasılığı %100'dür. Bu durum da çocuklukta yaşanmış bir depresyonun, gelecek yıllarda depresyon yaşama olasılığına önemli bir etken olduğunu göstermektedir (Akt. Özağı, 2007).

Radloff (1975) yaptığı çalışmada, annelerin yaşı ve çocuklarının yaşı ile depresyon düzeyleri arasında negatif bir ilişki tespit etmiştir. Çocuklarının yaşları arttıkça, annelerin depresyon düzeylerinin azalma gösterdiğini ve 6 yaş öncesi çocuğa sahip annelerin, bu açıdan en riskli grup olduğunu ifade edilmiştir.



## 2.9. Mükemmeliyetçilik ve Depresyon

Oral (1999) yaptığı araştırmada, mükemmeliyetçi kişilik özelliği ve yaşam olaylarının depresyon belirtileri ile ilişkisini ele almıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; kişinin kendisi ve başkaları ile ilgili mükemmeliyetçiliğin Beck Depresyon Ölçeği puanları ile olumsuz yönde ilişki gösterirken, başkalarının kendisinden beklentileri ile ilgili mükemmeliyetçilik puanları ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Mükemmeliyetçilik kavramına yönelik yapılmış olan tanımlar ve araştırmaları irdelediğimizde “benlik” kavramına ve “kişinin kendini algılayış biçimine” vurgu yapıldığı görülür (Flett, Davis & Hewitt, Hewitt & Flett, 1991, Rice & Dellwo, 2002).

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılmış olan çeşitli araştırmalar incelendiğinde kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Flett, Hewitt, Blankstein & Masher, 1991, Frost & Shows, 1993). Hewitt ve Flett (2001) de suçlayıcı öz değerlendirme ve hataların abartılı olarak algılanması eğilimi olarak belirtilmiş olan depresyonun mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin nasıl olduğu incelenmiştir. Depresyonun nedeni suçlayıcı benlik değerlendirmesi olarak belirtilmiştir. Suçlayıcı benlik değerlendirmesinin oluşumu ile ilgili olarak Cole (1991) depresyon modeline dayanarak; çocuğun çevresinde önemli olan kişilerden devamlı şekilde kusursuzluk beklentileri taşıya geridönütler alması ile oluştuğunu açıklamıştır (Akt: Özçiçek, 2014).



Depresyon ölçeği kullanılarak yapılan bir araştırmada, uyumsuz kişilerin uyumlu mükemmeliyetçi kişilere kıyaslandığında en yüksek skoru elde ettikleri saptanmıştır. Bu bulgularla beraber şaşırtıcı olan, her ne kadar uyumsuz mükemmeliyetçilik kadar olmasa da uyumlu mükemmeliyetçilerin skorları da mükemmeliyetçi olmayan gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani her iki kategoride birbirinden farklı oranlarda da olsa depresyon ile ilişkilendirilmiştir (Rice ve Dellwo, 2002).

Üzgün ya da disforik duygudurum, klinik depresyonun en belirgin özelliklerindendir. Depresif hastalar kendilerini cesaretsiz, ümitsiz ve hiçbir şeye ilgisi olmayan kişiler olarak tanımlayabilirler. Depresif kişiler, kendilerini yetersiz ve değersiz görmekle beraber bu kişilerin genellikle yoğun suçluluk duygusu yaşadıkları görülmektedir. Ayrıca depresif hastalar; ufak tefek olan olaylarla ilgili vicdan azabı duyabilir, günlük deneyimleri ve sosyal ilişkileri en eleştirel şekilde görebilirler (Oltmanns, Neale, Davsison, 2003).

Frost ve diğerlerinin (1990) belirledikleri mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasında; mükemmeliyetçi bireylerin hata yapma kuşkusuyla birlikte hatalara karşı fazla tepki göstermeleri ile ilgili olan hatalara aşırı dikkat boyutu, kişinin davranışlarından ve sergilediği performanstan emin olmaması ile ilgili olan kendi davranışlarından endişe duyma ve kişinin ebeveynlerini yüksek beklentilere sahip bireyler olarak algılaması ile ilgili aşırı ailesel olan eleştiri boyutu da bulunmaktadır. Bu bağlamda bu alt boyutların yukarıda aktarılan depresyonun özellikleri ile ilişkili olma durumundan söz edilebilir.

Dunkley ve Blankstein (2000) toplam 233 üniversite öğrencisi ile yaptıkları bir çalışmada, depresyon ile sosyal sıkıntılar, gündelik akademik sıkıntılar ve genel gündelik sıkıntılar ile anlamlı ilişkiler olduğunu saptamışlardır.

Rice ve Mirzadeh (2000); üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir araştırmada, mükemmeliyetçilik tipleri arasındaki farklılıklar ile mükemmeliyetçiliğin bağlılık, akademik uyum ve depresyonla ilişkili olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma sonuçları; uyumlu mükemmeliyetçilik, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi olmayan olarak adlandırılan üç grup mükemmeliyetçi birey olduğu ortaya çıkmıştır. Bağlılığın, mükemmeliyetçiliğin her iki boyutunu da yordadığı görülmekle birlikte; uyumlu mükemmeliyetçi bireyler de, uyumsuz mükemmeliyetçi bireylere kıyasla daha güvenli bağlılık saptanmıştır. Araştırmada sonucunda çıkan diğer bir sonuç ise, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyonla ilişkisi ortaya çıkmıştır.

Bieling, Israeli ve Antony (2004) tarafından toplam 198 öğrenci ile yapılan bir araştırma da, mükemmeliyetçilik yapısının değişen modelleri arasında karşılaştırılma yapılmıştır. Çalışmada iki etmeni yani uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliği birleştiren mükemmeliyetçilik modelinin tek yönlü mükemmeliyetçilik modeline göre daha verimli olduğu ortaya çıkmıştır. Uyumsuz değerlendirilme kaygılarının; depresyon, kaygı, stres ve sınav kaygısıyla ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Soenens, Vansteenkiste, Luyten, Duriez ve Goossens (2005), yaptıkları araştırma sonunda, ortaöğretim öğrencileri üzerinde olumsuz mükemmeliyetçilikle algılanan

ebeveyn kontrolü, özsaygı ve depresyon arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin rolünü incelenmişlerdir. Araştırma da ayrıca depresyon, öz-saygı ve olumsuz mükemmeliyetçinin durumunu ölçmedeki psikolojik kontrollerin etkisi, farklı ebeveyn tarzı boyutları ve ebeveynlerin kendi olumsuz mükemmeliyetçiliklerine göre irdelenmiştir. Alınan sonuçlara göre annelerin ve kızlarının uyumsuz mükemmeliyetçiliği önemli ölçüde örtüşür şekilde bulunsa da annelerinin mükemmeliyetçiliğine ek kızların mükemmeliyetçiliğini de tanılamak amacıyla psikolojik kontrolünde bunlara katkısı olduğu saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde depresyonun birçok faktörle ilişkili olduğu görülmektedir. Accordino, Accordino ve Slaney (2000)'e göre mükemmeliyetçiliğin, depresyona ve düşük benlik saygısına sebep olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin depresyonla ilişkili bulunduğunu destekleyen farklı araştırmalar da bulunmaktadır (Hewitt & Dyck, 1986; Alden, Bieling & Wallace, 1994; Blatt, 1995). Sumi ve Kanda (2002) toplam 138 üniversiteli erkek öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, nevrotik mükemmeliyetçiliğin depresyonu ve ortaya çıkan psikosomatik belirtileri anlamlı olarak yordadığını saptamışlardır.

## 2.10. İlköğretim

İlköğretim, zorunlu ve seçmeli öğretim programlarıyla çocukta var olan potansiyelin yüzeye çıkması açısından oldukça önemlidir. Ayrıca, çocuklara toplumun amaçlarını, değerlerini ve sembollerini kazandırarak, onlarda genel bir değerler sistemi oluşturulmaktadır (Özgüven, 1999).



İlköğretim döneminde çocuklar başarı kavramı ile karşılaşmaktadırlar. Başarı, genel anlamda istenilen bir hedefe ulaşmak olarak algılanabilir. Okul başarısı öğrencinin, belirli bir ders veya akademik programdan aldığı notlara göre ulaştığı düzey olarak tanımlanabilir (Özgüven, 2002).

İlköğretim kurumlarının hedeflerine varabilmeleri için öğretmen ile anne babanın ve yöneticilerin işbirliği içerisinde olmaları gerekmektedir. Bu işbirliği sürecinin sağlıklı bir biçimde yürütülebilmesi için, ana babaların, öğretmenlerin ve yöneticilerin yaşadıkları problemler ve beklentilerine karşılık önem verilmelidir. Öğretmenler, yöneticiler ve aileler birbirlerinin beklentilerinin farkında olmalı ve beklentilerine önem vererek sağlıklı bireyler yetiştirilmesinde ve birbirleriyle sağlıklı iletişim kurma konusundaki önemin farkına varmalıdırlar (Çelik, 2005). Eğitimde aile rolünün öneminin giderek daha çok farkındalık kazanmasıyla beraber, velilerin okulda daha aktif olmalarına teşvik edilmeleri giderek yükseliş göstermektedir. Okulun, eğitim-öğretim işini etkin şekilde yapabilmesi için çocuğun genel görünümünü şekillendiren aile ile beraber iş birliği içerisinde çalışması gerekli olmaktadır (Şişman ve Turan, 2004).

### **İlköğretimin Amaçları:**

Türk Millî Eğitiminin amaç ve ilkeleri doğrultusunda;

- a) Öğrencilerin ilgi ve yeteneklerini geliştirerek onları hayata ve üst öğrenime hazırlamak,
- b) Öğrencilere, Atatürk ilke ve inkılâplarını benimsetme; T.C Anayasası'na ve demokrasinin ilkelerine, insan hakları, çocuk hakları ve uluslararası sözleşmelere

uygun olarak haklarını kullanma, başkalarının haklarına saygı duyma, görevini yapma ve sorumluluk yüklenebilen birey olma bilincini kazandırmak,

c) Öğrencilerin, millî ve evrensel kültür değerlerini tanımalarını, benimsemelerini, geliştirmelerini bu değerlere saygı duymalarını sağlamak,

d) Öğrencileri, kendilerine, ailelerine, topluma ve çevreye olumlu katkılar yapan, kendisi, ailesi ve çevresi ile barışık, başkalarıyla iyi ilişkiler kuran, iş birliği içinde çalışan, hoşgörülü ve paylaşmayı bilen, dürüst, erdemli, iyi ve mutlu yurttaşlar olarak yetiştirmek,

e) Öğrencilerin kendilerini geliştirmelerine, sosyal, kültürel, eğitsel, bilimsel, sportif ve sanatsal etkinliklerle millî kültürü benimsemelerine ve yaymalarına yardımcı olmak,

f) Öğrencilere bireysel ve toplumsal sorunları tanıma ve bu sorunlara çözüm yolları arama alışkanlığı kazandırmak,

g) Öğrencilere, toplumun bir üyesi olarak kişisel sağlığının yanı sıra ailesinin ve toplumun sağlığını korumak için gerekli bilgi ve beceri, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı konularında bilimsel geçerliliği olmayan bilgiler yerine, bilimsel bilgilerle karar verme alışkanlığını kazandırmak,

h) Öğrencilerin becerilerini ve zihinsel çalışmalarını birleştirerek çok yönlü gelişmelerini sağlamak,

ı) Öğrencileri kendilerine güvenen, sistemli düşünebilen, girişimci, teknolojiyi etkili biçimde kullanabilen, planlı çalışma alışkanlığına sahip estetik duyguları ve yaratıcılıkları gelişmiş bireyler olarak yetiştirmek,

i) Öğrencilerin ilgi alanlarının ve kişilik özelliklerinin ortaya çıkmasını sağlamak, meslekleri tanıtmak ve seçeceği mesleğe uygun okul ve kurumlara yöneltmek,

- j) Öğrencileri derslerde uygulanacak öğretim yöntem ve teknikleriyle sosyal, kültürel ve eğitsel etkinliklerle kendilerini geliştirmelerine ve gerçekleştirmelerine yardımcı olmak,
- k) Öğrencileri ailesine ve topluma karşı sorumluluk duyabilen, üretken, verimli, ülkenin ekonomik ve sosyal kalkınmasına katkıda bulunabilen bireyler olarak yetiştirmek,
- l) Doğayı tanıma, sevmeye ve koruma, insanın doğaya etkilerinin neler olabileceğine ve bunların sonuçlarının kendisini de etkileyebileceğine ve bir doğa dostu olarak çevreyi her durumda koruma bilincini kazandırmak,
- m) Öğrencilere bilgi yüklemek yerine, bilgiye ulaşma ve bilgiyi kullanma yöntem ve tekniklerini öğretmek,
- n) Öğrencileri bilimsel düşünme, araştırma ve çalışma becerilerine yöneltmek,
- o) Öğrencilerin, sevgi ve iletişimin desteklediği gerçek öğrenme ortamlarında düşünsel becerilerini kazanmalarına, yaratıcı güçlerini ortaya koymalarına ve kullanmalarına yardımcı olmak,
- ö) Öğrencilerin kişisel ve toplumsal araç-gereci, kaynakları ve zamanı verimli kullanmalarını, okuma zevk ve alışkanlığı kazanmalarını sağlamak, ilköğretim kurumlarının amacıdır (Milli Eğitim Bakanlığı İlköğretim Kurumları Yönetmeliği).

Eğitim ve öğretim etkinliklerinin temel amacı, öğrencilerde istenen yönde davranış değişikliklerini sağlamaktır. Bu etkinliklerin en önemli odak noktasını öğrenciler oluşturmaktadır. Böylelikle eğitim amaçları yönündeki davranış değişikliklerinin öğrencide hangi ölçüde gerçekleştiği ve öğrenci başarısını etkileyen temel sebeplerin neler olduğunun ortaya konulması önemlidir (Aydoğdu 2006).



### 2.11. Özel dershaneler

Dershaneler; öğrencilere okula paralel tamamlayıcı ve pekiştirici öğretim ortamları sunarak merkezi sınavlara hazırlamanın yanında, öğrencilerine psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri sunma, mesleki yönlendirmede öğrenciye ve ailesine yardımcı olma, örgün eğitimi destekleyerek, eğitimin niteliğin yükseltmeyi amaçlayan özel öğretim kurumlarıdır (Zabun, 2011).

İnsanların öğrenmeye olan isteğinin artması, okul dışında da bir eğitim alma gereği duyulmasına neden olmuştur. Ücretle ders alma veya özel ders ihtiyacının oluşmasını ortaya çıkarmıştır (Temel, 2002).

Özel öğretim kurumları, ilk yasal dayanağını, 1856 yılında ilan edilen Islahat Fermanı ile elde etmiştir. Daha sonraki yıllarda 1876 tarihindeki Kanun-i Esasi'de de özel öğretim kurumları yer almıştır. 1913 tarihinde; bu kurumların kuruluş ve denetimini düzenleyen Hususi Mektepler Talimatnamesi yayınlanarak hayata geçirilmiştir. Özel öğretim kurumlarının resmi olarak tescili 1965 tarih ve 625 sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu ile oluşturulmuştur (Akyüz, 2006).

Dershaneler ilk yıllarda, daha çok müzik ve resim kursları ile ilgili iken, 1970'li yıllardan sonra birçok branşta etkin olarak kendini göstermeye başlamıştır. 1921 yılında, İstanbul'da Amerikalı Miss Elizabeth Mayston tarafından, yetişkinlere kısa süreli kurslar şeklinde, çeşitli alanlarda becerilerini geliştirmek üzere açılan, özel dershanenin kuruluş amacı; "Üyesi olan genç kız ve kadınları ilmi, bedeni, sosyal ve ahlaki sahalarda ilerlemeye teşvik etmek; aralarında dostluk hislerini

kuvvetlendirerek, kendilerini cemiyete daha faydalı birer fert halinde yetiştirmeye çalışmak şeklinde açıklanmaktadır (Duman, 1984). Günümüzde özel öğretim kurumları ile ilgili işlemler MEB Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü'nce yürütülmektedir.

Yeşilyaprak (2008)'a göre çağdaş eğitimin işlevselliği, öğrencilerin bedensel, psikolojik ve toplumsal yönlerden gelişmelerine, topluma aktif şekilde uyum sağlayabilecek mutlu ve üretken bireyler olarak yetişmelerine olanak vermektedir. Kapsamlı gelişimsel rehberlik programları (KGRP) öğrencilerin akademik başarılarını yükseltmeye yönelmiş olsa da ülkemizde öğrencilerin akademik başarıları ile ilgili çalışmalara fazla rastlanmamaktadır. Akademik başarı öğrenciler ve veliler için önemli bir kavramdır. Öğrenci ve veliler akademik başarının artması amacı ile dersane ve özel ders gibi yollara başvurmaktadır.

Ortaöğretimin amaç ve görevlerinden biri de, “Millî Eğitimin genel amaçlarına ve temel ilkelerine uygun şekilde, öğrencileri, çeşitli program ve okullarla ilgi, istidat ve kabiliyetleri doğrultusunda yükseköğretime veya hem mesleğe hem de yükseköğretime veya hayata ve iş alanlarına hazırlamaktır”(MEB). Fakat Türkiye’de, dersanelerin yükseköğretime hazırlık aşamasında, ortaöğretim kurumlarının bu sürecini büyük oranda üstlenmiştir.

Dershanelerin amacı, 14.04.2011 tarihli ve 27905 sayılı Millî Eğitim Bakanlığı Özel Dershaneler Yönetmeliği’ne göre Millî Eğitim Temel Kanunu’nun genel ve özel amaçlarıyla temel ilkelerine uygun olarak, öğrencileri;

- İstedikleri ders veya derslerde yetiştirmek; onların bilgi, beceri, yetenek ve

deneyimlerine katkıda bulunarak düzeylerini yükseltmek,

- Bir üst öğretim kurumuna girişle ilgili sınavlara hazırlamak için gerekli çalışmaları yapmaktır (Metin, 2011: 67-68).

Dershanelerin varlığı, uygulanan sınavların içerik ve biçimleriyle de ilişkili olmaktadır. Bu içerik ve biçime okulların tam olarak yeterli cevabı verememesi dershanelere olan ilgiyi arttırmaktadır. Okul başarısının öğrencinin başarısına yansıtılması bu rekabeti eğitimin daha alt kademelerine çekmektedir. Öğrenci ve velilerde yaygın şekilde dershaneye gitmeden sınavlarda yeterli başarı gösterilemeyeceği düşüncesi mevcuttur. Araştırmalara göre, öğrenci ve veli algıları, okul ve dershanelerin karşılaştırılmasında dershanelerin genel anlamda daha iyi bir eğitim verdiği düşüncesinin olduğu tespit edilmiştir (Özoğlu, 2011).

Temel (2002), okulların ücretsiz görünmekte olduğunu fakat yine insanlardan toplanan vergilerle işletildiğine dolayısı ile aslında ücretsiz olmadığını vurgulamaktadır. Dershanelere ücret ödemenin fırsat eşitsizliği yaratmadığını ileri sürmektedir. Dershane öğrencilerinin birçoğunu orta ve alt gelir grubundan gelen öğrenciler oluşturmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, dershaneler özel ders aldırma imkanı olan üst gelir grubuna ait öğrenciler karşısında orta ve alt gelir grubundaki öğrenciler için fırsat eşitliği oluşturmaktadır (Akt: Uysal, 2009).

Zaman içinde artış gösteren öğrenci sayısı ve öğrencilerin üniversiteye gitme arzusu ile artan rekabet, dershaneye olan talepleri de arttırmıştır. Dershanelerle ilgili yapılan eleştirilerden biri de, dershanelerin ticari yönünün olma durumudur. Dershanelerin, okulların ders yönüyle eksik noktalarını giderdikleri ve öğrencilerin



üst okul sınavlarına hazırlanma amaçlarını karşılamaktadır. Yapılan araştırma sonuçları da dershaneye giden öğrencilerin aldıkları puanlarda artış olduğunu göstermektedir (Tümer, 2010).

Dershaneye olan talep şu şekilde açıklanabilir (Özdebir, 2012: 2-12):

- Bir üst eğitim kademesine geçişlerde rekabete bağlı sınavların uygulanması,
- Okullar arası ciddi kalite farklılıklarının olması,
- Öğrencilerin kaliteli eğitim almak, iyi bir iş ve sosyal statüye ulaşmak için iyi bir okula ve bölüme yerleşme hedefi,
- Öğrenciler ve veliler arasındaki etkileşimin dershane talebini canlı tutması.

## BÖLÜM 3

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, araştırmada kullanılan ölçme araçları ile ilgili bilgiler, verilerin toplanması ve çözümlenmesinde kullanılan yöntem ve teknikler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilkokul 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile depresyon ve sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik tarama (survey) modeli ile gerçekleştirilecek betimsel bir çalışmadır. Gökçe'ye (2007,s.65) göre; tarama modelleri, geçmişte ve halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan yaklaşımlardır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez.

Bu araştırma nicel araştırma yöntemi ile yapılmıştır.

#### 3.2. Evren ve Örneklem (Çalışma Grubu)

Araştırmanın evrenini K. K. T. C.'ndeki ilkokul 4. ve 5. sınıflarda öğrenim gören ilkokul öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubu basit örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Katılımcılar belirlenirken ilk olarak K. K. T. C.'ndeki ilkokullar belirlenmiş daha sonra Gazi Mağusa ve Lefkoşa şehirlerinde bulunan ilkokullara ulaşılmıştır. Toplam 255 katılımcıya ulaşılmış, fakat eksik doldurulan anketler iptal edildiğinden dolayı toplam 210 katılımcıdan elde edilen veriler araştırmada kullanılmıştır. Böylelikle bu araştırmanın çalışma grubunu 2014-2015 Eğitim-Öğretim yılında K. K. T. C.'ndeki ilkokullarda, 4. ve 5. sınıflarda öğrenim gören 210 öğrenci oluşturmuştur.

Tablo 1: Örneklemin demografik özellikleri (N = 210)

|                         | F   | %    |
|-------------------------|-----|------|
| <b>Cinsiyet</b>         |     |      |
| Kız                     | 103 | 49   |
| Erkek                   | 107 | 51   |
| <b>Sınıf</b>            |     |      |
| 4. Sınıf                | 82  | 39   |
| 5. Sınıf                | 128 | 61   |
| <b>Kardeş Sayısı</b>    |     |      |
| Tek Çocuk               | 26  | 12,4 |
| 2 Kardeş                | 105 | 50   |
| 3 Kardeş                | 52  | 24,8 |
| 4 Kardeş ve Üzeri       | 27  | 12,9 |
| <b>Doğum Sırası</b>     |     |      |
| 1.                      | 100 | 47,6 |
| 2.                      | 75  | 35,7 |
| 3.                      | 24  | 11,4 |
| 4. veya Sonrası         | 11  | 5,2  |
| <b>Dershaneye Gitme</b> |     |      |
| Evet                    | 96  | 45,7 |
| Hayır                   | 114 | 54,3 |



Araştırmaya toplam 210 ilkokul 4. ve 5. sınıf öğrencileri katılmıştır. Örneklemi oluşturan 210 öğrenci cinsiyet bakımından incelendiğinde 103'ü kız (% 49), 107'si erkekten (% 51) oluşmaktadır. Sınıf düzeylerine bakıldığında 82'sinin 4. sınıf (% 39), 128'i ise 5. sınıf (% 61) olduğu görülmektedir. Katılımcıların kardeş sayısı incelendiğinde, 26'sı tek çocuk (% 12.4), 105'i 2 kardeş (% 50), 52'si 3 kardeş (% 24.8) ve 27'si 4 kardeş ve üzeri (%12.9) olarak bulunmuştur. Doğum sırasına göre incelediğimizde, 100'ü ilk çocuk (% 47.6), 75'i 2. çocuk (% 35.7), 24'ü 3. çocuk (% 11.4), 11'i ise 4. çocuk ve sonrası (%5.2) olarak görülmektedir. Son olarak katılımcıların dershaneye gitme durumlarına bakıldığında, 96'sının dershaneye gitmekte (% 45.7 evet), 114'ünün ise dershaneye gitmemekte (% 54.3 hayır) olduğu görülmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

#### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu:

Araştırmada kişisel bilgi formu olarak araştırmacı tarafından geliştirilen anket kullanılmıştır. Ankette farklı demografik özelliklere yer verilmiştir. Bu özellikler; cinsiyet, sınıf düzeyi (4.-5.sınıf), kardeş sayısı, doğum sırası ve dershaneye gitme durumları gibi kişisel ve sosyal değişkenlerdir.

#### 3.3.2. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği:

Çocuklar için depresyon ölçeği Koavacs tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte Beck Depresyon Envanteri esas alınmakla birlikte, çocukluk depresyonuna yönelik okul durumu, arkadaş ilişkileri gibi alanlarla ilişkili sorular da bulunmaktadır. ÇDÖ, 6-17 yaş aralığındaki çocuklara uygulanmakta ve bir öz bildirim ölçeğidir. Toplam 27 maddesi bulunmaktadır. ÇDÖ toplam puan kesim noktası 19'dur. Her madde sıfır ile iki puan arasında değerlendirilmekte olup

sorulara verilen yanıtların puanları toplanarak 0-54 arasında toplam puanlara ulaşılmaktadır. Toplam puanın yüksek olması, depresyon düzeyinin de yüksekliğini gösterir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışması Öy (1990) tarafından yapılmış olmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .86, dört hafta arayla yapılan test-tekrar güvenirliği ise .72 olarak hesaplanmıştır (Akt. Savaşır ve Şahin, 1997). Mevcut çalışmada ise çocuk depresyon ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.3. Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği:

CEMÖ, Flett ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” (KY=11 madde) ve “sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliği” (SK=11 madde), ölçen toplam 22 maddelik 5’li likert tipi bir öz değerlendirme ölçeğidir. Minimum 3. sınıf düzeyindeki öğrencilere uygulanabilir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Uz-Baş ve Siyez (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışmaları yapıldıktan sonra, güvenirliği test-tekrar test yöntemiyle incelenmiştir. 56 ilköğretim öğrencisiyle yapılan test tekrar test çalışmaları sonucunda güvenirlik katsayıları kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu için .63 ( $p<.001$ ); sosyal olarak öğrenilmiş mükemmeliyetçilik boyutu içinse .72 ( $p<.001$ ) olarak hesaplanmıştır. Ayrıca Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı da kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu için .72; sosyal olarak öğrenilmiş mükemmeliyetçilik boyutu içinse .86 olarak hesaplanmıştır (Uz-Baş ve Siyez, 2010). Yapılan bir çalışmada ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizi yapılmış ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu için Cronbach Alfa değeri .85; sosyal olarak öğrenilmiş mükemmeliyetçilik boyutu içinse .89 olarak bulunmuştur (Uz-Baş ve Siyez, 2010). Ölçek maddeleri, , hiç uygun değil=1, çoğunlukla uygun=2, ne doğru ne yanlış=3, çoğunlukla doğru=4 ve çok doğru=5 olmak üzere puanlanıyor. Yalnız 15. madde tersine çevriliyor. Her iki alt ölçeğin puanları 9 ile 45 arasında

değişiyor. Ölçekten iki mükemmeliyetçilik puanı elde ediliyor: Kendine yönelik mükemmeliyetçilik (1,2,4,5,8,11,13,15 ve 17. maddeler) ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik (3,6,7,9,10,12,14,16 ve 18. maddeler) Toplam puan hesaplanmıyor ve yorumlanmıyor. Puanların yükselmesi mükemmeliyetçilik düzeyinin arttığını gösteriyor. Mevcut çalışmada Cronbach Alfa değeri 0.73 olarak bulunmuştur.

### 3.3.4. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği:

Driscoll (2007) tarafından geliştirilen Westside Sınav Kaygısı Ölçeği; sınav kaygısını azaltmaya yönelik programların işlevliliğini belirlemek için oluşturulan, öğrencilerin sınav kaygısı boyutlarını ölçmeye yönelik, tek faktörde on maddeden oluşan bir ölçektir. Sınav kaygısının alt boyutları için ortak kabul gören bir görüş birliğinin olmamasından dolayı Driscoll, kapsam geçerliliği sonrasında tek bir faktörde öğrencinin uyumunun bozulmasını ve endişeyi içeren on bir maddelik tek bir boyut üzerinde karar vermiştir. Ölçek beşli Likert tipi derecelendirmeli, (5) Daima Doğru, (4) Genellikle Doğru, (3) Ara Sıra Doğru, (2) Nadiren Doğru ve (1) Asla Doğru Değil şeklinde puanlanan, 11 maddeden oluşur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 11, en yüksek puan ise 55'tir. Ters kodlanmış madde olmayan ölçekten alınan yüksek puanlar öğrencinin sınav kaygısının yüksek olması, düşük puanlar ise sınav kaygısı düzeyinin düşük olması anlamına gelmektedir. Ölçek Türkçeye Totan ve Yavuz (2009) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği, açıklayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi ile yapılmıştır. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği'nin benzer ölçek geçerliliği çalışması da yapılmış ve kaygıyı ölçen iki ayrı ölçekle anlamlı ilişkilere sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği'nin güvenilirliği yapılan bir araştırmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .89 ile yeterli düzeyde olduğu görülmüştür. Mevcut çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur.



### 3.4. Verilerin Çözümlemesi

Verilerin çözümlemesinde katılımcıların Demografik Bilgi Formu, Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği ve Westside Sınav Kaygısı Ölçeği'nden elde edecekleri puanların dağılım, frekans, standart sapma ve aritmetik ortalamaları ile ilgili tablolar oluşturulmuştur. Anket uygulaması sonucu elde edilen veri seti SPSS 20.0 paket programında analiz edilmiştir. Verilerin istatistiksel çözümünde t-testi, korelasyon ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.



## BÖLÜM 4

## BULGULAR

4.1. Tablo 2: Veri toplama araçlarından elde edilen tanımlayıcı bulgular

|             | N   | MIN   | MAX   | ORT     | Ss      |
|-------------|-----|-------|-------|---------|---------|
| ÇDÖ         | 210 | 0.00  | 38.00 | 11.8325 | 7.39774 |
| KEN.YÖN.MÜK | 210 | 15.00 | 91.00 | 33.1714 | 7.47494 |
| SOS.KAY.MÜK | 210 | 11.00 | 92.00 | 32.9286 | 8.76867 |
| WSKÖ        | 210 | 11.00 | 55.00 | 29.9667 | 8.96745 |

## 4.2. Alt Problemlerin Bulguları

Tablo 3: Cinsiyetin kendine yönelik mükemmeliyetçilik üzerine etkisinin t-testi sonuçları

|       | N   | ORTALAMA | Ss      | t     | p    |
|-------|-----|----------|---------|-------|------|
| Kız   | 103 | 33.7379  | 8.15771 | 1.078 | 0.28 |
| Erkek | 107 | 32.6262  | 6.74680 |       |      |

Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi kullanılmıştır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre cinsiyetin kendine yönelik mükemmeliyetçilik üzerine anlamlı bir farklılığı olmadığı ortaya çıkmıştır ( $t=1.078$ ,  $p>0.05$ ).

**Tablo 4: Cinsiyetin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik üzerine etkisinin t-testi sonuçları**

|       | N   | ORTALAMA | Ss      | t     | p    |
|-------|-----|----------|---------|-------|------|
| Kız   | 103 | 33.4078  | 9.45520 | 0.776 | 0.43 |
| Erkek | 107 | 32.4673  | 8.07082 |       |      |

Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi kullanılmıştır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre cinsiyetin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik üzerine anlamlı bir farklılığı olmadığı ortaya çıkmıştır ( $t=0.776$  ,  $p>0.05$ ).

Stoeber ve Stoeber (2009) yaptıkları araştırmada, mükemmeliyetçiliğin yaş, cinsiyet ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Elde edilen bu ilişkide, toplumca aktarılan mükemmeliyetçilikten çok, bireylerin kendilerine belirledikleri mükemmeliyetçiliğin etkili olduğu bulunmuştur.

Yaoar (2008), Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi'nde sosyal, fen ve matematik programlarında okumakta olan, 430 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada, mükemmeliyetçilik ölçeğinin düzen alt ölçeğinden, kız öğrenciler, erkek öğrencilerden daha yüksek puan almışlardır. Davranışlardan şüphe ve ailesel beklentiler alt ölçeklerinden ise erkek öğrenciler, kız öğrencilere göre daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Bununla beraber hatalara karşı aşırı ilgi, kişisel standartlar ve ailesel beklentiler alt ölçeklerinden alınan puanlarda ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 5: Sınıf düzeyinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik üzerine etkisinin t-testi sonuçları**

|         | N   | ORTALAMA | Ss      | t      | p     |
|---------|-----|----------|---------|--------|-------|
| 4.sınıf | 82  | 32.8659  | 6.34164 | -0.441 | 0.637 |
| 5.sınıf | 128 | 33.3672  | 8.13650 |        |       |

Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin toplam puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi kullanılmıştır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre sınıf düzeyinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik üzerine anlamlı bir farklılığı olmadığı ortaya çıkmıştır ( $t=-0.441$ ,  $p>0.05$ ).

**Tablo 6: Sınıf düzeyinin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik üzerine etkisinin t-testi sonuçları**

|       | N   | ORTALAMA | Ss      | t     | p     |
|-------|-----|----------|---------|-------|-------|
| Kız   | 82  | 33.3659  | 8.10961 | 0.577 | 0.564 |
| Erkek | 128 | 32.6484  | 9.18625 |       |       |

Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin toplam puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi kullanılmıştır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre sınıf düzeyinin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik üzerine anlamlı bir farklılığı olmadığı ortaya çıkmıştır ( $t=0.577$ ,  $p>0.05$ ).



**Tablo 7: Sınıf düzeyinin Çocuklara Yönelik Depresyon Ölçeği üzerine etkisinin t-testi sonuçları**

|         | N   | ORTALAMA | Ss      | t      | p     |
|---------|-----|----------|---------|--------|-------|
| 4.sınıf | 81  | 11.6296  | 7.43546 | -0.315 | 0.753 |
| 5.sınıf | 128 | 11.9609  | 7.40015 |        |       |

Çocuklara Yönelik Depresyon Ölçeği toplam puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi kullanılmıştır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre sınıf düzeyinin Çocuklara Yönelik Depresyon Ölçeği üzerine anlamlı bir farklılığı olmadığı ortaya çıkmıştır ( $t=-0.315$  ,  $p>0.05$ ).

**Tablo 8: Sınıf düzeyinin Westside Sınav Kaygısı Ölçeği üzerine etkisinin t-testi sonuçları**

|       | N   | ORTALAMA | Ss      | t      | p     |
|-------|-----|----------|---------|--------|-------|
| Kız   | 82  | 29.2683  | 9.37431 | -0.903 | 0.368 |
| Erkek | 128 | 30.4141  | 8.70472 |        |       |

Westside Sınav Kaygısı Ölçeği toplam puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi kullanılmıştır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre sınıf düzeyinin Westside Sınav Kaygısı Ölçeği üzerine anlamlı bir farklılığı olmadığı ortaya çıkmıştır ( $t=-0.903$  ,  $p>0.05$ ).

Siegle, Schuler ve Patricia (2000) ortaokul seviyesindeki üstün yetenekli öğrencilerin; sınıf düzeyine, cinsiyete ve doğum sırasına göre mükemmeliyetçilik özelliklerini belirlemiştir. Araştırma sonucunda; erkek öğrencilerin anne-baba beklentilerinden, kızlardan daha fazla etkilendikleri; ancak kız öğrencilerin de erkeklere göre daha çok organizasyon sorunu yaşadıkları saptanmıştır. Önce doğan ergenlerin, sonra doğanlara göre daha yüksek anne-baba eleştirileri ve beklentilerinden etkilendiğini tespit etmişlerdir. Kız öğrencilerin hata yapmaya karşı kaygılarının, sınıf seviyesi arttıkça yükseldiğini belirlemişlerdir.

**Tablo 9: Dershaneye gitme durumunun kendine yönelik mükemmeliyetçilik üzerine etkisinin t-testi sonuçları**

|       | N   | ORTALAMA | Ss      | t     | p     |
|-------|-----|----------|---------|-------|-------|
| Evet  | 96  | 33.5833  | 8.40509 | 0.732 | 0.465 |
| Hayır | 114 | 32.8246  | 6.60952 |       |       |

Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin toplam puan ortalamalarının dershaneye gitme düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi kullanılmıştır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre dershaneye gitme düzeyinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik üzerine anlamlı bir farklılığı olmadığı ortaya çıkmıştır ( $t=0.732$ ,  $p>0.05$ ).

**Tablo 10: Dershaneye gitme durumunun sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik üzerine etkisinin t-testi sonuçları**

|       | N   | ORTALAMA | Ss      | t     | p     |
|-------|-----|----------|---------|-------|-------|
| Evet  | 96  | 33.5729  | 9.70376 | 0.977 | 0.330 |
| Hayır | 114 | 32.3860  | 7.89926 |       |       |

Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin toplam puan ortalamalarının dershaneye gitme düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi kullanılmıştır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre dershaneye gitme düzeyinin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik üzerine anlamlı bir farklılığı olmadığı ortaya çıkmıştır ( $t=0.977$ ,  $p>0.05$ ).

**Tablo 11: Depresyon düzeyinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik üzerine etkisinin t-testi sonuçları**

|               | N   | ORTALAMA | Ss      | t     | p     |
|---------------|-----|----------|---------|-------|-------|
| Depresyon yok | 177 | 33.2599  | 7.62772 | 0.397 | 0.692 |
| Depresyon var | 32  | 32.6875  | 6.78916 |       |       |

Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin toplam puan ortalamalarının depresyon düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi kullanılmıştır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre depresyon düzeyinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik üzerine anlamlı bir farklılığı olmadığı ortaya çıkmıştır ( $t=0.397$ ,  $p>0.05$ ).

**Tablo 12: Depresyon düzeyinin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik üzerine etkisinin t-testi sonuçları**

|               | N   | ORTALAMA | Ss      | t      | p     |
|---------------|-----|----------|---------|--------|-------|
| Depresyon yok | 177 | 33.0056  | 8.77464 | -0.034 | 0.973 |
| Depresyon var | 32  | 33.0625  | 8.41633 |        |       |

Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin toplam puan ortalamalarının depresyon düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi kullanılmıştır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre depresyon düzeyinin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik üzerine anlamlı bir farklılığı olmadığı ortaya çıkmıştır ( $t=-0.034$  ,  $p>0.05$ ).

Hawkins, Watt ve Sinclair (2001), ilköğretimde okuyan toplam 409 kız öğrenciden oluşan çalışmalarında, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Frost ve arkadaşları, 1991)'ni kullandıkları, benzer biçimde mükemmeliyetçi olmayanlar, olumlu mükemmeliyetçiler ve olumsuz mükemmeliyetçiler şeklinde üç tip öğrencinin olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucu, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçi öğrenciler, mükemmeliyetçi olmayan öğrencilere göre standartlar belirlemeye daha fazla ilgili olma eğiliminde oldukları görülmüştür. Mükemmeliyetçi olmayanlar ve olumsuz mükemmeliyetçiler, düzen ve organizasyonda orta düzeyde sonuçlar gösterirken, olumlu mükemmeliyetçiler düzen ve organizasyon gereksiniminde yüksek puanlarla diğerlerinden önemli ölçüde ayrılmaktadır. Ayrıca bu çalışmada, öğrencilerin depresyon, stres ve kaygı düzeyleri de ölçülerek, en yüksek puanları olumsuz mükemmeliyetçilerin aldığı saptanmıştır.



**Tablo 13: Depresyon düzeyinin Westside Sınav Kaygısı üzerine etkisinin t-testi sonuçları**

|               | N   | ORTALAMA | Ss      | t      | p     |
|---------------|-----|----------|---------|--------|-------|
| Depresyon yok | 177 | 29.0565  | 8.97707 | -3.814 | 0.000 |
| Depresyon var | 32  | 35.4063  | 6.62770 |        |       |

Westside Sınav Kaygısı Ölçeği toplam puan ortalamalarının depresyon düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi kullanılmıştır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre depresyon düzeyinin sosyal kaynaklı Westside Sınav Kaygısı Ölçeği üzerine anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır ( $t=-3.814$  ,  $p<0.05$ ).

**Tablo 14: Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puanların kardeş sayısına göre farklılaşmasının ANOVA testi sonuçları**

|                   |                   | N   | ORT.    | Ss      |
|-------------------|-------------------|-----|---------|---------|
| KENDİNE           | Tek Çocuk         | 26  | 33.1923 | 5.95328 |
| YÖNELİK           | 2 Kardeş          | 105 | 33.2857 | 8.07741 |
| MÜKEMMELİYETÇİLİK | 3 Kardeş          | 52  | 33.0962 | 7.14351 |
|                   | 4 Kardeş ve üzeri | 27  | 32.8519 | 7.33644 |

|                   |                   | N   | ORT.    | Ss       |
|-------------------|-------------------|-----|---------|----------|
| SOSYAL            | Tek Çocuk         | 26  | 34.1538 | 14.28760 |
| KAYNAKLI          | 2 Kardeş          | 105 | 32.9429 | 7.24281  |
| MÜKEMMELİYETÇİLİK | 3 Kardeş          | 52  | 32.2692 | 8.98390  |
|                   | 4 Kardeş ve üzeri | 27  | 32.9630 | 7.16015  |

**Tablo 15: Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe göre katılımcıların aldıkları puanların kardeş sayısına göre farklılaşmasının ANOVA testi sonuçları**

|              | KT        | sd  | KO     | F     | p    |
|--------------|-----------|-----|--------|-------|------|
| Gruplararası | 4.435     | 3   | 1.478  | 0.026 | .994 |
| Grup içi     | 11673.394 | 206 | 56.667 |       |      |
| Toplam       | 11677.829 | 209 |        |       |      |

Katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin toplam puan ortalamalarının kardeş sayısına göre karşılaştırılmasında tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Yapılan test sonuçlarına göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik durumunun kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılığı olmadığı ortaya çıkmıştır  $F(3,209) = 0.026, p > 0.05$ .

**Tablo 16: Sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğe göre katılımcıların aldıkları puanların kardeş sayısına göre farklılaşmasının ANOVA testi sonuçları**

|              | KT        | sd  | KO     | F     | p    |
|--------------|-----------|-----|--------|-------|------|
| Gruplararası | 61.693    | 3   | 20.564 | 0.265 | .851 |
| Grup içi     | 16008.235 | 206 | 77.710 |       |      |
| Toplam       | 16069.929 | 209 |        |       |      |

Katılımcıların sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin toplam puan ortalamalarının kardeş sayısına göre karşılaştırılmasında tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Yapılan test sonuçlarına göre sosyal odaklı mükemmeliyetçilik durumunun kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılığı olmadığı ortaya çıkmıştır  $F(3,209) = 0.265, p > 0.05$ .

**Tablo 17: Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puanların doğum sırasına göre farklılaşmasının ANOVA testi sonuçları**

|                   |                     | N   | ORT. | Ss      |
|-------------------|---------------------|-----|------|---------|
| KENDİNE           | 1. Çocuk            | 100 | 33.9 | 8.64330 |
| YÖNELİK           | 2. Çocuk            | 75  | 32.5 | 6.22352 |
| MÜKEMMELİYETÇİLİK | 3. Çocuk            | 24  | 32.5 | 5.87537 |
|                   | 4. Çocuk ve sonrası | 11  | 31.1 | 6.91112 |

|                   |                     | N   | ORT. | Ss      |
|-------------------|---------------------|-----|------|---------|
| SOSYAL            | 1. Çocuk            | 100 | 33   | 9.79719 |
| KAYNAKLI          | 2. Çocuk            | 75  | 33   | 7.90443 |
| MÜKEMMELİYETÇİLİK | 3. Çocuk            | 24  | 32.7 | 7.89744 |
|                   | 4. Çocuk ve sonrası | 11  | 31   | 6.81175 |

**Tablo 18: Kendine odaklı mükemmeliyetçiliğe göre katılımcıların aldıkları puanların doğum sırasına göre farklılaşmasının ANOVA testi sonuçları**

|              | KT        | sd  | KO     | F     | p    |
|--------------|-----------|-----|--------|-------|------|
| Gruplararası | 144.087   | 3   | 48.029 | 0.858 | .464 |
| Grup içi     | 11533.741 | 206 | 55.989 |       |      |
| Toplam       | 11677.829 | 209 |        |       |      |

Katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin toplam puan ortalamalarının doğum sırasına göre karşılaştırılmasında tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Yapılan test sonuçlarına göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik durumunun doğum sırasına göre anlamlı bir farklılığı olmadığı ortaya çıkmıştır  $F(3,209) = 0.858, p > 0.05$ .



**Tablo 19: Sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğe göre katılımcıların aldıkları puanların doğum sırasına göre farklılaşmasının ANOVA testi sonuçları**

|              | KT        | sd  | KO     | F     | p    |
|--------------|-----------|-----|--------|-------|------|
| Gruplararası | 45.399    | 3   | 15.133 | 0.195 | .900 |
| Grup içi     | 16024.530 | 206 | 77.789 |       |      |
| Toplam       | 16069.929 | 209 |        |       |      |

Katılımcıların sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin toplam puan ortalamalarının doğum sırasına göre karşılaştırılmasında tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Yapılan test sonuçlarına göre sosyal odaklı mükemmeliyetçilik durumunun doğum sırasına göre anlamlı bir farklılığı olmadığı ortaya çıkmıştır  $F(3,209) = 0.195, p > 0.05$ .

Literatür taramasında, mükemmeliyetçilik gelişiminde doğum sırasının (Adler, 2006b), medya üstünlüğünün, üstün yetenekli akranların ve öğretmenlerin model olmalarının, erken eğitimin ve işlevsel olmayan aile rolüne dikkat çeken çalışmalar da bulunmaktadır (Adderholdt-Elliot, 1990). İlk çocukların, vakitlerinin birçoğunu aileleri ile beraber geçirmeleri, yetişkin davranış modellerini örnek almaları ve kendi başarı standartlarını yetişkinlere göre değerlendirmeye başlamaları, mükemmeliyetçi eğilimlerin başlamasında rol oynayabilmektedir. Ayrıca ebeveynlerin, ilk çocuklarına karşı oluşan diğerlerine göre doğuştan daha akıllı ve daha yetenekli oldukları yönünde algılamaları, onların mükemmeliyetçi eğilimlerinin daha çok yüzeye çıkmasına sebep verebilmektedir (Adderholdt-Elliot, 1987).

**Tablo 20: Depresyon düzeyi ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin korelasyon tablosu**

| Toplam        | N   | ORT.    | Ss      | r    | p    |
|---------------|-----|---------|---------|------|------|
| Depresyon     | 210 | 11.8325 | 7.39774 | 0.48 | 0.00 |
| Sınav Kaygısı | 210 | 29.9667 | 8.96745 | 1    | 0.00 |

Depresyon ve sınav kaygısı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur,  $r=0.48$ ,  $p<0.05$

Kaygı ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmaların bulguları, durumluk kaygının geçici bir süreç olduğunu ve ortamın özel koşullarından etkilendiğini; sürekli kaygının ise kişilik özellikleri ile ilgili olarak, kaygı algısı ve depresyonla daha ilişkili olduğu sonucunu vermektedir (Köknel, 1987).

**Tablo 21: Depresyon düzeyi ile kendine odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin ilişkisinin korelasyon tablosu**

| Toplam               | N   | ORT.    | Ss      | r    | p    |
|----------------------|-----|---------|---------|------|------|
| Depresyon            | 210 | 11.8325 | 7.39774 |      |      |
| Kendine Odaklı. Mük. | 210 | 33.1714 | 7.47494 | 0.05 | 0.94 |
| Sosyal Odaklı Mük.   | 210 | 32.9286 | 8.76867 | 0.08 | 0.24 |

Depresyon ve kendine odaklı mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır,  $r=0.05$ ,  $p>0.05$

Depresyon ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır,  $r=0.08$ ,  $p>0.05$ .

**Tablo 22: Sınav kaygısı ile kendine odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin ilişkisinin korelasyon tablosu**

| Toplam               | N   | ORT.    | Ss      | r    | p    |
|----------------------|-----|---------|---------|------|------|
| Sınav Kaygısı        | 209 | 29.9667 | 8.96745 |      |      |
| Kendine Odaklı. Mük. | 210 | 33.1714 | 7.47494 | 0.19 | 0.05 |
| Sosyal Odaklı Mük.   | 210 | 32.9286 | 8.76867 | 0.28 | 0.00 |

Sınav kaygısı ve kendine odaklı mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur,  $r=0.19$ ,  $p>0.05$

Sınav kaygısı ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur,  $r=0.28$ ,  $p<0.05$

Bieling, Israeli, Smith ve Antony (2003), mükemmeliyetçilik ve ders başarısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir; mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek bulunan bireylerin sınav öncesi daha fazla kaygı yaşadıkları saptanmıştır. Ancak, uyumlu mükemmeliyetçilerin sınav öncesi ders çalışma işlevlerinin bu durumdan etkilenmediği tespit edilmiştir.

## BÖLÜM 5

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1.Sonuç

- Yapılan araştırmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyet faktörü açısından farklılık göstermediği saptanmıştır. Stober ve Joorman (2001), toplam 180 üniversite öğrencisi ile bir çalışma yapmışlardır. Öğrencilerin 136'sı kız ve 44'ü erkek olmak üzere cinsiyete göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı derecede farklılıklar olmadığı tespit edilmiştir.
- Araştırma sonucu öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin sınıf düzeyi açısından farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Araştırma sonucu öğrencilerin depresyon düzeylerinin sınıf düzeyi açısından bir farklılık göstermediği saptanmıştır.
- Araştırma sonucu öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Kapıkıran (2002)'ın yaptığı çalışmada, sınav kaygısının bazı psikososyal değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini araştırmıştır. Elde edilen sonuçlar; sınav kaygısının cinsiyet, cinsiyet rolü kimliği özellikleri, başarı düzeyini algılama, bölüm ve sınıflar arasında anlamlı düzeyde fark olduğunu tespit etmiştir. Yapılan araştırmada kullanılan örneklemin az olması sonucu sınav kaygısı düzeyinin sınıf düzeyi üzerine etkili olmadığı düşünülmüştür.



- Yapılan araştırmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin dershaneye gidip gitmeme durumuna göre bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Zabun (2011) yaptığı araştırmanın sonucunda çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile dershaneye gitme durumlarını öğrencilerin altıncı ve yedinci sınıf SBS puanlarındaki farklılaşmayı açıklamada anlamlı bulmuştur. SBS altıncı ve yedinci sınıf puanlarıyla çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin düzen, davranışlardan şüphe duyma, ailesel eleştiriler ile negatif yönde ilişkili, kişisel standartlar da ise pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.
- Araştırma sonucu öğrencilerin depresyon düzeylerinin ile mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerine bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Oral (1999), yaptığı araştırmada, mükemmeliyetçi kişiliğin ve yaşam olaylarının, depresyon belirtileri ile olan ilişkisini ele almıştır. Toplam 333 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada; kişinin kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliği, Beck Depresyon Ölçeği puanları ile ters yönde ilişkili olduğu, başkalarının kendisinden beklentileri ile ilişkili olan mükemmeliyetçiliğin puanları Beck Depresyon Ölçeği puanları ile aynı yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Mevcut araştırmada kullanılan örneklemin az olması sonucu depresyon düzeyinin mükemmeliyetçilik üzerine etkili olmadığı düşünülmüştür.
- Yapılan araştırmada öğrencilerin depresyon düzeylerinin sınav kaygısı üzerine farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Depresyon, psikolojik stres ve yaşam zorluğunun genel bir formudur. Depresyon semptomları, kaygı, mutsuzluk, stres ve kendine güvensizlikle önemli ölçüde ilişkilidir (Pearlin ve Johnson, 1977; Akt: Bayraktaroğlu. 2010). Bu sonuçlardan da anlaşılabileceği gibi, sınav kaygısı ve depresyon birbirleriyle ilişki içerisinde ve birbirlerini etkilemektedirler.

- Yapılan araştırmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin kardeş sayısı faktörüne göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Benk (2006) yaptığı çalışmada mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini ölçmek amacıyla “Çok Boyutlu mükemmeliyetçilik Ölçeği”, Psikolojik belirti düzeyini ölçmek için ise, “Ruhsal Belirti Tarama Listesi” kullanmıştır. Cinsiyet, mezun oldukları lisenin türü, kardeş sayısı, doğum sırası, anne ve babanın eğitim durumu, ailenin (ekonomik durumu) gelir düzeyi, ebeveynlerin algılanan anne ve baba tutumu ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Yapılan araştırma da kullanılan örneklemin az olması sonucu mükemmeliyetçilik düzeyi kardeş sayısına göre farklılık göstermediği düşünülmektedir.
- Yapılan araştırmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin doğum sırası faktörüne göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Ashby, LoCicero ve Kenny (2003) doğum sırası ile olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında doğum sırasının mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Akt: Tire, 2011). Adler (2001)’e göre doğum sırası önemli bir belirleyicidir. İlk doğan çocuklar mükemmellik için çok çaba gösterirler ve büyüklerini memnun etme ihtiyacı hissetmektedirler. Diğerlerinin mutluluğu için sorumluluk hissetmekte ve kuvvetli bir başarıma ihtiyacı duymaktadırlar. Ortanca çocuklar kendilerini ilk çocuk ve en küçük çocuk arasında sıkışmış hissetmektedirler. Ortanca çocuklar diğerlerinin haklarına yardım eden, barış yapıcı olabilmektedirler. En küçük çocuk ise ailenin bebeğidir. En küçük çocuğun çokça rakibi bulunur ama genellikle onları yener, bazen de en küçük çocuk aşırı derecede aşağılık duygusu hissedebilmektedir. Tek çocuk ise ilginin üzerinde olmasına ve ilgi merkezinde

olmaya alışkın durumdadır. Mevcut çalışmada daha fazla örneklem kullanılsaydı daha farklı sonuçların alınabileceği düşünülmektedir.

- Araştırma sonucu öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin sınav kaygısı düzeylerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Chang (2001), yaptığı araştırma sonucunda mükemmeliyetçilik düzeyinin yükselmesinin yaşam doyumunu azalttığını, karamsarlık ve kaygı düzeylerinin yükseldiğini ve yaşanan stresin de artış gösterdiğini tespit etmiştir. Kramer (1988) yaptığı çalışmada mükemmeliyetçilik puanları ile kaygı puanları arasında pozitif bir ilişkili olduğunu açıklamıştır (Akt: Zabun, 2011).

## 5.2.Öneri

- Yapılan çalışmada örneklem sayısının az olmasının mükemmeliyetçilik düzeyinin cinsiyet ile ilişkisi sonucunu etkilemiş olabileceğinden bundan sonraki yapılacak olan çalışmalarda daha fazla örneklem kullanılması önerilmektedir.
- Çalışmada öğrencilerin dershaneye gidip gitmememe durumları da ele alınmıştır. Yeni yapılacak olan çalışmada öğrencilerin akademik başarılarının da araştırılması önerilmektedir.
- Çalışmada öğrencilerin depresyon düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu durumun örneklem sayısının az oluşundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Daha fazla örneklem kullanılsaydı farklı bir sonuç elde edilebilir düşüncesi nedeniyle okullardaki rehber öğretmenlerin öğrencilere depresyona yönelik çalışmalar yapması önerilmektedir.



- Yapılan araştırmada öğrencilerin sınav kaygısı ve depresyon düzeyleri arasında bir ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilere rehber öğretmenler tarafından sınav kaygısı ve depresyona yönelik çalışmalar yapılması önerilmektedir.
- Araştırmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kardeş sayısı ve doğum sırası da araştırılmıştır. Bundan sonra ki araştırmalarda anne ve baba tutumunun da araştırılması önerilmektedir.
- Yapılan araştırmada mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri arasında ilişki bulunmasından dolayı öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı üzerine bilgilendirilmeleri önerilmektedir.
- Okullardaki psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin, öğrencilerin ailelerine mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı ve depresyon üzerine bir bilgilendirme çalışması yapması önerilmektedir.



## KAYNAKÇA

- Adler, A. (2000). *Yaşamın Anlam ve Amacı*. (Çev. Kamuran Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2004). *Yaşamın Anlam ve Amacı*. (Çev. Kamuran Şipal). (7. Baskı). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2006b). *İnsanı Tanıma Sanatı*. (Çev. Kamuran Şipal). İstanbul: Say Yayınları. (1927).
- Adderholt - Elliott, M. (1987). Perfectionism: What's Bad About Being too Good? Free Spirit Publishing.
- Adderholt - Elliott, M. (1990). *A Comparison of the "Stress Seeker" and the Perfectionist*. Gifted Child Today, 13, 50-51.
- Akçay, G. (1989). "Ergen Kız ve Yetişkin Kadınlarda Bilişsel ve Algısal Açından Depresyonun Karşılaştırılması", uzmanlık tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilimdalı.
- Akyüz, Y. (2006). *Türk eğitim tarihi M.Ö. 1000 – M.S. 2006*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Albayrak - Kaymak, D. (1987). *Sınav Kaygısı Envanterinin Türkçe Formunun Oluşturulması ve Güvenirliliği*, Psikoloji Dergisi, 6(2), 55-62.
- Albert, R. & Haber, N. (1990). *Anxiety in Academic Situations*, Journal of Abnormal and Social Psychology, Vol. 61, pp. 207-215.

- Alden, L.E., Bieling, P.J., & Wallace, S.T., (1994). *Perfectionism in an interpersonal context: A self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety*. Cognitive Therapy and Research, 18, 297-316.
- Alper, Y. (1999). *Bütün Yönleriyle Depresyon*. Gendaş A.Ş., İstanbul.
- Antony, M.M. ve Swinson, R.P. (2000). *Mükemmeliyetçilik Dost Sandığınız Düşman (When Perfect isn't Good Enough)*. Çeviri: Aslı Açıkgoz, İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Antony, M.M., & Swinson, R.P. (2000). *Phobic Disorders and Panic In Adults: A Guide to Assessment and Treatment*, American Psychological Association.
- Arkonaç, S. (2005). *Psikoloji zihin süreçleri bilimi*. İstanbul: alfa basım yayım. Melisa matbaacılık.
- Aslan, S. A. (2005). *Ergenlerde Ana- Baba Tutumu, Sınav Kaygısı, Ders Çalışma Becerilerinin Lise Giriş Sınavını Yordama Düzeyleri* üzerine yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atkinson, R. Hilgard E & Atkinson R.C. “*Psikolojiye Giriş*”, Çeviren: K. Atakay, Sosyal Yayınları, İstanbul, 1995.
- Ayverdi, M. (1990). “*Erken Ergenlik Dönemi Ergenlerinin Depresyon Düzeylerini Etkileyen Bazı Dış Etmenler*” üzerine yüksek lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Aysan, F., Thompson, D., Hamarat, E. (2001), “*Text Anxiety, Copin Strategies And Perceived Health in A Group Of High School Students: A Turkish Sample*”, The Journal Of Genetic Psychology, 162 (4), 402-411.

- Aydoğdu, Y. M. (2006). *Yaratıcılık ile Öğretmen Davranışları ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*, Dicle Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, s.:97.
- Baltaş, A. (2002). Öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Başer, S.C. (2007). *Batıkent İlköğretim Okulu sekizinci sınıf öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin akademik başarıya etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Disiplinler arası Sosyal Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Bay, E.Tuğluk, N. M., Gençdoğan, B. (2004), “Üniversite Öğrencilerinin Ders Çalışma Becerilerinin İncelenmesi”, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2 (2), 223-234.
- Baymur, F. (1996). Genel Psikoloji. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Bayraktaroğlu, M. G. (2010). *Anaokulunda Çocuđu Olan Çalışan Ve Çalışmayan Annelerin Rol Memnuniyetine Göre Depresyon Ve Kaygı Belirtileri Düzeylerinin Karşılaştırılması* üzerine yazılmış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ben-Amos, B.(1992). “*Depression and Conduct Disorders in Children and Addescents: A Rexiew Literature*” Bulletin of the Menninger Clinic. 56, 188-208.
- Bencik, S. (2006). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik ve benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

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

Bieling, Peter J; Anne L Israeli; Jennifer Smith ve Martin M. Antony. "Making the grade: The behavioural consequences of perfectionism in the classroom," Personality and Individual Differences, 35 (2003): 163-178.

Bieling, P. J., Israeli, A. L. ve Antony, M. M. (2004). *Is Perfectionism Good, Bad, or Both? Examining Models of the Perfectionism Construct*. Personality and Individual Difference, 36, 1373-1385.

Birenbaum, M., Spinku, P. (1997). *Effects of Text Anxiety, Information Organization, and Testing Situation on Performance on Two Test Format*. Contemporary Educational Psychology. 22, 23-28.

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

Burns, D.D. (1980). *The Perfectionist's Script for Self-Defeat*. Psychology Today, Vol. 41.

Burns, D. D. (1980b). *The Perfectionist's Script for Self-defeat*. Psychology Today. 41, 34-51.



Callard-Szulgit, (2012). *Ros Perfectionism and Gifted Child 2Cb*, Rowman & Littlefield Publishers, Incorporated.

Carol E., Watkins M.D.(2002) ; *Depression in Children and Adolescents*, Northern County Psychiatric Associates.

Cassady,C.J.(2004). *The Influence of Cognitive Test Anxiety Across The Learning -Testing Cycle*. Learning and Instruction,14,569-572.

Ceylan, M.E. & Timuçin, O. “*Duygudurum Bozuklukları-Biyolojik Psikiyatri*”. İstanbul: Lilly A.Ş. Yayınları, 2001.

Cloninger, S. (2004). *Theories of personality: Understading Persons*. New Jersey.

Cüceloğlu, D. (1991). *İçimizdeki çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı*. (10. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve Davranışı*.(11.baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Conner, M.(2001) *Understanding an Dealing With Depression*, Clinical & Medical Psychologist.

Çelik, N., “*Okul-Aile İlişkilerinde Yaşanan Sorunlar*”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2005.

Çelikkaleli, Ö. (2010). *Ergenlerin yetkinlik inançları ile depresyon, benlik saygısı, iç-dış kontrol odağı, sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi.

Dalkıran, O. (2012). *Dershane Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitede Bulunma Değişkenine Göre Sürekli Kaygı, Sınav Kaygısı Ve Sosyal Beceri Düzeyleri İle Sınav Performanslarının Değerlendirilmesi* üzerine doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Daymaz, S. (2012). *İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Anne Baba Beklentileri ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul İli Tuzla İlçesi Örneği). Üzerine yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dinç, Y. (2001), *Mükemmeliyetçiliğin Depresif Semptomlar ve Öfke Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Olumsuz Yaşam Olaylarının Belirleyiciliği*, üzerine yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Driscoll, R. (2007). *Westside test anxiety scale validation*. ERIC Digest, ED495968.

Dunkley, D. M., & K. R. Blankstein. (2000). *Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach*. Cognitive Therapy and Research, 24(6), 713-730.

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

Ergene, T. (1994). *Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Programının Etkililiği*. 3P Dergisi.

Flett, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33-62). Washington, DC: American Psychological Association.

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

Furtwengler, W. J., & Konnert, W. (1982). *Improving school discipline: An administrator's Guide*. Boston: Allyn & Bacon.

Gençtan, E. (2006). *Psikanaliz ve Sonrası* (12. Baskı). İstanbul: Metis Yayıncılık.

Gilman, R. ve Ashby, J. (2003), *Multidimensional Perfectionism In A Sample of Middle School Students: An Exploratory Investigation*, *Psychology in the Schools*, 40 (6), 677-689.

Gökçe, B. (2007). *Toplumsal Bilimlerde Araştırma*. 5. Baskı. Ankara: Savaş Yayınları.

Gökçedağ, S. (2001), "Lise Öğrencilerinin Okul Başarısı Ve Kaygı Düzeyi üzerinde Anne- Baba Tutumlarının Etkilerinin Belirlenip Karşılaştırılması",

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Greenspot, T.S. (2008). *Making Sense Of Error: A View of The Originsand Treatment of Perfectionism*. American Journal of Psychotherapy 62(3),263,282.

Gündoğdu, M. (1994). *The relationship between helpless explanatory style, test anxiety, and academic achievement among Sixth grade Basic education students*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Gwen, A. K-B., & Eva, M. P. (2005). *The role of mothers ' use of control in children's perfectionism: implications for the development of children's depressive symptoms*. Journal of Personality, 73(1) 23-46.

Hanımoglu,E.(2010).*Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik Ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* üzerine yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hanımoglu,E.,İnanç,B.(2011) “*Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*” Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 20, Sayı 1.



- Hafize, Ş. (2011). *Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Saldırganlık İlişkisi* üzerine yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hawkins, C. C., Watt, H. M. G. ve Sinclair, K. (2001), *The Promises and pitfalls of Perfectionistic Behaviour in Australian Adolescent Girls*, AARE Annual Conference Papers, Fremantle Perth: University of Sydney.
- Hewitt, P.L., & Dyck, D.G. (1986). *Perfectionism, stress, and vulnerability to depression*. Cognitive Therapy and Research, 10, 137-142.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). *Perfectionism and Learned Resourcefulness in Depression and Self-Esteem*. Personality and Individual Differences, Vol.12, pp.61-68.
- Horney, K. (1975), *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi, Öz Geliştirme Kavgası (Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization)*, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi. İstanbul.
- İlden, A., Güney, B., Şener, Ş. (2002), "İlköğretim Öğrencilerinde Sınav Kaygısı ve Akademik Başarı", Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 2.Sayı, 100-105.
- İlköğretim Kurumlar Yönetmeliği. (2003). T.C. Resmi Gazete, 25212, 2003.

Kağan, S. (2006). *Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Mükemmeliyetçilik Eğitiminin Sporcuların Mükemmeliyetçilik, Başarı Güdüsü ve Başarısızlık Korkusuna Etkisi* üzerine doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kahraman, S. (2013). *Üstün Yetenekli 6, 7 Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Çoklu Zeka Alanlarına Göre Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İncelenmesi* üzerine yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kalafat, S. (1996). “*Depresyon ve Mutlulukta Otomatik Düşüncelerin Rolü*”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kanlı, E. (2011). “Üstün Zekâlı Ve Normal Ergenlerin Mükemmeliyetçilik, Depresyon Ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı: 33, Sayfa: 103-121.

Kayaalp, L. (1999). “*Çocuk ve Ergenlerde Depresyon*”. Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu, 59, 60-61.

Keskin, B. (2001), “*Endüstri Meslek Liselerinde Sınava Giren Öğrencilerin Sınav Kaygısıyla Başetmelerini Sağlamak Üzere Yapılan Bir Çalışma*” üzerine yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Köknel, Ö. (1987) “*Kişilik: Kaygıdan Mutluluğa*”. 5. Basım, Altın Yayınevi. İstanbul.

- Köknel, Ö. (1987). *Kaygı Çağında Stres*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, E. (2004). *Depresyon Nedir, Nasıl Baş Edilir?* Ankara: HYB. Yayıncılık.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kutlu, O. Ve Bozkurt, M.C.(2003). *Okulda ve Sınavlarda Adım Adım Başarı*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Lasota, M. (2005). *Perfectionism and the Role of Self-Esteem*. Unpublished Master Thesis, Universty of Nevada, Las Vegas, USA.
- Lufi, D., Okasha, S.,Cohen, A. (2004). *Test Anxiety and Its Effect on The Personality of Students With Learning. Disabilities.Learning Disability Qyartarly*.27,176-195.
- Metin, Beyza. (2011). *Müşteri Memnuniyeti Çerçevesinde Dershane Hizmetlerinden Yararlanan Bireyler Üzerine Bir Araştırma*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Mısırlı-Taşdemir, Ö; ve Özbay, Y. (2004). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmelliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz- yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Üstün Yetenekli Çocuklar Bildiriler Kitabı İstanbul: Çocuk Vakfı Yayınları.

- Mızrak, E. Ö. (2006). "*Anksiyete Bozukluğu veya Depresif Bozukluk Tanısı Alan Hastalarda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyarlama Çalışması*" yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Miller, J.A., (1998); *The Childhood Depression Sourcebook*, Çev. Işık, M.; İstanbul: Özgür Yayıncılık.
- Miller, J.(2002). "*The titer mother's child and the cow mother's child: a preliminary look at a Bru epic.*" In Robert S. Bauer (ed.), *Collected papers on Southeast Asian and Pacific languages*, 111-139.
- Mulvenon, S.W., Stegman, C.E. and Ritter, G.(2005). *Text Anxiety: A Multifaceted Study on The Perceptions Students and Parents. International Journal of Testing*.5(1) 37-61. Lawrence Erlbaum Associates.
- Mutallimova, S. (2014). *Lise Öğrencilerinde Depresyon Düzeyi ve Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* üzerine yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Nelson-Jones, R. (1982), *The Theory and Practise of Counselling Psychology*, Cassell Educational Limited, London.



- Oltmanns, T. F., Neale, J. M. ve Davison, G. C. (2003). *Anormal Davranışlar Psikolojisinde Vak'a Çalışmaları* (İ. Dağ, çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (1995).
- Oral, M. (1999). *The Relationship Between Dimensions of Perfectionism Stresful Events and Depressive Symptoms in University Students*. The Middle East Technical University.
- Özağı, A. (2007). *Depresyon Düzeyi Yüksek Parçalanmış Aile Çocuklarıyla Yapılan Eğitsel Grup Oyunlarının Depresyon Düzeylerine Etkisi* üzerine yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özçiçek, G. (2014). *Çocuğun Benlik Kavramının Olumluluğu, Annenin Mükemmeliyetçiliği Ve Anne Kabul Red Algısı Arasındaki İlişkilerin İncelemesi* üzerine yazılmış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdebir, (2012). *Dünyada ve Ülkemizde Dershanecilik*. Özel Dershaneler Birliği Derneği Yayın Organı.
- Özdoğan, B.(2000); *Çocuk ve Oyun: Çocuğa Oyunla Yardım*; Ankara: Anı Yayıncılık.
- Özer, K. (2002). *Kaygı: Sinanma Duygusuyla Baş Edebilme*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Özgüven, İ. E. (1999). *Çağdaş eğitimde psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2002). *Bireyi tanıma teknikleri*. Ankara: Problem Yayınları.
- Özoğlu, Murat. (2011). *Özel Dershaneler: Gölge Eğitim Sistemiyle Yüzleşmek*. Seta Analiz 36.
- Öztürk O. M. (1994). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, 5.Basım, Ankara, Medikomat.
- Öztürk, O. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Feryal Matbaası.
- Öztürk, O. (2004). "*Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*". İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Parker, W. D. (2000). "*Healthy perfectionism in the gifted*," Journal of Secondary Gifted Education, 11,4 :173-182.
- Radloff, L., (1975). "*Sex Differences in Depression: The Effects of Occupation and Marital Status*", Sex Roles, 1 (3), 249-265.
- Rice, K. G. & Preusser, K. J. (2002). *The Adaptive/Maladaptive Perfectionism Scale*. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34 (4), 210-222.

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

Rice, K. G. ve Mirzadeh, A. (2000). *Perfectionism, Attachment and Adjustment*. Journal of Counseling Psychology, 47 (2), 238-250.

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

Sarason, I. G. (1975). *Stress and Anxiety, Derly.*: Sarason, I. G. & Spielberger C. D. Washington, London, 175-176.

Savaşır, I. ve Şahin N. H. (1997). *Bilişsel-Davranış ı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Schuler, P. A. (2000). *Perfectionism and Gifted Adolescents*. Journal of Secondary Gifted Education, 11 (4), 183-197.

Sekmenli, T. (2000). *Lise 1. sınıf öğrencilerinin mesleki olgunluk düzeyleri ile sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi üzerine yüksek lisans tezi*, İnönü Üniversitesi.

- Siegle, D. & Schuler, A.A. (2000). *Perfectionism Differences in Gifted Middle Students*, Roeper Review, Vol. 23, pp. 39-44
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B. & Goossens, L. (2005), *Maladaptive Perfectionistic Self-Representations: The Mediational Link Between Psychological Control and Adjustment, Personality and Individual Difference*, 38, 487-498.
- Spielberger, C., & Vagg, R. (1995), *Test Anxiety: Theory Assessment and Treatment*, Taylor and Francis.
- Stoeber, Joachim & Franziska Stoeber. "Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life," *Personality and Individual Differences*, 46, 4 (2009): 530-535.
- Stoeber, J. & Otto, K. (2006). *Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges*. *Pers Soc Psychol Review*, 10, 295- 319.
- Stober, J., & Joormann, J. (2001). *Worry, procrastination, and perfectionism: differentiating amount of worry*. *Pathological Worry, Anxiety and Depression, Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 49-60.
- Sumi, K. & Kanda, K. (2002). *Relationship between neurotic perfectionism, depression, anxiety, and psychosomatic symptoms: a prospective study among Japanese men*. *Personality and Individual Differences*, 32, 817-826.



- Şeker, M. (2014). *Güreş Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Depresyon, Kaygı ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi* üzerine yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şişman, M. ve Turan, S., *Sınıf Yönetimi*, Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2004.
- Şirin, A.B. (2011). *Mükemmeliyetçilikle İlgili Psikoeğitim Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ve Akademik Başarılarına Etkisi* üzerine yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tangney, J. P. ve Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York : Guilford Press.
- TDK *Türkçe Sözlük*, (1969).
- Temel, C. (2002). *Bir eğitim kurumunun 25 yılı*. Mersin: Mersin Test-Teknik Dershanesi Yayınları.
- Tire, Y. (2011). *Ön Ergenlerde Olumlu Ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik İle Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* üzerine yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Ankara: Eylül kitap ve yayınevi.

- Tuncer, B. (2006). *Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi*. Üzerine Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı.
- Tümer, Nilüfer. (2010). *Dershane Öğretmenlerinde İş Tatmini: Adapazarı Dershanelerinde Bir Araştırma*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Uysal, Recep. (2009). *Seviye Belirleme Sınavlarına (SBS) Yönelik Hazırlık Kursları Düzenleyen Dershanelere Devam Eden Öğrencilerin Ve Öğrenci Velilerinin Dershane Beklentilerinin Belirlenmesi Ve Karşılaştırılması*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Uz-Baş, A. U. & Siyez, D. M. (2010). *Adaptation of the child and adolescent perfectionism scale to Turkish: The validity and reliability study*. Elementary Education Online, 9 (3), 898-909.
- Uzun,Ç.(2013).*Anne-Babası Boşanmış Ve Boşanmamış Çocuklarda Depresyon Ve Sosyal Becerilerin Değerlendirilmesi* üzerine yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı.
- Yalom, I. D. (2006). *Depresyon terapisi*. İstanbul: Prestij Yayınları.

- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. (2. Basım). İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yaoar, A. A. (2008). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile empati düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı.
- Yarapsanlı, B. (2011). *Çocuklarda Depresyon Belirtilerinin Yordanmasında Yaşanmış Olumsuz Olaylar, Algılanan Anne-Baba Tutumu, Öğrenilmiş Çaresizlik ve Umutsuzluğun Rolü* üzerine yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yaşar, M.R. (2003). “*Depresyonun Sosyolojik Açıdan İncelemesi: Elazığ Örneği*”. Üzerine Doktora Tezi. Elazığ: Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yazıcı, O., Oral, T. ve Vahip, S. (2008). *Depresyon sağaltım kılavuzu kaynak kitabı*. Ankara: Tuna matbaacılık.
- Yerin, G.O (1996). *Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki* III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Bilimsel Çalışmaları, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği 85-88.

Yeşilyaprak B. (2008). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. (16. Baskı). Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

Yıldız, H. Y. (2007). *Sınav Kaygısı-Ana-Baba Tutumları Ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* üzerine yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yiğit, R. (2008). “İlköğretim I. Kademe Öğrencilerinin Depresyon Ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi” üzerine doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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

Zabun, E. (2011). *Dershaneye Gitme, Mükemmeliyetçilik, Ana Baba Tutumu ve Sınav Kaygısının Öğrencilerin SBS Başarılarını Yordama Gücü* üzerine yüksek lisans tezi, Gazi Osman Paşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.



## EKLER

### EK 1:

Sevgili Öğrenciler,

Ben, Yakın Doğu Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Ana Bilim Dalı'nda çocuklarda mükemmeliyetçilik, depresyon ve sınav kaygısı konulu yüksek lisans tezim ile ilgili araştırmamı yürütmekteyim. Araştırma kapsamında kimliğinizin kesinlikle gizli tutulacağını sizlere belirtmek isterim. Anket sorularına içtenlikle ve gönüllülük esası çerçevesinde cevap vererseniz memnun olurum. Ayırdığınız zaman ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

F.Burçin HOCAOĞLU

CİNSİYET: Kız ( ) Erkek ( )

SINIF: 4. Sınıf ( ) 5. Sınıf ( )

KARDEŞ SAYISI:

Tek Çocuk ( ) 2 Kardeş ( ) 3 Kardeş ( ) 4 kardeş ve üzeri ( )

KAÇINCI ÇOCUKSUNUZ?

1.( ) 2.( ) 3.( ) 4. Veya sonrası ( )

DERSHANEYE GİDİYOR MUSUNUZ?

Evet ( ) Hayır ( )

## EK 2:

## ÇOCUK VE ERGEN MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Sevgili öğrenci, aşağıda bazı cümleler yer almaktadır. Bu cümleleri okuyarak seni en iyi tanımlayan rakamı **yuvarlak içine al**. Doğru yanıtlar vermek, araştırmadan sağlıklı sonuçlar elde etmek için çok önemlidir. LÜTFEN HİÇBİR SORUYU BOŞ BIRAKMA !

Eğer okuduğun cümle senin için **hiç uygun değilse** 1'i yuvarlak içine al.

Eğer okuduğun cümle senin için **çoğunlukla uygun değilse** 2'yi yuvarlak içine al.

Eğer okuduğun cümle senin için **ne doğru ne yanlışsa** 3'ü yuvarlak içine al.

Eğer okuduğun cümle senin için **çoğunlukla doğruysa** 4'ü yuvarlak içine al.

Eğer okuduğun cümle senin için **çok doğruysa** 5'i yuvarlak içine al.

Teşekkürler.

Yanlış

Doğru

|   |                                                                 |   |   |   |   |   |
|---|-----------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | Yaptığım her şeyin mükemmel olmasına çalışırım.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Yaptığım her şeyde en iyi olmak isterim.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Yaşamımda benden mükemmel olmamı isteyen bekleyen insanlar var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Her zaman sınavda en yüksek notu almaya çalışırım.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|     |                                                                                                   |   |   |   |   |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 5   | Her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmamam beni gerçekten rahatsız eder.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6   | Ailem benden mükemmel olmamı bekler.                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7   | İnsanlar benden yapabileceğimden daha fazlasını bekliyorlar.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8   | Bir hata yaptığımda kendime çok kızarım.                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9   | Eğer her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmazsam, diğer insanlar başarısız olduğumu düşünür.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10  | Diğer insanlar daima mükemmel olmamı beklerler.                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11  | Eğer ödevimde bir hata bile varsa moralim bozulur.                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12  | Çevremdeki insanlar her konuda kusursuz olmamı bekliyorlar.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13  | Yaptığım her şey mükemmel olmalı.                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14  | Öğretmenler ödevimin mükemmel olmasını bekliyorlar.                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15* | Yaptığım her şeyde en iyisi olmak zorunda değilim.                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16  | Her zaman diğerlerinden daha iyi olmam beklenir.                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17  | Başarılı olsam da, sınıftaki en yüksek notlardan birini almamışsam başarısız olduğumu hissedirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18  | İnsanların benden çok şey istediklerini hissediyorum.                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**EK 3:****WESTSIDE SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ**

Aşağıdaki her ifadeyi okuduktan sonra görüşünüzü Asla Doğru Değil (1), Nadiren Doğru (2), Ara sıra Doğru (3), Genellikle Doğru (4), ve Daima Doğru (5) seçeneklerinden birini seçerek belirtiniz. Kesinlikle katılıyorsanız 5 rakamını, kesinlikle katılmıyorsanız 1 rakamını işaretleyiniz. Bu iki görüş arasındaki düşüncelerinizi rakamlardan sizce en uygun olanı işaretleyerek ifade edebilirsiniz. Eğer ifade ile ilgili fikriniz yoksa ya da kararsızsanız 3 rakamını işaretleyiniz.

|                                                                                       | Asla<br>Doğru<br>Değil | Nadiren<br>Doğru | Ara<br>sıra<br>doğru | Genellikle<br>Doğru | Daima<br>Doğru |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------|----------------------|---------------------|----------------|
| 1) Önemli bir sınav yaklaştıkça ders çalışmaya yoğunlaşmam da zorlaşır.               | 1                      | 2                | 3                    | 4                   | 5              |
| 2) Ders çalışırken çalıştığım konuları sınavda hatırlayamayacağım diye endişelenirim. | 1                      | 2                | 3                    | 4                   | 5              |
| 4) Önemli sınavlar sırasında dersten kalacağım diye düşünürüm.                        | 1                      | 2                | 3                    | 4                   | 5              |
|                                                                                       |                        |                  |                      |                     |                |



|                                                                                                          |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 5) Önemli sınavlarda dikkatimi kaybederek bildiğim şeyleri hatırlayamayabilirim.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) Sınav sorularının yanıtlarını sınav bittikten sonra hatırlarım.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) Önemli bir sınav öncesinde öylesine endişelenirim ki sonunda en iyi sınavımda bile çok yorgun olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) Önemli bir sınavdayken kendimi keyifsiz hissederim.                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) Önemli bir sınavdayken gerçekten kendim değilmişim gibi hissederim.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10) Önemli sınavlar sırasında bazen zihnimi başka yerlere dağılmış olarak bulurum.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11) Bir sınavdan sonra soruları yeterince iyi yanıtlayıp yanıtlayamadığım konusunda endişelenirim.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**EK 4:****ÇOCUKLAR İÇİN DEPRESYON ÖLÇEĞİ**

**Yönerge:** Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatlice okuyunuz. Her grup içinden, bugünde dahil olmak üzere, son iki haftadır yaşadıklarınızı en iyi şekilde tanımlayan cümleyi seçip, yanındaki numarayı daire içine alınız.

**A.**

0.Kendimi arada sırada üzgün hissedirim.

1.Kendimi sık sık üzgün hissedirim.

2-Kendimi her zaman üzgün hissedirim.

**B.**

0.İşlerim hiçbir zaman yolunda gitmeyecek.

1.İşlerimin yolunda gidip gitmeyeceğinden emin değilim.

2.İşlerim yolunda gidecek.

**C.**

0.İşlerimin çoğunu doğru yaparım.

1.İşlerimin çoğunu yanlış yaparım.

2.Her şeyi yanlış yaparım.

**D.**

0.Birçok şeyden hoşlanırım.

1.Bazı şeylerden hoşlanırım.

2.Hiçbir şeyden hoşlanmam.

E.

0.Her zaman kötü bir çocuğum.

1.Çoğu zaman kötü bir çocuğum.

2.Arada sırada kötü bir çocuğum.

F.

0.Arada sırada başıma kötü bir şeylerin geleceğini düşünürüm.

1.Sık sık başıma kötü şeylerin geleceğinden endişelenirim.

2.Basıma çok kötü şeylerin geleceğinden eminim.

G.

0.Kendimden nefret ederim.

1.Kendimi beğenmem.

2.Kendimi beğenirim.

H.

0.Bütün kötü şeyler benim hatam.

1.Kötü şeylerin bazıları benim hatam.

2.Kötü şeyler genellikle benim hatam değil.

I.

0.Kendimi öldürmeyi düşünmem.

1.Kendimi öldürmeyi düşünürüm ama yapamam.

2.Kendimi öldürmeyi düşünüyorum.

İ.

0.Her gün içimden ağlamak gelir.

1.Bir çok günler içimden ağlamak gelir.

2.Arada sırada içimden ağlamak gelir.

J.

0.Her şey her zaman beni sıkır.

1.Her şey sık sık beni sıkır.

2.Her şey arada sırada beni sıkır.

K.

0.İnsanlarla beraber olmaktan hoşlanırım.

1.Çoğu zaman insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmam.

2.Hiçbir zaman insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmam.

L.

0.Herhangi bir şey hakkında karar veremem.



1. Herhangi bir şey hakkında karar vermek zor gelir.

2. Herhangi bir şey hakkında kolayca karar veririm.

M.

0. Güzel / yakışıklı sayılırım.

1. Güzel / yakışıklı olmayan yanlarım var.

2. Çirkinim.

N.

0. Okul ödevlerimi yapmak için her zaman kendimi zorlarım.

1. Okul ödevlerimi yapmak için çoğu zaman kendimi zorlarım.

2. Okul ödevlerimi yapmak sorun değil.

O.

0. Her gece uyumakta zorluk çekerim.

1. Birçok gece uyumakta zorluk çekerim.

2. Oldukça iyi uyurum.

Ö.

0. Arada sırada kendimi yorgun hissederim.

1. Birçok gün kendimi yorgun hissederim.

2. Her zaman kendimi yorgun hissederim.

P.

0.Hemen her gün canım yemek, yemek istemez.

1.Çoğu gün canım yemek, yemek istemez.

2.Oldukça iyi yemek yerim.

R.

0.Ağrı ve sızılardan endişe etmem.

1.Çoğu zaman ağrı ve sızılardan endişe ederim.

2.Her zaman ağrı ve sızılardan endişe ederim.

S.

0.Kendimi yalnız hissetmem.

1.Çoğu zaman kendimi yalnız hissederim.

2.Her zaman kendimi yalnız hissederim.

Ş.

0.Okuldan hiç hoşlanmam.

1.Arada sırada okuldan hoşlanırım.

2.Çoğu zaman okuldan hoşlanırım.

T.

0.Birçok arkadaşım var.

1.Birkaç arkadaşım var ama daha fazla olmasını isterdim.

2.Hiç arkadaşım yok.

U.

0.Okul başarıım iyi.

1.Okul başarıım eskisi kadar iyi değil.

2.Eskiden iyi olduğum derslerden çok başarısızım.

Ü.

0.Hiçbir zaman diğer çocuklar kadar iyi olamıyorum.

1.Eğer istersem diğer çocuklar kadar iyi olurum.

2.Diğer çocuklar gibi iyiyim.

V.

0.Kimse beni sevmez.

1.Beni seven insanların olup olmadığından emin değilim.

2.Beni seven insanların olduğundan eminim.

Y.

0.Bana söyleneni genellikle yaparım.

1.Bana söyleneni çoğu zaman yaparım.

2.Bana söyleneni hiçbir zaman yapmam.

Z.

0.İnsanlarla iyi geçinirim.

1.İnsanlarla sık sık kavga ederim.

2.İnsanlarla her zaman kavga ederim



## EK 5: İzin Yazısı



KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
İLKÖĞRETİM DAİRESİ MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı: İÖD.0.00-35/2015/1B -623

Lefkoşa, 7 Nisan 2015

Sayın Burçin HOCAOĞLU,  
Yakın Doğu Üniversitesi,  
Lefkoşa.

Müdürlüğümüze bağlı ilkokullarda öğrenim gören 4. ve 5. sınıf öğrencilere uygulamak istediğiniz, "Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Anne-Baba Tutumları, Sınav Kaygısı ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi" konulu anket çalışmanız ve ekinde sunulan sorular, Talim ve Terbiye Dairesi Müdürlüğü tarafından incelenmiştir.

Yapılan incelemede çalışmanın etik ve bilimsel çerçevede dahilinde uygulanması uygun görülmüştür. Çalışmanın tüm aşamalarında gizlilik ve gönüllülük ilkelerine dikkat edilmesi gerekmektedir.

Anketi uygulamadan önce okul müdürlükleri ile temas kurulması ve anket tamamlandıktan sonra da sonuçların Talim ve Terbiye Dairesi Müdürlüğü'ne iletilmesi hususunda gereğini saygı ile rica ederim.

  
Ali NİZAM  
Müdür

/AA

Tel (90) (392) 228 3136 - 228 6893  
Fax (90) (392) 228 7158  
E-mail meb@mebnet.net

Lefkoşa-KKTC