



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN KAYGI DÜZEYİ,  
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖFKE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

MUSTAFA AYDIN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA  
2021

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN KAYGI DÜZEYİ,  
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖFKE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

MUSTAFA AYDIN

20175302

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI  
YRD. DOÇ. DR. HANDE ÇELİKAY SÖYLER

LEFKOŞA  
2021

## KABUL VE ONAY

Mustafa Aydın tarafından hazırlanan “Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Kaygı Düzeyi, Mükemmeliyetçilik ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma ...../...../2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir

## JÜRİ ÜYELERİ

.....  
**Yrd. Doç. Dr. Hande Çelikay SÖYLER**

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi

.....  
**Yrd. Doç. Dr. Pervin Yiğit**

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi

.....  
**Yrd. Doç. Dr. Başak BAĞLAMA**

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi

**Prof. Dr. Hüsnü Can Başer**  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Üniversite hayatımın son sınıfında tanışıp hayatımı değiştiren bana her zaman önderlik, abilik, akıl hocalığı yapan Sayın Prof. Dr. Bülent Bayraktar hocam başta olmak üzere bana her zaman destek olan Sayın Prof. Dr. Mehmet Kurtoğlu'na, Akademisyenlik hayatımda birlikte çalıştığım İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin birlikte birbirinden kıymetli abilerim ablalarım kardeşlerim olan hocalarına, Benim için bir hayal olan ve bu halin gerçekleşmesinden sonra Florya Metin Oktay tesislerinden içeri girdiğim andan itibaren daha iyi olmama destek olan Büyük Galatasaray ailesine, arkamda desteğini her zaman hissettiğim benim için yeri çok ayrı olan hem derdim hem dermanım olan kıymetli babam Yakup Aydın'a ve hayatıma girdiği andan itibaren varlığı ve öz verisiyle gelişimime değişimime katkı sağlayan yol arkadaşım sayın Uzm. Fizyoterapist Şeyda Elif Şener'e ve tez sürecimde bütün kahrımı sabırla çeken Sayın tez danışmanım Yard. Doç. Dr. Hande Çelikay Söyler Hocama

Hepinize sonsuz teşekkür ederim.

Psk. Mustafa AYDIN

## BİLDİRİM

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasının tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Ayrıca tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

...../...../2021

Psk. Mustafa AYDIN

## ÖZ

### SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN KAYGI DÜZEYİ, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖFKE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke kavramlarının bireyler için tüm alanlarda etkili olduğu düşünüldüğünde sporla da ilgili olabileceğini düşünmek yansınamaz bir durumdur. Spor ve spor psikolojisine yönelik ilgi ve önem gün geçtikçe artmaktadır. Çünkü spor bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarının iyi oluşu için büyük bir faktördür. Bu çalışmanın temel amacı spor yapan ve yapmayan bireylerin kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke arasında oluşabilecek ilişkilerin araştırılmasıdır. Bu araştırma nicel ve betimleyici olarak ilişkisel tarama yöntemiyle karşılaştırmalı olarak yapılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen İstanbul Avcılar’da yaşayan 384 spor yapan, spor yapmayan yetişkin birey çalışmanın örneklemi oluşturmuştur. Katılımcılara araştırmacı tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış Demografik Bilgi Formu, Beck Anksiyete Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Sürekli Öfke Ölçeği Tarz Ölçeği kullanılarak veriler online olarak toplanmıştır. Çalışmada toplanan verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş ve bu sebeple parametrik testlerden t testi, one way Anova ve korelasyon testleri uygulanmıştır. Çalışma sonucunda; spor yapan ve düzenli bir spor merkezine giden bireylerin spor yapmayanlara ve düzenli bir spor merkezine gitmeyenlere göre daha düşük kaygıya ve öfkeye sahip olduğu ve bireylerin kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çalışmada amatör ya da profesyonel spor yapan, spor eğitimi içindeki akademisyen, öğretmen ve öğrenciler için öfke, kaygı, mükemmeliyetçilik kavramlarının bireylerin psikolojik sağlıkları açısından önemli olduğu farkındalığının gerekli eğitimlerle ve seminerlerle kazandırılması toplum sağlığının korunması için önemli olacağı önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Kaygı, Mükemmeliyetçilik, Öfke

## ABSTRACT

### EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY, EXCELLENCE AND ANGRY LEVELS OF SPORTS AND NON-SPORTS INDIVIDUALS

Considering that the concepts of anxiety, perfectionism and anger are effective in all areas for individuals, it is unthinkable to think that they may also be related to sports. Interest and importance in sports and sports psychology is increasing day by day. Because sports are a great factor for the well-being of individuals' psychological and physical health. The main purpose of this study is to investigate the relationships that may occur between anxiety, perfectionism and anger in individuals who do and do not do sports. This research was carried out quantitatively and descriptively using the relational survey method. The sample of the study consisted of 384 adult individuals who do sports and do not do sports, living in Avcılar, Istanbul, which was determined by the convenience sampling method. Data were collected online using the semi-structured Demographic Information Form, Beck Anxiety Inventory, Multidimensional Perfectionism Scale, Trait Anger Style Scale created by the researcher. It was determined that the data collected in the study showed a normal distribution, and for this reason, t-test, one-way Anova and correlation tests were applied from parametric tests. In the results of working; It has been determined that individuals who do sports and go to a regular sports center have lower anxiety and anger than those who do not do sports and those who do not go to a regular sports center, and there is a positive significant relationship between the anxiety, perfectionism and anger levels of the individuals. In the study, it is suggested that it will be important for academicians, teachers and students in sports education, who play amateur or professional sports, to raise awareness that the concepts of anger, anxiety and perfectionism are important for the psychological health of individuals, through necessary trainings and seminars, for the protection of public health.

**Keywords:** Sports, Anxiety, Perfectionism, Anger

## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

ÖZ .....	vi
ABSTRACT.....	.vii
İÇİNDEKİLER.....	.viii
TABLO DİZİNİ .....	.xii
KISALTMALAR.....	xv

1.BÖLÜM .....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Durumu .....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi .....	5
1.4. Sınırlılıklar ve Sayıtlar.....	5
1.5. Tanımlar .....	6
2.BÖLÜM .....	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE .....	7
2.1. Spor.....	7
2.1.1. Sporun Yararları.....	8
2.1.1.1. Sporun Psikolojik Yararı .....	8
2.1.1.2. Sporun Fiziksel Yararı .....	8
2.1.1.3. Sporun Sosyal Yararı.....	9
2.2. Kaygı .....	10
2.2.1. Kaygı Türleri.....	11
2.2.1.1. Sürekli Kaygı.....	11
2.2.1.2. Durumluk Kaygı.....	11
2.2.2. Kuramsal Açıdan Kaygı .....	12
2.2.2.1. Psikanalitik Kuram .....	12
2.2.2.2. Bilişsel Kuram .....	12
2.2.2.3.Davranışçı Kuram.....	12



2.2.2.4. Bilişsel Davranışçı Kuram .....	13
2.2.2.5. Varoluşçu Kuram .....	13
2.2.2.6. Yaşantısal Öğrenme Kuramı .....	13
2.3. Mükemmelliyeçilik .....	14
2.3.1. Mükemmelliyeçiliğin Boyutları .....	14
2.3.1.1. Tek Boyutlu Mükemmelliyeçilik .....	14
2.3.1.2. Çok Boyutlu Mükemmelliyeçilik .....	15
2.3.2. Kuramsal Açıdan Mükemmelliyeçilik .....	15
2.3.2.1. Psikoanalitik Kuram .....	15
2.3.2.2. Bireysel Psikoloji Kuramı .....	16
2.3.2.3. Bilişsel Kuram .....	16
2.3.2.4. Davranışçı Kuram .....	17
2.3.2.5. Bütüncül Psikoloji Kuramı .....	18
2.4. Öfke .....	18
2.4.1. Kuramsal Açıdan Öfke .....	19
2.4.1.1. Psikoanalitik Kuram .....	19
2.4.1.2. Bireysel Psikoloji Kuramı .....	19
2.4.1.3. Davranışçı Kuram .....	19
2.4.1.4. Bilişsel Davranışçı Kuram .....	20
2.5. Kaygı, Mükemmelliyeçilik ve Öfkeyle İlgili Çalışmalar .....	20
2.5.1. Ulusal Çalışmalar .....	20
2.5.2. Uluslararası Çalışmalar .....	21
 3.BÖLÜM .....	 24
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ .....	24
3.1. Araştırmanın Modeli .....	24
3.2. Evren ve Örneklem .....	24
3.3. Veri Toplama Araçları .....	29
3.3.1. Demografik Bilgi Formu .....	29
3.3.2. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) .....	29
3.3.3. Çok Boyutlu Mükemmelliyeçilik Ölçeği (ÇBMÖ) .....	30
3.3.4. Sürekli Öfke Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) .....	30
3.4. Verilerin Analizi .....	31

<b>4. BÖLÜM .....</b>	<b>33</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>33</b>
4.1. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik Özellikleri ile Kaygı Durumlarının Karşılaştırılması .....	33
4.2. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik Özellikleri ile Mükemmeliyetçilik Durumlarının Karşılaştırılması .....	40
4.3. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik Özellikleri ile Öfke Durumlarının Karşılaştırılması .....	53
4.4. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Kaygı, Mükemmeliyetçilik ve Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişki .....	69
<b>5. BÖLÜM .....</b>	<b>71</b>
<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>71</b>
5.1. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik Özellikleri ile Kaygı Durumlarının Karşılaştırılmasının Tartışılması .....	71
5.2. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik Özellikleri ile Mükemmeliyetçilik Durumlarının Karşılaştırılmasının Tartışılması .....	72
5.3. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik Özellikleri ile Öfke Durumlarının Karşılaştırılmasının Tartışılması .....	73
5.4. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Kaygı, Mükemmeliyetçilik ve Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	74
<b>6. BÖLÜM .....</b>	<b>76</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>76</b>
6.1. Sonuç.....	76
6.1.1. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik Özellikleri ile Kaygı Durumlarının Karşılaştırılması Sonuçları.....	77
6.1.2. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik Özellikleri ile Mükemmeliyetçilik Durumlarının Karşılaştırılması Sonuçları .....	77
6.1.3. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik Özellikleri ile Öfke Durumlarının Karşılaştırılması Sonuçları.....	78
6.1.4. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Kaygı, Mükemmeliyetçilik ve Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişki Sonuçları .....	78
6.2. Öneriler.....	78

<b>6.2.1. Klisyenlere Öneriler .....</b>	<b>78</b>
<b>6.2.2. Akademisyenlere Öneriler.....</b>	<b>79</b>
 <b>KAYNAKÇA.....</b>	 <b>80</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>90</b>
<b>EK 1. Bilgilendirme Formu .....</b>	<b>90</b>
<b>EK 2. Aydınlatılmış Onam.....</b>	<b>91</b>
<b>EK 3. Demografik Bilgi Formu .....</b>	<b>92</b>
<b>EK 4. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) .....</b>	<b>94</b>
<b>EK 5. Çok Boyutlu Mükemmelliyeçilik Ölçeği (ÇBMÖ).....</b>	<b>95</b>
<b>EK 6. Sürekli Öfke Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) .....</b>	<b>96</b>
<b>EK 7. Ölçeği Kullanım İzinleri .....</b>	<b>97</b>
 <b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	 <b>98</b>
<b>İNTİHAL RAPORU.....</b>	<b>99</b>
<b>ETİK KURUL RAPORU .....</b>	<b>100</b>

## TABLO DİZİNİ

Tablo 1 Bireylerin Demografik Özellikleri .....	25
Tablo 2 Bireylerin Çalışma Yaşamlarına İlişkin Bilgiler .....	26
Tablo 3 Bireylerin Geçmiş Rahatsızlıklarına İlişkin Bilgiler.....	26
Tablo 4 Bireylerin Spor Yapmalarına İlişkin Bilgiler.....	27
Tablo 5 Bireylerin Kaygı Düzeyleri.....	31
Tablo 6 Bireylerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri.....	28
Tablo 7 Bireylerin Öfke Düzeyleri .....	28
Tablo 8 Normallik Dağılımı.....	29
Tablo 9 Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Kaygı Durumları.....	31
Tablo 10 Bireylerin Yaşlarına Göre Kaygı Durumları.....	33
Tablo 11 Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Kaygı Durumları.....	33
Tablo 12 Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Kaygı Durumları .....	34
Tablo 13 Bireylerin Çalışma Durumlarına Göre Kaygı Durumları .....	34
Tablo 14 Bireylerin Çalıştığı İşteki Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Kaygı Durumları.....	35
Tablo 15 Bireylerin Gelir Durumuna Göre Kaygı Durumları .....	35
Tablo 16 Bireylerin Geçmişte Psikolojik Rahatsızlık Geçirme Durumuna Göre Kaygı Durumları .....	35
Tablo 17 Bireylerin Geçmişte Fiziksel Rahatsızlık Geçirme Durumuna Göre Kaygı Durumları.....	36
Tablo 18 Bireylerin Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre Kaygı Durumları .....	36
Tablo 19 Bireylerin Profesyonel Spor Yapma Durumuna Göre Kaygı Durumları .....	37
Tablo 20 Bireylerin Düzenli Spor Merkezine Gitme Durumuna Göre Kaygı Durumları.....	37
Tablo 21 Bireylerin Yaptıkları Spor Türüne Göre Kaygı Sonuçları.....	37
Tablo 22 Bireylerin Spor Yaptıkları Zamana Göre Kaygı Durumları .....	38
Tablo 23 Bireylerin Yaptıkları Sporun Süresine Göre Kaygı Durumları .....	38
Tablo 24 Bireylerin Yaptıkları Sporun Sıklığına Göre Kaygı Durumları.....	39
Tablo 25 Bireylerin Cinsiyet Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları .....	39
Tablo 26 Bireylerin Yaş Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları .....	40
Tablo 27 Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları.....	41
Tablo 28 Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları .....	42

<b>Tablo 29 Bireylerin Çalışma Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları .43</b>	
<b>Tablo 30 Bireylerin Çalıştığı İşteki Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları .....44</b>	
<b>Tablo 31 Bireylerin Gelir Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları.....44</b>	
<b>Tablo 32 Bireylerin Geçmişte Psikolojik Rahatsızlık Geçirme Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları .....45</b>	
<b>Tablo 33 Bireylerin Geçmişte Fiziksel Rahatsızlık Geçirme Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları .....46</b>	
<b>Tablo 34 Bireylerin Spor Yapma Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları.....46</b>	
<b>Tablo 35 Bireylerin Profesyonel Spor Yapma Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları .....47</b>	
<b>Tablo 36 Bireylerin Spor Merkezine Gitme Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Sonuçları.....47</b>	
<b>Tablo 37 Bireylerin Yaptıkları Sporun Türüne Göre Mükemmeliyetçilik Durumları.....48</b>	
<b>Tablo 38 Bireylerin Yaptıkları Sporun Zamanına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları.....49</b>	
<b>Tablo 39 Bireylerin Yaptıkları Sporun Süresine Göre Mükemmeliyetçilik Durumları.....50</b>	
<b>Tablo 40 Bireylerin Yaptıkları Sporun Sıklığına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları.....51</b>	
<b>Tablo 41 Bireylerin Cinsiyet Durumlarına Göre Öfke Durumları .....52</b>	
<b>Tablo 42 Bireylerin Yaş Durumlarına Göre Öfke Durumları.....53</b>	
<b>Tablo 43 Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları.....54</b>	
<b>Tablo 44 Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları.....55</b>	
<b>Tablo 45 Bireylerin Çalışma Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları ...56</b>	
<b>Tablo 46 Bireylerin Çalıştığı İşte Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları .....57</b>	
<b>Tablo 47 Bireylerin Gelir Düzeyine Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları.....58</b>	
<b>Tablo 48 Bireylerin Geçmişte Psikolojik Rahatsızlık Geçirme Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları.....59</b>	
<b>Tablo 49 Bireylerin Geçmişte Fiziksel Rahatsızlık Geçirme Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları.....60</b>	

<b>Tablo 50 Bireylerin Spor Yapma Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları</b>	<b>61</b>
<b>Tablo 51 Bireylerin Profesyonel Spor Yapma Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları</b>	<b>62</b>
<b>Tablo 52 Bireylerin Düzenli Spor Merkezine Gitme Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları</b>	<b>63</b>
<b>Tablo 53 Bireylerin Yaptıkları Spor Türüne Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları</b>	<b>61</b>
<b>Tablo 54 Bireylerin Yaptıkları Sporun Zamanına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları</b>	<b>64</b>
<b>Tablo 55 Bireylerin Yaptıkları Sporun Süresine Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları</b>	<b>65</b>
<b>Tablo 56 Bireylerin Yaptıkları Sporun Sıklığına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları</b>	<b>66</b>
<b>Tablo 57 Bireylerin Kaygı, Mükemmeliyetçilik ve Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişki</b>	<b>67</b>

## KISALTMALAR

APA	: American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Derneği)
BAÖ	: Beck Anksiyete Ölçeği
ÇBMÖ	: Çok Boyutlu Mükemmelliyeçilik Ölçeği
DYM	: Diğerlerine Yönelik Mükemmelliyeçilik Alt Ölçeği
DVÖ	: Dışa Vurulan Öfke (Öfke İfade Etme Tarzı Alt Ölçeği Alt Boyutu)
İTÖ	: İçte Tutulmuş Öfke (Öfke İfade Etme Tarzı Alt Ölçeği Alt Boyutu)
KEÖ	: Kontrol Edilebilmiş Öfke (Öfke İfade Etme Tarzı Alt Ölçeği Alt Boyutu)
KYM	: Kendine Yönelik Mükemmelliyeçilik Alt Ölçeği
ÖİET	: Öfke İfade Etme Tarzı Alt Ölçeği
SÖ	: Sürekli Öfke Alt Ölçeği
SÖÖTÖ	: Sürekli Öfke Öfke Tarz Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi)
TTDM	: Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmelliyeçilik Alt Ölçeği

## 1. BÖLÜM

### GİRİŞ

Modern dünyada insanlar her gün yeniliklere, değişimlere karşı kendini var edebilmek için uyumlanması gerekmekte ve mükemmel bir seviyeye ulaşabilmeyi amaçlamaktadır. Bu süreçinde içinde sıklıkla kaygı ve öfke duygularıyla yüzleşmektedir. Günümüzde artık bireyler sporu sadece fiziksel sağlıkları için değil psikolojik sağlıkları için de yapmaktadır.

Duygu odaklı terapi yaklaşımını psikoterapi dünyasına kazandıran Leslie S. Greenberg Kaygıyı 7 temel duygumuzdan biri olarak tanımlar. Greenberg kaygının gelecekle ilgili ortaya çıkabilecek tehlikelere, belirsizliklere karşı önlem almamız için ortaya çıkan bir duygu olduğunu belirtmektedir. Kaygı, hayatımızda yaşamımızı tehdit altında hissettiğimiz durumlarda korku ve endişe ortaya çıkan korku ve tedirginlik duygusudur. Anksiyete olarak da sıklıkla adlandırılmaktadır (Kara, 2008). Beck ve Emery (2006) kaygı duygusunun özünü tanımlarken ‘saldırıya açık olma’ olarak ifade etmiştir. Freud, kaygıyı tanımlarken bireylerin içgüdü ve dürtülerinden bahsederken, bu durumdan dolayı ortaya çıkan gücün bastırılmasının ardından ortaya çıktığını ifade etmiştir. Sonraki yıllarda bu yaklaşımını değiştirmiş ve kaygıyı kişilerin tehlikeyi algılamasıyla bağdaştırmıştır (Çepikkurt, 2011). Kaygının yanında mükemmeliyetçilik kavramına da sıklıkla karşılaşılmaktadır. Öz güveni düşük olan bireylerin kaygı düzeylerinin de Yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Konter, 1996).

Sporcular müsabakalarda baskı altında kaldıklarında sporcuların kaygı ve stres içinde olmalarına yol açmaktadır. Sporcular antrenmanlarda ki performanslarını müsabakalarda gösterememektedirler (Engür, 2002). Kaygının algılanma şekli, sporcuların beklenen seviyede performans göstermesi üzerinde ki beklentiyle ilişkilendirilebilir. Sporcular başarısız olduklarını düşündükleri durumlarda yetersizlik duygusuyla karşı karşıya



kalabilirler. Böylece daha çok çaba sarf edebilirler. Tüm bu çabaya rağmen, sporcular istenilen hedefe ulaşamazsa kendini tehdit altında hissederken duygusal olarak kaygı ortaya çıkabilir. Sonuç olarak, sporcunun kendisinden beklenen seviyede performans gösterebilmesi için optimal seviyede bir kaygı gereklidir. Bu seviyenin altında veya üstünde performans göstermesi olumsuz yönde etkileyebilir (Tavacıoğlu, 1999).

Psikoloji alanında yapılan çalışmalara baktığımız zaman mükemmeliyetçilik konusu üzerinde önemli çalışmalar yapılmaktadır. Literatürde mükemmeliyetçilik tek boyutlu şekilde incelenirken ilerleyen zamanlarda bazı araştırmacıların (Frost vd., 1990) mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu şekliyle incelediğini gözlemlenmiştir. Mükemmeliyetçilik uyum özelliklerini taşıyan kişiler sahip oldukları yeteneklerinin bilincindedirler. Bu durumda uyumlu mükemmeliyetçilerin kendilerinin farkında oldukları için gerçekçi hedefler belirlemektedirler ve başarısızlığa karşı da esnektirler. Uyumsuz mükemmeliyetçilik göstermiş olan kişiler sahip oldukları yeteneklerle bağlantısız amaçlar belirlemektedirler. Bu kişiler belirledikleri hedefleri varolan gerçekliğin dışında koydukları için başarısızlıkla karşı karşıya kalabilmektedirler ve başarısızlıklara karşı esnek değildirler (Hamachek, 1978). Bu iki yaklaşımın yanında kişisel mükemmeliyetçilik öfkenin özünü, kabul görme ve onaylanma isteğinin karşılanmamasının ardından benlik saygılarının azalmaması gerektiğini düşünebilirler. Bu durumun ardından kişilerin fazlasıyla kontrolcü davranışları ve kusursuz olmalıyım şeklindeki düşünce sistemi ile öfkenin ortaya çıktığı saptanmıştır (Büyükbayraktar, 2011).

Spor ortamında mükemmeliyetçilik üzerine yapılmış olan çalışmalar sayı olarak yeterli olmasa da sporcuların mükemmeliyetçi kişilere benzeyen yönler gösterdikleri düşünülmektedir. Mükemmeliyetçi kişilerdeki bazı sorunların sporcularda da görüldüğü düşünülmektedir. Örneğin, mükemmeliyetçi kişilerde görülen yeme bozukluğu sorununun sporcularda arasında da görüldüğü gözlemlenmiştir. Stoutjesdyk ve Jevne'in yaptığı çalışmada sporcuların mükemmeliyetçi kişilere benzeyen zayıf olma ve en iyi performansı gösterme hedeflerini sonucunda blumia rahatsızlığına maruz kaldıkları gözlemlenmiştir (Stoutjesdyk ve Jevne, 1993).

Öfke doğuştan getirilen temel bir duygudur. Biagio (1989) öfkenin, bireye sınır koyan ve adaletsizlik karşısında meydana gelen ortaya çıkan bir duygu olduğunu ifade etmiştir. Literatürde kişilerin hedeflerine ulaşmak için başvurduğu öfke duygusun, sağlıklı bir

duygu olduğu kabul edilir. Öfke sayesinde hayatımızda ortaya çıkan engelleri aşabildiğimiz takdirde kişiler doğru tepkiler göstermektedirler. Böylece kişiye güçlölük, kontrol edebilme hissini yaşatabilmektedir (Gençtan, 1999). Yakın zamanlarda öfke ve kaygı bozukluklarının arasında olabilecek ilişkilerin üzerinde çalışmalar yapılmaktadır. Hazaleus ve Deffenbacher (1986) öfke seviyesinin düştükçe kaygının da azaldığını ve kaygı duygusunun öfke duygusunun ardından gelebileceğini belirtmişlerdir.

Yetişkin bir birey olmak için sorumluluk almak gerekmektedir. Özellikle iş yaşamında maruz kaldığımız strese yaşamın doğasındaki sorunlar eklendiği zaman, bu duygu yoğunluğunun üstesinden gelemeyebiliriz. Araştırmacılar kaygı, öfke gibi duyguların aralarındaki bağlantı nedeniyle tetikleyici özellikler ortaya çıkması sonucu yetişkin bireylerin üzerinde kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesinin dikkate değer olacağını düşünmüşlerdir (Pulat, 2011).

Sporun içinde bulunan branşlarda gözlemlenen saldırganlık iki türlü incelenmiştir. Birincisi maçlardaki kabul edilebilen saldırganlık tarzıdır. Bu saldırganlık tarzı belirlenen hedefe doğru giden yolu durdurmak amacıyla gösterilen saldırganlıktır. Buna örnek olarak gol atmaya giden sporcuya faul yaparak onu durdurmaya çalışmaktır. Bu yapılan sporun branşına göre sahip olduğu kurallar içinde gösterilen engelleme şekli olarak tanımlanabilir. Bir diğerk saldırganlık modeliyse kabul edilemeyen saldırganlıktır. Örnek olarak sporda rakibe bilerek zarar vermek için yapılan davranışlardır (Kerr, 2008).

Bu çalışmada spor yapan ve yapmayan bireylerde mükemmeliyetçilik, öfke ve kaygının ilişkisi araştırılacaktır. Alanyazında bu kavramların arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara yeterince rastlanmadığı için, bu araştırmanın problemi spor yapan ve yapmayan bireylerdeki mükemmeliyetçilik, kaygı ve öfkenin psikolojik yapıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi oluşturmaktadır.

### **1.1 Problem Durumu**

Kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke kavramları tüm bireyler için geçerli olgulardır. Bu olguların tüm alanlarda etkili olduğu düşünüldüğünde sporla da ilgili olabileceğini düşünmek yadsınamaz bir durumdur. Spor ve spor psikolojisine yönelik ilgi ve önem gün geçtikçe artmaktadır. Çünkü spor bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarının iyi oluşu için büyük bir faktördür.

Kaygı, insanın fiziki olarak uyarılmasıyla birlikte meydana gelen sinir, sıkıntı ve endişe duygularıyla ilgilidir (Gould ve Krone, 1992). Kaygılı olma durumu, bireyin sağlık desteğine ihtiyaç duyacak kadar gerginlik yaşaması, işlerini yapamaz hale gelmesi olarak tanımlanmaktadır. Kaygılı davranış sergileyen bazı bireylerin ise mükemmeliyetçilik nedeniyle kaygı duyduğu bilinmektedir (Malmö, 1975).

Mükemmeliyetçilik, yapılan herhangi bir işte en iyisi olabilmek adına gösterilen aşırı çabadır. Mükemmel olabilmek adına bireyler kendisi ya da diğerleri için yüksek standartlar koyar ve bu standartlara ulaşsa dahi ulaştığını kaybedeceğini düşündüğü için yoğun kaygı ve öfke duyabilmektedir (Flett ve Hewitt, 2002).

Öfke bireylerin engellendiklerinde, kendilerini tehdit altında hissettiklerinde ve saldırı altında olduklarında hissettikleri ve sebebi olan durumlara ve kişilere karşı saldırgan davranışlar sergilemelerine yol açan negatif bir duygudur (Budak, 2000).

Spor olgusunun kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke kavramları arasında bir etkileşim bulunmaktadır (Ellis, 2002). Bu kavramlar arasında yapılan araştırmalar mevcut ancak bu çalışmanın farkı spor yapan ve yapmayanların kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke kavramları özelinde karşılaştırılmasıdır. Spor yapan ve yapmayan kişilerin kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke düzeylerinin karşılaştırılması, incelenmesi bu araştırmanın temel problemidir.

## 1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı spor yapan ve yapmayan kişilerde kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke arasında oluşabilecek ilişkilerin araştırılmasıdır. Bu temel amaç çerçevesinde aşağıda bulunan sorulara cevaplar aranmıştır:

- Spor yapan ve yapmayan bireylerin demografik bilgilerinin dağılımı nedir?
- Spor yapan ve yapmayan bireylerin demografik özelliklerine göre kaygı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- Spor yapan ve yapmayan bireylerin demografik özelliklerine göre mükemmeliyetçilik düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- Spor yapan ve yapmayan bireylerin demografik özelliklerine göre öfke düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

- Spor yapan ve yapmayan bireylerin kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### 1.3 Araştırmanın Önemi

Kaygı, bireylerin sıkıntı, endişe duyması ve uyarılması halidir (Gould ve Krone, 1992). Mükemmeliyetçilik, bir iş ya da uğraşta en iyisine ulaşabilmek için gösterilen aşırı çabayı ifade eder (Flett ve Hewitt, 2002). Öfke ise gülmek, ağlamak gibi normal bir duygu olmasına karşı kontrol edilemediğinde olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Budak, 2000).

Spor yapan ve yapmayan bireylerde kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke kavramları üzerinde ayrı ayrı çalışmalar bulunmaktadır. Ancak bu üç psikolojik yapı birlikte incelenmiş olduğu yeterli sayıda çalışma gözlemlenememiştir. Böylece, bu araştırmanın alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı ve sonraki çalışmalara kaynaklık edeceği düşünülmektedir.

Ayrıca bu çalışma ile elde edilecek sonuçlar doğrultusunda sporun bireylerin özellikle kaygı ve öfke düzeylerine etkileri ortaya koyulacak ve bu şekilde sporun bireylerin psikolojik tedavi süreçlerinde klinik anlamda sporun dahil edilmesi için yapılacak çalışmalara katkı sağlayacaktır.

### 1.4 Sınırlılıklar ve Sayıtlılar

Araştırmada kullanılan ölçeklerin yeterli olduğu ve neticesinde ortaya çıkan önemli bulgular saptandığı varsayılmaktadır. Çalışmaya katılım gösterenlerin gönüllü olmaları önemli bir koşuldur. Bunun yanı sıra çalışmaya katılanların verdiği bilgiler doğru varsayılmaktadır.

Çalışmaya katılanların bir ilden olması, çalışma sonucu edinilen verilerin analizinde kullanılan istatistiksel araçların kısıtlı olması, ölçek maddeleri ve alt boyutları, çalışmanın sınırlılıklarıdır. Bu sınırlılıkların ortadan kaldırılması için ileri istatistik tekniklerinin kullanılması gerektiği değerlendirilmektedir.

## 1.5 Tanımlar

Anahtar kelimeler; spor, kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfkedir.

**Spor:** Spor genellikle yarışma içeren yalnız ya da birden çok kişiyle yapılan, kendine has kuralları bulunan fiziksel ve zihinsel gelişimi destekleyen eğlendirici ve eğitici eylemler olarak tanımlanmaktadır (Kılıcigil, 1985).

**Kaygı:** Hayatımızı tehdit edecek durumlara karşı önlem almamız için ortaya çıkan doğal bir duygudur. Fazlası ise bireylerin yaşamını negatif etkilemektedir (Kara, 2008).

**Mükemmeliyetçilik:** Bireyin kendisine içsel ve dışsal faktörlerin etkisiyle yüksek bir standart belirlemesi sonucu ortaya çıkan kusursuz olma ve çok fazla özeleştiri yapması eğilimidir (Büyükbayraktar, 2011).

**Öfke:** Kişilerin dış dünyaya karşı kendilerine psikolojik ve fiziksel olarak belirli bir sınır çizmesi sonucu kendini koruması için ortaya çıkan bir duygudur. Fazlası ise hayata karşı uyum sorunları ortaya çıkarmaktadır (Gençtan, 1999).

## 2. BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1 Spor

Spor, belirli kuralları olan, rakiplerle mücadele ortamına olanak sağlayan, bireysel veya grupla olacak şekilde yapılan, haz veren, planlı ve düzenli yapılan bedensel hareketliliklerdir (Çıdam, 1996). Toplum, kültür ve sosyo-ekonomik yapılarak göre değişiklik gösteren spor, insanların fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumlu düzeyde etkilemektedir. Bireylerin kişilik gelişimi, edindikleri beceri, bilgi, değer ve yeteneklerle bulundukları yere adapte olmalarını kolaylaştırır. Spor, uluslararası ve toplumsal alanda, desteği, heyecanı, mücadeleyi sürdürme ve başarı hazzı elde etmek için yapılan eylemler olarak tanımlanmaktadır (Tuncay, 2011).

Spor yapan kişiler başarmak için fiziksel efor sağlamakta ve kazanmaya yönelik beceriler edinmeye çalışmaktadır. Seyircisi olan sporlarda rekabet odaklı süreç, estetik, sosyal açıdan toplumun çelişkilerini yansıtan ayna görevi görmektedir. Spor toplumu yönlendirebilen etkili bir faaliyettir. Aynı zamanda toplumda yaşayan bireylerin ruh sağlıklarını koruyucu ve özellikle ergenlerde bağımlılık gibi riskli davranışlara sürüklenmeyi önleyici rolü olması sebebiyle birçok kurumu destekleyen önemli bir araçtır (Orkunoğlu, 1985).

Bireylerin yaptıkları sporlarda rakiplerine karşı ilişkilerini ve sporla ilgili süreçlerini kaygı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri etkilemektedir (Yıldız, 2012). Bunun yanı sıra spor, bireyin gayet doğal karşılanması beklenen öfke duygusunun kontrollü bir şekilde ifade edilmesi için sağlıklı bir zemin hazırlayan ve krizleri önleyici rolü bulunan önemli bir araçtır (George, 1979). Bireysel ve toplu şekilde yapılan sporlarda insanlar rakipleriyle, doğa koşullarıyla, süreyle ya da kendileriyle yarışabilirler (İnan, 2000).

Günümüzde sporun evrensel hale gelmesinin en temel sebebi ise; sporun dil, cinsiyet, yaş, meslek, sınıf, din, fiziksel engel, sosyal ve kültürel yapı olmak üzere insanları herhangi bir şekilde dışlayıcı ve ayrıştırıcı olmamasıdır (Amman, 1999).

### **2.1.1 Sporun Yararları**

Sporun psikolojik, fiziksel ve sosyal olmak üzere üç tür yararı bulunmaktadır (İnan, 2000).

#### **2.1.1.1 Sporun Psikolojik Yararı**

Spor günümüzde bireyler için yaşam standartlarının gelişmesine bağlı olarak değişen günlük aktivite ya da profesyonel bir meslek olarak görülmektedir. İnsanlar sporu sadece fiziksel egzersiz yapıp forma girmek için değil psikolojik olarak iyi hissetmek için yapmaktadır. Bireyler spor sayesinde bir gruba aidiyet olma ve yalnızlığını giderme ihtiyaçlarını da görmüş olurlar. İnsanlar tuttıkları takımla öylesine bütünleşirki, tuttıkları ya da takip ettikleri takım başarılı olduğunda kendileri de iyi hissederler. Ayrıca tek başlarına atamadıkları heyecanı ve stresi toplu şekilde teaurat yapılan arenada özgürce atıp psikolojik rahatlama yaşayabilirler. Hatta psikolojik tedavi ortamı olarak bile değerlendirilebilir (Yamaner, 2001).

Bireylerin sporla psikolojik olarak iyi olmasının sağlanması, öfke, kaygı, mükemmeliyetçilik düzeylerinin de sağlıklı şekilde düzenlenmesini desteklemektedir. Spor insanlara pozitif bakış açısı, irade kontrolü, başarıma azmi, kaybetme kabulü gibi duyguları kazandırmaktadır. Ayrıca tüm bunlarla birlikte mutlu ve sağlıklı bireyin yaşadığı aile ve toplum da huzur ve sağlık açısından ilerlemekte ve gelişmektedir (Alpman, 2001). Spor bireye, sorun çözüme, proaktif olabilme, odaklanabilme, dikkatli olabilme, hayal gücünün sağlıklı kullanabilme, öfkesini ve kaygısını kontrol edebilme, kurallara uyumlu olabilme, analitik düşünebilme gibi birçok olumlu özellik kazandırmaktadır (Şahan, 2007).

#### **2.1.1.2 Sporun Fiziksel Yararı**

Günümüzde özellikle masa başında çalışanlar için sağlıksız beslenme, hareketsizlik, kötü alışkanlıklar beraberinde obezite, yoğun stres, öfke, kaygı, yeme bozuklukları ve dijital bağımlılık gibi birçok fiziksel, psikolojik ve sosyal soruna neden olabilmektedir.

Fiziksel hareketliliğin olmaması durumunda insanların yaşam kalitesi düşmekte ve birçok sorun ve bağımlılık döngüsünde devam etmektedir. İnsanların yaşam kalitesinin artması ve hastalık ile sorunların ortadan kalkması için düzenli ve programlı spor yapılması çok önem arz etmektedir. Yapılan bir araştırmada spor yapan bireylerin yapmayanlara göre kalplerine ve beyinlerine daha fazla kan gittiğini saptamışlardır (Necmettin, 1998).

Spor planlı ve düzenli yapıldığında bireylerin kasları, eklemleri, kemikleri kalp damar sistemleri en güzel şekilde varlığını sürdürmektedir. Spor yapmanın her geçen gün bir faydası daha ortaya çıkmaktadır (Baumann, 1994). Spor yapmak; özellikle bisiklete binmek, uzun mesafe yürüyüş ve koşular, yüzme gibi sporlar bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını geliştirdiği gibi bu bireylerde şeker, tansiyon kronik hastalıklarının daha az görülmekte olduğu bilinmektedir. Ayrıca düzenli sporla bireylerin kas kuvvetleri tam anlamıyla gelişeceği için bireylerin günlük aktivitelerini yapmalarında yorulmadıkları ve yaşam kalitelerinin arttığı görülmüştür (Sevim, 1997).

Sporun faydalarını sıralamak gerekirse (Müftüoğlu, 2003):

- Şeker, tansiyon, obezite, kolesterol, kanser, kalp rahatsızlıkları, romatizmal başta olmak üzere birçok hastalığı önlemektedir.
- Sağlık giderlerini azaltmaktadır.
- Zihinsel açıklık sağlamaktadır.
- Stres, öfke ve kaygı düzeylerini düzenlemektedir.
- Kas gelişimi sayesinde daha konforlu ve kaliteli yaşam olanağı sağlamaktadır.
- Kan basıncını düşürerek, vücuttaki toksinlerin atılmasını sağlamaktadır.

### **2.1.1.3 Sporun Sosyal Yararı**

Birey, aile toplumların farklılaşan özelliklerinin birbiriyle entegre olabilmesi adına spor önemli bir rol oynamaktadır. Spor toplumsal normları zenginleştirmekte ve toplum içindeki huzur, gerginlik durumlarının etkisini azaltmaktadır. Sporun birey üzerindeki psikolojik, fiziksel ve sosyal etkilerine bakıldığında spor yapan bireyin daha üretken ve girişken olduğu izlenmektedir. Sporun etkisi insanın tüm hayatında vardır (Diana ve Mears, 2004).



Spor, evrensel olması hasebiyle insanları dil, din, ırk, cinsiyet, kültür ayrımı yapmaksızın bir araya getirmesiyle birlikte toplumsal barış, huzur ve güven duygularını beslemektedir. İnsanlar spor sayesinde farklı coğrafya ve kültürlerden insanlar tanımış olur ve bu şekilde sosyalleşirler. Ayrıca bir grup ya da takım aidiyetliği olan insanlar yalnızlık duygularından kurtulurlar (Aksoy vd., 2012).

Sporun sosyal yararı saymakla bitmese de olumlu etkilerini şu şekilde sıralayabiliriz (Tamer, 1988):

- Bireylerin kişilik gelişimlerinde yapıcı ve olumlu etki eder.
- Sosyalleşmeyi sağlayarak arkadaşlık, dostluk ve yardımlaşma davranışlarını pekiştirir.
- Ekip halinde uyumlu şekilde çalışma becerilerini geliştirir.
- Sosyal sorumluluk almayı ve duyarlı olmayı benimsetir.
- Grup veya takım içinde liderlik yapabilme şansı tanır ve bu becerileri geliştirir.
- İşbirliği ve gözlem yapabilme becerilerini geliştirir.
- Öfke duygusunun atılma şeklinde ifade edebilmeyi destekler.
- Bireyin özbenlik saygısını geliştirerek, diğer insanlara karşı da sevgi, güven ve saygı duymasını sağlar. Bununla birlikte kendisine ve çevresine karşı daha az kaygı duyar.
- Toplum içinde başarı hazzı duyan bireyin olumlu mükemmeliyetçilik düzeyine sahip olmasını destekler.

Tüm bunlar birlikte düşünüldüğünde, bireyler için sosyalleşme ömür boyu sürecek bir eylemdir. Spor da bu süreçte sosyalleşme açısından önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır.

## **2.2 Kaygı**

Kaygı, hayatımızı tehlike altına alabilecek çeşitli tehditlere karşı ortaya çıkan korku ve endişe duygusudur. Anksiyete şeklinde de ifade edilebilmektedir. Belirsizlik oluşturan durumların sebeplerinin bilinmezliği kaygı duygusunun temelini oluşturmaktadır (Kara, 2008).

Beck ve Emery (2006) düşünce süreçlerinin kaygıyı ortaya çıkaran önemli bir rol oynadığını ifade etmiştir. Kaygının özünü açıklamaya çalışırken iç ve dış tehlikelere karşı kendini yetersiz hissetmesi olduğunu ifade etmiştir.

Freud kaygıyı açıklarken insanın içgüdüleri ve dürtüleri üzerinde durmuştur. Kaygı duygusunun bu içgüdü ve dürtülerin ortaya çıkardığı gücün bastırılmasıyla oluştuğunu ifade etmiştir. Yıllar içinde bu düşüncesinden vazgeçip kaygının kişilerin tehdidi algılamasıyla bağdaştırmıştır (Çepikkurt, 2011).

Spielberger ve arkadaşları (1985), kaygı duygusunu, zamana ve kişiliğin yapısına göre iki farklı şekilde kategorize etmiştir. Kaygıyı durumluk ve sürekli kaygı olarak iki şekilde incelemiş, durumluk kaygı, ‘otonom sinir sisteminin aktifleşmesiyle kaygı duygusunun otomatik bir şekilde hissedilmesi’ şeklinde tanımlamıştır, sürekli kaygı ‘kişilerin tehdit altında olmadıkları durumlarda bile bir tehdit algılamasının ardından orantılı olmayan bir tepki vermesi’ olarak ifade edilmiştir.

## **2.2.1 Kaygı Türleri**

Kaygı türleri sürekli ve durumluk olarak ikiye ayrılmaktadır (Spielberger, 1966):

### **2.2.1.1 Sürekli Kaygı**

Sürekli kaygı düzeyine sahip kişilerin, düşük kaygı düzeylerine sahip kişilere karşı daha fazla endişeli olma eğilimdedir. Sürekli kaygıyı açıklarken kişilerin kaygıyı oluşturan durumlara yatkınlığını vurgulanmıştır (Öner ve LeCompte, 1985). Sonuçta sürekli kaygı kişilerin tehlike altında olduklarını hissettikleri durumlara karşı ortaya çıkan huzursuzluk ve endişe duyguları olarak tanımlanabilir. Sürekli kaygı, kişilerin stres oluşturan bir durumu tehlike olarak algılamasının ardından duygusal olarak verdiği tepkilerin şiddetli bir şekilde artması ve sürekli hale gelmesidir (Çavuşoğlu, 1993).

### **2.2.1.2 Durumluk Kaygı**

Durumluk kaygı, kişilerin içinde bulundukları stresli durumlarla ilişkili olarak hissettiği korku halidir. Bedensel olarak hissedilebilen bu tarz kaygı modelinde kızarma, sararma, terleme ve titreme gibi belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Strese bağlı olarak durumluk kaygı seviyesinde yükselme azalma görülebilir. Stres arttıkça durumluk kaygı seviyeleri

yükselirken, stres azaldıkça durumluk kaygı seviyesinde azalma görülür (Öner ve LeCompte, 1985).

### **2.2.2 Kuramsal Açıdan Kaygı**

Kuramsal açıdan kaygı, psikanalitik, bilişsel, davranışçı, bilişsel davranışçı ve varoluşçu teorilerle açıklanabilmektedir.

#### **2.2.2.1 Psikanalitik Kuram**

Freud kaygıyı derinlemesine inceleyen ilk bilim adamı olmuştur (McCabe vd., 2003). Kişinin ilk kaygısının doğum anı olduğunu belirtir (Gençtan, 2013). Freud dış dünyadan gelen tehlikeye karşı insan gerçek kaygıyı fark ettiğini belirtmiştir (Duman, 2008). Freud'un bakış açısında gerçek kaygı, nörotik kaygıya göre farklılıklar gösterebilmektedir. Mantıklı olması yönüyle gerçek kaygı nörotik olan kaygıdan ayrılır. Gerçek kaygı yaşanan tehdit durumuna karşı tepkinin altında yatan ana motivasyonun hayatı sürdürme ve güvende hissetme içgüdüdür. Nörotik kaygı belirsizlik durumuna sahip olduğu için gerçeklikle bağlantılı olmayabilir (Yanbastı, 1996). Horney ve Lagerstedt (1998)'a göre kaygının, hayatı tehdit eden durumlara karşı meydana gelen bir duygu olduğunu ifade etmiştir. Kaygının insanın çocukluk yıllarında kabul görmemesi sonucu ortaya çıktığı düşünülmektedir (Yanbastı, 1996). Genellikle kaygı, içinde belirsiz bir durumu barındıran duygudur. Genel olarak başka kuramcılar da Freud'un ifade ettiği gibi kaygıyı, kişinin oluşumu için ihtiyaç duyulan temel güçtür (Manav, 2011).

#### **2.2.2.2 Bilişsel Kuram**

Bilişsel kuram önceden ortaya çıkan kuramlara nazaran, duygusal sorun olarak görülen kaygının özünde bilişsel çarpıtmalarının oluştuğunu belirtmesidir. Bilişsel kuram bireyi açıklarken bilişsel özellikler ön plana almıştır (Kara, 2008). Bireylerin abartılı bir şekilde işleyen algılarının yaşadıkları kaygıyı tetiklemektedir. Endişe oluşturan olaylar korunma amaçlı tepkileri ortaya çıkarmaktadır (Özkan Deniz, 2015).

#### **2.2.2.3 Davranışçı Kuram**

Davranışçı yaklaşım için kaygı sonradan öğrenilen bir duygudur. Davranışçı kurama göre kaygı koşullu ve koşulsuz uyaranlar arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkan

koşullu bir tepki şeklinde tanımlanmaktadır. Kişiler, kaygı oluşturan durumlara karşı, kaygının ortaya çıkmasına neden olan uyaranlar karşı uzaklaşmasıyla kaygı duygusundan da uzak olabilmektedir (Sazak ve Ece, 2004). Bir dürtü sistemi şeklinde kaygıyı ele alan Daly ve Miller'a (1975) göre, ilk defa hissedilmiş olan acıyı bir uyaran ile eşleşmesi sonucu kaygının ortaya çıktığını belirtmişlerdir.

#### **2.2.2.4 Bilişsel Davranışçı Kuram**

Bilişsel davranışçılar duygunun, düşüncenin ve davranışın etkileşimine odaklanmıştır. Bilişin temelde davranış ve duyguyu etkilediği varsayımı üzerinde durmuştur. Bireylere rahatsızlık veren durumlardan ziyade bu olayların algılanmasından ve değerlendirilmesinden kaynaklandığını ileri sürülmüştür (Duman, 2008).

#### **2.2.2.5 Varoluşçu Kuram**

Kierkegaard (1849) tarafından varoluşçu kuram içinde açıklanan kaygı kavramı, biyolojik yönü dışında psikolojik yönü ile ele alınmıştır. Kaygı olgusu varoluşçu kurama göre, hiçlik duygusundan kurtulmak için gereklidir (Manav, 2011). Varoluşçu kuram, herkesin bir var oluş kaygısı olduğunu ve ölüm korkusunun temelinde varoluş kaygısının olduğunu söylemektedir (Duman, 2008). Varoluş kaygısı, bilinçli yaşamın bir sebebi olarak görülür. Varoluşçu kurama göre, var olmaya verilen tepki olan sağlıklı kaygı, anormal tepkiler ise nevrotik kaygı olduğunun bir göstergesidir. Varoluşçu kurama göre, bireyler ölüm kaygısını normal bir şekilde yaşantılayabilmek için ölüm gerçeği ile yüzleşmelidir (Yalom, 2001).

#### **2.2.2.6 Yaşantısal Öğrenme Kuramı**

Yaşantısal öğrenme kuramı, davranışçı ve bilişsel kuramlardan farklı şekilde öğrenmeye bakmaktadır (Mutlu ve Aydoğdu, 2003). Dewey, Kurt Lewin ve Jean Piaget'in çalışmalarını temel alan bu kuram öğrenme sürecinde deneyimlerin etkili olduğu savunmaktadır. Öğrenme bilginin yaşantıya dönüştürülerek düzenlenmesidir. Kaygı da öğrenilen ve deneyimlenen bir duygudur (Kolb, 1984). Bu kuram kavrama ve dönüştürme olarak iki boyutludur. Kavrama somut ve soyut kavramsallaştırma, dönüştürme ise yansıtıcı gözlem ve aktif yaşantılama olmak üzere 4 çeşit öğrenme şekli vardır (Harris, 1999).

## 2.3 Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik genel manada, kendisi ya da diğer insanlar için karşılanması zor beklentilere sahip olmak anlamına gelmektedir. Mükemmeliyetçi insanlar sürekli kendilerini gösterme eğilimi içindedir (Benk, 2006).

Mükemmeliyetçilik aktif ve pasif olmak üzere iki şekilde görülmektedir. Yüksek standartlara ulaşma eğilimi olan ve bu konuda yüksek motive sahibi olan bireyler aktif, hata yapma kaygısıyla çekinik duran, yanlışlarına takılıp kalan bireyler ise pasif mükemmeliyetçilik göstermektedir (Benk, 2006). Mükemmeliyetçilik kavramı sağlıklı ve sağlıklı olmak üzere iki şekilde incelenebilir. Sağlıklı olan hedeflerine ulaşabilmek için gösterilen sınırlar çerçevesinde çabalar olarak değerlendirilirken, sağlıklı olan ise bireylerin hatalarına karşı aşırı takıntılı olması ve kendi sağlıklarını tehdit edecek şekilde başarı için çabalaması olarak değerlendirilebilir (Büyükbayraktar, 2011). Sağlıksız veya nevrotik mükemmeliyetçi bireyler en ideale ulaşabilmek için imkânsız gibi görülen işleri başarmak için her türlü sağlıksız yollara başvurabilmektedir (Lasota, 2005).

Mükemmeliyetçilik sağlıklı davranış şekillerinden sağlıksız olanlara doğru giden bir süreçtir (Adderholt-Elliot, 1987). Sağlıksız olan davranışlar, yüksek beklentileri karşılamalarına rağmen hala kaygı içinde olması olarak değerlendirilebilir (Frost ve ark., 1990). Mükemmeliyetçilik kavramının birden çok boyutu vardır.

### 2.3.1 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçilik tek ve çift olmak üzere iki boyutludur.

#### 2.3.1.1 Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

İlk başlarda Mükemmeliyetçilik tek boyutlu bir kavram olarak incelenmiştir. Kişinin kendini tanımasına, tanınmasına odaklanan bir bakış açısıyla mükemmeliyetçilik kavramı incelenmiştir (Burns, 1980). Tek boyutlu mükemmeliyetçilik üzerine yapılan araştırmalarda kişinin kendini değerlendirebilmesine ve mükemmeliyetçilik kavramının sağlıklı olmayan kişilik özelliği olduğunu vurgulamışlardır (Holender, 1965). Bu araştırmaların sonuçları mükemmeliyetçi kişilerin olumsuz durumlar yaşamalarının sebebini kişilerin kendilerine amaç edindikleri yüksek standartlara ve bu hedefine

ulaşamadığı durumlarda kişilerin kendilerine karşı yaptıkları eleştirilerin önemli olduğu vurgulanmıştır (Hamachek, 1978).

### **2.3.1.2 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik**

Hewitt ve arkadaşları (2002) ile Frost ve arkadaşları (1990) tarafından çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin kavramsal olarak incelenmesi yapılmıştır. Flett ve Hewitt mükemmeliyetçiliği üç noktadan değerlendirmişlerdir. Kendine yönelik, diğerlerine yönelik ve toplumun dayattığı mükemmeliyetçilik şeklinde ele almışlardır. Kendine yönelmiş mükemmeliyetçiliği, kişinin kendine elde edilmesi kolay olmayan hedefler koyması eğiliminde olunması şeklinde tanımlamıştır. Bu hedefleri elde edemediği durumlarda öz eleştirileri kendisini depresif ve karamsar hissetmesine yol açmaktadır. (Flett vd., 1995).

Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin elde edilmesi kolay olmayan standartlara başka kişilerin uyması gerektiği şeklindeki inancı olarak açıklanmaktadır. Bu tarz bir yaklaşım sahibi olan insanlar diğer insanların yaptıkları işlerden memnun olmayacakları kalmayacaklarından dolayı onlara görev vermek istemezler ve bunun yanında bu insanlara karşı öfke duyarlar. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilerse elde edilmesi kolay olmayan seviyelerdeki hedeflerinin kendilerine dayatılması düşüncesine sahiplerdir. Diğer insanların onaylamasına ihtiyaç duyan kişiler kendilerine dayatılan bu standartları elde edemedikleri durumlarda diğer insanlarca kabul görmeyeceklerini düşünürler ve sonucunda kaygı duygusuna sahip olurlar (Flett ve Hewitt, 2002).

### **2.3.2 Kuramsal Açıdan Mükemmeliyetçilik**

Mükemmeliyetçilik, psikoanalitik, bireysel psikoloji, bilişsel, davranışçı ve bütüncül olmak üzere beş teori ile açıklanmaktadır.

#### **2.3.2.1 Psikoanalitik Kuram**

İlk olarak mükemmeliyetçilik kavramı üzerinde yapılan psikanalitik kuram tarafından başlatılmıştır. Freud, mükemmeliyetçiliği süper egonun etkisi sonucu yüksek bir seviyede başarılı olma arzusuyla bireylerin sert ve katı hedefler koyması olarak tanımlamıştır (Mısırlı-Taşdemir, 2003). Süper ego, ortalama 3 yaşlarında çocuğun ebeveynlerinden aktarılan ve ödül-ceza sistemiyle pekiştirilmiş olan, geleneksel değerler

ve toplumsal idealler çerçevesinde oluşan içsel bir temsilcidir; Süper ego kusursuz olmak ister, içinde vicdan ve ahlak kavramlarını barındırır (Geçtan, 2002). Psikanalitik yaklaşım mükemmeliyetçilik kavramını süper ego üzerinden tanımlamaktadır. Kusursuzluğu temsil eden ruhsal bir yapı olarak değerlendirmektedir.

### 2.3.2.2 Bireysel Psikoloji Kuramı

Mükemmeliyetçilik kavramı insanlığın doğduğu günden itibaren vardır. Bireysel psikoloji kuramına göre dünyaya yeni gözlerini açmış ve bakıma ihtiyacı olan yenidoğan zayıf bir varlıktır. Bu zayıflık ve bakıma muhtaçlık çaresizlik ve küçük düşürücülük duygularını meydana getirmektedir. Bunların sonucu bireylerin bu duygularla mücadelesi zorlaştıkça mükemmeliyetçilik duygusunun doğmasına neden olmaktadır. Mükemmeliyetçi bireyler sosyal çevresiyle olan ilişkilerinde problem yaşamaya başlar. Aşırı abartılı şekilde sağlıksız mükemmeliyetçi davranış sergileyenler hedeflerine ulaşmak için olumsuz davranışlar sergileyebilir. Bu durum kendilerini olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Adler, 2002). Bireyler ulaşılabilir ve makul hedefler doğrultusunda abartılı olmayan şekilde davranış sergiliyorsa sağlıklı, ancak gerçekçi olmayan hedeflere ulaşmak için abartılı çaba içine giriyorsa sağlıksız mükemmeliyetçilik anlamına gelmektedir (Eskiili, 2015).

### 2.3.2.3 Bilişsel Kuram

Bilişsel yaklaşım kişileri birbirinden ayıran özelliklerini bilişsel özelliklerinde görülen farklılıklara bağlamıştır. Bilişsel model için mükemmeliyetçilik olumsuz bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Beck'in bakış açısına göre bilişsel hatalar kişilerin kendilerine, dış dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz düşüncelere sahip olmaları nedeniyle oluşmaktadır. Bireylerin hatalı çıkarımlarda bulunmaları bilişsel hatalara neden olmaktadır. Mükemmeliyetçilik kavramının temelinde yatan sebep ise bilişsel hatalardır. Bilişsel hataların sebebi bireylerin düşünce sistemleriyle alakalıdır ve sistemli bir şekilde devam eden mantıksal hatalar olarak adlandırılabilirler. Bu hatalar (Burger, 2006):

- *Seçici Soyutlama:* Önem oluşturan yönler bireyler tarafından görmezden gelinerek önemsiz olan başka bir ayrıntıya doğru yoğunlaşmasının bütün yaşamı da bu ayrıntılar temelinde kavramlaştırmasını kapsar.

- *Mutlakiyetçi, İkili düşünme*: Orta yolu kesinlikle kabul etmeme ya tamam ya devam şeklinde bir düşünce sisteminde olma eğilimidir.
- *Kişileştirme*: Kişilerin kendileriyle ilgili olmayan olayları kendisi ile ilgisi varmış gibi düşünebilme eğilimidir.
- *Aşırı Genelleme*: Tek bir olay üzerinden bütün olayları genelleyerek değerlendirme eğilimidir.

Barrow ve Moore'da (1983) mükemmeliyetçi kişilere özel birtakım özellikler olduğunu ifade etmişlerdir. Bunlar:

- 1) Ya hep ya hiç şeklindeki düşünce sistemi
- 2) İsteklerin zaman içerisinde talepler haline gelmesi
- 3) Gelecek üzerinden bir zaman algısının olması
- 4) Elde edilen hedeflerin değersiz görülmesi ve henüz elde edilememiş hedeflerinse abartılı bir şekilde yüceltilmiş olması
- 5) Amaçların fazlasıyla katı olması, esnetme yapamaması ve amaçlara ulaşılmasının kendilik saygısının bir zorunluluğu şeklinde değerlendirmesi
- 6) Bir hedefe ulaşıldığı zaman yeterli ödül verilmemesi
- 7) Eksiklere yanıtlara fazlasıyla dikkat edilmesi
- 8) Herhangi biri olmasının değersiz biri olacağına yönelik düşünce sistemi geliştirmesi
- 9) Elde edilemeyen amaçların abartılması ve bunları elde edemeyeceği durumunu sürdürmesi nedeniyle öz güveninin azalması.

#### 2.3.2.4 Davranışçı Kuram

Skinner davranışın ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde dış faktörlerin öneminden bahsetmektedir. Skinner'e için kişilerin davranışlarını olumlu yönde pekiştirdiğimizde kişilerin bu davranışı yineleme ihtimali yükselmektedir. Aynı şekilde, kişi bir davranışı sonucunda cezalandırıldığı takdirde bu davranışın yineleme ihtimali düşmektedir. (Nelson-Jones, 1982). Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkmasında dışsal faktörlerin önemine dikkat çekmektedir. Mükemmeliyetçilik kavramı çelişkili ya da koşullu kabul nedeniyle ortaya çıkabilmektedir. Ebeveynlerin çelişkili davranışları sonucunda çocukların gerçeği yansıtmayan yüksek seviyede standartlar oluşturabilirler. Koşullu kabule vurgu yaparak çocuk yetiştiren ebeveynlerde çocuklarının başarılarına



fazlasıyla kıymet verirken kendilerini de fazlasıyla değersiz görebilirler. Bu tarz ailelerde yetişen çocuklar sadece sıra dışı başarılar elde ettiklerinde değerleri olacaklarını düşünürler. Bu da mükemmeliyetçi bir şekilde düşünmenin ortaya çıkmasını sağlayabilir (Soenens vd., 2008).

#### **2.3.2.5 Bütüncül Psikoloji Kuramı**

Bu kurama göre açıklanan mükemmeliyetçilik kavramı Freudyen bakış açısından farklıdır (Horney ve Lagerstedt, 1995). Kurama göre mükemmeliyetçi olmak ideal benlik için çok önemli bir durumdur. Bireyin kişiliğinin önemli bir özelliği haline gelen mükemmeliyetçilik kavramı bireyin ailesi ve çevresini etkiler. Birey ideal benliğe ulaşabilmek adına hırslara kapılarak mükemmeliyetçilik adına sağlıklı davranışlar sergileyebilmektedir (Shultz ve Shultz, 2002).

#### **2.4 Öfke**

Öfke insanın sınırlarını çizmesi sonucu kendini korumasına yol açmaktadır. Kişilerin tehdit altında olduklarını hissettikleri durumlarda korunmak amacıyla ortaya çıkan duygusal bir tepkidir. İnsanların sıklıkla yaşadığı bu duygu tam olarak amaca yöneliktir. Bu duygu insanın kendisini korumak için gerekli motivasyonu sağlamaktadır (Ayna, 2013). Öfke sözel olarak, davranış olarak ve fizyolojik olarak meydana gelebilmektedir. Öfkenin ortaya çıkma sebepleri araştırıldığında bir tek sebepten kaynaklanmadığı görülmektedir. Ancak engellenme öfkenin ortaya çıkmasının en temel sebep olduğu gözlemlenmiştir (Starnes ve Peters, 2004).

Spielberger (1966) öfkenin ifade edilme tarzının araştırmalardaki önemine vurgu yapmaktadır. İfade edilmesinin şekli yorumlanmakta ve bu davranışın ortaya çıkardığı sonuçlardan dolayı sorunlar oluşturabilmektedir. Öfkenin ifade edilme şekillerinin içeriğinde Öfke kontrolünün, öfke içe vurumunun, öfke dışı vurumunun olduğu bilinmekte ve kişilerin öfkeyle baş etme şeklinin de farklılıklar gösterdiği bilinmektedir.

Tehlikeli olarak görülen davranışsa öfkenin oluşturduğu saldırganlık ve şiddettir. Özet olarak öfke ifade edilme şekliyle yıkıcı veya yapıcı olarak kategorize edilebilir (Starnes ve Peters, 2004).

### **2.4.1 Kuramsal Açıdan Öfke**

Kuramsal açıdan öfke psikoanalitik, bireysel psikoloji, davranışçı, bilişsel davranışçı olmak üzere dört kuramla açıklanabilmektedir.

#### **2.4.1.1 Psikoanalitik Kuram**

Freud, öfkeyi tanımlarken içgüdü kavramına vurgu yapmaktadır. Biyolojik bir temele dayandırarak saldırganlığı açıklasa da ‘ölümün içgüdüsü’ olarak açıklamaktadır. Freud’a göre saldırganlık, bireylerin kendilerine ve bedenlerine yönelik yıkıcı davranışları, dışarıya doğru yönlendirmesidir. İnsanın başka insanlarla çatışarak savaştığını ve kırıcı, yıkıcı davranabildiğini ifade etmiştir. Bu durumun nedeniyse insanın kendisine yönelik sahip olduğu yok edebilme arzusunun bastırılması ve engellenmesidir. Psikanalitik kuram bireylerin doğduğu andan başlayarak aktifleşen bu duygu bastırıldığında sağlıklı olmayan sonuçlara yol açtığını düşünmektedir. Bu duyguyu ifade edemediğimiz zaman çeşitli psikolojik ve psikosomatik sorunlara yol açabileceği bilinmektedir (Özer, 1994).

#### **2.4.1.2 Bireysel Psikoloji Kuramı**

Bu kuram kapsamında açıklanan öfke duygusu Freudyen bakış açısına yakın bir şekilde açıklanmaktadır. Öfke, birtakım ihtiyaçların giderilmesi adına hizmet eden bir içgörüdür (Adler, 1964). Toplum, kültür ve geleneksel olarak değişebilen öfke, içgöründen öte normal bir duygu olarak açıklanmaktadır. Bireysel psikoloji kuramına göre, insanların bazı problemleri çözüme kavuşturabilmek için öfke duygusu gerekli ve koruyucudur (Gençtan, 2002).

#### **2.4.1.3 Davranışçı Kuram**

Davranışçılık kuramının temsilcileri öfkeye ve saldırganlığa olan tepkilerimiz başka davranışlarda olduğu gibi öğrenilen bir davranış olduğunu belirtmektedirler. İnsanların engellenmeye karşı en ağır tepkileri gösterdiği bilinmektedir. Engellenen insan saldırgan bir şekilde davranmayı yaşadığı çevreden öğrenmektedirler. Çevresel etkileşimlerin yol açtığı birçok davranış örüntüsü geliştirebilirler (Koçak, 2008).

#### **2.4.1.4 Bilişsel Davranışçı Kuram**

Bilişsel davranışçıların temsilcileri merkezde duygunun, düşüncenin ve davranışın bulunduğunu savunmaktadırlar. Böylece öfke duygusu ortaya çıkarken kişinin algısı ve olayları yorumlayabilme şeklinin etkisi göz ardı edilmemektedir (Ford, 1991). Bilişsel davranışçı kuram, öfkenin, bireylerin negatif inançları, kendisinden beklentilerinden ve iç çatışmalarından dolayı ortaya çıktığını ifade etmiştir (Yavuzer ve Karataş, 2013). Öfke duygusunun bilişsel yönü incelendiğinde, negatif inançları ve düşmanca özellikleri barındıran taraflarının yansıdığı görülebilmektedir. Davranışsal yönünden, öfkenin meydana gelmesine yol açan durumlar karşısında verilen tepki biçimleridir (Smith ve Furlong, 1998).

### **2.5 Kaygı, Mükemmeliyetçilik ve Öfkeyle İlgili Çalışmalar**

Bu bölümde, alanyazın taranarak kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke ile ilgili ulusal (Akkaya, 1999; Pirinççi, 2009; Dinç, 2001; Kılınç, 2009) ve uluslararası (Zur ve Zeidner, 1988; Joiner ve Schmidt, 1995; Sumi ve Kanda, 2002; Flett vd., 2004; Hewitt vd., 2002; Flett ve Hewitt, 2002; Mahon vd., 2003) çalışmalara yer verilmiştir.

#### **2.5.1 Ulusal Çalışmalar**

Akkaya (1999) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada kaygı düzeylerini öğrencilerin bazı demografik değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırmada kaygı düzeyleri ile kalacak yer, arkadaş ilişkileri, akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki varken, cinsiyet, meslek, ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yine üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada öğrencilerin kaygı düzeyleri ile cinsiyet, ebeveyn tutumu, arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çakmak ve Hevedanlı, 2005).

Pirinççi (2009) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin kaygı düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde; cinsiyet, gelir düzeyi gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık saptanmıştır. Kız ve gelir düzeyi düşük öğrencilerin kaygı seviyeleri daha yüksek bulunmuştur. Sürekli kaygı ile durumluluk ve kendiliğinden mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Dinç'in 2001 yılında yaptığı çalışmada, mükemmeliyetçiliğin negatif yaşantıların depresyonu düzeyine ve öfke düzeyi üzerindeki yordayıcı rolünü araştırmayı hedeflemiştir. Dinç (2001)'in çalışmasında, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başarısız olduğunu düşündüğü olumsuz yaşantıların birbirlerine olan etkilerinin depresif ruh halini yordayabileceği gözlemlenmiştir. Sosyal yaşamda matı kaldığımız olumsuz durumların diğer insanlar tarafından ortaya koyulmuş mükemmeliyetçilik kriterleriyle depresif ruh hali arasında belirleyici özellikte bir rolü olduğu gözlemlenmemiştir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda, sosyal hayatta yaşanan olaylar anlamlı bir şekilde öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olmuştur. Ayrıca başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun başarı alanıyla negatif yaşantılarla birlikte olduğu zaman depresif belirtiler ortaya çıktığı da gözlemlenmiştir.

Kılınç (2012), 9. sınıfta olan öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmasında öfke düzeyinin ve sürekli kaygı düzeylerinin arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucuna bakıldığında öğrencilerdeki öfke düzeyiyle sürekli kaygı düzeyinin aralarında pozitif ve orta seviyede de istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Certel ve Bahadır (2012) tarafından yapılan çalışmada; sporcuların benlik saygısı ve sürekli öfke-öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada 202 bireyin benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile cinsiyet, uğraştığı spor, spor yılı ve millilik durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri arasında ise anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Temel ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları bir çalışmada aktif olarak spor yapan öğretmenlerin dışı vurulan öfke düzeyleri yüksek çıkmıştır.

Karagün ve Çağlayan (2014) sporcular üzerinde yaptıkları bir çalışmada sürekli öfke düzeyi, içe yönelik öfke ve dışı yönelik öfkenin artışıyla birlikte öfke kontrolünün de arttığı görülmüştür.

Üzüm ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışmada; spor yapan ve yapmayan bireylerde öfke düzeylerinin belirlenmesi ve sürekli öfke-öfke ifade tarzları arasındaki ilişki düzeyleri incelenmiştir. Çalışma sonuçlarında spor yapmayan katılımcıların "sürekli öfke" ve "öfke dışı" puanları daha yüksek bulunurken, spor yapan katılımcıların "öfke kontrol" puanının daha yüksek bulunmuştur. Haftada 7 kez ve üzeri spor yapanların

"öfke dışta" ve "sürekli öfke" boyutlarında ortaya koydukları ortalama değerleri haftada 1-3 kez spor yapanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

### 2.5.2 Uluslararası Çalışmalar

Zur ve Zeidner (1988) öğrencilerin cinsiyetleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre kız öğrencilerde kaygı düzeyi daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğu sonucu edinilmiştir (McCabe vd., 2003).

Joiner ve Schmidt (1995)'in araştırmalarında üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, kaygı ve depresyon düzeyleri arasında bulunan bağlantıyı incelemiştir. Bu çalışmada, negatif yaşantıların depresyon düzeylerinin yükselmesiyle ilişkisi olduğunu ve kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik durumlarının birbiriyle bağlantılı olduğunu gözlemlenmiştir. Çalışmanın kendine yönelik mükemmeliyetçiliği kapsayan etkileşimleri kapsama yalnızca depresyon düzeyiyle bağlantılıyken, sosyal düzene karşı mükemmeliyetçiliği içeren etkileşimlerin ise kaygı düzeyi ve depresyon düzeyine bağlantılı olduğu belirtilmiştir.

Sumi ve Kanda (2002) bireylerin nevrotik düzeydeki mükemmeliyetçiliklerinin depresyon seviyeleri, kaygı düzeyleri ve psikosomatik belirtilerinin ilişkisini incelemiştir. Örneklem, 138 erkek Japon öğrenciden oluşmaktadır. Nevrotik mükemmeliyetçilik düzeyinin depresyon düzeyi ve psikosomatik belirtiler üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin varlığını ve nevrotik mükemmeliyetçilikle kaygı düzeyleri arasında bir ilişki tespit edilememiştir.

Flett ve arkadaşlarının (2004) 177 üniversite öğrencisiyle yaptığı bir araştırma yürütmüşlerdir. Mükemmeliyetçilik seviyesiyle kaygıya olan duyarlılığı arasındaki bağlantıyı gözlemlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları mükemmeliyetçiliğin sosyal ilişkilerin boyutunun kaygıyla ilişkili olduğunu gözlemlenmiştir.

Hewitt ve arkadaşları (2002), ergenlerle yaptıkları çalışmada elde edilen sonuçlar incelendiğinde kendine yönelik mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygıyla ilişkili olduğu ortaya çıkarmıştır. Sosyal ortama yönelmiş mükemmeliyetçilik, depresyon,

kaygı, sosyal stres, bastırılmış öfkeye dışa dönük öfkeyle aralarında anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada mükemmeliyetçilik boyutlarının çocuklar üzerindeki uyumsuz olma ve sıkıntı duygusuyla bağlantılı değişkenler olabileceği düşünülmüştür.

Flett ve arkadaşları (2002) çocuklar üzerinde yaptıkları araştırmalarında, mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı ve öfkeyle ilişkisini incelemişlerdir. Kendisine yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip olan bireylerde depresyon ve öfkeyle sosyal çevrenin kendilerine yönelik beklentileri olan mükemmeliyetçi bireylerde depresyon, kaygı, sosyal stres, öfkenin bastırıldığı ve dışarı yansıtıldığı haliyle bağlantılı gözlemlenmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilikle entegreli olan kaygının, sosyal stres nedeniyle meydana geldiği gözlemlenmiştir. Mükemmeliyetçi bireyler sosyal hayata karşı tepkileri Manipulatif, agresif ve empatik olmayan davranışlar üzerinden göstermiş oldukları gözlemlenmiştir.

Mahon ve Yarcheski (2003) ebeveynleri boşanan ve boşanmayan ergenlik dönemindeki 48 bireyle yaptığı araştırmasında bu grupların öfke, kaygı ve depresyon seviyeleri araştırılmıştır. Sonuç olarak ebeveynleri boşanan ergen bireylerin öfke seviyelerinin ebeveynleri boşanan ergen bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek seviyede olduğunu gözlemlenmiştir.

Özet olarak, kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke birbirini etkileyen kavramlar olduğu gözlemlenmiştir (Ellis, 2002).

Literatür incelendiğinde üç kavramın birlikte incelendiği birçok çalışma yapılmıştır. Fakat bu çalışmada spor yapan ve yapmayan bireylerin kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke düzeyleri arasında bulunan ilişki ele alınmıştır.

### 3. BÖLÜM

#### ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

##### 3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, spor yapanlar ile yapmayanların kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. İlişkisel tarama yöntemi, mevcut durumu ortaya koymanın ötesinde, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılan bir modeldir (Karasar, 2015).

##### 3.2 Evren ve Örneklem

İstanbul ilinde Avcılar ilçesinde yaşayan spor yapan-yapmayan yetişkin bireyler çalışma evrenini oluşturmaktadır. İstanbul ili Avcılar ilçesinde yaklaşık 500 bin insan yaşamaktadır (TÜİK, 2020). Örneklem büyüklüğü hesaplaması yapılacak olursa evren büyüklüğüne göre 0,05 örnekleme hatasıyla örneklem 384'tür. Kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen 384 (207 spor yapan, 177 spor yapmayan) yetişkinlerin yetişkin birey çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Kolayda örnekleme tesadüfi olmayan örnekleme yöntemidir. Bu yöntemde örneklem seçimi araştırmacıya aittir (Karasar, 2015).

Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapılan etik kurul başvuru sonrası 22.05.2020 tarih ve YDÜ/SB/2020/724 numara ile araştırma için onay verilmiştir. Etik kurul sonrası İstanbul İli Avcılar ilçesinde yaşayan gönüllü olan 18 yaş ve üzeri bireylere araştırmacı tarafından Google form üzerinden hazırlanan anketlerin online şekilde uygulanması şeklinde 2 aylık sürede veriler (15/06/2020 – 15/08/2020) toplanmıştır. Katılımcılara sırasıyla araştırmacı tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış 1-Demografik Bilgi Formu, 2-Beck Anksiyete Ölçeği, 3-Çok Boyutlu

Mükemmelliyetçilik Ölçeği, 4-Sürekli Öfke Öfke Tarz Ölçeği uygulanmıştır. Toplanan veriler doğrultusunda katılımcılara ait özellikleri belirtir tablolar aşağıdaki gibidir.

**Tablo 1 Bireylerin Demografik Özellikleri (n=384)**

	Sayı	Yüzde
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	112	29.2
Erkek	272	70.8
<b>Yaş</b>		
18-30	134	34.9
31-40	122	31.8
41 ve Üstü	128	33.3
<b>Eğitim Durumu</b>		
Okuryazar Değil	13	3.4
Okuryazar	24	6.3
İlkokul	60	15.6
Ortaokul	56	14.6
Lise	139	36.2
Üniversite ve Üzeri	92	24.0
<b>Medeni Durumu</b>		
Bekar	132	52.0
Evli	61	24.0
Boşanmış	43	16.9
<b>Toplam</b>	<b>384</b>	<b>100</b>

Tablo 1’de bireylerin demografik özelliklerine göre (yaş, cinsiyet, eğitim ve medeni durumu) dağılımı aktarılmıştır. Tablo incelendiğinde, bireylerin çoğunun (%70.8) erkek, %29.9’unun kadın olduğu, yaşlarının 18-30 (%34.9), 31-40 (%31.8) ve 41+ (%33.3) olduğu, yarısından fazlasının lise (%36.2) ile üniversite ve üzeri (%24) eğitim durumuna sahip olduğu, diğer yarısına yakının ise okuryazar değil (%3.4), okuryazar (%6.3), ilkokul (%15.6) ve ortaokul (%14.6) derecesinde eğitim durumu olduğu, yarısından az fazlasının (%52) bekar, %24’ünün evli ve %16.9’unun boşanmış olduğu tespit edilmiştir.



**Tablo 2 Bireylerin Çalışma Yaşamlarına İlişkin Bilgiler (n=384)**

	Sayı	Yüzde
<b>Çalışma Durumu</b>		
Evet	175	45.6
Hayır	209	54.4
<b>Gelir Düzeyi</b>		
Düşük	108	28.1
Orta	230	59.9
Yüksek	46	12.0
<b>Toplam</b>	<b>384</b>	<b>100</b>
<b>Çalıştığı İşte Fiziksel Aktivite Durumu</b>		
Masabaşı (Fiziksel aktivite yok)	46	26.2
Fiziksel Aktivite Gerektiren Bir İş	129	73.8
<b>Toplam</b>	<b>175</b>	<b>100</b>

Tablo 2’de bireylerin çalışma yaşamlarına ilişkin bilgiler (çalışma durumu, gelir düzeyi, ve çalıştığı işte fiziksel aktivite durumu) dağılımı aktarılmıştır. Tablo incelendiğinde, bireylerin yarısından fazlasının (%54.4) bir işte çalışmadığı, yarısına yakınının da (%45.6) bir işte çalıştığı, yarısından fazlasının (%59.9) orta, %28.1’inin düşük ve %12’sinin ise yüksek gelire sahip olduğu, çoğunun (%73.8) fiziksel aktivite gerektiren bir işte çalıştığı, %26.2’sinin ise masabaşında çalıştığı görülmektedir.

**Tablo 3 Bireylerin Geçmiş Rahatsızlıklarına İlişkin Bilgiler (n=384)**

	Sayı	Yüzde
<b>Geçmişte Psikolojik Rahatsızlık Geçirme</b>		
Evet	42	10.9
Hayır	342	89.1
<b>Geçmişte Fiziksel Rahatsızlık Geçirme</b>		
Evet	96	25.0
Hayır	288	75.0
<b>Toplam</b>	<b>384</b>	<b>100</b>

Tablo 3’te bireylerin geçmiş rahatsızlıklarına ilişkin bilgiler (psikolojik ve fiziksel rahatsızlık geçirme durumu) dağılımı aktarılmıştır. Tablo incelendiğinde, bireylerin çoğunluğunun (% 89.1) geçmişte psikolojik, bir sorunu olmadığı ve yine dörtte üçü ise geçmişte herhangi bir fiziksel rahatsızlık geçirme sorunu olmadığı görülmüştür.

**Tablo 4 Bireylerin Spor Yapmalarına İlişkin Bilgiler**

	Sayı	Yüzde
<b>Düzenli Spor Yapma Durumu (n=384)</b>		
Evet	207	53.9
Hayır	177	46.1
<b>Toplam</b>	<b>384</b>	<b>100</b>
<b>Profesyonel Spor Yapma Durumu (n=207)</b>		
Evet	45	21.7
Hayır	162	78.3
<b>Düzenli Spor Merkezine Gitme Durumu (n=207)</b>		
Evet	148	71.4
Hayır	59	28.6
<b>Yaptığı Spor Türü (n=207)</b>		
Fitness	57	27.5
Futbol	80	38.6
Plates	11	5.4
Tenis	14	6.8
Yürüyüş, Koşu	45	21.7
<b>Spor Yapma Zamanı (n=207)</b>		
Sabah	48	23.1
Öğlen	89	42.9
Akşam	70	34.0
<b>Spor Yapma Süresi (n=207)</b>		
1-6 Ay	105	50.7
6 Ay – 1 Yıl	57	27.6
1 Yıl ve Üzeri	45	21.7
<b>Spor Yapma Sıklığı (n=207)</b>		
Haftada 1 Kez	99	47.8
Haftada 2 Kez	63	30.5
Haftada 3 Kez ve Üzeri	45	21.7
<b>Toplam</b>	<b>207</b>	<b>100</b>

Tablo 4’te bireylerin spor yapmalarına ilişkin bilgiler (düzenli, profesyonel spor yapma durumları, düzenli spor merkezine gitme durumu, spor türü, spor yapma zamanı, süresi ve sıklığı) dağılımı aktarılmıştır. Tablo incelendiğinde; bireylerin yarısından az fazlasının (%53.9) düzenli spor yaptığı, yarısına yakınının (%46.1) ise spor yapmadığı, spor yapanların (207) yaptıkları sporu çoğunun (%78.3) profesyonel olarak yapmadığı, spor yapanların çoğunun (%71.4) bir spor merkezine gittiği, spor yapanların futbol (%38.6), fitness (%27.5), yürüyüş, koşu (%21.7), tenis (%6.8) ve plates (%5.4)

sporlarını yaptıkları görülmüştür. Spor yapanların sabah (%23.1), öğlen (%42.9), akşam (%34.0) saatlerinde spor yaptıkları, yarısının 1-6 ay arası spora yeni başladıkları, yarısına yakınının (%47.8) ise haftada sadece 1 kez spor yaptığı saptanmıştır.

**Tablo 5 Bireylerin Kaygı Düzeyleri (n=384)**

	Sayı	En Küçük	En Büyük	Ortalama	Standart Sapma
BAÖ Toplam	384	.00	51.00	14.54	12.594

Tablo 5'te bireylerin kaygı düzeylerini ölçmek için kullanılan Beck Anksiyete Ölçeği toplam puanları verilmektedir. Tablo incelendiğinde ise ortalama puanın  $14.54 \pm 12.594$  (min. .00, max. 51.00) olduğu görülmüştür. Bireylerin ortalama puanı 8-15 puan arasında olması, bireylerin hafif düzeyde kaygı düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

**Tablo 6 Bireylerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri (n=384)**

	Sayı	En Küçük	En Büyük	Ortalama	Standart Sapma
KYM	384	27.00	105.00	62.39	12.999
DYM	384	18.00	105.00	63.98	13.839
TTDM	384	23.00	105.00	65.87	14.772
<b>ÇBMÖ Toplam</b>	<b>384</b>	<b>72.00</b>	<b>315.00</b>	<b>192.25</b>	<b>39.140</b>

Tablo 6'da bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçmek için kullanılan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanları verilmektedir. Tablo incelendiğinde ise mükemmeliyetçilik ortalama puanın  $192.25 \pm 39.140$  (min. 72.00, max. 315.00) olduğu görülmüştür.

**Tablo 7 Bireylerin Öfke Düzeyleri (n=384)**

	Sayı	En Küçük	En Büyük	Ortalama	Standart Sapma
SÖ	384	10.00	40.00	25.61	6.474
ÖİET	384	8.00	32.00	20.78	4.814
-KEÖ	384	10.00	32.00	20.93	4.304
-DVÖ	384	10.00	32.00	20.11	4.600
-İTÖ	384	10.00	32.00	20.78	4.814
<b>SÖÖTÖ Toplam</b>	<b>384</b>	<b>45.00</b>	<b>136.00</b>	<b>87.44</b>	<b>17.851</b>

Tablo 7’de bireylerin sürekli öfke düzeylerini ile öfke tarzlarını ölçmek için kullanılan Sürekli Öfke Öfke Tarz Ölçeği toplam puanları verilmektedir. Tablo incelendiğinde ise ortalama puanın  $87.44 \pm 17.814$  (min. .45, max. 136.00) olduğu görülmüştür. Bireylerin sürekli öfke düzeylerinin yüksek olmadığı ve öfkeyi ifade etme tarzlarında ise; kontrol edilebilmiş öfke, dışa vurulmuş öfke ve içte tutulmuş öfke düzeylerinin yüksek olmadığı görülmüştür.

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu, Beck Anksiyete Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Sürekli Öfke - Öfke Tarz Ölçeği araştırma kapsamında kullanılmıştır.

#### 3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, spor yapma durumu gibi demografik bilgilerinin belirlenmesi adına geliştirilmiştir.

#### 3.3.2 Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)

Kişilerin hayatlarında yaşamış oldukları kaygının belirtilerinin sıklığını tespit etmek için kullanılmıştır. Puanlama yapılırken bireylerin kendilerini değerlendirmek için 0-3 arası değer alan likert ve 21 madde bulanan bir ölçektir. Anket puanlanırken toplam puanın yüksek olması sonucu ile belirlenmektedir. Toplam puanın yüksek olması kişilerin yaşamış oldukları kaygının fazlalığını göstermektedir. Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise 0,80 bulunmuştur., Türkçe’ye geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Ulusoy ve arkadaşları (1998) yapmışlardır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.93 olarak yüksek iç tutarlılığa sahip

bulunmuştur. Toplam korelasyon katsayıları ise 0.45 ve 0.72 arasındadır. Test-tekrar iç tutarlılık düzeyi 0.57 bulunmuştur. 8-15 puan = hafif düzeyde anksiyete, 16-25 puan = orta düzeyde anksiyete, 26-63 puan = şiddetli düzeyde anksiyete anlamına gelmektedir.

### 3.3.3 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)

Yetişkin bireylerin mükemmeliyetçilik seviyelerini tespit etmek amacıyla Hewitt ve Flett (1991) tarafından bir ölçek oluşturulmuş, her basamak on beş maddeden oluşmuş "kendine yönelik (self-oriented) mükemmeliyetçilik", "diğerlerine yönelik (otheroriented) mükemmeliyetçilik" ve "toplum tarafından dayatılan (sociallyprescribed) mükemmeliyetçilik" şeklinde üç alt ölçek oluşturulmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliği ölçerken alt boyutların kullanılmasının nedeni kişilerin kendilerine yüksek standartları koymaları ve davranışlarını eleştirel bir şekilde değerlendirebilmesidir. Elde edilecek puanların 19 ile 133 arasında değişebildiği ifade edilmiştir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun amacıysa, kişilerin diğer insanların sahip olduğu özelliklere olan tutumlarını ölçmektedir. Bu ölçekten 10 ile 70 arasında puan alınabilmektedir. Toplumun dayattığı mükemmeliyetçilik alt boyutunun amacıysa, bireyin anlamlı olarak değerlendirdiği diğer insanlar tarafından sergilenen davranışların yüksek standartlarını ölçebilmesidir. Bu ölçekten alınacak puanların, 15 ile 105 arasında değişebileceği ifade edilmiştir. Ölçekten alınacak toplam puansa 44 ile 308 arasında değişmektedir, alınacak yüksek puanlar mükemmeliyetçilik özelliğinde olan kişileri göstermektedir. Türkçe uyarlamasını 2003 yılında Özbay ve Mısırlı-Taşdemir yapmıştır. 489 öğrenci üzerinde yapılan güvenirlik geçerlilik çalışmasında faktörlerin toplam varyansı 47.8'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık cronbach alfa değerlerinin alt boyutlar için .63 ile .87 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .83, yarıya bölme güvenirlik katsayısı ise .80 olduğu saptanmıştır.

### 3.3.4 Sürekli Öfke - Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)

Bu ölçeği Spielberger ve arkadaşları 1985 yılında geliştirmiştir, Türkçe'ye uyarlama çalışmasını 1994 yılında Özer gerçekleştirmiştir. 34 madde içeren bu ölçeğin 10 maddesi sürekli öfke ve 24 maddesi öfkelerini ifade etme tarzlarını değerlendirmektedir. İfade tarzının ölçeğindeki alt ölçekleriyse: Kontrol edilebilmiş öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulmuş öfke alt ölçekleri olarak belirlenmiştir. 4 derece içeren likert tip kendisini

değerlendirebilme ölçeğiye güvenirlik çalışması yapıldığında, Akdeniz (2007)'in gerçekleştirdiği güvenirlik çalışması sonucu test tekrar test yöntemi kullanılmış, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonunun alt ölçekleri için, sürekli öfke 0.79, öfke içe 0.65, öfke dışa 0.75, öfke kontrol 0.65 şeklinde belirlenmiştir. İç tutarlık çalışması yapıldığında Cronbach's Alpha değerleri alt ölçekleri olarak sırayla, 0.88, 0.78, 0.86, 0.79 şeklinde tespit edilmiştir. Test tekrar test yöntemiyle ölçeğin güvenirlik durumunu sınavan Kısınç (1997) alt ölçekleri sırayla Cronbach's Alpha katsayıları, 0.72, 0.76, 0.72, 0.76 şeklinde değerlendirmiştir. Akgül (2000) alt ölçeklerini sırayla, sırasıyla Cronbach's Alpha katsayıları 0.88, 0.81, 0.84, 0.81 şeklinde değerlendirmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarından biri de faktör 29 analizini öfke tarz ölçeğinin faktör yapısının orijinal ölçek yapısının yansıtmış olduğu görülmüştür.

### 3.4 Verilerin Analizi

Veriler SPSS 22 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Spor yapan ve yapmayanların demografik değişkenlerine göre kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

**Tablo 8 Normallik Dağılımı**

		<b>p</b>	<b>Sh</b>
BAÖ	Basıklık	.719	.125
	Çarpıklık	-.324	.248
ÇBMÖ	Basıklık	-.066	.125
	Çarpıklık	.543	.248
SÖÖTÖ	Basıklık	.392	.125
	Çarpıklık	.987	.248

Tablo 8'de verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Tablo incelendiğinde; Back Anksiyete Ölçeği için basıklık değeri .719, çarpıklık değeri -.324, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği için basıklık değeri -.066, çarpıklık değeri .543, Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği için basıklık değeri .392, çarpıklık değeri ise .987 olduğu bulunmuştur. Verilerin normallik analizi sonucu skewness ve kurtosis değerleri -1.5 ile +1.5 arası olduğunda verilerin normal dağıldığı bilinmektedir (Tabachnick ve Fidell,

2013). Bu çalışmada da normallik analizi sonuçlarına göre verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmış ve bu nedenle analizlerde t, one way Anova ve korelasyon testleri kullanılmıştır.

## 4. BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde çalışmaya ilişkin bulgu ve yorumlar aktarılmıştır.

#### 4.1 Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik Özellikleri ile Kaygı Durumlarının Karşılaştırılması

**Tablo 9 Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Kaygı Durumları (n=384)**

Cinsiyet	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Kadın	112	18,5625	12,45444	4.096	.000**
Erkek	272	12,8860	12,29608		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 9’da bireylerin cinsiyetlerine göre kaygı düzeyleri t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin cinsiyetlerine göre kaygı düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Kadınların erkeklere göre daha fazla kaygıya sahip oldukları bulunmuştur (p<0.01).

**Tablo 10 Bireylerin Yaşlarına Göre Kaygı Durumları (n=384)**

	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
18-30	134	13,2537	11,85355	1.082	.340
31-40	122	15,1475	13,80063		
40 ve Üstü	128	15,3125	12,12517		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01



Tablo 10’da bireylerin yaşlarına göre kaygı düzeyleri Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin yaşlarına göre kaygılarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 11 Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Anksiyete Durumları (n=384)**

	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Okuryazar Değil	13	22,0000	,00000	4.409	.001**
Okuryazar	24	16,0417	4,69486		
İlkokul	60	16,9667	10,97913		
Ortaokul	56	14,8214	11,40352		
Lise	139	10,7338	12,83709		
Üniversite ve üzeri	92	10,6848	14,78337		

\* $p\leq 0.05$ , \*\* $p\leq 0.01$

Tablo 11’de bireylerin eğitim durumlarına göre kaygı düzeyleri Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin eğitim durumlarına göre kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Bireylerin eğitim düzeyi arttıkça kaygı düzeyleri azalmaktadır.

**Tablo 12 Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Kaygı Durumları (n=384)**

	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Bekar	171	14,2865	12,90576	.168	.845
Evli	162	14,9691	12,34565		
Boşanmış	51	14,0392	12,52192		

\* $p\leq 0.05$ , \*\* $p\leq 0.01$

Tablo 12’de bireylerin medeni durumlarına göre kaygı düzeyleri Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin medeni durumlarına göre kaygılarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 13 Bireylerin Çalışma Durumlarına Göre Kaygı Durumları (n=384)**

	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Evet	175	11,1429	13,56157	5.306	.000**
Hayır	209	18,5263	10,86988		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 13'te bireylerin çalışma durumlarına göre kaygı düzeyleri t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin çalışma durumlarına göre kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur (p<0.01). Çalışanların, çalışmayanlara göre aksiyete düzeyinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

**Tablo 14 Bireylerin Çalıştığı İşteki Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Kaygı Durumları (n=175)**

	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Masa başı	46	24,3913	14,41061	3.776	.000**
Fiziksel aktivite gerektiren bir iş	129	15,9147	12,56858		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 14'te bireylerin çalıştığı işteki fiziksel aktivite durumlarına göre kaygı düzeyleri t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin çalıştığı işteki fiziksel aktivite durumlarına göre kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur (p<0.01). Masa başı bir işte çalışanların, fiziksel aktivite gerektiren işlerde çalışanlara göre kaygı düzeyleri yüksek bulunmuştur.

**Tablo 15 Bireylerin Gelir Durumuna Göre Kaygı Durumları (n=384)**

	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Düşük	108	20,0370	12,81276	6.688	.001**
Orta	230	14,6217	13,12055		
Yüksek	46	12,0217	6,14452		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 15'te bireylerin gelir durumlarına göre kaygı düzeyleri Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin gelir durumlarına göre kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Gelir düzeyi azaldıkça kaygı düzeyinin de arttığı saptanmıştır.

**Tablo 16 Bireylerin Geçmişte Psikolojik Rahatsızlık Geçirme Durumuna Göre Kaygı Durumları (n=384)**

	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Evet	42	24,5714	12,68212	5.688	.000**
Hayır	342	13,3099	12,03723		

\* $p\leq 0.05$ , \*\* $p\leq 0.01$

Tablo 16'da bireylerin geçmişte psikolojik rahatsızlık geçirme durumlarına göre kaygı düzeyleri t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin geçmişte psikolojik rahatsızlık geçirme durumlarına göre kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Geçmişte psikolojik rahatsızlık geçirenlerin belirgin düzeyde daha fazla kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

**Tablo 17 Bireylerin Geçmişte Fiziksel Rahatsızlık Geçirme Durumuna Göre Kaygı Durumları (n=384)**

	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Evet	96	22,7083	11,41367	7.903	.000**
Hayır	288	11,8194	11,78119		

\* $p\leq 0.05$ , \*\* $p\leq 0.01$

Tablo 17'de bireylerin geçmişte fiziksel rahatsızlık geçirme durumlarına göre kaygı düzeyleri t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin geçmişte fiziksel rahatsızlık geçirme durumlarına göre kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Geçmişte fiziksel rahatsızlık geçirenlerin belirgin düzeyde daha fazla kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

**Tablo 18 Bireylerin Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre Kaygı Durumları (n=384)**

	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Evet	207	11,3237	13,31021	-3.66	.014*
Hayır	177	14,7966	11,73347		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 18’de bireylerin spor yapma ve yapmama durumlarına göre kaygı düzeyleri t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin spor yapıp yapmama durumlarına göre kaygılarında anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır (p<0.05). Spor yapanların yapmayanlara göre daha az kaygı sahibi olduğu görülmektedir.

**Tablo 19 Bireylerin Profesyonel Spor Yapma Durumuna Göre Kaygı Durumları (n=207)**

	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Evet	45	13,0667	15,05807	2.151	.333
Hayır	162	18,2840	12,63755		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 19’da bireylerin profesyonel spor yapma durumlarına göre kaygı düzeyleri t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin profesyonel spor yapma durumlarına göre kaygılarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır (p>0.05).

**Tablo 20 Bireylerin Düzenli Spor Merkezine Gitme Durumuna Göre Kaygı Durumları (n=207)**

	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Evet	148	13,0405	12,66195	-2.218	.028*
Hayır	59	17,5424	14,42737		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 20’de bireylerin düzenli spor merkezine gitme durumlarına göre kaygı düzeyleri t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin düzenli spor merkezine gitme durumlarına göre kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Düzenli spor merkezine gidenlerin daha az kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

**Tablo 21 Bireylerin Yaptıkları Spor Türüne Göre Kaygı Sonuçları (n=207)**

	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Fitness	57	10,3509	10,52801	4.225	.123
Futbol	80	14,5000	14,05685		
Plates	11	27,0000	8,59069		
Tenis	14	13,7857	12,56478		
Yürüyüş, Koşu	45	16,1111	14,35780		

\* $p\leq 0.05$ , \*\* $p\leq 0.01$

Tablo 21’de bireylerin yaptıkları spor türüne göre kaygı düzeyleri Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin yaptıkları spor türlerine göre kaygılarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 22 Bireylerin Spor Yaptıkları Zamana Göre Kaygı Durumları (n=207)**

	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Sabah	48	7,4167	8,00222	19.838	.096
Öğlen	89	20,2360	14,44348		
Akşam	70	11,5429	11,53782		

\* $p\leq 0.05$ , \*\* $p\leq 0.01$

Tablo 22’de bireylerin yaptıkları spor yaptıkları zamana göre kaygı düzeyleri Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin spor yaptıkları zamana göre kaygılarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 23 Bireylerin Yaptıkları Sporun Süresine Göre Kaygı Durumları (n=207)**

	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
1-6 Ay	105	13,7714	12,52402		
6 Ay - 1 Yıl	57	12,3860	12,90730	2.510	.084
1 Yıl ve Üzeri	45	18,0667	15,05807		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 23'te bireylerin yaptıkları sporun süresine göre kaygı düzeyleri Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin yaptıkları sporun süresine göre kaygılarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 24 Bireylerin Yaptıkları Sporun Sıklığına Göre Kaygı Durumları (n=207)**

	Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Haftada 1 Kez	99	13,7273	12,52900		
Haftada 2 Kez	63	12,5873	12,87613	2.449	.089
Haftada 3 Kez ve Üzeri	45	18,0667	15,05807		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 24'te bireylerin yaptıkları sporun sıklığına göre kaygı düzeyleri Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin yaptıkları sporun sıklığına göre kaygılarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

#### 4.2 Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik Özellikleri ile Mükemmeliyetçilik Durumlarının Karşılaştırılması

**Tablo 25 Bireylerin Cinsiyet Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
KYM	Kadın	112	62,8571	13,38202	.443	.658
	Erkek	272	62,2096	12,85874		
DYM	Kadın	112	64,0000	14,54041	.014	.989
	Erkek	272	63,9779	13,56818		
TTDM	Kadın	112	67,0893	15,52188	1.034	.302
	Erkek	272	65,3750	14,45259		
ÇBMÖ	Kadın	112	193,9464	41,42960	.542	.588
Toplam	Erkek	272	191,5625	38,21501		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 25’te bireylerin cinsiyetlerine göre mükemmeliyetçilik düzeyleri t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin cinsiyetlerine göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır (p>0.05).

**Tablo 26 Bireylerin Yaş Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
KYM	18-30	134	62,5970	12,39034	24.258	.000**
	31-40	122	67,8279	12,23509		
	40 ve Üstü	128	57,0156	12,19202		
DYM	18-30	134	65,1045	12,72454	17.523	.000**
	31-40	122	68,3689	13,28219		
	40 ve Üstü	128	58,6328	13,83188		
TTDM	18-30	134	66,8209	13,81557	13.998	.000**
	31-40	122	70,1885	13,12139		
	40 ve Üstü	128	60,7734	15,78458		
ÇBMÖ	18-30	134	194,5224	37,12805	20.552	.000**
Toplam	31-40	122	206,3852	35,24001		
	40 ve Üstü	128	176,4219	39,28467		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 26’da bireylerin yaş durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri F testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin yaşlarına göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik, dışa vurulan mükemmeliyetçilik, toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları ve ölçek toplam puanının anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Mükemmeliyetçilik düzeylerinin 31-40 yaş aralığında en yüksek, 40 ve üstü yaşlarda ise en az olduğu görülmüştür.



**Tablo 27 Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	P
KYM	Okuryazar Değil	13	54,0000	,00000	6.272	.000**
	Okuryazar	24	55,2917	1,42887		
	İlkokul	60	58,6167	11,15696		
	Ortaokul	56	59,1786	11,97134		
	Lise	139	63,8993	12,82055		
	Üniversite ve üzeri	92	66,8478	15,47982		
DYM	Okuryazar Değil	13	54,0000	,00000	7.702	.000**
	Okuryazar	24	58,5417	2,65361		
	İlkokul	60	59,5167	11,79987		
	Ortaokul	56	61,9821	13,46577		
	Lise	139	64,9065	13,18205		
	Üniversite ve üzeri	92	69,8152	16,32293		
TTDM	Okuryazar Değil	13	56,0000	,00000	5.327	.000**
	Okuryazar	24	61,4583	2,24537		
	İlkokul	60	63,3000	13,28220		
	Ortaokul	56	65,0179	14,30383		
	Lise	139	66,3309	14,31954		
	Üniversite ve üzeri	92	71,0652	17,54292		
ÇBMÖ Toplam	Okuryazar Değil	13	169,0000	,00000	6.715	.000**
	Okuryazar	24	178,2917	6,32785		
	İlkokul	60	181,4333	33,42047		
	Ortaokul	56	184,1786	37,93540		
	Lise	139	195,1367	37,85656		
	Üniversite ve üzeri	92	207,7283	46,30693		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 27’de bireylerin eğitim durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin eğitim durumlarına göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik, dışa vurulan mükemmeliyetçilik, toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları ve ölçek toplam puanının anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Bireylerin eğitim düzeyi arttıkça mükemmeliyetçilik düzeyleri artmaktadır.

**Tablo 28 Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
KYM	Bekar	171	62,3801	13,57903	.716	.489
	Evli	162	61,8148	12,81605		
	Boşanmış	51	64,3137	11,56458		
DYM	Bekar	171	64,1053	14,28370	2.249	.107
	Evli	162	62,7654	13,72559		
	Boşanmış	51	67,4510	12,23653		
TTDM	Bekar	171	66,0409	14,94041	2.332	.099
	Evli	162	64,5247	14,98745		
	Boşanmış	51	69,6078	13,00781		
ÇBMÖ Toplam	Bekar	171	192,5263	40,53659	1.922	.148
	Evli	162	189,1049	38,81515		
	Boşanmış	51	201,3725	34,34121		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 28’de bireylerin medeni durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin medeni durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır (p>0.05).

**Tablo 29 Bireylerin Çalışma Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
KYM	Evet	175	62,5543	12,60935	.215	.830
	Hayır	209	62,2679	13,34581		
DYM	Evet	175	65,1600	13,34328	1.526	.128
	Hayır	209	63,0000	14,19879		
TTDM	Evet	175	65,5371	14,03147	-.410	.682
	Hayır	209	66,1579	15,39352		
ÇBMÖ Toplam	Evet	175	193,2514	37,34762	.455	.650
	Hayır	209	191,4258	40,65078		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 29’da bireylerin çalışma durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin çalışma durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır (p>0.05).

**Tablo 30 Bireylerin Çalıştığı İşteki Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları (n=175)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
KYM	Masa başı	46	64,4565	11,70319	1.193	.234
	Fiziksel aktivite gerektiren bir iş	129	61,8760	12,89259		
DYM	Masa başı	46	67,0217	12,01571	1.103	.272
	Fiziksel aktivite gerektiren bir iş	129	64,4961	13,76881		
TTDM	Masa başı	46	67,8913	13,17781	1.328	.186
	Fiziksel aktivite gerektiren bir iş	129	64,6977	14,27881		
ÇBMÖ Toplam	Masa başı	46	199,3696	32,95476	1.297	.196
	Fiziksel aktivite gerektiren bir iş	129	191,0698	38,67900		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 30’da bireylerin çalıştığı işteki fiziksel aktivite durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde

bireylerin çalıştığı işteki fiziksel aktivite durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 31 Bireylerin Gelir Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
KYM	Düşük	108	57,9259	17,30415	7.796	.000**
	Orta	230	61,7174	10,78140		
	Yüksek	46	65,5217	8,84116		
DYM	Düşük	108	58,1759	18,03570	4.442	.012*
	Orta	230	63,9565	12,12734		
	Yüksek	46	66,9783	8,43403		
TTDM	Düşük	108	63,8056	19,59804	3.356	.036*
	Orta	230	65,0652	12,51236		
	Yüksek	46	68,0435	10,73511		
ÇBMÖ Toplam	Düşük	108	179,9074	52,87696	5.356	.005**
	Orta	230	190,7391	32,48784		
	Yüksek	46	200,5435	25,74292		

\* $p\leq 0.05$ , \*\* $p\leq 0.01$

Tablo 31’de bireylerin gelir durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin gelir durumlarına göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik ( $p<0.01$ ), dışı vurulan mükemmeliyetçilik ( $p<0.05$ ), toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik ( $p<0.05$ ) alt ölçek puanları ve ölçek toplam puanının ( $p<0.01$ ) anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Gelir düzeyi arttıkça mükemmeliyetçilik düzeyinin de arttığı saptanmıştır.

**Tablo 32 Bireylerin Geçmişte Psikolojik Rahatsızlık Geçirme Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
KYM	Evet	42	64,8333	12,25525	1.287	.199
	Hayır	342	62,0994	13,07351		
DYM	Evet	42	63,7619	12,73330	-.110	.912
	Hayır	342	64,0117	13,98658		
TTDM	Evet	42	64,8333	13,51587	-.484	.629
	Hayır	342	66,0029	14,93299		
ÇBMÖ	Evet	42	193,4286	36,04411	.205	.838
Toplam	Hayır	342	192,1140	39,55050		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 32’de bireylerin geçmişte psikolojik rahatsızlık geçirme durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin geçmişte psikolojik rahatsızlık geçirme durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 33 Bireylerin Geçmişte Fiziksel Rahatsızlık Geçirme Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
KYM	Evet	96	62,7604	7,33950	.315	.753
	Hayır	288	62,2778	14,40888		
DYM	Evet	96	65,2292	9,58780	1.018	.309
	Hayır	288	63,5694	14,98276		
TTDM	Evet	96	67,3125	9,75739	1.101	.271
	Hayır	288	65,3958	16,08697		
ÇBMÖ	Evet	96	195,3021	22,34896	.880	.380
Toplam	Hayır	288	191,2431	43,30030		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 33’de bireylerin geçmişte fiziksel rahatsızlık geçirme durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde

bireylerin geçmişte fiziksel rahatsızlık geçirme durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 34 Bireylerin Spor Yapma Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
KYM	Evet	207	63,2560	11,13235	1.400	.162
	Hayır	177	61,3955	14,85925		
DYM	Evet	207	64,4396	11,05876	.697	.486
	Hayır	177	63,4520	16,52681		
TTDM	Evet	207	66,7440	12,61018	1.247	.213
	Hayır	177	64,8588	16,93662		
ÇBMÖ	Evet	207	194,4396	31,79019	1.182	.238
Toplam	Hayır	177	189,7062	46,24617		

\* $p\leq 0.05$ , \*\* $p\leq 0.01$

Tablo 34'te bireylerin spor yapıp yapmama durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin spor yapıp yapmama durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 35 Bireylerin Profesyonel Spor Yapma Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları (n=207)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
KYM	Evet	45	63,9556	11,35973	.475	.635
	Hayır	162	63,0617	11,09624		
DYM	Evet	45	66,0889	9,97228	1.132	.259
	Hayır	162	63,9815	11,32823		
TTDM	Evet	45	67,0667	11,39856	.194	.847
	Hayır	162	66,6543	12,95828		
ÇBMÖ	Evet	45	197,1111	29,90608	.636	.525
Toplam	Hayır	162	193,6975	32,34367		

\* $p\leq 0.05$ , \*\* $p\leq 0.01$

Tablo 35'te bireylerin profesyonel spor yapma durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin profesyonel spor yapma durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 36 Bireylerin Spor Merkezine Gitme Durumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Sonuçları (n=207)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
KYM	Evet	148	63,2973	11,77883	.084	.933
	Hayır	59	63,1525	9,40802		
DYM	Evet	148	64,4054	11,73450	-.070	.944
	Hayır	59	64,5254	9,23889		
TTDM	Evet	148	66,3041	13,04970	-.794	.428
	Hayır	59	67,8475	11,46481		
ÇBMÖ	Evet	148	194,0068	34,13010	-.310	.757
Toplam	Hayır	59	195,5254	25,20766		

\* $p\leq 0.05$ , \*\* $p\leq 0.01$

Tablo 36'da bireylerin spor merkezine gitme durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin spor merkezine gitme göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 37 Bireylerin Yaptıkları Sporun Türüne Göre Mükemmeliyetçilik Durumları (n=207)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
KYM	Fitness	57	63,3333	12,48761	.668	.615
	Futbol	80	62,6500	11,35403		
	Plates	11	64,6364	5,95437		
	Tenis	14	67,5714	14,36724		
	Yürüyüş, Koşu	45	62,5556	8,58263		
DYM	Fitness	57	63,4386	12,49717	.996	.411
	Futbol	80	64,0750	11,92888		
	Plates	11	69,6364	6,08724		
	Tenis	14	67,3571	7,83098		
	Yürüyüş, Koşu	45	64,1778	8,98304		
TTDM	Fitness	57	66,7895	14,84171	.426	.789
	Futbol	80	65,7375	12,97490		
	Plates	11	70,6364	9,17903		
	Tenis	14	66,7857	8,28510		
	Yürüyüş, Koşu	45	67,5111	10,78008		
ÇBMÖ Toplam	Fitness	57	193,5614	37,49096	.565	.688
	Futbol	80	192,4625	33,74586		
	Plates	11	204,9091	16,10872		
	Tenis	14	201,7143	28,03138		
	Yürüyüş, Koşu	45	194,2444	23,54701		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 37’de bireylerin yaptıkları spor türüne göre mükemmeliyetçilik düzeyleri Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin yaptıkları spor türlerine göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).



**Tablo 38 Bireylerin Yaptıkları Sporun Zamanına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları (n=207)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
KYM	Sabah	48	58,2500	7,34702	16.621	.126
	Öğlen	89	67,9213	10,16928		
	Akşam	70	60,7571	12,22665		
DYM	Sabah	48	61,2708	9,61546	4.296	.150
	Öğlen	89	66,7865	9,75434		
	Akşam	70	63,6286	12,88542		
TTDM	Sabah	48	63,1667	11,22181	6.625	.200
	Öğlen	89	70,2584	10,64780		
	Akşam	70	64,7286	14,67713		
ÇBMÖ Toplam	Sabah	48	182,6875	26,20310	9.934	.061
	Öğlen	89	204,9663	26,53191		
	Akşam	70	189,1143	37,20158		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 38’de bireylerin yaptıkları sporun zamanına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin yaptıkları sporun zamanına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 39 Bireylerin Yaptıkları Sporun Süresine Göre Mükemmeliyetçilik Durumları (n=207)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
KYM	1-6 Ay	105	64,1143	10,36480	1.454	.236
	6 Ay - 1 Yıl	57	61,1228	12,18909		
	1 Yıl ve Üzeri	45	63,9556	11,35973		
DYM	1-6 Ay	105	65,3524	10,44489	2.989	.053
	6 Ay - 1 Yıl	57	61,4561	12,50296		
	1 Yıl ve Üzeri	45	66,0889	9,97228		
TTDM	1-6 Ay	105	67,7524	12,18194	1.152	.318
	6 Ay - 1 Yıl	57	64,6316	14,16816		
	1 Yıl ve Üzeri	45	67,0667	11,39856		
ÇBMÖ Toplam	1-6 Ay	105	197,2190	29,70981	2.055	.131
	6 Ay - 1 Yıl	57	187,2105	36,08657		
	1 Yıl ve Üzeri	45	197,1111	29,90608		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 39’da bireylerin yaptıkları sporun süresine göre mükemmeliyetçilik düzeyleri Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin yaptıkları sporun süresine göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır (p>0.05).

**Tablo 40 Bireylerin Yaptıkları Sporun Sıklığına Göre Mükemmeliyetçilik Durumları (n=207)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
KYM	Haftada 1 Kez	99	64,0404	10,40596	1.098	.335
	Haftada 2 Kez	63	61,5238	12,02666		
	Haftada 3 Kez +	45	63,9556	11,35973		
DYM	Haftada 1 Kez	99	65,0909	10,63311	1.938	.147
	Haftada 2 Kez	63	62,2381	12,22598		
	Haftada 3 Kez +	45	66,0889	9,97228		
TTDM	Haftada 1 Kez	99	67,5455	12,42633	.652	.522
	Haftada 2 Kez	63	65,2540	13,73713		
	Haftada 3 Kez +	45	67,0667	11,39856		
ÇBMÖ Toplam	Haftada 1 Kez	99	196,6768	30,16547	1.325	.268
	Haftada 2 Kez	63	189,0159	35,23858		
	Haftada 3 Kez +	45	197,1111	29,90608		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 40’da bireylerin yaptıkları sporun sıklığına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin yaptıkları sporun sıklığına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

### 4.3 Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik Özellikleri ile Öfke Durumlarının Karşılaştırılması

**Tablo 41 Bireylerin Cinsiyet Durumlarına Göre Öfke Durumları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
SÖ	Kadın	112	27,6429	5,56834	4.016	.000**
	Erkek	272	24,7794	6,64458		
ÖİET	Kadın	112	22,7679	4,11760	5.367	.000**
	Erkek	272	19,9669	4,84928		
-KEÖ	Kadın	112	21,6607	4,36521	2.130	.034*
	Erkek	272	20,6360	4,25175		
-DVÖ	Kadın	112	19,3750	4,62295	3.495	.001**
	Erkek	272	21,5956	4,49826		
-İTÖ	Kadın	112	22,7679	4,11760	5.367	.000**
	Erkek	272	19,9669	4,84928		
SÖÖTÖ	Kadın	112	93,4464	17,17836	4.322	.000**
Toplam	Erkek	272	84,9779	17,56484		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 41’de bireylerin cinsiyetlerine göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin cinsiyetlerine göre sürekli öfke ( $p<0.01$ ) ve öfke ifade etme tarzı alt ölçekleri ( $p<0.01$ ), öfke ifade etme tarzı alt boyutları; kontrol edilebilmiş öfke ( $p<0.05$ ), dışa vurulan öfke ( $p<0.01$ ) ve içte tutulmuş öfke ( $p<0.01$ ) alt boyutları ile ölçek toplam puanının ( $p<0.01$ ) anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Kadınların erkeklere göre daha fazla öfkeye sahip oldukları bulunmuştur.

**Tablo 42 Bireylerin Yaş Durumlarına Göre Öfke Durumları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
SÖ	18-30	134	25,9478	7,07353	3.485	.032*
	31-40	122	26,4918	4,57309		
	40 ve Üstü	128	24,4297	7,19983		
ÖİET	18-30	134	22,3806	5,66588	1.522	.220
	31-40	122	21,3934	3,69846		
	40 ve Üstü	128	20,6250	4,76371		
KEÖ	18-30	134	19,5821	5,00871	16.359	.000**
	31-40	122	20,0000	3,42330		
	40 ve Üstü	128	22,2422	3,74533		
DVÖ	18-30	134	21,3582	5,36825	3.461	.032*
	31-40	122	20,7295	3,69730		
	40 ve Üstü	128	19,2734	4,41493		
İTÖ	18-30	134	20,3806	5,66588	1.522	.220
	31-40	122	21,3934	3,69846		
	40 ve Üstü	128	22,6250	4,76371		
SÖÖTÖ Toplam	18-30	134	90,2687	21,05887	5.192	.006**
	31-40	122	88,6148	12,62193		
	40 ve Üstü	128	83,5703	17,87035		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 42’de bireylerin yaşlarına göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin yaşlarına göre sürekli öfke ( $p<0.05$ ) alt ölçeği, öfke ifade etme tarzı alt boyutlarından; kontrol edilebilmiş öfke ( $p<0.01$ ), dışa vurulan öfke ( $p<0.05$ ) alt boyutları ile ölçek toplam puanının ( $p<0.01$ ) anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Ancak öfke ifade etme tarzı alt ölçeği ( $p>0.05$ ), öfke ifade etme tarzı alt boyutlarından içte tutulmuş öfke ( $p>0.05$ )’nin yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bireylerin yaşlarının arttıkça sürekli öfke, öfke kontrol ve içte tutulan öfke tarzlarının puanlarının arttığı görülmüştür.

**Tablo 43 Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	P
SÖ	Okuryazar Değil	13	28,0000	,00000	4.494	.001**
	Okuryazar	24	26,2917	3,47011		
	İlkokul	60	25,9667	6,62038		
	Ortaokul	56	24,4821	6,85696		
	Lise	139	24,0288	6,08389		
	Üniversite ve üzeri	92	23,1739	7,10921		
ÖİET	Okuryazar Değil	13	67,0000	,00000	6.751	.000**
	Okuryazar	24	63,9167	,40825		
	İlkokul	60	58,9833	12,79366		
	Ortaokul	56	57,5893	13,20988		
	Lise	139	56,5612	11,24633		
	Üniversite ve üzeri	92	55,5870	14,21588		
KEÖ	Okuryazar Değil	13	17,0000	,00000	8.298	.000**
	Okuryazar	24	18,1250	,61237		
	İlkokul	60	19,6167	4,13375		
	Ortaokul	56	20,9821	4,24903		
	Lise	139	21,1942	4,05019		
	Üniversite ve üzeri	92	22,8478	4,82879		
DVÖ	Okuryazar Değil	13	22,0000	,00000	5.983	.000**
	Okuryazar	24	22,0000	,00000		
	İlkokul	60	20,9833	4,64500		
	Ortaokul	56	19,0357	4,78621		
	Lise	139	18,0576	4,03566		
	Üniversite ve üzeri	92	18,0217	5,47919		
İTÖ	Okuryazar Değil	13	17,0000	,00000	5.665	.000**
	Okuryazar	24	18,7917	1,02062		
	İlkokul	60	19,3833	5,19482		
	Ortaokul	56	20,5714	5,22183		
	Lise	139	21,3094	4,41153		
	Üniversite ve üzeri	92	21,7174	5,19578		
SÖÖTÖ	Okuryazar Değil	13	95,0000	,00000		
Toplam	Okuryazar	24	86,2083	3,87836		

İlkokul	60	84,9500	18,22963		
Ortaokul	56	83,0714	19,08913	6.455	.000**
Lise	139	82,5899	16,13027		
Üniversite ve üzeri	92	80,7609	20,04192		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 43'te bireylerin eğitim durumuna göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin eğitim durumlarına göre sürekli öfke ( $p<0.01$ ) ve öfke ifade etme tarzı alt ölçekleri ( $p<0.01$ ), öfke ifade etme tarzı alt boyutları; kontrol edilebilmiş öfke ( $p<0.01$ ), dışa vurulan öfke ( $p<0.01$ ) ve içte tutulmuş öfke ( $p<0.01$ ) alt boyutları ile ölçek toplam puanının ( $p<0.01$ ) anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Bireylerin eğitim düzeyi arttıkça öfke düzeyleri azalmaktadır.

**Tablo 44 Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
SÖ	Bekar	171	24,8947	6,80575	2.231	.109
	Evli	162	26,3889	5,70959		
	Boşanmış	51	25,5686	7,41419		
ÖİET	Bekar	171	60,8070	12,94891	1.910	.150
	Evli	162	63,2901	11,67238		
	Boşanmış	51	60,6471	13,40720		
KEÖ	Bekar	171	20,6199	4,59430	.876	.417
	Evli	162	21,2407	4,00900		
	Boşanmış	51	21,0196	4,21659		
DVÖ	Bekar	171	19,6667	4,62474	2.463	.087
	Evli	162	20,7222	4,34141		
	Boşanmış	51	19,6863	5,16329		
İTÖ	Bekar	171	20,5205	5,12702	2.080	.126
	Evli	162	21,3272	4,33795		
	Boşanmış	51	19,9412	5,06522		

	Bekar	171	85,7018	18,52943		
SÖÖTÖToplam	Evli	162	89,6790	16,34323	2.219	.110
	Boşanmış	51	86,2157	19,63600		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 44’de bireylerin medeni durumlarına göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin medeni durumlarına göre öfke düzeyi ve ifade etme tarzlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır (p>0.05).

**Tablo 45 Bireylerin Çalışma Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
SÖ	Evet	175	25,7314	5,42047	.323	.747
	Hayır	209	25,5167	7,25238		
ÖİET	Evet	175	21,6914	3,58584	3.427	.100
	Hayır	209	20,0239	5,53611		
KEÖ	Evet	175	21,8686	3,36819	3.963	.052
	Hayır	209	20,1531	4,82536		
DVÖ	Evet	175	20,9086	3,56269	3.130	.200
	Hayır	209	19,4498	5,23290		
İTÖ	Evet	175	21,6914	3,58584	3.427	.120
	Hayır	209	20,0239	5,53611		
SÖÖTÖ Toplam	Evet	175	90,2000	13,13808	2.789	.060
	Hayır	209	85,1435	20,75332		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 45’te bireylerin çalışma durumlarına göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin çalışma durumlarına göre öfke düzeyi ve ifade etme tarzlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır



( $p>0.05$ ).

**Tablo 46 Bireylerin Çalıştığı İşte Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları (n=175)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
SÖ	Masa başı	46	26,2826	4,72658	.802	.423
	Fiziksel aktivite gerektiren bir iş	129	25,5349	5,65139		
ÖİET	Masa başı	46	64,8478	9,06021	.327	.744
	Fiziksel aktivite gerektiren bir iş	129	64,3333	9,20371		
KEÖ	Masa başı	46	21,8043	3,49997	-.150	.881
	Fiziksel aktivite gerektiren bir iş	129	21,8915	3,33364		
DVÖ	Masa başı	46	20,6304	3,64148	-.616	.539
	Fiziksel aktivite gerektiren bir iş	129	21,0078	3,54325		
İTÖ	Masa başı	46	22,4130	3,80395	1.597	.112
	Fiziksel aktivite gerektiren bir iş	129	21,4341	3,48399		
SÖÖTÖ	Masa başı	46	91,1304	11,89324	.558	.577
Toplam	Fiziksel aktivite gerektiren bir iş	129	89,8682	13,58272		

\* $p\leq 0.05$ , \*\* $p\leq 0.01$

Tablo 46’da bireylerin çalıştığı işte fiziksel aktivite durumlarına göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin çalıştığı işte fiziksel aktivite durumlarına göre öfke düzeyi ve ifade etme tarzlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 47 Bireylerin Gelir Düzeyine Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	P
SÖ	Düşük	108	26,6759	8,25395	2.611	.075
	Orta	230	25,0130	5,95799		
	Yüksek	46	26,1304	3,05947		
ÖİET	Düşük	108	65,0093	16,36528	5.031	.070
	Orta	230	60,7348	11,31039		
	Yüksek	46	59,8696	3,42286		
KEÖ	Düşük	108	22,5463	5,45223	12.542	.100
	Orta	230	20,4913	3,75882		
	Yüksek	46	19,3696	2,32244		
DVÖ	Düşük	108	21,2870	5,85024	5.570	.401
	Orta	230	19,7870	4,19532		
	Yüksek	46	19,0000	2,02210		
İTÖ	Düşük	108	21,1759	5,83388	1.402	.247
	Orta	230	20,4565	4,62529		
	Yüksek	46	21,5000	2,45628		
SÖÖTÖ Toplam	Düşük	108	91,6852	23,85378	4.310	.140
	Orta	230	86,7478	15,88872		
	Yüksek	46	85,0000	3,82971		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 47’de bireylerin gelir durumlarına göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin gelir durumlarına göre öfke düzeyi ve ifade etme tarzlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır (p>0.05).

**Tablo 48 Bireylerin Geçmişte Psikolojik Rahatsızlık Geçirme Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	P
SÖ	Evet	42	27,0238	4,85139	1.497	.135
	Hayır	342	25,4415	6,63200		
ÖİET	Evet	42	63,8333	8,86736	1.097	.273
	Hayır	342	61,5877	12,88465		
KEÖ	Evet	42	21,6429	3,40603	1.130	.259
	Hayır	342	20,8480	4,39878		
DVÖ	Evet	42	20,9524	3,95062	1.251	.212
	Hayır	342	20,0117	4,66910		
İTÖ	Evet	42	21,2381	3,93117	.647	.518
	Hayır	342	20,7281	4,91384		
SÖÖTÖ Toplam	Evet	42	90,8571	11,49034	1.313	.190
	Hayır	342	87,0292	18,45131		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 48’de bireylerin geçmişte psikolojik rahatsızlık yaşama durumlarına göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin geçmişte psikolojik rahatsızlık yaşama durumlarına göre öfke düzeyi ve ifade etme tarzlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 49 Bireylerin Geçmişte Fiziksel Rahatsızlık Geçirme Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	P
SÖ	Evet	96	26,6979	4,22803	1.899	.058
	Hayır	288	25,2535	7,03612		
ÖİET	Evet	96	64,2708	8,00983	2.214	.270
	Hayır	288	61,0208	13,61080		
KEÖ	Evet	96	20,9688	3,37312	.089	.929
	Hayır	288	20,9236	4,57851		
DVÖ	Evet	96	20,5104	3,30548	.973	.331
	Hayır	288	19,9826	4,95587		
İTÖ	Evet	96	22,7917	2,75267	4.855	.100
	Hayır	288	20,1146	5,15989		
SÖÖTÖ Toplam	Evet	96	90,9688	10,42109	2.243	.250
	Hayır	288	86,2743	19,59088		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 49’da bireylerin geçmişte fiziksel rahatsızlık yaşama durumlarına göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin geçmişte fiziksel rahatsızlık yaşama durumlarına göre öfke düzeyi ve ifade etme tarzlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 50 Bireylerin Spor Yapma Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları (n=384)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	P
SÖ	Evet	207	24,9855	6,89060	-2.068	.039*
	Hayır	177	26,3503	5,88637		
ÖİET	Evet	207	60,5797	12,84418	-2.132	.034*
	Hayır	177	63,2994	11,99743		
KEÖ	Evet	207	20,6957	4,28013	-1.178	.239
	Hayır	177	21,2147	4,32871		
DVÖ	Evet	207	19,7295	4,71871	-1.179	.076
	Hayır	177	20,5650	4,42969		
İTÖ	Evet	207	21,1546	5,03630	-2.794	.005**
	Hayır	177	20,5198	4,44293		
SÖÖTÖ	Evet	207	85,5652	18,31001	-2.251	.025*
Toplam	Hayır	177	89,6497	17,08938		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 50’de bireylerin spor yapıp yapmama durumlarına göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin spor yapıp yapmama durumlarına göre sürekli öfke ( $p<0.05$ ) ve öfkeyi ifade etme tarzı alt ölçekleri ( $p<0.05$ ), öfke ifade etme tarzı alt boyutlarından; içte tutulan öfke alt boyutunun ( $p<0.01$ ) ve ölçek toplam puanının ( $p<0.05$ ) anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Ancak öfke ifade etme tarzı alt boyutlarından kontrol edilebilmiş öfke ( $p>0.05$ ) ve dışa vurulan öfke ( $p>0.05$ ) alt boyutlarında spor yapma durumlarına göre bir farklılaşma görülmemiştir. Spor yapanların yapmayanlara göre öfke düzeyleri daha düşüktür.

**Tablo 51 Bireylerin Profesyonel Spor Yapma Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları (n=207)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	P
SÖ	Evet	45	27,4222	5,71079	2.723	.070
	Hayır	162	24,3086	7,05109		
ÖİET	Evet	45	63,6000	12,71792	1.793	.075
	Hayır	162	59,7407	12,79147		
KEÖ	Evet	45	21,4444	4,00316	1.329	.185
	Hayır	162	20,4877	4,34282		
DVÖ	Evet	45	20,7333	4,52468	1.620	.107
	Hayır	162	19,4506	4,74708		
İTÖ	Evet	45	21,4222	5,30647	1.921	.056
	Hayır	162	19,8025	4,91776		
SÖÖTÖ	Evet	45	91,0222	17,50907	2.283	.067
	Hayır	162	84,0494	18,29055		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 51’de bireylerin profesyonel spor yapma durumlarına göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin profesyonel spor yapma durumlarına göre öfke düzeyi ve ifade etme tarzlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 52 Bireylerin Düzenli Spor Merkezine Gitme Durumlarına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları (n=207)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	P
SÖ	Evet	148	23,9865	6,53508	-3.387	.001**
	Hayır	59	27,4915	7,17364		
ÖİET	Evet	148	59,1149	13,06838	-2.636	.009**

	Hayır	59	64,2542	11,57076		
KEÖ	Evet	148	21,4865	4,61657	-1.114	.266
	Hayır	59	20,2203	3,26458		
DVÖ	Evet	148	19,1824	4,48434	-2.681	.008**
	Hayır	59	21,1017	5,04359		
İTÖ	Evet	148	21,4459	4,95323	-3.281	.001**
	Hayır	59	19,9322	4,83830		
SÖÖTÖ	Evet	148	83,1014	18,29083	-3.131	.002**
Toplam	Hayır	59	91,7458	16,98437		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 52’de bireylerin düzenli spor merkezine gitme durumlarına göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları t testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin düzenli spor merkezine gitme durumlarına göre sürekli öfke ( $p<0.01$ ) ve öfkeyi ifade etme tarzı alt ölçekleri ( $p<0.01$ ), öfke ifade etme tarzı alt boyutlarından; dışa vurulan öfke ( $p<0.01$ ), içte tutulan öfke alt boyutunun ( $p<0.01$ ) ve ölçek toplam puanının ( $p<0.01$ ) anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Ancak öfke ifade etme tarzı alt boyutlarından kontrol edilebilmiş öfke ( $p>0.05$ ) alt boyutunda düzenli spor merkezine gitme durumlarına göre bir farklılaşma görülmemiştir. Düzenli spor merkezine gidenlerin gitmeyenlere göre öfke düzeyleri daha düşüktür.

**Tablo 53 Bireylerin Yaptıkları Spor Türüne Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları (n=207)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	P
	Fitness	57	22,5263	7,82420		
	Futbol	80	25,3250	6,38387		
SÖ	Plates	11	26,8182	3,91965	3.043	.180
	Tenis	14	27,5714	6,47735		
	Yürüyüş, Koşu	45	26,2444	6,53367		

ÖİET	Fitness	57	58,5439	14,12454	1.373	.245
	Futbol	80	59,8500	12,91462		
	Plates	11	63,2727	5,49711		
	Tenis	14	59,8571	16,32298		
	Yürüyüş, Koşu	45	64,0222	10,62905		
KEÖ	Fitness	57	20,6140	5,14696	.617	.651
	Futbol	80	20,5750	4,07143		
	Plates	11	20,5455	2,76997		
	Tenis	14	19,5000	5,89328		
	Yürüyüş, Koşu	45	21,4222	3,04130		
DVÖ	Fitness	57	18,8070	4,82345	1.473	.212
	Futbol	80	19,4750	4,49747		
	Plates	11	20,8182	3,76346		
	Tenis	14	20,6429	5,91747		
	Yürüyüş, Koşu	45	20,8000	4,66905		
İTÖ	Fitness	57	19,1228	4,96081	2.316	.059
	Futbol	80	19,8000	5,40839		
	Plates	11	21,9091	2,38556		
	Tenis	14	19,7143	5,56678		
	Yürüyüş, Koşu	45	21,8000	4,38800		
SÖÖTÖ Toplam	Fitness	57	81,0702	20,40121	1.844	.122
	Futbol	80	85,1750	18,16087		
	Plates	11	90,0909	7,60861		
	Tenis	14	87,4286	21,93948		
	Yürüyüş, Koşu	45	90,2667	15,39687		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 53'te bireylerin yaptıkları spor türlerine göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin yaptıkları spor türlerine göre öfke düzeyi ve ifade etme tarzlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 54 Bireylerin Yaptıkları Sporun Zamanına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları (n=207)**



		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	P
SÖ	Sabah	48	22,0833	5,25452	36.726	.100
	Öğlen	89	29,0562	4,64259		
	Akşam	70	21,8000	7,61120		
ÖİET	Sabah	48	55,0417	12,50355	21.925	.087
	Öğlen	89	66,7528	8,89750		
	Akşam	70	56,5286	14,06890		
KEÖ	Sabah	48	19,1875	4,34500	13.758	.072
	Öğlen	89	22,3820	3,06188		
	Akşam	70	19,5857	4,83494		
DVÖ	Sabah	48	17,8750	4,21560	26.199	.075
	Öğlen	89	22,1798	3,50507		
	Akşam	70	17,8857	5,01170		
İTÖ	Sabah	48	17,9792	4,74673	15.275	.077
	Öğlen	89	22,1910	4,12001		
	Akşam	70	19,0571	5,37273		
SÖÖTÖ Toplam	Sabah	48	77,1250	16,10554	31.826	.105
	Öğlen	89	95,8090	12,23898		
	Akşam	70	78,3286	19,87841		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 54'te bireylerin yaptıkları sporun zamanına göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin yaptıkları sporun zamanına göre öfke düzeyi ve ifade etme tarzlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 55 Bireylerin Yaptıkları Sporun Süresine Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları (n=207)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	P
SÖ	1-6 Ay	105	24,1524	6,67628		

	6 Ay - 1 Yıl	57	24,5965	7,74795	3.771	.250
	1 Yıl ve Üzeri	45	27,4222	5,71079		
	1-6 Ay	105	59,8952	12,20334		
ÖİET	6 Ay - 1 Yıl	57	59,4561	13,91822	1.621	.200
	1 Yıl ve Üzeri	45	63,6000	12,71792		
KEÖ	1-6 Ay	105	20,7810	4,06434		
	6 Ay - 1 Yıl	57	19,9474	4,80484	1.590	.207
	1 Yıl ve Üzeri	45	21,4444	4,00316		
DVÖ	1-6 Ay	105	19,2857	4,55461		
	6 Ay - 1 Yıl	57	19,7544	5,11050	1.490	.228
	1 Yıl ve Üzeri	45	20,7333	4,52468		
İTÖ	1-6 Ay	105	19,8286	4,83667		
	6 Ay - 1 Yıl	57	19,7544	5,10700	1.840	.161
	1 Yıl ve Üzeri	45	21,4222	5,30647		
SÖÖTÖ	1-6 Ay	105	84,0476	17,15393		
Toplam	6 Ay - 1 Yıl	57	84,0526	20,37981	2.593	.077
	1 Yıl ve Üzeri	45	91,0222	17,50907		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 55'te bireylerin yaptıkları sporun süresine göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin yaptıkları sporun süresine göre öfke düzeyi ve ifade etme tarzlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 56 Bireylerin Yaptıkları Sporun Sıklığına Göre Öfke ve Öfke Tarzı Sonuçları (n=207)**

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p
	Haftada 1 Kez	99	24,1212	6,66130		
	Haftada 2 Kez	63	24,6032	7,66967	3.789	.240
	Haftada 3 Kez +	45	27,4222	5,71079		
ÖİET	Haftada 1 Kez	99	59,8081	12,32028		

	Haftada 2 Kez	63	59,6349	13,59946	1.603	.204
	Haftada 3 Kez +	45	63,6000	12,71792		
KEÖ	Haftada 1 Kez	99	20,6970	4,02911		
	Haftada 2 Kez	63	20,1587	4,80996	1.186	.307
	Haftada 3 Kez +	45	21,4444	4,00316		
DVÖ	Haftada 1 Kez	99	19,3434	4,58294		
	Haftada 2 Kez	63	19,6190	5,02712	1.372	.256
	Haftada 3 Kez +	45	20,7333	4,52468		
İTÖ	Haftada 1 Kez	99	19,7677	4,88402		
	Haftada 2 Kez	63	19,8571	5,00921	1.842	.161
	Haftada 3 Kez +	45	21,4222	5,30647		
SÖÖTÖ	Haftada 1 Kez	99	83,9293	17,40294		
Toplam	Haftada 2 Kez	63	84,2381	19,74737	2.599	.077
	Haftada 3 Kez +	45	91,0222	17,50907		

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 56'da bireylerin yaptıkları sporun sıklığına göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzları Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin yaptıkları sporun sıklığına göre öfke düzeyi ve ifade etme tarzlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

#### 4.4 Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Kaygı, Mükemmeliyetçilik ve Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişki

**Tablo 57 Bireylerin Kaygı, Mükemmeliyetçilik ve Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişki (n=384)**

		<b>BAÖ</b>	<b>KYM</b>	<b>DYM</b>	<b>TTDM</b>	<b>ÇBMÖ</b>
<b>SÖ</b>	r	,401**	,387**	,356**	,353**	,388**
	p	,000	,000	,000	,000	,000
	N	384	384	384	384	384
<b>ÖİET</b>	r	,333**	,463**	,408**	,433**	,461**
	p	,000	,000	,000	,000	,000
	N	384	384	384	384	384
<b>-KEÖ</b>	r	,250**	,466**	,378**	,408**	,442**
	p	,000	,000	,000	,000	,000
	N	384	384	384	384	384
<b>-DVÖ</b>	r	,295**	,420**	,344**	,362**	,398**
	p	,000	,000	,000	,000	,000
	N	384	384	384	384	384
<b>-İTÖ</b>	r	,361**	,385**	,394**	,414**	,424**
	p	,000	,000	,000	,000	,000
	N	384	384	384	384	384
<b>SÖÖTÖ</b>	r	,379**	,465**	,415**	,431**	,464**
	p	,000	,000	,000	,000	,000
	N	384	384	384	384	384

\*p≤0.05, \*\*p≤0.01

Tablo 4.8’de spor yapan ve yapmayanların kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon testi sonuçlarına bakılmıştır. Tablo incelendiğinde; Bireylerin kaygı, mükemmeliyetçilik ile alt ölçekleri ve sürekli öfke ve öfke tarzları ile öfke tarzları alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kaygılarının artması, mükemmeliyetçikleri ve öfkelerini de arttırmaktadır. Tablo 4.5.10’da spor yapan bireylerin yapmayanlara, düzenli spor merkezine gidenlerin gitmeyenlere göre daha az kaygıya sahip olduğu, tablo 4.7.10’da ise spor yapan bireylerin yapmayanlara, düzenli spor merkezine gidenlerin gitmeyenlere göre daha az öfkeye sahip oldukları, ancak tablo 4.6.10’da spor yapan ve yapmayanların mükemmeliyetçilik düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Spor yapan bireylerin daha az kaygılı ve öfkeli olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Daha az kaygılı ve öfkeli olan bireylerin ise daha az mükemmeliyetçi olduğu

bulunmuştur. Spor yapan ve yapmayanların mükemmeliyetçilik düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmasa da dolaylı yoldan ilişkili olduğu söylenebilmektedir.

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde spor yapan ve yapmayan bireylerin kaygıya, mükemmeliyetçilik ve öfke durumları ve değişkenler arasındaki ilişki tartışılmıştır.

#### 5.1 Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik Özellikleri ile Kaygı Durumlarının Karşılaştırılmasının Tartışılması

Akkaya (1999) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada kaygı düzeylerini öğrencilerin bazı demografik değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırmada kaygı düzeyleri ile kalacak yer, arkadaş ilişkileri, akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki varken, cinsiyet, meslek, ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yine üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada öğrencilerin kaygı düzeyleri ile cinsiyet, ebeveyn tutumu, arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Zur ve Zeidner (1988) öğrencilerin cinsiyetleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre kız öğrencilerde kaygı düzeyi daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğu sonucu edinilmiştir (McCabe vd., 2003). Cesur (2017)'un fabrika çalışanları üzerine yaptığı araştırmada; kadınların erkeklere göre daha fazla kaygıya sahip olduğu, 40 ve üzeri yaşlarında evli, düşük eğitim seviyesi, yüksek gelir düzeyine sahip ve geçmişte psikiyatrik rahatsızlık geçirenlerin daha yüksek kaygı sahibi olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmada da yapılan önceki çalışmaları destekler şekilde spor yapan ve yapmayan bireylerden kadın olanların erkeklere göre daha fazla kaygıya sahip olduğu, eğitim durumu yüksek olanların daha az kaygı yaşadığı bulunmuştur. Ancak bireylerin

yaşlarına ve medeni durumlarına göre kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Çalışmada spor yapan ve yapmayan bireylerin bir işte çalışanların çalışmayanlara göre daha az kaygıya sahip olduğu, masa başında çalışanların, fiziksel aktivite gerektiren işlerde çalışanlara göre daha fazla kaygıya sahip olduğu, gelir düzeyi düşük olanların daha yüksek kaygıya sahip oldukları, geçmişte psikolojik ve fiziksel rahatsızlık geçirenlerin daha yüksek kaygıya sahip oldukları bulunmuştur.

Yıldırım Araz (2017)'in spor yapan bireylerin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma, uzaklaşma tepkilerinin incelenmesi isimli çalışmasında spor yapan bireylerin yapmayanlara göre ve profesyonel spor yapanların yapmayanlara göre daha az kaygı yaşadıklarını bulunmuştur.

Bu çalışmada da benzer şekilde spor yapan ve düzenli bir spor merkezine giden bireylerin spor yapmayanlara ve düzenli bir spor merkezine gitmeyenlere göre daha düşük kaygıya sahip olduğu ancak profesyonel spor yapma, yaptıkları spor türü, spor yaptıkları zaman, süre ve sıklığına göre kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

## **5.2 Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik Özellikleri ile Mükemmeliyetçilik Durumlarının Karşılaştırılmasının Tartışılması**

Cırcır (2006)'ın yaptığı araştırmada cinsiyet değişkenine göre mükemmeliyetçilik düzeylerinin farklılaştığı görülmüş ve kadınların erkeklere göre daha fazla mükemmeliyetçi olduğu bulunmuştur. Cesur (2017)'un yaptığı çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin 40 yaş ve üzerindeki evli erkeklerde, düşük gelire sahip olanlarda, geçmişte psikiyatrik tedavi görenlerde daha fazla olduğu, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin; 30-40 yaş aralığındaki evli erkeklerde, düşük gelire sahip olanlarda, geçmişte psikiyatrik tedavi görenlerde daha fazla olduğu, toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçiliğin ise 40 yaş üzeri ve eğitim düzeyi düşük olan erkeklerde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmada ise spor yapan ve yapmayan bireylerin en fazla 31-40 yaşları aralığında kendilerine yönelik, dışa vurulan ve toplum tarafından dayatılan şekilde mükemmeliyetçi oldukları, eğitim durumlarının artmasıyla birlikte kendilerine yönelik,

dışa vurulan ve toplum tarafından dayatılan şekilde mükemmeliyetçilik düzeylerinin de arttığı, ancak cinsiyet ve medeni durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Cesur (2017)'un mükemmeliyetçilik üzerine yaptığı çalışmasında çalışma durumuna göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu çalışmada da spor yapan ve yapmayan bireylerin gelir durumlarının arttıkça kendilerine yönelik, dışa vurulan ve toplum tarafından dayatılan şekilde mükemmeliyetçilik düzeylerinin de arttığı, ancak Cesur (2017)'un sonuçlarına benzer şekilde çalışma ve çalıştığı işteki fiziksel aktivite durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Yine Cesur (2017)'un çalışmasında bireylerin geçmişte psikiyatrik rahatsızlık geçirenlerin daha yüksek mükemmeliyetçilik düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Ancak bu çalışmada farklı şekilde spor yapan ve yapmayan bireylerin geçmişte psikolojik ve fiziksel rahatsızlık geçirme durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma yoktur.

Ayrıca literatürdeki çalışmalardan farklı demografik bilgilere göre bu çalışmada bireylerin spor yapıp, yapmama, profesyonel spor yapma, düzenli spor merkezine gitme, yaptıkları spor türlerine, yaptıkları sporun zamanı, süresi ve sıklığına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

### **5.3 Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik Özellikleri ile Öfke Durumlarının Karşılaştırılmasının Tartışılması**

Keskin ve arkadaşları (2008) ve Balkaya ve Şahin (2003)'in öfke düzeylerini incelediği çalışmalarda öfke düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Ancak farklı bir araştırmada (Cesur, 2017); sürekli öfke düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu, içte tutulan öfkenin 40 yaş ve üzeri, evli ve düşük gelir sahibi, geçmişte psikiyatrik tedavi olan erkeklerde daha yüksek olduğu, dışa vurulan öfke düzeyinin 40 yaş ve üzeri, evli, üniversite mezunu ve düşük gelir sahibi, geçmişte psikiyatrik tedavi olan kadınlarda daha fazla olduğu bulunmuştur.



Bu çalışmada ise spor yapan ve yapmayan kadın bireylerin daha fazla sürekli öfkeye sahip olduğu, kadınların erkeklere göre daha fazla öfkelerini kontrol edebildikleri, içlerinde tutukları ancak erkeklerin ise öfkelerini daha çok dışa vurdukları, 31-40 yaş aralığındakilerin en yüksek sürekli öfkeye sahip olduğu, yaşların artmasıyla öfkeyi kontrol edebilmenin arttığı, yaş azaldıkça dışa vurulan öfkenin arttığı, eğitim seviyesi düştükçe sürekli öfke, dışa vurulan öfke düzeyinin arttığı, eğitim seviyesi yükseldikçe de kendine yönelik öfke ve içte tutulan öfke düzeyinin arttığı, ancak medeni duruma göre bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır.

Ayrıca literatürde geçmişte psikiyatrik rahatsızlık geçirmiş olmanın öfke düzeyleri için belirleyici bir faktör olduğu görülse de bu çalışmada farklı şekilde spor yapan ve yapmayan bireylerin geçmişte psikolojik ve fiziksel rahatsızlık yaşama durumlarına göre öfke düzeyi ve ifade etme tarzlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır.

Fitness (2000) çalışmasında çalışma, statü ve gelir durumunun öfke ifade etme şekillerini etkilediğini bulmuştur. Özellikle düşük statü ve düşük gelir getiren işlerde çalışanların daha çok öfkelerini kendilerine yönelttikleri ya da içlerinde tutma eğiliminde oldukları görülmüştür.

Bu çalışmada ise spor yapan ve yapmayan bireylerin çalışma, çalıştığı işte fiziksel aktivite, gelir durumlarına göre öfke düzeyi ve ifade etme tarzlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Certel ve Bahadır (2012) tarafından yapılan çalışmada; bireylerin benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile cinsiyet, uğraştığı spor, spor yılı ve millilik durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Üzümlü ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışmada ise; spor yapmayan katılımcıların "sürekli öfke" ve "öfke dışta" puanları daha yüksek bulunurken, spor yapan katılımcıların "öfke kontrol" puanının daha yüksek bulunmuştur. Haftada 7 kez ve üzeri spor yapanların "öfke dışta" ve "sürekli öfke" boyutlarında ortaya koydukları ortalama değerleri haftada 1-3 kez spor yapanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Temel ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları bir çalışmada aktif olarak spor yapan öğretmenlerin dışa vurulan öfke düzeyleri yüksek çıkmıştır. Karagün ve Çağlayan

(2014) sporcular üzerinde yaptıkları bir çalışmada ise sürekli öfke düzeyi, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfkenin artışıyla birlikte öfke kontrolünün de arttığı görülmüştür.

Bu çalışmada ise literatürü destekler şekilde spor yapan bireylerin spor yapmayanlara göre daha az sürekli öfke yaşadıkları ve daha fazla içte tutulan öfke tarzına sahip oldukları, düzenli spor merkezine gidenlerin gitmeyenlere göre daha fazla sürekli öfkeye sahip olduğu, düzenli spor merkezine gidenlerin gitmeyenlere göre daha az öfkelerini içlerinde tuttukları, ancak bireylerin profesyonel spor yapma, yaptıkları spor türlerine, yaptıkları sporun zamanı, süresi ve sıklığına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

#### **5.4 Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Kaygı, Mükemmeliyetçilik ve Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin Tartışılması**

Kaygı ve mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalarda kaygı ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Joiner ve Schmidt, 1995; Dinç, 2001; Sumi ve Kanda, 2002; Pirinççi, 2009; Kılınç, 2012).

Kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke ile ilgili yapılan araştırmalarda hepsinin birbiriyle pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır (Hewitt vd., 2002; Ellis, 2002; Flett vd., 2004).

Bu çalışmada da literatürü destekler nitelikte araştırmaya katılan bireylerin kaygı, mükemmeliyetçilik ile alt ölçekleri ve sürekli öfke ve öfke tarzları ile öfke tarzları alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bireylerin kaygılarının artması, mükemmeliyetçiklerinin artması, öfkelerini de arttırmaktadır.

## 6. BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1 Sonuç

Bu çalışmada spor yapan ve yapmayan 384 bireyin kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada; spor yapan ve yapmayan bireylerin üçte ikisinin erkek, üçte ikisinin 18-40 yaşlarında, yarısından fazlasının lise ve üniversite mezunu, yarısından fazlasının bekar olduğu bulunmuştur. Spor yapan ve yapmayan bireylerin yarısından fazlasının bir işte çalışmadığı, yarısından fazlasının orta düzeyde gelir sahibi olduğu, dörde üçünün fiziksel aktivite gerektiren bir işte çalıştığı, çoğunluğunun geçmişte psikolojik ya da fiziksel bir rahatsızlık geçirmediği bulunmuştur. Araştırmaya katılan 384 kişiden 207'sinin düzenli spor yaptığı, spor yapanların ise dörtte birinin profesyonel spor yaptığı, dörtte üçünün düzenli olarak bir spor merkezine gittiği, spor yapanların, futbol, fitness, yürüyüş, koşu, tenis ve plates gibi sporlar yaptığı, spor yapanların en fazla öğlen, sonra akşam ve sonra sabah spor yaptıkları, bireylerin yarısının spora 1-6 ay arası yeni başladığı ve haftada 1 kez spor yaptıkları görülmüştür. Araştırma sonucunda spor yapan ve yapmayan bireylerin hafif düzeyde kaygıya, normal düzeyde mükemmeliyetçilik ve öfkeye sahip oldukları saptanmıştır.

#### 6.1.1 Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik Özellikleri ile Kaygı Durumlarının Karşılaştırılması Sonuçları

Spor yapan ve yapmayan bireylerden kadın olanların erkeklere göre daha fazla kaygıya sahip olduğu, eğitim durumu yüksek olanların daha az kaygı yaşadığı bulunmuştur. Ancak bireylerin yaşlarına ve medeni durumlarına göre kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Spor yapan ve yapmayan bireylerin bir işte

Çalışanların çalışmayanlara göre daha az kaygıya sahip olduğu, masa başında çalışanların, fiziksel aktivite gerektiren işlerde çalışanlara göre daha fazla kaygıya sahip olduğu, gelir düzeyi düşük olanların daha yüksek kaygıya sahip oldukları, geçmişte psikolojik ve fiziksel rahatsızlık geçirenlerin daha yüksek kaygıya sahip oldukları bulunmuştur.

Spor yapan ve düzenli bir spor merkezine giden bireylerin spor yapmayanlara ve düzenli bir spor merkezine gitmeyenlere göre daha düşük kaygıya sahip olduğu ancak profesyonel spor yapma, yaptıkları spor türü, spor yaptıkları zaman, süre ve sıklığına göre kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

### **6.1.2 Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik zellikleri ile Mükemmeliyetçilik Durumlarının Karşılaştırılması Sonuçları**

Spor yapan ve yapmayan bireylerin en fazla 31-40 yaşları aralığında kendilerine yönelik, dışa vurulan ve toplum tarafından dayatılan şekilde mükemmeliyetçi oldukları, eğitim durumlarının artmasıyla birlikte kendilerine yönelik, dışa vurulan ve toplum tarafından dayatılan şekilde mükemmeliyetçilik düzeylerinin de arttığı, ancak cinsiyet ve medeni durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Spor yapan ve yapmayan bireylerin gelir durumlarının arttığı kendilerine yönelik, dışa vurulan ve toplum tarafından dayatılan şekilde mükemmeliyetçilik düzeylerinin de arttığı, ancak çalışma ve çalıştığı işteki fiziksel aktivite durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Spor yapan ve yapmayan bireylerin geçmişte psikolojik ve fiziksel rahatsızlık geçirme durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma yoktur.

Bireylerin spor yapıp, yapmama, profesyonel spor yapma, düzenli spor merkezine gitme, yaptıkları spor türlerine, yaptıkları sporun zamanı, süresi ve sıklığına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

### **6.1.3 Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Demografik zellikleri ile fke Durumlarının Karşılaştırılması Sonuçları**

Kadınların erkeklere göre daha fazla sürekli öfkeye sahip olduğu, daha fazla öfkelerini kontrol edebildikleri, daha fazla öfkelerini içlerinde tutukları ancak erkeklerin ise

öfkelerini daha çok dışa vurdukları görülmüştür. 31-40 yaş aralığındakilerin en yüksek sürekli öfkeye sahip olduğu, yaşların artmasıyla öfkeyi kontrol edebilmenin arttığı, yaş azaldıkça dışa vurulan öfkenin arttığı, eğitim seviyesi düştükçe sürekli öfke, dışa vurulan öfke düzeyinin arttığı, eğitim seviyesi yükseldikçe de kendine yönelik öfke ve içte tutulan öfke düzeyinin arttığı, ancak medeni duruma göre bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Spor yapan ve yapmayan bireylerin çalışma, çalıştığı işte fiziksel aktivite, gelir durumlarına göre öfke düzeyi ve ifade etme tarzlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Spor yapan ve yapmayan bireylerin geçmişte psikolojik ve fiziksel rahatsızlık yaşama durumlarına göre öfke düzeyi ve ifade etme tarzlarında anlamlı bir farklılaşma yoktur.

Spor yapan bireylerin spor yapmayanlara göre daha az sürekli öfke yaşadıkları ve daha fazla içte tutulan öfke tarzına sahip oldukları, düzenli spor merkezine gidenlerin gitmeyenlere göre daha fazla sürekli öfkeye sahip olduğu, düzenli spor merkezine gidenlerin gitmeyenlere göre daha az öfkelerini içlerinde tuttukları, ancak bireylerin profesyonel spor yapma, yaptıkları spor türlerine, yaptıkları sporun zamanı, süresi ve sıklığına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

#### **6.1.4 Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Kaygı, Mükemmeliyetçilik ve Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişki Sonuçları**

Bireylerin kaygı, mükemmeliyetçilik ile alt ölçekleri ve sürekli öfke ve öfke tarzları ile öfke tarzları alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bireylerin kaygılarının artması, mükemmeliyetçiklerinin artması, öfkelerini de arttırmaktadır.

## **6.2 Öneriler**

### **6.2.1. Klisyenlere Öneriler**

Çalışma sonuçlarına göre spor yapan ve yapmayan bireylerin kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Spor yapanların kaygı ve öfke düzeylerinin yapmayanlara göre daha az olduğu görülmüştür. Yine sporun mükemmeliyetçilik düzeyi üzerinde bir değişikliğe sebebiyet verdiği noktasında bir sonuca varılamamıştır. Ancak tüm kavramların birbirleriyle ilişki içinde olduğu sonucuna varıldığı için spor yapmanın faydaları üzerine verilen seminer, eğitim

programlarında sporun öfke, kaygı düzeylerini azalttığı ve mükemmeliyetçilik düzeyi üzerinde dolaylı yönde bir faydası olduğu söylenebilir.

Profesyonel, amatör spor yapan, beden eğitimi konusunda eğitim alan, eğitim veren akademisyen ve öğrenciler için öfke, kaygı, mükemmeliyetçilik kavramlarının bireylerin psikolojik sağlıkları açısından önemli olduğu farkındalığının yerleştirilmesinin toplum sağlığının korunması için önemli olacağı değerlendirilmektedir.

Çalışma sonuçları doğrultusunda klinik anlamda yapılan çalışmalarda sporun etkili şekilde kullanılmasının psikolojik tedaviler için faydalı olabileceği önerilmiştir.

### **6.2.2. Akademisyenlere Öneriler**

Spor yapan bireylerin yapmayanlara göre fiziksel, ruhsal ve psikolojik etkileri olabileceğini söyleyen birçok görüş bulunmasına rağmen yeterince bilimsel çalışma bulunmamaktadır. Özellikle kaygı, mükemmeliyetçilik, öfke gibi kavramların ilişkilendirilip birçok çalışma yapılmasına rağmen bu kavramlar sporla ilişkilendirilip bir çalışma yapılmamıştır. İstanbul Avcılar'da kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 384 kişi üzerinde yapılan çalışma belirli demografik özelliklerle sınırlıdır. Değişkenler arasındaki ilişkinin daha iyi ortaya koyulabilmesi için benzer değişkenlerle birlikte daha geniş çaplı, büyük örneklemlerle çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Spor yapan ve yapmayan bireylerin kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke düzeyleriyle ilgili yapılan araştırmada cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi değişkenlerin seçilirken birbirlerine yakın sayılarda gruplanabilir olması istatistiksel anlamda farklılaşma veya ilişki bulunabilmesi için önemlidir. Yeniden başka bir çalışma yapılması halinde örneklem seçiminde gruplamaların niceliksel açıdan birbirine yakın olması sağlanmalıdır.

Çalışmada kullanılan araçların uzun olması katılımcılar için sıkıcı olabilmektedir. Bu sebeple daha kısa envanterlerle yapılmasının çalışmanın etkinliğini ve bulguların güvenilirliğinin arttırabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adler, M. G. (2002). Conceptualizing and measuring appreciation: The development of a new positive psychology construct. Rutgers The State University of New Jersey, *Graduate School of Applied and Professional Psychology*.
- Akgül, H. (2000). *Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim II. kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akkaya, S. (1999). *Üniversite son sınıftaki öğrencilerin kaygılarını etkileyen etmenler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Aksoy R, Bakış M, ve Ünveren M. (2012). *Spor Sosyolojisi*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 42.
- Alpman C. (2001). *Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi*. Ankara: Can Reklâm Evi Basın Yayın Ofset Matbaacılık, 98.
- Amman MT. (1999). Dünyada ve Türkiye’de Spor Sosyolojisi. Marmara Üniversitesi *Dinamik Spor Bilimleri Dergisi*:73.
- Ayna, F. (2013), *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyine Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Balkaya, F., Şahin, N.H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Barrow, J. C., and Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *Personnel & Guidance Journal*, 61(10).
- Baumann S. (1994). (Çeviri: C. İkizler, AO Özcan). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım; 78.
- Beck, A. T. ve Emery, G. (2006). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler (V. Öztürk, Çev.)*.

İstanbul: Litera Yayıncılık.

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

Biaggio M.K. (1989) Sex differences in behavioral reactions to provocation of anger. *Psychol Rep*, 64:23-26.

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

Burger, J. M. (2006). *Kişilik (İ. Erguvan Sarioğlu, Çev.)*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

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

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

Certel, Z., & Bahadır, Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 157-164.

Çakmak Ö. & Hevedanlı M. (2005). Eğitim ve fen edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.

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

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



- Cesur, C. (2017). *Bir Grup Çalışan Yetişkinde Kaygı Düzeyi, Mükemmeliyetçilik Ve Öfke Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikolojik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çıdam K. (1996). *Televizyon ve Spor- Spor ve Spor Magazin Programlarında Erotizm ve Şiddet*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Cırcır, B. (2006). *Öğretmen Adaylarının Denetim Odakları ve Mükemmeliyetçilik Tutumlarının Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Daly, J. A., & Miller, M. D. (1975). Further studies on writing apprehension: SAT scores, success expectations, willingness to take advanced courses and sex differences. *Research in the Teaching of English*, 9(3), 250-256.
- Davis C. (1997). Normal and neurotic perfectionism in eating disorders: An interactive model. *International Journal of Eating Disorders*, 22: 421-426
- Diana EW., and Mears B. (2004). Intervention in school and clinic. *Academic Research Library* 39:4.
- Dinç, Y. (2001). *Mükemmeliyetçiliğin Depresif Semptomlar ve Öfke Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Olumsuz Yaşam Olaylarının Belirleyiciliği*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Duman, G.K. (2008). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Durumluluk Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Ana- Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir syf. 13-15.
- Ellis, A. (2002). The role of irrational belief in perfectionism. In G. L. Flett & P.L. Hewitt(Eds.), *Perfectionism: Theory, research and treatment* (pp.217-229). Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Engür, Mustafa (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

George H. (1979). Sport and social sciences. ANNALS: AAPSS, 445.

Gould D. and Krone K. (1992). The Arouseol Athletic Performance Relationships:

- Current Status and Future Directions. Horns. S.T. *Advances in Sport Psychology*, Miami: Human Kinetics Publishers; p.124-133.
- Hamachek D E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15: 27-33., Burns D D. The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 1980; November: 34-51., Patch A R. Reflection on perfection. *American Psychologist*, 1984; 39: 386-390).
- Harris, A. (1999). *Teaching and Learning In The Effective School*. Aldershot: Ashgate Publishing Company
- Hazaleus, S. L., and Deffenbacher, J. L. (1986). Relaxation and cognitive treatments of anger. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 54(2), 222.
- Hewitt, P L, Flett G L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60: 456-470.
- Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L., and Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences*, 32(6), 1049-1061.
- Hollander, S. (1965). *The sources of increased efficiency: A study of DuPont rayon plants*. MIT Press Books, 1.
- Horney, E., & Lagerstedt, C. (1998). Evaluation of analyses to exclude suspected thrombosis. Don't rely on the D-dimer test!. *Lakartidningen*, 95(1-2), 55-58.
- İnal AN. (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Konya: Desen Ofset Matbaacılık, 24.
- Joiner, T. E. and Schmidt, N. B. (1995). Dimensions of perfectionism, life stress, and depression and anxiety symptoms: prospective support for diathesis- stress but not specific vulnerability among male undergraduates. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 50–68.
- Kara, H. (2008). *Başka Psikiyatri ve Düşünce Dergisi* İstanbul: Yerküre Yayınları. 1(1),

61-71.

Karagün E, Çağlayan Ç, 2014. Sporcuların Şiddete Maruz Kalma Durumları ile Öfke Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *KOSBED*, 28, 113-27.

Karasar, N. (2015). *Araştırmalarda rapor hazırlama* (19. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kerr, J. H. (2008). A critique of the development of the Competitive Aggressiveness and Anger Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 721-728.

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

Kılınç, E. (2012). *Genel lise 9. sınıf öğrencilerinin bazı değişkenlere ve sürekli kaygı durumlarına göre saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

Kılıçgil. E. (1985). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*, Bağiran Yayınevi, Ankara.

Kierkegaard, S. (1849). *Die Krankheit zum Tode*. E. Diederich.

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

Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Konter, E. (1996). *Profesyonel futbolcuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ÇÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Adana.

Mahon N.E., Yarcheski A., and Yarcheski T. J. (2003). Anger, anxiety, and depression in early adolescents from intact and divorced families. *Journal of Pediatric*

*Nursing*, 18(4), 267-273.

Malmö RB. (1975). *Motivation and Affective Arousal Comprehensive Textbook of Psychiatry*. Baltimore: The Williams and Wilkins Company,:296-610.

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

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

Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). *Üstün Yetenekli Çocuklarda, Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlilik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Müftüoğlu O. (2003). *Yaşasın Hayat*. İstanbul: 13. Baskı Abm Yayınevi.

Necmettin E. (1998). *Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 3.

Nelson-Jones, R. (1982). *Double Redaction of the Deuteronomistic History*. A&C Black.

Orkunoğlu O. (1985). *Voleybol Antrenörünün El Kitabı*. Ankara:B.T.G.M. Voleybol Federasyonu Yayını.

Öner, N., & LeCompte, W. A. (1985). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Özbay, Y., & Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 9-11.

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

Özkan Deniz, B. (2015). *Ergenlerde Duygusal Öz- Yeterlilik ve Sürekli Kaygı İlişkisinin*

*İncelenmesi*. Yüksek lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

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

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

Sevim Y. (1997). Antrenman Bilgisi. Ankara: Tutibay Yayınları, 5.

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

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

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

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

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

Stoutjesdyk, D., and Jevne, R. (1993). Eating disorders among high performance athletes. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(3), 271-282.

Soenens, B., Luyckx, K., Vansteenkiste, M., Duriez, B., & Goossens, L. (2008). Clarifying the link between parental psychological control and adolescents' depressive symptoms: Reciprocal versus unidirectional models. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982-), 411-444.

- Sumi, K. ve Kanda, K. (2002). Relationship between neurotic perfectionism, depression, anxiety, and psychosomatic symptoms: A prospective study among Japanese men. *Personality and Individual Differences*, 32, 817-826.
- Şahan H. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed., pp. 1–983). New Jersey: ABD
- Pearson Education Inc. Tamer K. (1988). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayını No: 101 Anadolu Üniversitesi, 6-7.
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi-bilişsel değerlendirmeler*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Temel V, Akpınar S, Birol SŞ, Nas K, Akpınar Ö, 2015. Öğretmenlerin bazı değişkenler açısından öfke düzeylerinin ve tarzlarının belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt 8, s. 613-20.
- Tuncay R. (1991). *Rehberlik ve Beden Eğitimi*. 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu s.334, İzmir.
- TÜİK. (2020). Nüfus ve Demografi Meta Verisi. Erişim: <https://data.tuik.gov.tr/tr/main-category/sub-categories/sub-components2/#>, ET: 17.05.2021.
- Ulusoy M. Şahin NH. Erkmen H. (1996). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *J.Cognit Psychother*. 12:163-172.
- Üzüm, H., Orhan, M., Karlı, Ü., Duş, M. K., Yerlikaya, G., & Gökgez, H. (2016). Spor Yapan Ve Yapmayan Bireylerin Öfke Kontrol Tarzlarının İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 453-469.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Çev. 2. İyi Doğan-Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yamaner F. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler*. Bursa: Ekin Kitapevi.

- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. (2. Basım). İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2013). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(2), 117-123.
- Yıldırım Araz, G. (2017). *Spor yapan bireylerin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma – uzaklaşma tepkilerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Tekirdağ.
- Yıldız, E. (2012). *İlk ve ortaöğretimde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin beden eğitimi ve spor derslerinde kullandıkları öğretim yöntemleri ve karşılaştıkları sorunların incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Zur, H.B. and Zeidner, M. (1988). Sex Differences In Anxiety, Curiosity, and Anger: A Cross-Cultural Study. *Sex Roles*. 19 (5&6): 335 – 347.



## EKLER

### EK 1

#### Katılımcı Bilgilendirme Formu

Bu araştırma, spor yapan ve yapmayan bireylerin kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla planlanmıştır.

Bu araştırmayı, klinik psikoloji bölümünde yürütmekte olduğum yüksek lisans tezi kapsamında Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'ndan alınan etik kurul izni alınan araştırma izni çerçevesinde yapmaktayım. İlişikteki anketler spor yapan ve yapmayan bireylerin kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için hazırlanmıştır. Sizden istenen bilgiler sadece araştırma için kullanılacak ve kişisel bilgileriniz tamamen gizli kalacaktır.

Araştırmaya katılmanız sadece sizin gönüllü olmanıza bağlıdır ve bu konuda hiçbir zorunluluğunuz bulunmamaktadır. Çalışmanın herhangi bir aşamasında hiçbir neden göstermeksizin ayrılabilirsiniz. Katılmayı kabul ederseniz araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu anketler uygulanacaktır. Araştırmada kullanılan form ve anketler toplam 20-25 dakikanızı alacaktır. Çalışmanın değerlendirilmesi sırasında isminiz kaydedilmeyecek, size bir kod numarası ya da rumuz verilecek, kayıtlarınız bu kod ya da rumuz numarası ile saklanacak ve hiçbir şekilde adınız anılmayacak ya da başka bir yerde belirtilmeyecektir. Çalışmada yer alan görüşme formu ve anket sorularının gerçeğe uygun olarak cevap verilmesi araştırma sonuçlarının bilimsel ve güvenilir olması açısından önemlidir. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi

Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi

E-Mail: hande.celikay@neu.edu.tr

Mustafa AYDIN

Yakın Doğu Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

E-Mail: mustafa.aydin@galatasaray.org

**EK 2****Aydınlatılmış Onam Formu**

Bu araştırma, spor yapan ve yapmayan bireylerin kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla planlanmıştır.

Bu araştırmayı, klinik psikoloji bölümünde yürütmekte olduğum yüksek lisans tezi kapsamında Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'ndan alınan etik kurul izni alınan araştırma izni çerçevesinde yapmaktayım. İlişikteki anketler spor yapan ve yapmayan bireylerin kaygı, mükemmeliyetçilik ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için hazırlanmıştır. Sizden istenen bilgiler sadece araştırma için kullanılacak ve kişisel bilgileriniz tamamen gizli kalacaktır.

- ✓ Araştırmanın bilgilendirilmiş onam formunu okudum, anladım ve araştırmaya gönüllü katılımı kabul ediyorum.

(Google Drive Uygulamasına yüklenmiştir.)

## EK 3

## Demografik Bilgi Formu

<p>1.Cinsiyetiniz *</p> <p><input type="radio"/> Kadın</p> <p><input type="radio"/> Erkek</p>
<p>2.Yaşınız *</p> <p>Yanıtınız _____</p>
<p>3.Eğitim Durumunuz *</p> <p><input type="radio"/> Okuryazar Değil</p> <p><input type="radio"/> Okuryazar</p> <p><input type="radio"/> İlkokul</p> <p><input type="radio"/> Ortaokul</p> <p><input type="radio"/> Lise</p> <p><input type="radio"/> Üniversite ve Üzeri</p>
<p>4.Medeni Durumu *</p> <p><input type="radio"/> Bekar</p> <p><input type="radio"/> Evli</p> <p><input type="radio"/> Boşanmış (Ayrı)</p>
<p>5.Çalışma durumunuz *</p> <p><input type="radio"/> Evet</p> <p><input type="radio"/> Hayır</p>
<p>6.Çalıştığınız işteki fiziksel aktivite durumunuz *</p> <p><input type="radio"/> Fiziksel aktivite şansım olmuyor (Masa başı)</p> <p><input type="radio"/> Çalıştığım iş fiziksel aktivite gerektiren bir iş</p>
<p>7.Aylık Gelir Düzeyiniz *</p> <p><input type="radio"/> Düşük</p> <p><input type="radio"/> Orta</p> <p><input type="radio"/> Yüksek</p>
<p>8.Geçmişte Psikolojik Rahatsızlık Geçirme Durumunuz *</p> <p><input type="radio"/> Evet</p> <p><input type="radio"/> Hayır</p>

9.Geçmişte Fiziksel Rahatsızlık Geçirme Durumunuz \*

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

10. Düzenli spor yapma durumunuz (Cevabınız hayır ise diğer bölüme geçiniz) \*

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

11. Profesyonel bir spor yapıyor musunuz

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

12.Düzenli bir spor merkezine gidiyor musunuz

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

13.Spor yapıyorsanız hangi sporu yapıyorsunuz

Yanıtınız \_\_\_\_\_

14.Günün hangi zamanlarında spor yapıyorsunuz

- ☐ Sabah
- ☐ Öğlen
- ☐ Akşam

15.Ne kadar süredir spor yapmaktasınız

- ☐ 1-6 Ay
- ☐ 6Ay-1 Yıl
- ☐ 1 yıl ve üzeri

16.Spor yapma sıklığı

- ☐ Haftada 1 kez
- ☐ Haftada 2 kez
- ☐ Haftada 3 kez ve üzeri

**EK 4****Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)**

Kaygı yaşadığınız zaman neler olur? *				
	Hiç	Hafif düzeyde	Orta düzeyde	Ciddi düzeyde
1.Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma yada karıncalanma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.Sıcak ateş basmaları	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.Bacaklarda halsizlik titreme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\*Ölçeğin sadece 3 maddesi paylaşılmıştır.

## EK 5

## Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)

1.Bir iş üzerinde çalıştığımda kusursuz olana kadar rahatlayamam. *							
	1	2	3	4	5	6	7
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum
2.Genelde kişileri kolay pes ettikleri için eleştirmem. *							
	1	2	3	4	5	6	7
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum
3.Yakınlarımla başarılı olmaları gerekmez. *							
	1	2	3	4	5	6	7
Hiç katılmıyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kesinlikle Katılıyorum

\*Ölçeğin sadece 3 maddesi paylaşılmıştır.

**EK 6****Sürekli Öfke Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)**

1. Çabuk parlarım. *					
	1	2	3	4	
Beni hiç tanımlamıyor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tümüyle beni tanımlıyor
2.Kızgın mizaçlıyım. *					
	1	2	3	4	
Beni hiç tanımlamıyor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tümüyle beni tanımlıyor
3. Öfkesi burnunda bir insanımdır. *					
	1	2	3	4	
Beni hiç tanımlamıyor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tümüyle beni tanımlıyor

\*Ölçeğin sadece 3 maddesi paylaşılmıştır.

## EK 7 ÖLÇEK İZİNLERİ

### Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) İzni

Gönderen: Dr. Nihat Ekizoğlu <[nekizoglu@hotmail.com](mailto:nekizoglu@hotmail.com)>  
Gönderildi: 17 Nisan 2020 Cuma 20:18  
Kime: Mustafa Aydın <[mustafa.aydin@galatasaray.org](mailto:mustafa.aydin@galatasaray.org)>  
Konu: Ynt: anksiyete ölçeği hakkında

kullanabilirsiniz. başarılar.

---

Gönderen: Mustafa Aydın <[mustafa.aydin@galatasaray.org](mailto:mustafa.aydin@galatasaray.org)>  
Gönderildi: 16 Nisan 2020 Perşembe 18:17  
Kime: [nekizoglu@hotmail.com](mailto:nekizoglu@hotmail.com) <[nekizoglu@hotmail.com](mailto:nekizoglu@hotmail.com)>  
Konu: anksiyete ölçeği hakkında

Sayın hocam;

Yakın doğu üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans tezimi yapıyorum.

Tezimin konusunu

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN KAYGI DÜZEYİ, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖFKE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

olarak planlıyorum.. Yüksek lisans tezimde türkçeye çevirisini yapmış olduğunuz anksiyete ölçeği'ni izniniz olursa kullanmak istiyorum. bilgilerimize...

### Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)

Kimden: ÖZLEM MISIRLI TAŞDEMİR <[omisirlitasdemir@gmail.com](mailto:omisirlitasdemir@gmail.com)>  
Gönderme tarihi: Pazartesi, Mayıs 31, 2020 11:56 ÖS  
Kime: Mustafa Aydın  
Konu: Re: Ölçek izni hakkında

Merhaba,

Uyarlamasını yaptığımız Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni "Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerde Mükemmeliyetçilik, Kaygı ve Öfke Düzeylerinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tez çalışmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim..

Mustafa Aydın <[mustafa.aydin@galatasaray.org](mailto:mustafa.aydin@galatasaray.org)>, 23 May 2020 Paz, 14:32 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba hocam, yakın doğ yüksek lisans öğrencisiyim. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nizi spor yapan ve yapmayan bireylerde mükemmeliyetçilik, kaygı ve öfke düzeylerini incelediğim klinik psikoloji yüksek lisans tezim için kullanabilir miyim?

[iOS için Outlook](#) uygulamasını edinin

### Sürekli Öfke Ölçeği (SÖÖTÖ)

Gönderen: ozer.akadir <[ozar.akadir@gmail.com](mailto:ozar.akadir@gmail.com)>  
Gönderildi: 16 Nisan 2020 Perşembe 12:50  
Kime: Mustafa Aydın <[mustafa.aydin@galatasaray.org](mailto:mustafa.aydin@galatasaray.org)>  
Konu: RE: Ynt: SÜREKLİ ÖFKE ÖFKE TARZ ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ HAKKINDA

Sn Aydın

Söz konusu ölçekleri çalışmanızda kullanabilirsiniz

Başarı dilekleriyle

Prof Dr Kadir Özer



## ÖZGEÇMİŞ

1988 yılında Karaman’da doğdu. İMKB Anadolu Öğretmen Lisesi’nden mezun olduktan sonra İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans ve yüksek lisans eğitimini tamamladı. Spora olan ilgisi onu spor psikolojisi alanına yönlendirdi ve 2011 yılında İngiltere’nin Bournemouth takımıyla çalışmalarda bulundu. Ardından spor yöneticiliği bölümünü bitirip İstanbul Gelişim Üniversitesi’nde hareket ve antrenman bilimleri alanında yüksek lisans eğitimini de tamamladı. 3. Yüksek lisansını da Klinik Psikoloji alanında yapmaktadır

2013/2017 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde çalışmalara başlayarak Sporda Mentörlük, zihinsel antrenman, motor öğrenme ve spor psikolojisi dersleri vermiştir. Türkiye Futbol Federasyonu tarafından düzenlenen FUTBOLDA PSİKOLOJİK PERFORMANS DANIŞMANLIĞI eğitimini 2013 yılında alarak 2015 yılında GALATASARAY FUTBOL AKADEMİSİ’nde spor psikoloğu olarak çalışmaya başlamıştır. Futbolun dışında ki diğer spor branşlarda da psikolojik performans danışmanlığı yapmaktadır.

Sporun yanı sıra dezavantajlı gruplarla çalışmalar da yürüten Mustafa AYDIN Maltepe açık cezaevi, Kasımpaşa yetimhanesi, Alibeyköy sevgi evleri, Üsküdar çocuk eğitim merkezi, Üsküdar madde bağımlılığı merkezi ve Florya madde bağımlılığı merkezinde psikolojik danışmanlık hizmetleri vermiştir. Ayrıca Haydarpaşa Numune Hastanesi psikiyatri kliniğinde klinik vakalar üzerinde çalışmalar yapmıştır. 2014 yılı Temmuz ayında Suriye’ye giderek mülteci kampında bulunan yetim çocuklarla ATÖLYE ÇALIŞMALARINI yürütmüştür.

## İNTİHAL RAPORU

Mustafa Aydın

ORJİNALLİK RAPORU

%8

BENZERLİK ENDEKSİ

%7

İNTERNET KAYNAKLARI

%3

YAYINLAR

%

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

intiharegilimleri.aydin.edu.tr

İnternet Kaynağı

%1

2

docs.neu.edu.tr

İnternet Kaynağı

%1

3

www.vakifbank.com.tr

İnternet Kaynağı

%1

4

burkonturizm.com

İnternet Kaynağı

%1

5

acikerisim.isikun.edu.tr

İnternet Kaynağı

%1

6

İMAMOĞLU, Osman, AĞAOĞLU, Y.Selim and  
EKER, Hasan. "Değişik illerde beden eğitimi ve  
spor bölümünde okuyan öğrencilerin  
beslenme alışkanlıklarının incelenmesi",  
Atatürk Üniv., 2010.

Yayın

&lt;%1

7

www.kadinklarkulubu.com

İnternet Kaynağı

&lt;%1

8

www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

**ETİK KURUL RAPORU****BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

22.05.2020

Sayın Mustafa Aydın

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/724 proje numaralı ve **“Spor Yapan Ve Yapmayan Bireylerin Kaygı Düzeyi, Mükemmeliyetçilik Ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

A handwritten signature in cursive script, reading 'Direnç Kanol'.

**Not:** Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.