ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Merve Zengin
141106170

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan

İstanbul
T.C Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eylül, 2019

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

MERVE ZENGİN'ın "Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Kaygı Arasındaki İlişkiler" başlıklı tezi 20.09.2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/~~Doktora~~ tezi oy birliğiyle/oy ~~çokluğuyla~~, başarılı/~~başarısız~~ olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Dr. Öğr. Üyesi Kuntay ARCAN Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Meral BOZDEMİR Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Semra BARİPOĞLU Üsküdar Üniversitesi	.....

Prof. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

20/09/2019

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

(Islak İmza)

Öğrencinin Adı ve Soyadı

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez sürecimde bana yol gösteren ve birçok şey öğrenmeme yardımcı olan danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan'a tüm emekleri ve katkıları için teşekkür ederim. Aynı zamanda tezimin zor zamanlarında bana yardımda bulunan Prof. Dr. Nermin Çelen'e teşekkür ederim.

Tez sürecimde her konuda yanımda olan, desteklerini esirgemeyen ve iyi ki dediğim anlara tanık olduğum sevgili ailem Hülya Zengin, Metin Zengin, Asya Zengin, Yağmur Zengin'e ve değerli arkadaşım Sefa Keçili'ye sonsuz teşekkür ederim.

Tez yazımına başlama konusunda beni motive eden arkadaşlarım Celil Sevim ve Filiz Koçoğlu'na, özellikle veri toplama süreci ve tüm tez aşamasında yanımda olan arkadaşım Erbil Aydınlık'a, verilerin analizinde bana yol gösteren arkadaşım Yeşim Erdoğdu'ya ve evinin kapılarını açıp destek olan Yeşim Erenler Işık'a gönülden teşekkür ederim.

Merve Zengin
Eylül, 2019

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Merve Zengin
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, akademik erteleme ve kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 360 üniversite öğrencisinden (210 kadın, 150 erkek) oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama amacı ile Kişisel Bilgi Formu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ) ve Kaygı Anketi (KA) kullanılmıştır. Gönüllü katılımcılara ölçek ve araştırma ile ilgili bilgilendirme internet üzerinden yapılmış ve ölçekler online olarak www.surveey.com adresi üzerinden doldurulmuştur. Yapılan bağımsız örneklem T-testi analizleri sonucunda, erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin toplam puanından, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt boyutundan, bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin pozitif tekrar odaklanma ve diğerlerini suçlama alt boyutlarından anlamlı derecede daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin ruminasyon alt boyutundan ve kaygı anketi puanlarından anlamlı derecede daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon analizleri sonucunda da kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu ile kendini suçlama ve ruminasyon stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilere, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile kendini suçlama ve felaketleştirme stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Son olarak kaygı toplam puanının yordanmasına ilişkin yürütülen hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, akademik ertelemenin, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt boyutunun ve plana tekrar odaklanma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejilerinin kaygı puanlarıyla anlamlı derecede ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili literatür bilgileri ışığında tartışılmış, araştırmanın sınırlılıkları ve gelecek araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: 1. Üniversite öğrencileri; 2. Mükemmeliyetçilik; 3.Bilişsel duygu düzenleme stratejileri; 4. Akademik erteleme; 5. Kaygı.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIPS BETWEEN PERFECTIONISM, COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES AND ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS

Merve Zengin
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Advisor: Asst. Prof. Kuntay Arcan
Maltepe University Graduate School of Social Sciences, 2019

In this study, the relationships between perfectionism, cognitive emotion regulation strategies, academic achievement and anxiety were investigated. The sample of the study consisted of 360 üniversity students (210 females and 150 males). In order to collect data, Demographic Information Form, Multidimensional Perfectionism Scale, Cognitive Emotion Regulation Scale, Academic Procrastination Scale and Anxiety Questionnaire were used. The volunteer participants were informed about the research via internet and the scales were completed online at www.surveey.com. The results of the independent samples T-test analysis have revealed that the male participants had significantly higher scores on the total of the multidimensional perfectionism scale and socially prescribed perfectionism sub-scale compared to the female participants. The male participants also had significantly higher scores on the positive re-focusing and blaming others sub-scales of the cognitive emotion regulation scale. It was also found that the female participants had significantly higher scores on the rumination sub-scale of the cognitive emotion regulation scale and anxiety questionnaire compared to male participants. According to the results of the correlation analysis which was conducted to estimate the associations among research variables, positive associations were found between self-oriented perfectionism and self-blame and rumination strategies. Also, significant and positive associations were found between socially prescribed perfectionism and self-blame and catostrophizing strategies. Finally, as a result of the hierarchical regression analysis it was found that academic procrastination, socially prescribed perfectionism, cognitive emotion regulation strategies of re-focusing, catastrophizing and blaming others scores were significantly associated with anxiety scores. The findings of the research were discussed in the frame of the relevant literature and the strengths, limitations and suggestions for future researches were presented.

Keywords: 1. University students; 2. Perfectionism; 3. Cognitive emotion regulation strategies; 4. Academic procrastination; 5. Anxiety.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vi
TABLOLAR LİSTESİ ix
SİMGELER LİSTESİ x
KISALTMALAR LİSTESİ xi
ÖZGEÇMİŞ xii
BÖLÜM 1.GİRİŞ 1
1.1. Mükemmeliyetçilik 3
1.2. Kuramsal Açıdan Mükemmeliyetçilik 6
1.2.1. Dinamik Yaklaşım 6
1.2.2. Davranışçı Yaklaşım 7
1.2.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım 8
1.3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları 8
1.3.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik 8
1.4. Mükemmeliyetçiliğin Kaygı İle İlişkisi 11
1.5. Duygu Düzenleme 12
1.5.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri 14
1.6. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Kaygı İle İlişkisi 15
1.7. Akademik Erteleme 16
1.8. Akademik Ertelemenin Kaygı İle İlişkisi 18
1.9. Araştırmanın Amacı 19
1.10. Araştırmanın Önemi 20
BÖLÜM 2. YÖNTEM 23
2.1. Örneklem 23
2.2. Veri Toplama Araçları 25
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu 25

2.2.2. Çok Buyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) 25
2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) 26
2.2.4. Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ) 27
2.2.5. Kaygı Anketi (KA) 28
2.3. İşlem 28
2.3.1. Veri Toplama 28
2.3.2 Verilerin Analizi 28
BÖLÜM 3. BULGULAR 29
3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimsel Bilgileri 29
3.2. Cinsiyete Göre Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılması 30
3.3 Araştırma Değişkenleri Arasında Korelasyon Analizi Sonuçları 32
3.4. Kaygı Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ... 35
BÖLÜM 4. TARTIŞMA VE SONUÇ 37
4.1. Cinsiyete Göre Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması 37
4.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması 40
4.3. Kaygı Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizine Dair Bulguların Tartışılması 41
4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler 45
EK'LER 47
KAYNAKÇA 56

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı 24
Tablo 2. Ölçeklerden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Mimimum ve Maksimum Değerleri 29
Tablo 3. Çeşitli Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Analizi..... 31
Tablo 4. Araştırma Değişkenleri Arasında Korelasyon Analizi 34
Tablo 5. Kaygı Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi. 36

SİMGELER LİSTESİ

X **:** Ortalama

Ss **:** Standart Sapma

n **:** Toplam Sayı

p **:** Anlamlılık Düzeyi

r **:** Korelasyon Katsayısı

KISALTMALAR

GANO : Genel Ağırlıklı Not Ortalaması

ÇBMÖ : Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

BDDÖ : Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

AEÖ : Akademik Erteleme Ölçeği

KA : Kaygı Anketi

ÖZGEÇMİŞ

Merve Zengin

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Y.Ls.	2019	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2014	Maltepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı
Lise	2007	Gelibolu Anadolu Lisesi

İş/İstihdam

2016-2019 Psikolog- Sorumlu Müdür Güldoğan Eğitim Kurumları Anaokulu

2015-2016 Psikolog Anka Psikolojik Danışmanlık Merkezi

2014-2015 Psikolog Başaran Özel Eğitim Merkezi

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı : Gelibolu, 1990 Cinsiyet: K

Yabancı Dil : İngilizce (iyi)

Gsm/e-posta : 05346200683 / mervezee@hotmail.com

BÖLÜM 1.GİRİŞ

Mükemmeliyetçilik kavramı kişinin kendisi ve diğerlerini içeren değerlendirmelerinde ulaşılması zor ve yüksek standartlar belirleme, belirlenen bu standartlara ulaşma gayreti, performansı ve benlik algısını eş değer tutma olarak tanımlanmaktadır (Antony, Purdon, Huta ve Swinson, 1998). Bu kavram uzun yıllar araştırmacıların dikkatini çeken bir konu olmuştur ve hala anlaşılması gereken özellikleri ile birçok araştırmaya konu olmaktadır.

Yapılan ilk çalışmaların, mükemmeliyetçiliği tek boyutlu ve psikopatolojik olarak tasvir edip inceledikleri görülmektedir. Bu ilk çalışmalarda mükemmeliyetçi bireyin yüksek performans gösteremediği ve başarıya ulaşamadığı durumda katı öz eleştiride bulunması gibi kendine yönelik bilişlerine odaklanılmıştır. Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin etkilerinin olumsuz ve yıkıcı olduğu savunulmuş ve mükemmeliyetçi kişiliğin sağlıksız olduğu belirtilmiştir (Burns, 1980; Patch, 1984; Sorotzkin, 1985). Bu görüşlerin aksine daha sonraki yıllarda yapılan çalışmalarla, kişinin kendisine yönelik bilişlerine odaklanan ve daha çok olumsuz içerikli mükemmeliyetçiliği ele alan tek boyutlu bakış açısının yetersiz kaldığı düşünülmüştür. Zamanla bireyin kendine yönelik bilişleri kadar kişilerarası dinamikler üzerine de odaklanılmış ve mükemmeliyetçilik çok boyutlu bakış açısıyla incelenmeye başlanmıştır (Hewitt ve Flett, 1991). Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin etkilerinin hem olumsuz hem de olumlu olabileceği düşünülmüştür (örn. Adler, 2004; Ashby ve Kottman, 1996; Chan, 2008; Lo ve Abbott, 2013; Rice, Asby ve Slaney, 1996; Slaney, Rice, Mobley ve Ashby, 2001).

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu ve olumsuz yönleri ile ele alan çalışmalar incelendiğinde ise çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt boyutlarının çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu görülmektedir (örn. Sherry, Richards, Sherry ve Stewart, 2014; Stoeber, Schneider, Hussain ve Matthews, 2014). Özellikle mükemmeliyetçi özelliklerin kaygı

bozukluklarının gelişmesinde önemli rol oynadığını ortaya koyan pek çok araştırma bulunmaktadır (örn. Gökkaya, 2016; Karakaş, 2008; Kiper, 2016; O'Connor, Rasmussen ve Hawton, 2010; Özdel, 2009; Pirinççi, 2009; Tuncer, 2006). Bu çalışmalarda, mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin, kendileri ve diğerlerini kapsayan mükemmeliyetçi düşüncelerinin stresle etkileşime girdiğinde kaygıya neden olduğu ortaya konmaktadır (Hewitt ve Flett, 2002; O'Connor ve ark., 2010). Bu bulguları destekleyen çalışmalarda sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilikte, stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında algılanan stres düzeyinin arttığı (Hewitt ve Flett, 2002) ve en yüksek stres puanlarını sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilerin aldığı bulunmuştur (Flett, Nepon, Hewitt ve Fitzgerald, 2016). Bu nedenle araştırmanın bir amacı çok boyutlu mükemmeliyetçi özellikler ile kaygı arasındaki ilişkileri araştırmaktırmaktır.

Bilişsel duygu düzenleme, stresli bir durum yaşandıktan sonra gelişen duygusal ve davranışsal sorunlarla baş etme stratejisi olarak tanımlanmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bilişsel duygu düzenleme ve kaygı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalarda, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kaygının gelişiminde önemli bir role sahip olduğu görülmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema, Schweizer, 2010; Garnefski ve Kraaij, 2016; Min, Yu, Lee ve Chea, 2013; Temizel ve Dağ, 2014). Bu bağlamda bu araştırmanın bir diğer amacı stresli bir yaşam olayı ile karşılaşan bireylerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile kaygı arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Ek olarak çeşitli mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin stresli bir yaşam olayı ile karşılaştığında kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri de mevcut çalışmanın araştırma konusu olmuştur.

Bu çalışmanın bir başka değişkeni akademik erteleme ise ev ödevi hazırlamanın, sınavlara çalışmanın ya da dönem sonunda teslim edilecek ödevlerin zamanında yetişmemesi, önemli olan projelerin teslim tarihlerinin kaçırılması ve akademik hayatla ilgili önemli görevlerin geciktirilmesi ve bu nedenle tamamlanmaması olarak tanımlanmaktadır (Solomon ve Rruthblum, 1984). Mükemmeliyetçi özelliklere sahip birey ortaya koyduğu performansın yeterince iyi olmamasından kaygı duyar ve bu nedenle aşırı titiz davranarak bir işte gereğinden fazla zaman harcar. Aynı zamanda mükemmelin altında performans gösterme olasılığından kurtulmak için bir işi bitirmeyebilir veya erteleyebilirler (Slaney ve Ashby, 1996). Görüldüğü gibi

mükemmeliyetçi yüksek performans beklentisi, kaygı duygusu ve erteleme davranışı gibi olumsuzluklara neden olabilmektedir. Bu nedenle mevcut araştırmada akademik erteleme ve kaygı arasındaki ilişkiler de araştırılacaktır. Çalışmada ilişkileri incelenecek değişkenlerden mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, akademik erteleme ve kaygı arasındaki ilişkileri bir arada araştıran bir çalışmaya rastlanmamış olması, bu araştırmanın bulgularının önemli olacağını düşündürtmüştür.

Tezin birinci bölümünde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme, akademik erteleme ve kaygı ile ilgili literatür bilgileri ve bu yapılar hakkında ulaşılan araştırma bulguları yer almaktadır. Ek olarak, mevcut literatür bilgilerinden yola çıkarak bu araştırmanın amacı ve araştırma kapsamında test edilmek üzere oluşturulmuş hipotezler yer almaktadır. Tezin ikinci bölümünde araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların demografik özellikleri, veri toplama araçlarına ait tanıtıcı bilgiler, verilerin toplanma süreci ve uygulanan analizlerin tanıtılması yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise araştırmanın hipotezlerini test etmek amacı ile yapılmış olan analizler ve bu analizlerden elde edilen bulgular raporlanmaktadır. Son olarak dördüncü bölümde araştırmanın hipotezlerini test etmek amacı ile yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular ilgili literatür ile karşılaştırılarak tartışılmaktadır. Ek olarak araştırmanın sınırlılıklarına yer verilerek gelecekte yapılacak çalışmalar için önerilerde bulunulmaktadır.

1.1. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramı çok boyutlu özellikleri ile ele alındığında, kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik gerçekçi olmayan, ulaşılması zor yüksek standartlar belirleme eğilimi ve bu standartlara ulaşmak için aşırı çaba gösterme davranışı olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002).

Türk Dil Kurumu'nun (2015) güncel sözlüğünde mükemmeliyetçi kelimesinin tanımı, ‘‘mükemmel olma yolunda çaba sarf eden kimse’’ olarak ifade edilmektedir. Çeşitli sözlük tanımlarına göre ise mükemmeliyetçilik; ‘‘mükemmel olmayan veya aşırı yüksek standartlara uymayan herhangi bir şeyden memnun olmama eğilimi’’ (American Heritage Dictionary of the English Language, 2016) ve ‘‘en yüksek standartları talep etme veya ulaşılması zor yüksek standartlar koyma eğilimi’’ (Collins

English Dictionary, 2014) olarak tanımlanmaktadır.

Etimolojik olarak mükemmel kelimesi Arapça ‘‘kml’’ kökünden türetilmiş olup ‘’kemale erdirilmiş olan, eksiksiz’’ anlamındaki ‘‘mukammal’’ kelimesinden gelmektedir. Arapça ‘‘kamala’’ kelimesi ‘’bütünleşti, olgunlaştı, erdi’’ anlamında kullanıllanılan tamamlayıcı bir fiildir (Etimolojitürkçe, 2014).

Mükemmeliyetçilik ile ilgili ilk görüşlerin 1950’li yıllarda başladığı görülmüştür. Mükemmeliyetçilik kavramını ilk açıklayan araştırmacılardan biri olan Horney (1950) mükemmeliyetçiliği, bireyin kendisine ulaşılması zor ideal bir benlik meydana getirmek için özsaygısını düşüren nevrotik bir yapı içinde tanımlamıştır. Benzer görüşlerde olan Missildine (1963), mükemmeliyetçi bireyin benlik saygısının düşük olduğuna ve kendisinden hiçbir zaman hoşnut olmadığına vurgu yapmıştır. Hollander (1965) ise mükemmeliyetçi bireylerin ulaşılması zor, en yüksek standartları talep etme eğiliminde olduğundan bahsetmiştir.

1980’li yıllara gelindiğinde mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili yapılan ilk çalışmalarda mükemmelliyetçiliğin tek boyutlu ve psikopatolojik olarak tasvir edilip incelendiği görülmektedir. Yapılan ilk çalışmalarda Burns (1980), Patch (1984) ve Sorotzkin (1985) gibi araştırmacılar mükemmeliyetçi bireyin yüksek performans gösteremediği ve başarıya ulaşamadığı durumda katı öz eleştiride bulunması gibi kendine yönelik bilişlerine odaklanmıştır. Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin etkilerinin olumsuz ve yıkıcı olduğunu savunmuş ve mükemmeliyetçi kişiliğin sağlıksız olduğunu belirtmişlerdir.

1990’lı yıllarda başlayan ve günümüzde devam eden çalışmalarla ise kişinin kendisine yönelik bilişlerine odaklanan ve daha çok olumsuz içerikli mükemmeliyetçiliği ele alan tek boyutlu bakış açısının yetersiz kaldığı düşünülmüştür. Zamanla bireyin kendine yönelik bilişleri kadar kişilerarası dinamikler üzerine de odaklanılmış ve mükemmeliyetçilik çok boyutlu bakış açısıyla incelenmeye başlanmıştır (Hewitt ve Flett, 1991). Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin etkilerinin hem olumsuz hem de olumlu olabileceği düşünülmüştür (örn. Adler, 2004; Ashby ve Kottman, 1996; Chan, 2008; Lo ve Abbott, 2013; Rice ve ark., 1996; Slaney ve ark., 2001). Günümüzde mükemmeliyetçiliği çok boyutlu yönleriyle ele alan çalışmalar yapılmaktadır (örn. Flett ve ark., 2016; Gnilka, Rice, Ashby ve Moate, 2016).

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele alan ilk araştırmacı olan Hamachek (1978), dönemindeki araştırmacılardan farklı olarak normal ve nevrotik olmak üzere iki boyutlu mükemmeliyetçilikten bahsetmişir. Hamachek'e (1978) göre normal mükemmeliyetçiler, yüksek standartlara ulaşmak için gayret gösteren, başarılarından mutluluk duyan ve kendilerini bu nedenle iyi hisseden bireyler olarak tanımlanırken nevrotik mükemmeliyetçiler, yüksek standartlara ulaştıklarında mutluluk duymayan ve her defasında daha iyisini yapmaları gerektiğini düşünenen bireyler olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda Adler (1964) insanın eksiklik duygusuyla dünyaya geldiğini, bu duygudan çıkmak için üstünlük çabası içerisine girdiğini ve Maslow (1987) insanın kendini gerçekleştirmek için yeteneklerini mükemmelleştirme çabası içerisinde olduğunu vurgulamıştır. Bu görüşleri ile Adler (1964) ve Maslow (1987) mükemmeliyetçiliğe tek boyutlu ve sadece olumsuz bir özellik olarak bakılmaması gerektiği düşüncesinin öncüllerinden olduğu kabul edilir.

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu ele alan araştırmacılardan Kottman'a (2000) göre olumlu mükemmeliyetçiler yüksek standartlara ulaşmak için aşırı derecede kaygı yaşamazlar. Hedeflerine ulaşamadıklarında daha akıllıca çalışmak için istekli olurlar. Olumsuz mükemmeliyetçiler ise yüksek standartlara ulaşma konusunda aşırı kaygı yaşarlar ve hedeflerine ulaşamadıklarında kendilerine yönelik yıkıcı bir etki hissederler. Benzer şekilde Slade ve Owens (1998), mükemmeliyetçiliği pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik olarak ikiye ayırmıştır. Pozitif mükemmeliyetçilik, bireyin hedeflerine ve yüksek standartlarına ulaşmak gibi olumlu yönde sonuçlar elde etmek için gösterdiği çabadır. Negatif mükemmeliyetçilik ise başarısızlıktan kaçma isteği gibi olumsuz yönde sonuçlardan kaçınmak için bireyin gösterdiği çabadır. Aynı zamanda negatif mükemmeliyetçiliğin, kişinin kendisinden ve başkalarının kendisinden beklentilerinin yüksek standartta olmasına bağlı olarak gerçekçi olmayan değerlendirmede bulunma, memnuniyetsizlik ve nevrotiklik ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Mükemmeliyetçilik boyutlarının yanı sıra mükemmeliyetçi bireylerin kişilik özellikleri de araştırma konusu olmuştur. Antony ve Swinson (2000) mükemmeliyetçi bireylerin kişilik özelliklerini tanımlamıştır; 1) Aşırıya kaçmak: Bireyin bir davranışı ortaya koyarken hatasız olduğundan emin olana kadar tekrarlamasıdır. 2) Erteleme: Birey hata yapmaktan endişe duyduğu bir işi erteleyerek, o işi mükemmelin altında

yapma ihtimalinden kurtulmuş olacaktır. 3) Aşırı düzenleme ve liste yapma: Birey bir işe başlamadan önce, belli bir düzen içinde davranarak yapılacaklar listesiyle fazla meşgul olur. Bu durum da bir işin bitişini zorlaştıracaktır. 4) Aşırı kontrol etme ve teminat arayışı: Birey bir işi mükemmel yaptığından emin olana kadar aşırı kontrol davranışı sergiler ve sürekli teminat arayışındadır. 5) Karar verme güçlüğü: Birey çeşitli seçenekler içinden en doğru olana karar vererek hata yapma olasılığıdan kurtulmak ister. 6) Yetki verememe: Birey başkasının işini mükemmel yapacağından emin olmadığı için kimseye güven duyamaz, yetki veremez ve grup çalışmasında bulunamaz. 7) Çabuk pes etme: Birey bir işi hatasız ve mükemmel yapamayacağına inandığında o işi tamamlamaktan vazgeçer. Böylelikle birey başarısız olma olasılığından kurtulmuş olur.

Bu bilgiler ışığında mükemmeliyetçilik kavramının geçmişten günümüze ele alan birçok çalışmanın olduğu dikkat çekmektedir. Mükemmeliyetçiliğin kavramsallaştırılmasına katkı sağlayacak çalışmaların güncelliğini koruduğu görülmektedir. Bunun bir nedeninin, mükemmeliyetçilik tanımlarında araştırmacılar tarafından ortak görüşün olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü mükemmeliyetçiliğin tanımlanmasında karşılaşılan en önemli engel, başarılı ve yetenekli insanlar ile mükemmeliyetçi bireylerin özelliklerinin arasında ayrım yapılamamasından kaynaklanmaktadır (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990).

Günümüzde mükemmeliyetçilik için, bireyin kendine yönelik bilişleri kadar kişilerarası bileşenleri üzerine de odaklanılması gereken çok boyutlu bir kişilik özelliği olduğu görüşü kabul görmektedir. Bu nedenle mevcut araştırmada mükemmeliyetçilik çok boyutlu ölçüm aracı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

1.2. Kuramsal Açıdan Mükemmeliyetçilik

1.2.1. Dinamik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşımın kurucusu kabul edilen Freud (1959), psikoseksüel gelişim dönemleri içerisinde yer alan ödipal dönemde çocuğun ebeveyni ile özdeşleşme sürecinde olduğundan ve yapısal kişilik kuramına göre bu dönemin süperegonun geliştiği zamana denk geldiğinden bahsetmektedir. Aynı zamanda Freud (1959) mükemmeliyetçi yüksek başarı beklentisinin, süperegonun bir göstergesi olduğunu

kabul etmektedir. Gençtan (2006) süperegonun, id ve egodan sonra gelişen kişiliğin ahlaki ve vicdani yönünü temsil ettiğini ifade etmiştir. Bu sistemin işlevi, idden gelen dürtüleri kontrol etmek ve egoyu ahlaki amaçlara yönlendirerek kusursuz olmaya gayret etmektir. Bu nedenle mükemmeliyetçilik, süperegonun gelişmiş işlevinden oluşmaktadır (Gençtan, 2006).

Adler (1964) ise insanda aşağılık kompleksi olarak adlandırdığı eksiklik duygusunun doğuştan olduğunu ve insanın hayat boyu bu eksiklik duygusuna karşı gücünü kanıtlamak için üstünlük çabası gösterdiğini savunmaktadır. Doğal bir işleyiş olan üstünlük çabasında insan mükemmel ve kusursuz olmaya çalışmaktadır. Adler (2004) bu görüşlerine ek olarak mükemmel olmak için çabalamayı normal ve nevrotik olmak üzere iki boyutta ele almıştır. Normal mükemmeliyetçiler eksiklik duygularıyla olumlu baş eden, üstünlük çabalarını toplumsal çıkarlara uygun yönetebilen bireylerken, nevrotik mükemmeliyetçiler yüksek düzeyde eksiklik duygularıyla baş edemeyen, üstünük çabalarını kişisel çıkarları doğrultusunda yaşayan bencil bireylerdir. Normal mükemmeliyetçiler üstünlük çabalarında diğerlerinin görüşlerine değer verirken, nevrotik mükemmeliyetçiler diğer insanlardan uzak durarak kendi görüşlerine sıkı sıkıya bağlı bir kişilik özelliği gösterirler.

1.2.2. Davranışçı Yaklaşım

Skinner (1968) Edimsel Koşullanma Modelinde, davranışın ortaya çıkması ve sürdürülmesinde olumlu ve olumsuz pekiştirmenin etkili olduğunu savunmaktadır. Olumlu pekiştirme, istenilen davranıştan sonra hoşa gidecek bir olayın gerçekleşerek istenilen davranışın yapılma olasılığının artmasıdır. Olumsuz pekiştirme ise istenmeyen davranıştan sonra itici bir olayın gerçekleşerek istenmeyen davranışın yapılma olasılığının azalmasıdır. Bu modele göre mükemmeliyetçilik, bireyin pekiştireçlere duyduğu ihtiyaçlardan kaynaklanmaktadır (akt., Nelson-Jones, 1982).

Bandura (1971) Edimsel Koşullanma Modelinde, insan davranışını anlamada tek başına pekiştirmenin yetersiz kalacağını belirtmiş ve bireyin bilişsel değerlendirmelerinin önemli olduğunu savunmuştur. Bu modele göre mükemmeliyetçi birey mükemmel bir performans gösterdiğinde pekiştireç alacağını düşünmekte, mükemmelin altında performans gösterdiğinde ise cezalandırılacağını düşünmektedir (akt., Burger, 2006). Sorun olan mükemmeliyetçilik, mükemmelik düzeyi yüksek olan

performansa ulaşılmadığında ortaya çıkmaktadır. Bu durum bireyde depresyon ve kaygı belirtilerine neden olabilmektedir (Borynack, 2003).

1.2.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

Ellis (2002) Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Modelinde, mükemmeliyetçi bireylerin kişilik özellikleri ve düşünce biçimlerine yer vermiştir. Ellis (2002) rahatsızlık veren duyguların üç ana rasyonel olmayan inançla bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Bunlar; 1) Herşeyin en iyisini yapmalıyım ve tüm başarılarım takdir edilmeli, aksi takdirde başarısız biri olurum. 2) Bana karşı nazik, düşünceli ve adaletli olmalısın, aksi takdirde puan kaybedersin. 3) Hayat koşullarım iyi ve rahat olmalıdır, böylelikle istediğim her şeyi kolaylıkla elde edebilirim, aksi takdirde hayat yaşamaya değmez. Ellis'in (1977) tanımladığı mantıksız inançlardan mükemmeliyetçi düşünce biçimine yakın olanlar ise şu şekilde sıralanabilir; 1) Senin için önemli olan insanlar tarafından her zaman beğenilmeli ve sevilmelisin. 2) Başarılı ve yeterli olduğunu ispat etmelisin veya bir konuda gösterdiğin performansın mükemmele yakın olmalıdır. 3) Eğer yaşamın zorluklarına hemen ve iyi çözümler bulamıyorsan bunu çok korkunç bir şey olarak düşünmelisin. 4) Çok düzenli olmalısın. 5) Senin değerin, performansının iyi olmasına ve insanların seni beğenmesine bağlıdır (akt., Nelson-Jones; 1982). Mükemmeliyetçiliği mantıksız inançlar ile açıklayan Ellis'e (1977) göre bireyin arzu ve tercihlerini doyurmaya yönelik ''-meli ve -malı'' beklentileri, mükemmelik talep etmenin bir yoludur (akt., Nelson-Jones; 1982).

1.3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

1.3.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Hewitt ve Flett (1991), Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) mükemmeliyetçiliği çok boyutlu ve olumsuz yönleri ile ele alan önemli isimlerdir ve ''Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik'' adıyla iki ölçek geliştirmişlerdir.

Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan ilk çalışmaların birey odaklı olduğunu ve kişilerarası ilişkilerde mükemmeliyetçi standartların etkisinin göz ardı edildiğini dile getirmişlerdir. Hewitt ve Flett'e (1991) göre birey kendisi için yüksek standartlar belirlediği gibi diğer insanlar için de yüksek standartlar belirleyebilir ve diğer insanların kendisinden yüksek standartlar beklediği inancına

sahip olabilir. Bu nedenle mükemmeliyetçilik çok boyutlu değerlendirilerek çalışılmıştır (örn. Hewitt ve Flett, 1991; Frost ve ark., 1990). Çok boyutlu mükemmeliyetçi yaklaşım ile mükemmeliyetçiliğin psikopatoloji ile ilişkisinde bireysel farklılıkları anlamak mümkün olmuştur (Hewitt ve Flett, 1991). Hewitt ve Flett mükemmeliyetçilik ve kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Hewitt geliştirmiştir. Bu ölçek üç boyuttan oluşmaktadır;

- Kendine yönelik mükemmeliyetçilik: Kişinin kendisine yönelik gerçekçi olmayan ve ulaşılması zor standartlar belirleme eğilimindedir. Bu standartlar kişinin kendisine yöneliktir. Kişi belirlediği standartlara ulaşamadığında durumu kabullenemez, sonuçtan kendisini sorumlu tutar ve eleştirir. Bu duruma depresif duygu durumu eşlik edebilir (Hewitt ve Flett, 1991).
- Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik: Kişinin başkalarına yönelik gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirmesi ve kişilerin bu standartlara uymasını beklemesidir. Bu kişiler mükemmelin altında bir sonuçla karşılaşacakları korkusu ile diğer kişilere görev vermeyi genellikle tercih etmezler ve beklentilerinin karşılanmamasına bağlı olarak aşırı öfke duyarlar. Diğerleri ile stresli, otoriter, suçlayıcı ve düşmanca duyguları barındıran ilişkiler kurarlar (Hewitt ve Flett, 1991).
- Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik: Kişiler, diğer insanların kendilerinden ulaşılması zor, yüksek standartlar beklediği inancına sahiptirler. Bu kişiler diğerleri tarafından eleştirileceğini düşündüğünden sosyal kaygı gösterme eğilimindedirler. Ayrıca mükemmeliyetçi birey sadece kendilerine yönelik değil, başkalarının gözünde de mükemmel olma ihtiyacındadır ve diğerlerinin beklentilerini karşılamak zorunda hisseder. Bunun sonucunda değerlendirildiklerini düşündükleri kişilere karşı öfke hissedebilir ve diğerlerinin gözünde yüksek standartlara ulaşamadığında depresif duygu durumu yaşayabilirler (Hewitt ve Flett, 1991).

Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan tek boyutlu çalışmaların başarılı ve başarısız mükemmeliyetçileri ayırt etmede yetersiz kaldığını ileri sürmüştür. Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu değerlendirilebileceğini savunan Frost ve arkadaşları (1990) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni

geliştirmişlerdir. Bu ölçek altı boyuttan oluşmaktadır. 1) Hatalarla aşırı ilgilenme; hata yapmanın başarısızlıkla eş değer olduğu inancı vardır. Kişiler hatalara karşı aşırı dikkatlidirler. Bu duruma sosyal kaygı ve insanlar tarafından eleştirilme endişesi eşlik etmektedir. 2) Yüksek kişisel standartlar; kişiler kendileri için ulaşılması zor, yüksek standartlar belirler ve kendilerini bu standartlara göre değerlendirirler. Başarıya ulaşılmadığı durumlarda da kendilerine saygılarını yitirirler. 3) Yüksek ailesel beklentiler; mükemmeliyetçiliğin nedenlerini açıklamada önemli bir boyuttur. Birey ebeveynini yüksek standartlara sahip algılar ve ebeveyn dışsal baskı unsuru haline gelebilir. Birey ebeveynini yüksek standartlara sahip algıladığı zaman onların beklentilerini gerçekleştirmek için mükemmeliyetçilik tutumu geliştirir. 4) Aşırı ailesel eleştiriler; kişiler performanslarını ortaya koyarken ebeveynleri tarafından sürekli eleştirildiğini düşündüğünde mükemmeliyetçi olma eğilimine girerler. Ebeveynin aşırı eleştirisine sosyal kaygı eşlik eder. 5) Kendi davranışlarından şüphe duyma; kişiler yaptıkları işlerde aşırı titiz davranarak çok zaman harcarlar. Aynı zamanda bu kişiler şüphecidir ve sürekli kontrol etme ihtiyacındadır. 6) Düzen ihtiyacı; kişiler aşırı düzenleme işi ile çok zaman harcadıklarından esas önemli işlerine gereken zamanı ayıramazlar (Frost ve ark., 1990).

Frost, Heimberg, Holt, Mattia ve Neubauer (1993) yukarıda belirtilen iki çok boyutlu ölçeği karşılaştırarak yaptıkları çalışmalarında, ölçeklerin alt boyutlarını ‘‘olumsuz değerlendirilme kaygıları’’ ve ‘‘olumlu çaba’’olmak üzere iki faktör altında toplamışlardır. Hewit ve Flett’in (1991) ölçeğinde yer alan sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt boyutu ile Frost ve arkadaşlarının (1990) ölçeğinde yer alan hatalarla aşırı ilgilenme, yüksek ailesel beklentiler, aşırı ailesel eleştiriler ve kendi davranışlarından şüphe duyma alt boyutlarının olumsuz değerlendirilme kaygısı faktörü altında; Hewit ve Flett’in (1991) ölçeğinde yer alan kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu ile Frost ve arkadaşlarının (1990) ölçeğinde yer alan yüksek kişisel standartlar ve düzen ihtiyacı alt boyutlarının olumlu çaba faktörü altında toplandığı görülmüştür. Aynı araştırmanın bir başka sonucuna göre, olumsuz değerlendirilme kaygısı faktörü altında yer alan hatalarla aşırı ilgilenme ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt boyutlarının negatif duygulanım ile, olumlu çaba faktörü altında yer alan yüksek kişisel standartlar ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutlarının pozitif duygulanım ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

1.4. Mükemmeliyetçiliğin Kaygı ile İlişkisi

Mükemmeliyetçi özelliklerin kaygı bozukluklarının gelişmesinde önemli rol oynadığını ortaya koyan pek çok araştırma bulunmaktadır (örn. Gökkaya, 2016; Karakaş, 2008; Kiper, 2016; O'Connor ve ark., 2010; Özdel, 2009; Pirinççi, 2009; Tuncer, 2006). Yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçi bir özellik olan sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile kaygının ilişkili olduğu ve yüksek düzeyde sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu ortaya konmuştur (örn. Hewitt ve Flett; 1991; Hewitt, Caelian, Flett, Sherry ve Collins, 2002; Shirazi, 2016). Yapılan bir çalışmada, mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin başarısızlık deneyiminden sonra mükemmeliyetçi özelliklere sahip olmayan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde negatif duygu ifade ettikleri görülmüştür. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin bir alt boyutu olan sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilerin ilk başarısızlık deneyimden sonra kaygı puanlarının yüksek olduğu ve tekrarlanan başarısızlıkta ise öfke puanlarının arttığı bulunmuştur. Aynı çalışmada mükemmeliyetçiliğin bir diğer alt boyutu olan kendine yönelik mükemmeliyetçilerin başarısızlık tekrarından sonra kaygı ve öfke puanlarının arttığı görülmüştür (Stoeber ve ark., 2014). Benzer şekilde yapılan diğer çalışmlarda da sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilerin kendine yönelik mükemmeliyetçilere kıyasla daha fazla kaygı ifade ettikleri gözlemmiştir (örn. Sherry ve ark., 2014; Stober ve Joormann, 2001).

Frost ve arkadaşlarının (1993) mükemmeliyetçilik alt boyutlarını, olumsuz değerlendirilme kaygısı ve olumlu çaba faktörleri olarak belirledikleri çalışmalarında, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin negatif duygulanım ile ilişkili olduğu sonucuna varılmış ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin olumsuz değerlendirilme kaygısı olduğu belirlenmiştir. Ardından olumsuz değerlendirilme faktörü üzerine yapılan çalışmalar sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin, mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönü olarak değerlendirilebileceği görüşünü desteklemiştir (örn. Sherry ve ark., 2014; Stober ve Joormann, 2001).

Mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin, kendileri ve diğerlerini kapsayan mükemmeliyetçi düşüncelerinin stresle etkileşime girdiğinde kaygıya neden olduğu düşünülmektedir (Hewitt ve Flett, 2002; O'Connor ve ark., 2010). Bu görüşü destekleyen bir çalışmada sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilerin, stresli yaşam

olayları ile karşılaştığında algılanan stres düzeyinin arttığı bulunmuştur (Hewitt ve Flett, 2002). Flett ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik boyutlarının başarısızlık deneyiminden sonra stres ile ilişkili olduğu ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilerin en yüksek stres puanlarını aldıkları bulunmuştur.

Bunun yanı sıra mükemmeliyetçiliği olumlu ve olumsuz özellikleriyle ölçen araştırma sonuçlarına göre, olumsuz mükemmeliyetçi özelliklerin kaygı ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Borynack, 2003; Kawamura, Hunt, Frost ve Dibartolo, 2001). Ek olarak Borynack (2003), olumsuz mükemmeliyetçilerin olumlu mükemmeliyetçilere kıyasla daha fazla kaygı ifade ettiklerini bulmuştur.

1.5. Duygu Düzenleme

Duygu, bireyin çevresel uyarıcıları değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan bilişsel, biyolojik ve fizyolojik tepki eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Denollet, Nyklicek ve Vingerhoets, 2008). Duygular, birey için önemli olan bir durumla karşılaşıldığında ya da bireyin yaşadığı durumlar karşısında otomatik olarak kendisini gösterir (Gross 2002). Duygular yeni bir durumla karşılaşıldığında çevreye uyum sağlamak için yararlıdır. Ancak duygu ile karşılaşılan durum uygun değilse, yoğunluğu fazlaysa, çok uzun süre alıyor ve yaşantıyla uyumlu değilse işlevselliği olumsuz etkilediğinden sorun yaşanabilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Duygu düzenleme, duygusal tepkinin özelliklerinin yoğunluk ve etkilerinin gözlemlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilip düzenlenmesiyle ilgili içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994). Bu süreçler otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz, çaba gerektiren veya gerektirmeyen şekilde duygunun hem yaşanmasında hem de ifade edilmesinde etkilidir. Diğer bir deyişle, farklı yaşanan duyguların farklı düzenleme süreçleri olabilmektedir. Aynı zamanda duygusal düzenleme hem olumsuz hem de olumlu duyguların yeniden düzenlenmesi ile ilgilidir (Gross ve Thompson, 2007). Gross ve Thompson'a (2007) göre içsel süreçler bireyin kendi kendine duygularını düzenlemesi iken dışsal süreçler çevrenin etkisiyle duyguların düzenlenmesidir. Duygu düzenleme stratejilerinde amaç, yaşanan duygu ile baş etmek için duygunun yoğunluğunu ve süresini azaltarak duygular arasında geçişi kolaylaştırmak ve böylelikle duygusal açıdan rahatlamayı sağlamaktır

(Thompson, 1994).

Literatür incelendiğinde duygu düzenleme ile ilgili birden fazla strateji ile karşılaşılmıştır. Bunlardan bazıları uyumlu bazıları ise uyumsuz stratejilerdir. Folkman (1984), duygu ile baş etme stratejilerinde ‘‘problem odaklı’’ ve ‘‘duygusal rahatlama odaklı’’ olmak üzere iki stratejiden bahsetmektedir. Problem odaklı baş etme stratejisi, bireyi rahatsız eden olumsuz duyguları ve problemi ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. Duygusal rahatlama stratejisi ise birey çaba göstermeden duygusunu kabul etmesi ve duygusuna neden olan etkenlerden kaçma ya da kaçınma olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda bu strateji, gelecek zamanda problemin farklı şekillerde tekrar yaşanmasına neden olabilmektedir (Folkman, 1984).

Gross (1998), duygu düzenleme süreç yönelimli modelinde ‘‘öncül-odaklı’’ ve ‘‘tepki-odaklı’’ olmak üzere iki ana stratejiden bahsetmektedir. Öncül odaklı strateji, duygunun henüz ortaya çıkmadan kontrol edilmesine ve böylelikle yönünün erken değişimine vurgu yapar. Tepki odaklı strateji ise, duygunun oluştuktan sonra kontrol edilmesidir. Bu iki ana strateji sonucunda ‘‘bilişsel yeniden değerlendirme’’ ve ‘‘bastırma’’ olmak üzere iki strateji gelişir (Gross, 2001). Bilişsel yeniden değerlendirme, duygunun ortaya çıkmasına neden olan durumun birey üzerindeki anlamının değiştirilmesiyle sağlanır ve öncül-odaklı stratejilere örnektir. Bastırma ise, duygunun yaşanması sonucunda ortaya çıkan davranışın engellenmesidir ve tepki-odaklı stratejilere örnektir (John ve Gross, 2007). Werner ve Gross’a (2010) göre, bastırma hem olumlu hem de olumsuz duygunun ifade şekli olan davranışı azaltmaktadır. Bu nedenle olumlu duygu ifadesinde olacak bir bastırma stratejisi, sosyal iletişim ve etkileşimde sorunlara neden olabilmektedir.

Öncül-odaklı ve tepki-odaklı ana stratejilerin işleyişinde beş aşama yer almaktadır. Bunlar; durum seçme, durum değiştirme, dikkat odağı (dikkatin yayılması), bilişsel değişim ve tepki düzenlemedir (Gross, 2002). Durum seçme; bir duygunun ortaya çıkacağı kişi, nesne ve durumlardan kaçma ya da kaçınmadır. Durum değiştirme; durumun yeniden düzenlenerek birey üzerindeki etkisinin değiştirilmesidir. Dikkat odağı (dikkatin yayılması); bir durum içindeyken dikkatin yönlendirilmesidir. Dikkatin yayılması, dikkatin farklı bir durum ya da düşünceye kaydırılması iken dikkat odağı, durumun duygusal tarafına odaklanılmasıdır. Bilişsel

değişim; yaşanılan durumun yeniden değerlendirilmesi ve durumla ilişkili düşüncelerin değiştirilmesidir. Tepki düzenleme; duygusal tepkilerin düzenlenmesi ile ilgilidir (Gross, 2002).

1.5.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu kavramını bilişsel açıdan ele alan kuramcılara göre, bilişsel değerlendirmeler duygunun yaşanmasında etkili olmaktadır (Joormann, Yoon ve Siemer, 2010). Karşılaşılan bir durum karşısında birey, öncelikle bilişsel değerlendirmeler yapar ve sonrasında duygusal tepki verir. Böylelikle duygu düzenleme stratejileri stresli bir yaşam olayı ile karşılaşıldığında etkili bir duygusal tepki vermeyi sağlar (Lazarus, 1991). Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), ilk kez duygu düzenleme kavramını bilişsel boyutlarıyla ele alarak bilişsel başetme yöntemleri anlamına gelen bilişsel duygu düzenleme kavramı ve stratejilerinden bahsetmiştir.

Bilişsel duygu düzenleme, birey stresli bir durum yaşadıktan sonra gelişen duygusal ve davranışsal sorunlarla baş etme stratejisi olarak tanımlanmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2006; Garnefski ve ark., 2001). Garnefski ve arkadaşları (2001), stres veren yaşam olayları karşısında bireylerin başvurduğu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmeyi amaçlayan Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Bu ölçekte; kendini suçlama, kabul, ruminasyon, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama olmak üzere dokuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi vardır. Bu dokuz strateji şu şekildedir;

- Kendini suçlama: Bireyin yaşadığı durumdan kendisini sorumlu tutması ve bu nedenle kendini suçlayıcı düşüncelere sahip olmasıdır (Garnefski ve ark., 2001). Kendini suçlama depresyon ile pozitif yönde ilişkili bir stratejidir (Anderson, Miller, Riger ve Sedikides, 1994).
- Kabul: Yaşanılan durumu kabul etmeye yönelik düşüncelere sahip olmaktır (Wolgast, Lundh ve Viborg, 2011). Kabul kaygı ile orta düzeyde negatif yönde ilişkili bir stratejidir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).
- Ruminasyon: Olumsuz bir durum deneyimlendiğinde herhangi bir düzenleme yapmak yerine olumsuz duygu ve düşüncelerin tekrar tekrar yinelenmesidir

(Garnefski ve ark., 2001). Ruminasyon depresyon ile yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkili bir stratejidir (Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994).

- Pozitif tekrar odaklanma: Yaşılan durumu düşünmek yerine eğlenceli ve keyifli durumlara odaklanmaktır (Garnefski ve ark., 2001).
- Plana tekrar odaklanma: Yaşanılan olumsuz durumla ilgili nasıl bir yol izleneceği ve nasıl baş edileceğine dair düşünceleri kapsamaktadır (Garnefski ve ark., 2001). Plana tekrar odaklanma kaygı ile negatif yönde ilişkili bir stratejidir (Carver ve ark., 1989).
- Pozitif yeniden değerlendirme: Bireyin yaşanılan durumun olumlu taraflarına odaklanarak pozitif anlam çıkarması olarak değerlendirilir (Garland, Gaylord ve Park, 2009). Pozitif yeniden değerlendirme kaygı ile negatif yönde ilişkili bir stratejidir (Carver ve ark., 1989).
- Olayın değerini azaltma: Olayın yaşanılan diğer olaylarla karşılaştırılmasının yapılması ve böylelikle olumsuz duygunun azaltılmasının sağlanmasıdır. Daha kötüsünün olabileceğine dair düşünceleri içerir (Garnefski ve ark., 2001). Olayın değerini azaltma depresyon ile pozitif yönde ilişkili bir stratejidir (Schroevers, Kraaij ve Garnefski, 2007).
- Felaketleştirme: Bireyin olayın olumsuz taraflarına odaklanmasına neden olur ve yaşadığının en kötü olay olduğuna dair düşüncelerini içerir (Garnefski ve ark., 2001). Felaketleştirme depresyon ile pozitif yönde ilişkili bir stratejidir (Sullivan, Bishop ve Pivik, 1995).
- Diğerlerini suçlama: Bireyin yaşadığı durumdan başkalarını sorumlu tutması ve sorumluluğun kendinde olmadığını düşünmesidir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002).

Garnefski ve arkadaşlarına (2001) göre kabul, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma uyumlu stratejiler; kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme uyumsuz stratejiler olarak tanımlanmıştır.

1.6. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Kaygı İle İlişkisi

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kaygı bozuklukları ile ilişkisi araştırmacılar tarafından üzerinde durulan bir çalışma alanı olmuştur (örn. Garnefski

ve Kraaij, 2016; Min ve ark., 2013; Temizel ve Dağ, 2014). Aldao ve arkadaşları (2010) uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kaygının gelişmesinde önemli rol oynadığını belirtmektedir. Bu stratejiler içerisinde özellikle felaketleştirme stratejisinin kaygıyı açıklamada önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (örn. Garnefski ve Kraaij, 2007; Kraaij, Garnefski ve Van Gerwen, 2003; Martin ve Dahlen, 2005; Zlomke ve Hahn, 2010). Yapılan çalışmalarda kaygı ile felaketleştirme stratejisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğuna dair sonuçların olduğu görülmektedir (örn. Fresco, Frankel, Mennin, Turk ve Heimberg, 2002; Garnefski ve Kraaij, 2016; Min ve ark., 2013; Temizel ve Dağ, 2014).

Uyumsuz stratejilerden bir diğeri olan diğerlerini suçlama stratejisi ile kaygı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (örn. Garnefski ve Kraaij, 2016; Martin ve Dahlen, 2005). Yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçi özelliklerin diğerlerini suçlama stratejisini arttırdığı için kaygı puanlarının negatif yönde etkilendiğini bulunmuştur (Rudolph, Flett ve Hewitt, 2007). Çünkü mükemmeliyetçi özelliklere sahip birey, kendisini ve diğerlerini kapsayan ulaşılması zor yüksek yüksek standartlar belirler ve yüksek performans beklentisindedir. Bu nedenle diğerlerini suçlama stratejisini kullanan bireyler, diğerleri için belirledikleri standartlara uyulmadığında ve beklentileri karşılanmadığında sıkıntı içerisine girerek kaygı yaşayabilirler. Aynı zamanda kendileri için de koydukları standartlara uymadıklarında ve beklentilerini karşılayamadıklarında da kendilerini başarısız olarak değerlendirerek kaygı yaşayabilirler (Rudolph ve ark., 2007).

Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kaygı ile ilişkisinin yanı sıra uyumlu stratejilerden olan plana tekrar odaklanma stratejisinin de kaygı ile negatif yönde anlamlı biçimde ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır (örn. Carver ve ark., 1989; Min ve ark., 2013). Yapılan bir çalışmada plana tekrar odaklanma stratejisinin iyimserlik ve benlik saygısıyla pozitif, kaygı ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Carver ve ark.,1989).

1.7. Akademik Erteleme

Erteleme eğilimi, bireyin karşılaşacağı sonucun olumsuz olacağını bildiği halde verilen görev veya davranışı yapmaması, yani kendi kendisine engel koymasına

dayanan problemli bir alışkanlık olarak tanımlanmaktadır (Ellis ve Knaus, 1977). Erteleme eğiliminin beş farklı türü vardır. Bunlar; 1) Genel erteleme, 2) Akademik erteleme, 3) Karar vermeyi erteleme, 4) Nevrotik erteleme ve 5) Takıntılı ya da işlevsel olmayan ertelemedir. Genel erteleme ve akademik erteleme görevden kaçınmayla, diğerleri ise karar almaktan kaçınma ile ilgilidir (Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2006).

Burka ve Yuen'e (2008) göre erteleme davranışını erteleme döngüsü (the cycle of procrastination) adını verdikleri bir süreç izler. Bu süreçte bireysel farklılıklardan kaynaklı çeşitliliklerin olabileceği ve erteleme döngüsünün çok kısa sürebileceği gibi haftalarca hatta aylarca da uzayabileceğine dikkat çekilmektedir. Burka ve Yuen (2008) erteleme döngüsünün belirli aşamalardan oluştuğunu ileri sürmektedir. Bu döngünün ilk aşaması "Bu defa erken başlayacağım." düşüncesi ile başlayabilir. Önceki erteleme davranışından dolayı sıkıntı yaşayan birey, yeni bir görevi olduğunda bu sıkıntıyı yaşamamak için, bu defa ertelemeden görevine erken başlayacağına inanır ve buna dair son derece umutludur. İkinci aşamada halihazırda göreve başlamayan birey, "Yakın zamanda başlamam gerek." diye düşünerek kaygılanmaya başlar. Görevin son teslim tarihine hala vakit olduğundan kişinin bu aşamada da hala umudu vardır. Üçüncü aşamada kişi görevine hala başlayamamıştır ve "Ya başlayamazsam?" düşüncesi ile beraber kaygısı başlar. Bu süreçte var olan umut yerini daha önce başlamış olmak gerektiğine dair pişmanlığa ve umutsuzluğa bırakır. Dördüncü aşamada da hala göreve başlamamış olan kişi suçluluk ve utanç duygusuyla "Hala zamanım var." diye düşünerek kendisini rahatlatmaya çalışır. Beşinci aşamada umutların, suçluluk duygusunun ve utancın işe yaramadığını gören ve hala göreve başlayamayan bireyde "Bende bir sorun var." düşüncesi gelişmeye veya pekişmeye başlar. Kişinin "Beceriksizim, bir işe yaramam, yeterince zeki değilim" düşünceleri de söz konusu olabilir. Altıncı aşamada artık zaman o kadar daralmıştır ki, ya o an göreve başlanması ve çok yoğun çalışarak bir şekilde görevin bitirilmesi ya da göreve hiç başlamayıp başarısızlığın kabul edilmesi konusunda bir karar vermek gerekir. Yani artık son bir şans var demektir: "Yapmak ya da yapmamak." Yedinci aşamada görev ya bir şekilde bitirilmiştir ya da teslim tarihi geçmiş olmasına rağmen görev teslim edilememiştir. Sonuç olarak bu kaygılı ve gerilimli döngüyü bir daha yaşamak istemeyen kişiler çoğunlukla "Bir daha asla ertelemeyeceğim." diye kendilerine söz

verirler ve bu söze rağmen kendilerini yeniden tanımlanan döngünün içerisinde bulurlar.

Bu çalışmada spesifik olarak üzerinde durulacak olan akademik erteleme, ev ödevi hazırlamanın, sınavlara çalışmanın ya da dönem sonunda teslim edilecek ödevlerin zamanında yetişmemesi, önemli olan projelerin teslim tarihlerinin kaçırılması ve akademik hayatla ilgili önemli görevlerin geciktirilmesi ve bu nedenle tamamlanmaması olarak tanımlanmaktadır (Solomon ve Rruthblum, 1984). Akademik ertelemenin üniversite öğrencilerinde yaygın görülen bir problem olduğu dikkat çekmektedir (Aydoğan, 2008; Balkıs, 2006; Watson, 2001). Solomon ve Rruthblum'ın (1984) görüşüne göre akademik görevin çeşidine bağlı olarak erteleme eğilimi de farklılık göstermektedir. Ödev hazırlama, sınavlara hazırlık, okuma yapma görevlerinde daha fazla erteleme eğilimi görülürken; idari görevlerde ve okulla ilgili sosyal etkinliklerde daha az ertelemeye rastlanmıştır.

1.8. Akademik Ertelemenin Kaygı İle İlişkisi

Akademik ertelemenin nedenleri ile ilgili literatür incelendiğinde mükemmeliyetçilik (Akkaya, 2007; Çakıcı, 2003; Stober ve Joormann, 2001), depresyon (Akkaya, 2007), kaygı (Aydoğan, 2008; Güner, 2008), düşük öz saygı (Çakıcı, 2003), başarısızlık korkusu (Solomon ve Rothblum, 1984) gerçek dışı düşünceler (Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995; Solomon ve Rothblum, 1984) gibi problemlerin öne çıktığı görülmüştür.

Akademik ertelemenin sonuçları ile ilgili literatür incelendiğinde ise düşük akademik performans, sınav için hazırlanmayı geciktirme, sınav için daha az çalışma (Beck, Koons ve Miligram, 2000), akademik stres (Sharma ve Kaur, 2011), görevin teslim tarihini kaçırma (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988) gibi akademik problemler; depresyon ve kaygı (Beswick ve ark., 1988; Senecal ve ark., 1995; Solomon ve Rothblum, 1884) gibi zorlukların öne çıktığı ortaya konmuştur.

Akademik erteleme ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir (örn. Akdoğan, 2013; Ekşi ve Dilmaç, 2010; Kandemir, 2010; Onwuegbuzie, 2004; Senecal ve ark., 1995). Bazı çalışmalarda ise bu ilişkinin düşük düzeyde olduğu (Aydoğan, 2008; Kağan, 2009) dikkat

çekmektedir. Kaygı, erteleme davranışının hem nedeni hem de sonucu olabilmektedir (Ferrari, Johnson ve McCown 1995). Doğan, Kürüm ve Kazak'a (2014) göre erteleme davranışı gösteren bireyler, başarısız olacaklarına dair düşüncelerle sürekli meşgul oldukları için kaygı yaşayabilirler.

1.9. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve alt boyutları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, akademik erteleme ve kaygı arasındaki ilişkiler araştırılacak; analizler sonucu elde edilen bulgular ilgili literatür ile karşılaştırılarak tartışılacaktır.

Literatür taraması ve önceden yapılmış olan çalışmalar dahilinde, konu ile ilgili araştırma soruları şunlardır:

1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre mükemmeliyetçilik ve alt boyutlarından aldıkları puanlarda anlamlı düzeyde farklılaşma var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden aldıkları puanlarda anlamlı düzeyde farklılaşma var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre kaygı puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşma var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinde çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve alt boyutları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırma sorularından ve daha önce yapılmış olan çalışmalar da göz önünde bulundurularak oluşturulan ve araştırmada test edilecek olan hipotezler şunlardır:

1. Üniversite öğrencilerinde sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt boyutu ile kaygı düzeyi arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
2. Üniversite öğrencilerinin kullandıkları uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

3. Üniversite öğrencilerinin kullandıkları uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
4. Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme ile kaygı düzeyi arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
5. Üniversite öğrencilerinde çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve alt boyutları ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasından pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

1.10. Araştırmanın Önemi

Mükemmeliyetçi özelliklerin kişinin hedeflerine ulaşamadığında daha akıllıca çalışmak ve çözümler bulmak gibi olumlu yönleri olabileceği gibi, hedeflerine ulaşamadığında kaygı yaşaması ve kendine yönelik yıkıcı düşüncelere kapılmasına neden olan olumsuz yönleri de bulunmaktadır (Kottman, 2000). Bu nedenle mükemmeliyetçilik kavramı geçmişten günümüze psikoloji araştırmalarına sıklıkla konu olmaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan ilk çalışmaların, tek boyutlu ele alındığı görülmektedir. Yapılan ilk çalışmalarda mükemmeliyetçi bireyin yüksek performans gösteremediği ve başarıya ulaşamadığı durumlarda katı öz eleştiride bulunması gibi birey odaklı değerlendirmelere yer verilmiştir (Burns, 1980; Patch, 1984; Sorotzkin, 1985). 1990'lı yıllardan sonra yapılan çalışmalarda, birey odaklı ve daha çok olumsuz içerikli mükemmeliyetçiliği ele alan tek boyutlu bakış açısının yetersiz kaldığı düşünülmüştür. Zamanla bireyin kendine yönelik bilişleri kadar kişilerarası dinamikleri üzerine de odaklanılmış ve mükemmeliyetçilik çok boyutlu bakış açısıyla incelenmeye başlanmıştır (Hewitt ve Flett, 1991). Bu görüşler doğrultusunda, bu araştırma kapsamında mükemmeliyetçiliği çok boyutlu özellikleriyle ölçen bir ölçme aracı kullanılmıştır. Ek olarak mevcut araştırmanın ölçüm aracı olan Hewit ve Flett'in (1991) çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği kullanılarak, mükemmeliyetçilik boyutları ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle mükemmeliyetçilik kaygı arasındaki

ilişkiyi ortaya koymada, bu ölçekten yararlanılmış olmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin psikopatoloji ile olan ilişkisi incelendiğinde, çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt boyutlarının çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu görülmektedir (örn. Sherry ve ark., 2014; Stoeber ve ark., 2014). Özellikle mükemmeliyetçi özelliklerin kaygı bozukluklarının gelişmesinde önemli rol oynadığı araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur (örn. Gökkaya, 2016; Karakaş, 2008; Kiper, 2016; O'Connor ve ark., 2010; Özdel, 2009; Pirinççi, 2009; Tuncer, 2006). Bu araştırmanın bir başka değişkeni olan bilişsel duygu düzenleme, birey stresli bir durum yaşadıktan sonra gelişen duygusal ve davranışsal sorunlarla baş etme stratejisi olarak tanımlanmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2006; Garnefski ve ark., 2001). Çeşitli araştırmacılar tarafından mükemmeliyetçi bireylerin stresli yaşam olayları karşısında duygularını düzenleyemedikleri ya da aktif problem çözme ve uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanamadıkları için psikolojik rahatsızlıklara yatkın oldukları belirtilmektedir (Hewitt ve Flett, 2002). Bu nedenle bu çalışmada hem mükemmeliyetçilik ve alt boyutlarının kaygı ile ilişkisi, hem de bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kaygı ile olan ilişkisi araştırılacaktır. Aynı zamanda mükemmeliyetçi özellikler ile kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin araştırılması da çalışmanın bir diğer amacıdır.

Mevcut araştırmaya akademik erteleme değişkeni eklenerek, üniversite öğrencilerinde akademik erteleme ve kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması da amaçlanmıştır. Akademik erteleme akademik hayatla ilgili önemli görevlerin geciktirilmesi veya tamamlanamaması olarak tanımlanmaktadır (Solomon ve Rruthblum, 1984). Aynı zamanda akademik ertelemenin üniversite öğrencilerinde sıklıkla görülen bir problem olduğu bilinmektedir (Aydoğan, 2008; Balkıs, 2006; Watson, 2001). Doğan, Kürüm ve Kazak'a (2014) göre erteleme davranışı gösteren bireyler, başarısız olacaklarına dair düşüncelerle sürekli meşgul oldukları için kaygı yaşayabilirler. Bu nedenlerle mevcut araştırmada akademik erteleme ve kaygı arasındaki ilişkiler de araştırılacaktır. Akademik erteleme ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, bu ilişkinin pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir (örn. Akdoğan, 2013; Ekşi ve Dilmaç, 2010; Kandemir, 2010; Onwuegbuzie, 2004;

Senecal ve ark., 1995).

Son olarak ilgili literatür incelendiğinde araştırmacının bilgisine göre mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, akademik erteleme ve kaygı arasındaki ilişkileri bir arada araştıran bir çalışmaya rastlanmamış olması, bu araştırmanın bulgularının önemli olacağını düşündürtmüştür.

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların demografik özellikleri, veri toplama araçlarına ait tanıtıcı bilgiler, verilerin toplanma süreci ve uygulanan analizlerin tanıtılması yer almaktadır.

2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemi, Türkiye sınırları içerisinde yaşayan 360 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 1'de gösterilmiştir. Uygulanan frekans analizi bulgularına göre kadın katılımcıların oranının %58.3 (n=210), erkek katılımcıların oranının %41.7 (n= 150) olduğu bulunmuştur. Katılımcıların yaş aralığının 18 ve 32 arasında değiştiği, yaş ortalamalarının 21.72 yıl (Ss=1.87) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşlarının 23 ve üzeri yaş aralığında yoğunlaştığı gözlenmiştir.

Katılımcıların 25'i (%6.9) tek çocuk, 158'i (%43.9) 2 kardeş, 89'u (%24.7) 3 kardeş ve 88'i (%24.4) 4 ve üzeri kardeş sayısına sahiptir.

Katılımcıların doğum sırası incelendiğinde, 154'ü (%42.8) ilk çocuk, 102'si (%28.3) ortanca veya ortancalardan biri ve 104'ü (%28.9) son çocuktur.

Katılımcıların 76'sı (%21.1) üniversite 1. sınıf, 80'i (% 22.2) 2. sınıf, 83'ü (% 23.1) 3. sınıf, 106'sı (% 29.4) 4. sınıf, 9'u (%2.5) 5. sınıf ve 6'sı (%1.7) 6. sınıf düzeyindedir.

Katılımcıların akademik başarılarını ölçmek için genel ağırlıklı not ortalamalarına (GANO) ait ortalama değerin 70.14 (Ss=13.49) olduğu bulunmuştur (Aralık: 0-100).

Katılımcıların yetiştiklerini bildirdikleri anne baba tutumları incelendiğinde 144'ü (%40.0) güven verici, 66'sı (%18.3) otoriter, 61'i (%16.9) aşırı koruyucu ve 89'u (%24.8) diğer (izin verici, ilgisiz ve kayıtsız, reddedici, mükemmeliyetçi ve dengesiz ve kararsız) anne baba tutumu ile yetiştiğini belirtmiştir.

Tablo 1.*Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı*

		n	%	*Ort.*	*SS*	*Aralık*
Yaş				21.72	1.87	18-32
	18	6	1.7			
	19	33	9.2			
	20	58	16.1			
	21	79	21.9			
	22	61	16.9			
	23≤	123	34.2			
Cinsiyet						
	Kadın	210	58.3			
	Erkek	150	41.7			
Kardeş Sayısı						
	Tek çocuk	25	6.9			
	2	158	43.9			
	3	89	24.7			
	4 ve üzeri	88	24.4			
Doğum Sırası						
	İlk çocuk	154	42.8			
	Ortanca/Ortancalardan biri	102	28.3			
	Son çocuk	104	28.9			
Sınıf düzeyi						
	1	76	21.1			
	2	80	22.2			
	3	83	23.1			
	4	106	29.4			
	5	9	2.5			
	6	6	1.7			
Genel Ağırlıklı Not ortalaması (GANO)				70.14	13.49	0-100
	0-49 (Başarısız - FF)	20	5.6			
	50-59 (Koşullu başarılı - DD)	61	16.9			
	60-69 (Koşullu başarılı - DC)	54	15.0			
	70-74 (Yeterli - CC)	46	12.8			
	75-79 (Orta - CB)	103	28.6			
	80-84 (İyi - BB)	30	8.3			
	85-89 (Çok iyi - BA)	21	5.8			
	90 - 100 (Üstün başarılı - AA)	25	6.9			
Anne baba tutumu						
	Güven Verici	144	40.0			
	Otoriter	66	18.3			
	Aşırı Koruyucu	61	16.9			
	Diğer	89	24.8			

2.2. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ek olarak araştırma Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ) ve Kaygı Anketi (KA) araştırmanın ölçüm araçları olarak kullanılmıştır. Ölçeklere ait tanıtıcı bilgiler aşağıda detaylı olarak verilmiştir.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, fakülte ve bölüm, sınıf derecesi, GANO, kardeş sayısı, doğum sırası ve anne baba tutumu gibi bilgilerinin istendiği, araştırmacı tarafından açık ve kapalı uçlu sorulardan oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu, Ek'2 de verilmiştir.

2.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)

Hewit ve Flett (1991) tarafından yetişkinlerin mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini ölçmek için geliştirilen ölçek, ''kendine yönelik mükemmeliyetçilik (1, 6, 8, 12, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 34, 36, 40 ve 42. maddeler)'', ''diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik (2, 3, 4, 7, 10, 16, 19, 22, 24, 26, 27, 29, 38, 43 ve 45. maddeler)'' ve ''sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik (5, 9, 11, 13, 18, 21, 25, 30, 31, 33, 35, 37, 39, 41 ve 44. maddeler)'' olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve her bir boyutta 15 madde bulunmaktadır. 45 maddeden oluşan 7'li likert tipi ölçek, 1: kesinlikle katılıyorum ve 7: kesinlikle katılmıyorum arasında puanlanmaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun amacı kişinin kendisine yönelik belirlediği yüksek standartlar ve öz eleştirel değerlendirmesini ölçmektedir. Bu ölçekteki maddelerden elde edilen puanlar 19 ile 133 arasında değişebilmektedir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun amacı kişinin başkalarına yönelik belirlediği yüksek standartlar ve bu standartlara uyulmasına dair beklentilerini ölçmektedir. Bu ölçekteki maddelerden elde edilen puanlar 10 ile 70 arasında değişebilmektedir. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt boyutunun amacı diğer insanların kendilerinden yüksek standartlar beklediğine yönelik inançlarını ölçmektedir. Bu ölçekteki maddelerden alınabilecek puanlar 15 ile 105 arasında değişebilmektedir. Ölçekten elde

edilen toplam puan ise 44 ile 308 arasında değişebilmektedir. Her alt ölçekten alınan puanların artması mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin arttığına işaret eder.

Bu ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Oral (1999) tarafından 333 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ‘‘kendine yönelik mükemmeliyetçilik’’ alt boyutu için 0.91, ‘‘diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik’’ alt boyutu için 0.80, ‘‘sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik’’ alt boyutu için 0.73 ve ölçeğin tamamı için 0.91 olarak bulunmuştur. Ölçekteki alt boyutların madde toplam korelasyon katsayılarına bakıldığında ‘‘kendine yönelik mükemmeliyetçilik’’ alt boyutu için 0.20 ile 0.75 arasında, ‘‘diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik’’ alt boyutu için 0.22 ile 0.60 arasında ve ‘‘sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik’’ alt boyutu için 0.31 ile 0.52 arasında değiştiği tespit edilmiştir. ÇBMÖ, Ek 3’de verilmiştir.

Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ‘‘kendine yönelik mükemmeliyetçilik’’ alt boyutu için 0.85, ‘‘diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik’’ alt boyutu için 0.45, ‘‘sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik’’ alt boyutu için 0.69 ve ölçeğin tamamı için 0.82 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Garnefski ve arkadaşları (2002) tarafından stres veren yaşam olayları karşısında bireylerin başvurduğu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 36 maddeden oluşan 5’li likert tipi ölçek, 1: hiçbir zaman ve 5: her zaman arasında puanlanmaktadır. Ölçek ‘‘kendini suçlama (1, 10, 19 ve 28. maddeler)’’, ‘‘kabul (2, 11, 20 ve 29. maddeler)’’, ‘‘ruminasyon (3, 12, 21 ve 30. maddeler)’’, ‘‘pozitif tekrar odaklanma (4, 13, 22 ve 31. maddeler)’’, ‘‘plana tekrar odaklanma (5, 14, 23 ve 32. maddeler)’’, ‘‘pozitif yeniden değerlendirme (6, 15, 24 ve 33. maddeler)’’, ‘‘olayın değerini azaltma (7, 16, 25 ve 34. maddeler)’’, ‘‘felaketleştirme (8, 17, 26 ve 35. maddeler)’’ ve ‘‘diğerlerini suçlama (9, 18, 27 ve 36. maddeler)’’ olmak üzere 9 alt boyuttan oluşmaktadır ve her bir boyutta 4 madde bulunmaktadır. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puanlar o alt boyutun belirlediği stratejinin daha fazla kullanıldığını göstermektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Onat ve Otrar (2010) tarafından farklı bölümlerde eğitim gören, yaşları 18-33 arasında değişen 466 (156 kadın, 310 erkek) üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ‘‘kendini suçlama’’ alt boyutu için 0.56, ‘‘kabul’’ alt boyutu için 0.56, ‘‘ruminasyon’’ alt boyutu için 0.51, ‘‘pozitif tekrar odaklanma’’ alt boyutu için 0.42, ‘‘plana tekrar odaklanma’’ alt boyutu için 0.68, ‘‘pozitif yeniden değerlendirme’’ alt boyutu için 0.66, ‘‘olayın değerini azaltma’’ alt boyutu için 0.62, ‘‘felaketleştirme’’ alt boyutu için 0.71 ve ‘‘diğerlerini suçlama’’ alt boyutu için 0.72 olarak bulunmuştur. BDDÖ, Ek 4’de verilmiştir.

Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ‘‘kendini suçlama’’ alt boyutu için 0.68, ‘‘kabul’’ alt boyutu için 0.55, ‘‘ruminasyon’’ alt boyutu için 0.77, ‘‘pozitif tekrar odaklanma’’ alt boyutu için 0.78, ‘‘plana tekrar odaklanma’’ alt boyutu için 0.77, ‘‘pozitif yeniden değerlendirme’’ alt boyutu için 0.74, ‘‘olayın değerini azaltma’’ alt boyutu için 0.71, ‘‘felaketleştirme’’ alt boyutu için 0.72 ve ‘‘diğerlerini suçlama’’ alt boyutu için 0.77 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ)

Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen ölçek 19 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 5’li likert tipi bir ölçekle 1: beni hiç yansıtmıyor, 5: beni tamamen yansıtıyor arasında puanlanmaktadır. Bu ölçekten elde edilen puanlar 19 ile 95 arasında değişebilmektedir. Ölçekten alınan puanların artması bireyin ertelemeci özelliğinin arttığını göstermektedir. Ölçek puanları tek boyutlu olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin 65 lise öğrencisine on yedi gün aralığında uygulanmasından ortaya çıkan test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.89 olarak hesaplanmış ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı birinci faktör için 0.89, ikinci faktör için 0.82 olarak bulunmuştur. Bulguların neticesinde ölçeğin güvenirlik ve geçerlik ölçütlerini karşıladığı ifade edilmiştir (Çakıcı, 2003). AEÖ, Ek 5’te verilmiştir.

Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur.

2.2.5. Kaygı Anketi (KA)

Bu anket katılımcıların yaşadığı kaygı belirtilerinin şiddetini değerlendirebilmek için Beck Anksiyete Ölçek'inden (Beck, Eptein, Brown ve Steer, 1988) faydanılarak hazırlanmıştır. Toplamda 8 soru, 4 derece üzerinden (0: hiç, 1: hafif düzeyde, 2: orta düzeyde ve 3: ciddi düzeyde) puanlanmıştır. Toplamda elde edilen puanlar 0 ile 24 arasında değişebilmektedir. Artan puanların kaygı düzeyinin arttığına işaret edeceği düşünülmüştür. 8 sorunun iç tutarlılık katsayısı 0.85 olarak saptanmıştır. KA, Ek 6'da verilmiştir.

2.3. İşlem

2.3.1. Veri Toplama

İlk aşamada veri toplama işleminin gerçekleşmesi için Maltepe Üniversitesi Etik Kurul'undan gerekli izinler alınmıştır. İkinci aşamada katılımcıların ulaşması için ölçekler internete www.surveey.com adresi üzerinden yüklenmiştir. Gönüllü katılımcılara uygulamanın başında bilgilendirilmiş onam formu (bkz. Ek 1) ile araştırma hakkında bilgi verilmiş ve katılımcıların internet üzerinden elektronik imzaları alınmıştır. Veri toplama işlemi kişisel bilgi formu, ÇBMÖ, BDDÖ, AEÖ ve KA aracılığıyla online olarak gerçekleştirilmiştir.

2.3.2 Verilerin Analizi

Verilerin analizi için Statistical Package fort he Social Sciences (SPSS 22.0) kullanılmıştır. ÇBMÖ ve alt boyutları, BDDÖ alt boyutları, AEÖ ve KA iç tutarlık analizleri için Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır.

Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımlarlarını belirlemek amacıyla kişisel bilgi formundan elde edilen bilgilere frekans analizi uygulanmıştır. Araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi, bağımsız gruplar için t-test analizleri ve aşamalı hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

BÖLÜM 3. BULGULAR

3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimsel Bilgileri

Araştırmada hipotez testleri için kullanılan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ne (ÇBMÖ) ve ölçeğin kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt boyutlarına; Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin (BDDÖ) kendini suçlama, kabul, ruminasyon, poitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, poitif yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama alt boyutlarına; Akademik Erteleme Ölçeği'ne (AEÖ) ve Kaygı Anketi'ne (KA) ait ortalama, standart sapma, en düşük ve en yüksek değerler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.*Ölçeklerden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Mimimum ve Maksimum Değerleri*

	Ort.	**Ss.**	**Min.- Maks.**
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	185.09	27.71	103-269
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	66.18	15.89	22-105
Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	62.96	9.29	25-90
Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik	55.94	11.70	18-98
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği			
Kendini Suçlama	12.35	3.13	4-20
Kabul	11.94	2.90	4-20
Ruminasyon	14.05	3.54	4-20
Pozitif Tekrar Odaklanma	11.13	3.60	4-20
Plana Tekrar Odaklanma	14.38	3.46	4-20
Pozitif Yeniden Değerlendirme	13.66	3.47	4-20
Olayın Değerini Azaltma	13.14	3.26	4-20
Felaketleştirme	10.52	3.46	4-20
Diğerlerini Suçlama	10.70	3.33	4-20
Akademik Erteleme Ölçeği	57.17	13.03	19-90
Kaygı Anketi	15.41	5.25	8-32

3.2. Cinsiyete Göre Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılması

Cinsiyete göre araştırma değişkenlerinin karşılaştırılması için bağımsız gruplar için t test analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3'de sunulmuştur. Karşılaştırmalı analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan erkek katılımcıların ($X_{ort.}$ = 189.0, *ss* = 29.26) kadın katılımcılara ($X_{ort.}$ = 182.0, *ss* = 26.21) kıyasla ÇBMÖ'nün toplamından aldıkları puanların anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur [*t*(358) = -2.48, *p* < .05]. Ek olarak erkek katılımcıların ($X_{ort.}$ = 58.08, *ss* = 11.45) kadın katılımcılara ($X_{ort.}$ = 54.43, *ss* = 11.68) kıyasla sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt boyutundan anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı görülmüştür [*t*(358) = -2.94, *p* < .01]. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutları puan ortalamalarının ise cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmadığı gözlenmiştir (*p* > .05).

Araştırmaya katılan kadın katılımcıların BDDÖ'nün ruminasyon alt boyutu puan ortalamaları ($X_{ort.}$ = 14.49, *ss* = 3.55) erkek katılımcılardan ($X_{ort.}$ = 13.45, *ss* = 3.44) anlamlı derecede daha yüksektir [*t*(358) = 2.78, *p* < .01]. Ayrıca erkek katılımcıların pozitif tekrar odaklanma alt boyutu puan ortalamaları ($X_{ort.}$ = 11.61, *ss* = 3.51) kadın katılımcılardan ($X_{ort.}$ = 10.79, *ss* = 3.64) anlamlı derecede daha yüksektir [*t*(358) = -2.11, *p* < .05]. Erkek katılımcıların diğerlerini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ($X_{ort.}$ = 11.17, *ss* = 3.52) kadın katılımcılardan ($X_{ort.}$ = 10.38, *ss* = 3.16) anlamlı derecede daha yüksektir [*t*(358) = -2.23, *p* < .05]. Ek olarak kendini suçlama, kabul, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma ve felaketleştirme alt boyutları puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmüştür (*p* > .05).

Bunun yanı sıra karşılaştırmalı analiz sonuçlarına göre kadın katılımcıların ($X_{ort.}$ = 73.14, *ss* = 12.40) erkek katılımcılara ($X_{ort.}$ = 65.95, *ss* = 13.88) kıyasla akademik başarılarının (GANO) anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur [*t*(358) = 5.15, *p* < .001]. Ayrıca kadın katılımcıların ($X_{ort.}$ = 16.02, *ss* = 5.24) erkek katılımcılara kıyasla ($X_{ort.}$ = 14.57, *ss* = 5.17) kaygı puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür [*t*(358) = 2.61, *p* < .01]. Ek olarak AEÖ'nün toplamından

alınan puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$).

Tablo 3.*Çeşitli Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Analizi*

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	Sd	T
ÇBMÖ – toplam	Kadın	210	182.0	26.21	358	-2.48*
	Erkek	150	189.3	29.26		
ÇBMÖ - Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kadın	210	65.34	14.97	358	-1.19
	Erkek	150	67.36	17.09		
ÇBMÖ - Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kadın	210	62.28	8.84	358	-1.67
	Erkek	150	63.93	9.84		
ÇBMÖ - Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik	Kadın	210	54.43	11.68	358	-2.94**
	Erkek	150	58.07	11.45		
BDDÖ - Kendini Suçlama	Kadın	210	12.28	3.15	358	-0.49
	Erkek	150	12.45	3.13		
BDDÖ – Kabul	Kadın	210	11.96	2.81	358	0.15
	Erkek	150	11.91	3.04		
BDDÖ – Ruminasyon	Kadın	210	14.49	3.55	358	2.78**
	Erkek	150	13.44	3.44		
BDDÖ - Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	210	10.79	3.64	358	-2.11*
	Erkek	150	11.61	3.51		
BDDÖ - Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	210	14.39	3.38	358	0.02
	Erkek	150	14.38	3.60		
BDDÖ - Pozitif Yeniden Değerlendirme	Kadın	210	13.75	3.52	358	0.55
	Erkek	150	13.55	3.41		
BDDÖ - Olayın Değerini Azaltma	Kadın	210	13.12	3.24	358	-0.15
	Erkek	150	13.17	3.31		
BDDÖ – Felaketleştirme	Kadın	210	10.43	3.54	358	-0.57
	Erkek	150	10.65	3.37		
BDDÖ - Diğerlerini Suçlama	Kadın	210	10.38	3.16	358	-2.23*
	Erkek	150	11.17	3.52		
AEÖ– toplam	Kadın	210	56.18	12.96	358	-1.72
	Erkek	150	58.57	13.06		
Akademik Başarı (GANO)	Kadın	210	73.14	12.40	358	5.15***
	Erkek	150	65.95	13.87		
KA-toplam	Kadın	210	16.02	5.24	358	2.61**
	Erkek	150	14.57	5.17		

*p<.05 **p<.01 ***p<.001*; n*=360; **ÇBMÖ:** Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, **BDDÖ:** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, **AEÖ:** Akademik Erteleme Ölçeği, **GANO:** Genel Ağırlıklı Not Ortalaması, **KA:** Kaygı Anketi

3.3. Araştırma Değişkenleri Arasında Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırmanın katılımcılarının (n=360) verilerine Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayı analizi uygulanarak, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının toplamından ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4'de sunulmuştur.

Analiz sonuçlarına göre ÇBMÖ'nün toplam puanı ile BDDÖ'nün alt boyutlarından kendini suçlama (r = .31, p < .001), kabul (r = .10, p < .05), ruminasyon (r = .23, p < .001), plana tekrar odaklanma (r = .18, p < .01), pozitif yeniden değerlendirme (r = .13, p < .05), olayın değerini azaltma (r = .12, p < .05), felaketleştirme (r = .26, p < .001), ve diğerlerini suçlama (r = .22, p < .001) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. ÇBMÖ'nün alt boyutlarından kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile BDDÖ'nün alt boyutlarından kendini suçlama (r = .33, p < .001), kabul (r = .11, p < .05), ruminasyon (r = .33, p < .001), plana tekrar odaklanma (r = .24, p < .001), pozitif yeniden değerlendirme (r = .24, p < .001), olayın değerini azaltma (r = .21, p < .001), felaketleştirme (r = .20, p < .001) ve diğerlerini suçlama (r = .16, p < .01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. ÇBMÖ'nün alt boyutlarından diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ile BDDÖ'nün alt boyutlarından kabul (r = -.19, p < .001) ve pozitif tekrar odaklanma (r = -.13, p < .05) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. ÇBMÖ'nün alt boyutlarından sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile BDDÖ'nün alt boyutlarından kendini suçlama (r = .26, p < .001), kabul (r = .24, p < .001), felaketleştirme (r = .29, p < .001) ve diğerlerini suçlama (r = .24, p < .001) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

AEÖ'nün toplam puanı ile ÇBMÖ'nün alt boyutlarından sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik (r = .16, p < .01) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. AEÖ'nün toplam puanı ile BDDÖ'nün alt boyutlarından kendini suçlama (r = 15, p < .01), kabul (r = 24, p < .001), felaketleştirme (r = 18, p < .01) ve diğerlerine suçlama (r = 16, p < .01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

KA'nın toplam puanı ile ile ÇBMÖ'nün toplam puanı (r = .17, p < .01) ve alt boyutlarından kendine yönelik mükemmeliyetçilik (r = .14, p < .05), sosyal olarak

belirlenen mükemmeliyetçilik (r = .23, p < .001), BDDÖ'nün alt boyutlarından kendini suçlama (r = .25, p < .001), kabul (r = .18, p < .01), ruminasyon (r = .15, p < .01), felaketleştirme (r = .38, p < .001), diğerlerini suçlama (r = 30, p < .001) ve AEÖ'nün toplam puanı (r = .16, p < .01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Tablo 4.*Araştırma Değişkenleri Arasında Korelasyon Analizi*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. ÇBMÖ-toplam	1														
2. ÇBMÖ-Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	.87***	1													
3. ÇBMÖ- Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	.63***	.41***	1												
4. ÇBMÖ- Sosyal Olarak Belirlenen	.68***	.37***	.14**	1											
5. BDDÖ-Kendini Suçlama	.31***	.33***	.03	.26***	1										
6. BDDÖ-Kabul	.10*	.11*	-.19**	.24***	.49***	1									
7. BDDÖ-Ruminasyon	.23***	.33***	.05	.06	.52***	.41***	1								
8. BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	.02	.05	-.13*	.10	.06	.36***	.09	1							
9. BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	.18**	.24***	.01	-.04	.35***	.30***	.56***	.27***	1						
10. BDDÖ-Pozitif Yeniden Değerlendirme	.13*	.24***	-.02	-.03	.26***	.30***	.45***	.38***	.72***	1					
11. BDDÖ-Olayın Değerini Azaltma	.12*	.21***	-.05	.03	.28**	.36***	.42***	.37***	.61***	.71***	1				
12. BDDÖ-Felaketleştirme	.26***	.20***	.06	.29***	.38***	.41***	.28***	.14**	.04	.01	.14**	1			
13. BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	.22***	.16**	.08	.24***	.31***	.34***	.18**	.25***	.07	.06	.22***	.14**	1		
14. AEÖ-toplam	.01	-.06	-.09	.16**	.15**	.24***	.10	.02	-.01	-.07	-.02	.18**	.16**	1	
15. KA-toplam	.17**	.14*	-01	.23***	.25***	.18**	.15**	.02	-.09	-.08	-.05	.38***	.30***	.16**	1*

* $p < .05$, ** $p<.01$, *** $p < .001$; $n = 360$; **ÇBMÖ:** Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği**, BDDÖ:** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, **AEÖ:** Akademik Erteleme Ölçeği, **KA:** Kaygı Anketi

3.4. Kaygı Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Anlizi Sonuçları

Kaygı toplam puanını yordayan değişkenleri belirleyebilmek amacıyla aşamalı hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizinin birinci aşamasında demografik değişkenlerden cinsiyet, sınıf düzeyi ve genel ağırlıklı not ortalaması (GANO), ikinci aşamasında akademik erteleme toplam puanı, üçüncü aşamasında çok boyutlu mükemmeliyetçilik alt boyutları (kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik) ve dördüncü aşamasında bilişsel duygu düzenleme stratejileri (kendini suçlama, kabul, ruminasyon, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama) denkleme dahil edilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre birinci aşamada denkleme dahil edilen demografik değişkenlerden sınıf düzeyi ve GANO'nun kaygı puanı ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Denkleme birinci aşamada dahil edilen cinsiyet değişkeni açısından ise kadın olmanın (t = -2.58, $p < .05$) kaygı puanı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Denkleme ikinci aşamada dahil edilen akademik erteleme arttıkça (t = 3.30, $p < .01$), üçüncü aşamada dahil edilen sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik arttıkça (t = 3.56, $p < .001$), dördüncü aşamada dahil edilen plana tekrar odaklanma azaldıkça (t = -2.99, $p < .01$), felaketleştirme arttıkça (t = 3.15, $p < .01$) ve diğerlerini suçlama arttıkça (t = 2.08, $p < .05$) kaygı puanlarının anlamlı düzeyde arttığı tespit edilmiştir. Tüm değişkenlerin kaygı puanlarındaki varyansın % 22'sini açıkladığı görülmüştür. Bağımlı değişken üzerinde yordayıcı etkisi olan değişkenlerin her bir aşama için elde edilen β, t, F (değişim), R^2 ve anlamlılık değerleri Tablo 5'de ayrıntılı olarak sunulmuştur. Tabloya, sadece etkisi en az 0.05 düzeyinde anlamlı olan değişkenler dahil edilmiştir.

Tablo 5. *Kaygı Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi*

	F değişim	Sd	β	T	R^2	Uyarlanmış R^2
	2.71*				.03	.01
I.Aşama: Cinsiyet		356	-.14	-2.58*		
	4.82**				.06	.04
II.Aşama: Akademik Erteleme		355	.18	3.30**		
	6.13***				.11	.09
III.Aşama: Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik		352	.20	3.56***		
	7.25***				.26	.22
IV.Aşama:						
Plana Tekrar Odaklanma		343	-.23	-2.99**		
Felaketleştirme		343	.20	3.16**		
Diğerlerini Suçlama		343	.13	2.08*		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

BÖLÜM 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümünde araştırmanın hipotezlerini test etmek amacı ile yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular ilgili literatür ve daha önceden yapılan çalışma sonuçları ile karşılaştırılarak tartışılmıştır. Ek olarak araştırmanın güçlü yönleri ve sınırlılıklarına yer verilerek gelecekte yapılacak çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

4.1. Cinsiyete Göre Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırma kapsamında mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla uygulanan analizlerde, erkeklerin çok boyutlu mükemmeliyetçilik toplam puanlarının ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanlarının kadınlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçilik ve alt boyutlarını cinsiyete göre karşılaştıran çalışma sonuçlarının çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Mevcut araştırma sonucuyla benzerlik gösteren bir çalışmada mükemmeliyetçilik toplam puanlarının ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı ve erkeklerin mükemmeliyetçilik toplam puanlarının ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Tuncer, 2006). Bunun yanı sıra erkeklerin kadınlara kıyasla mükemmeliyetçi özelliklerinin daha yüksek olduğunu gösteren başka araştırma sonuçları da bulunmaktadır (örn. Başer, 2007; Oral, 1999). Mükemmeliyetçi birey, kendisi ve diğerlerini kapsayan değerlendirmelerinde gerçek olmayan standartlar belirler ve bu standartlara ulaşma gayreti içindedir (Antony ve ark., 1998). Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçi özellikleri yüksek olan birey ise diğer insanların kendisinden ulaşılması zor ve yüksek standartlar beklediğine inanır ve diğerleri tarafından eleştirileceğini düşündüğünden sosyal kaygı gösterme eğilimindedir (Hewitt ve Flett, 1991). Erkeklerin sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olmasının nedeninin, geleneksel toplumsal cinsiyet rolleriyle açıklanabileceği düşünülmüştür. Bu kapsamda erkeklerin para kazanıp evi geçindirmeleri beklenirken, kadınların daha çok ev hanımı olması beklenir (Amato ve Booth, 1995). Bu durum

erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla diğerleri tarafından konulan standartlara uyma ve beklentileri karşılama zorunluluğunda olduklarını düşünmelerine neden olabilir.

Kadınların erkeklere kıyasla daha mükemmelliyetçi olduklarını ortaya koyan araştırma sonuçlarına rastlanmıştır (örn. Mısırlı, 2003). Bazı araştırmalarda ise mükemmeliyetçilik ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Büyükbayraktar, 2011; Cesur, 2017; Köroğlu, 2008; Sapmaz, 2006; Stober ve Joormaan, 2001). Cinsiyet ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye dair ortaya konan bulgularda araştırmalar arası tutarlılığın olmamasının kısmen yaş, eğitim düzeyi gibi sosyo-demografik özellikleri bakımından oluşturulan çalışma gruplarının birbirlerinden farklı olması ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

İkinci olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla uygulanan analizlerde, kadınların ruminasyon puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunurken, erkeklerin pozitif tekrar odaklanma ve diğerlerini suçlama puanlarının kadınlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan diğer çalışmalar mevcut araştırmanın sonuçları ile uyumlu olarak, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla ruminasyon stratejisini kullandığını göstermektedir (örn. Akyunus-İnce, 2012; Ataman, 2011; Kıcalı, 2015; Martin ve Dahlen, 2005; Öngen, 2010; Özen, 2016; Rey Pena ve Extremera Pacheco, 2012, Zlomke ve Hahn, 2009). İlgili literatür incelendiğinde kadınların erkeklere kıyasla stres yaratan olay üzerinde duygusal olmaya eğilimli olarak (Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee ve Von den Kommer, 2004), olumlu başetme stratejilerini kullanmak yerine olumsuz duygulara odaklandıkları (Nolen-Hoeksema, 2001) belirtilmiştir. Bunun nedeninin kadın ve erkekte hem biyolojik farklılıklar hem de farklı sosyalleşme süreçleri nedeniyle duygu ifadesinde farklılıkların olması (Kring ve Gordon, 1998) ve kadınların erkeklerden daha fazla duygularını ifade etmesiyle (Davis, Greenberger ve Charles, 2012) açıklanabileceği düşünülmüştür. Davis ve arkadaşları (2012) kadınların erkeklere göre duygusal uyaranlara daha fazla tepki verdiklerini saptamışlardır. Kring, Smith ve Neale (1994) ise kadınların keyif alma, aşk, şevkat gibi olumlu; üzüntü, korku, öfke, stres, mahcup olma, utanma ve suçluluk gibi olumsuz duyguları daha yoğun ve daha sık deneyimlediklerini bulmuşlardır. Öte yandan yapılan diğer çalışmalar mevcut araştırma sonuçları ile uyumlu olarak, erkeklerin kadınlara

kıyasla daha fazla diğerlerini suçlama (örn. Ataman, 2011) ve pozitif tekrar odaklanma (örn. Öngen, 2010) stratejisini kullandıklarını göstermektedir. Kadınlar erkeklere kıyasla stres veren bir durumla karşılaştıklarında sosyal paylaşımda bulunup sosyal destek almaya eğilimlilerdir. Bu nedenle erkeklerin stres veren bir durumla karşılaştırdığında sosyal destek almaya eğilimli olmaması diğerlerini suçlama stratejisini daha çok kullanmasına neden olabileceğini düşündürtmüştür. Ek olarak erkeklerin sorunlarla daha etkin baş etme yöntemleri kullanarak yetiştirildiği görülürken, kadınların ise duygu odaklı baş etme yöntemleri kullanarak yetiştirildiği görülmektedir (Ptacek, Smith ve Zanas, 1992). Bu nedenle erkeklerin stres veren bir durumla karşılaştıklarında pozitif tekrar odaklanma stratejisini kullanarak olaya eğlenceli ve keyifli taraflarından da bakabilmesinin mümkün olduğu düşünülmüştür.

Karşılaştırmalı analiz sonuçları, diğerlerini suçlama ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi de görmeye imkan sağlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre diğerlerini suçlama ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanlarının kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilikte birey, diğerleri tarafından kendisinden ulaşılması zor, yüksek standartlar beklendiğine inanır. Bu yüksek standartların kendisine dayatıldığı inancı, kişinin yargılanacağını düşünmesine ve endişe yaşamasına neden olabilir. Bunun sonucunda birey, kendisini yargılayacağını düşündüğü kişilere karşı öfke hissedebilir (Hewitt ve Flett, 1991) ve yargılanacağına dair inancı nedeniyle diğerlerini suçlayabilir. Bir başka deyişle, birey yaşadığı stres veren olay karşısında başkalarını sorumlu tutar (Garnefski ve ark., 2002). Diğerlerini suçlama ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanları arasındaki görece yüksek korelasyon katsayısı, burada speküle edilen ilişkiyi destekler niteliktedir.

Son olarak kaygının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için uygulanan analizde, kadınların puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulguya ait tartışma, kaygı toplam puanın yordanmasına ilişkin regresyon analizinin tartışıldığı bölümde yer almaktadır.

4.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Bu araştırma kapsamında mevcut literatür bilgilerinden yola çıkılarak oluşturulmuş olan hipotezleri test etmek amacı ile korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda mükemmeliyetçilik özellikleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler kapsamındaki en güçlü ilişkilerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile kendini suçlama (.33) ve ruminasyon (.33) stratejileri; sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile felaketleştirme (.29) ve kendini suçlama (.26) stratejileri arasında olduğu görülmüştür. Bu nedenle bu bölümde ifade edilen ilişkilerin tartışılmasına yer verilmiştir.

Hewitt ve Flett (1991) mevcut araştırma bulgusuyla uyumlu olarak, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin kendini suçlama stratejisiyle yüksek düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçiler, kendileri için belirledikleri yüksek standartlara ulaşamadıklarında, bu durumu kabullenemez ve sonuçtan kendilerini sorumlu tutup eleştirirler. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiler ise diğer insanların kendileri için belirlediklerini düşündükleri yüksek standartlara ulaşamadıklarında, diğerlerinin beklentilerini karşılayamadıklarını düşündükleri için kendilerini suçlarlar (Hewitt ve Flett, 1991). Bu nedenle hem kendilerine hem de diğerlerine yönelik yüksek performans standartları olan ve eleştirel yaklaşımda bulunan mükemmeliyetçilerin, kendilerini suçlama stratejisini kullanmaları beklenen bir sonuçtur. Yapılan diğer çalışmalarda da bu ilişki desteklenmektedir (örn. Rudolp ve ark., 2007; Uçar 2012).

Mevcut araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ruminasyon stratejisi arasında pozitif yönde anlamlı derecede bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyen bir çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireylerin yüksek düzeyde ruminasyon stratejine başvurdukları görülmüştür (Olson ve Know, 2008). Ruminasyon, olumsuz bir durum deneyimlendiğinde herhangi bir düzenleme yapmak yerine olumsuz duygu ve düşüncelerin tekrar tekrar yinelenmesidir (Garnefski ve ark., 2001). Dunkley, Zuroff ve Blankstein (2003) öz-eleştirel mükemmeliyetçi bireylerin stresli yaşam olayları karşısında olumlu duygu ifadelerinin düşük, olumsuz

duygu ifadelerinin yüksek ve algılanan sosyal destek seviyelerinin düşük olduğunu ifade etmektedir. Bu araştırma sonucu ve görüşünden yola çıkarak, kendine yönelik tekrarlayıcı olumsuz düşüncelerle meşgul olan bireyin, ruminasyon stratejisini kullanması beklenen bir sonuçtur.

Araştırmacının bilgisine göre yapılan yalnız bir çalışmada mevcut bulgu ile uyumlu olarak, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin felaketleştirme stratejisi ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur (Rudolp ve ark., 2007). Felaketleştirme, bireyin olayın olumsuz taraflarına odaklanmasına neden olur ve yaşadığının en kötü olay olduğuna dair düşüncelerini içerir (Garnefski ve ark., 2001). Mükemmeliyetçi özellikler ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalarda, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin felaketleştirme stratejisi ile ilişkili olduğunu gösteren sonuçlara rastlanmıştır (Hewitt ve Flett, 1991). Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilikte kendine yönelik mükemmeliyetçilikte olduğu gibi, kişi kendisi için belirlenen yüksek standartlara ulaşamadığında kendisini sorumlu tutan düşünceler içinde olabilir ve kendisini eleştirebilir. Ek olarak sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiler, değerlendirildiklerini düşündükleri kişilere karşı öfke hissedebilir ve diğerlerinin gözünde yüksek standartlara ulaşamadığında depresif duygu durumu yaşayabilirler (Hewitt ve Flett, 1991). Yapılan çalışmalarda depresyon ile felaketleştirme strateji arasında güçlü bir ilişkinin olduğu dikkat çekmektedir (Garnefki ve ark., 2004; Sullivan ve ark., 1995). Bu görüş ve araştırma sonuçlarından yola çıkarak, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile felaketleştirme strateji arasındaki ilişkinin beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

4.3. Kaygı Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizine Dair Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada araştırma değişkenlerinin kaygı toplam puanını yordama gücü araştırılmıştır. Denkleme birinci aşamada dahil edilen demografik değişkenlerden cinsiyete göre incelendiğinde kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür bulguları incelendiğinde birçok araştırmada kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları bulunmuştur (örn. McCabe, Anony, Summerfeldt, Liss ve Swinson,

2003; Pirinççi, 2009; Zeidner, 2007). Mevcut bulgunun nedeninin toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri incelendiğinde, erkeklerin sorunlarla daha etkin baş etme yöntemleri kullanarak yetiştirildiği görülürken, kadınların ise duygu odaklı baş etme yöntemleri kullanarak yetiştirildiği görülmektedir (Ptacek, Smith ve Zanas, 1992). Diğer yandan Yaşar'ın (2007) görüşüne göre bağımsız ve güçlü olarak nitelendirilen erkek rollerine kıyasla duygusal ve kırılgan nitelendirilen kadınlar daha fazla kaygı yaşayabilmektedir. Mevcut araştırma sonuçlarının aksine erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları sonucuna ulaşan (örn. Dilbaz ve Gül, 2003) ve cinsiyet ile kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin saptanmadığı çalışma sonuçları da bulunmaktadır (örn. Akkaya, 1999). Cinsiyet ve kaygı arasındaki ilişkiye dair ortaya konan bulgularda araştırmalar arası tutarlılığın olmamasının kısmen de olsa yaş, eğitim düzeyi gibi sosyodemografik özellikleri bakımından oluşturulan çalışma gruplarının birbirlerinden farklı olması ile açıklanabileceği düşünülmüştür.

Denkleme ikinci aşamada dahil edilen değişken olan akademik erteleme arttıkça kaygının da arttığı görülmüştür. Literatür bulguları da bu yöndedir (örn. Akdoğan, 2013; Ekşi ve Dilmaç, 2010; Kandemir, 2012; Onwuegbuzie, 2004; Senecal ve ark., 1995). Bazı çalışmalarda ise tartışılan ilişkinin düşük düzeyde olduğu (Aydoğan, 2008; Kağan, 2009) dikkat çekmektedir. Kaygı, erteleme davranışının hem nedeni hem de sonucu olabilmektedir (Ferrari ve ark., 1995). Doğan ve arkadaşlarına (2014) göre erteleme davranışı gösteren bireyler, başarısız olacaklarına dair tekrarlayıcı bir biçimde düşündükleri için kaygı yaşayabilirler.

Denkleme üçüncü aşamada dahil edilen değişkenlerden sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik arttıkça kaygının arttığı görülmüştür. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik boyutu, bireyin diğerleri tarafından kendisine ulaşılması zor, yüksek standartlar dayatıldığına inanarak baskı altında hissetmesi ve beklenilen yüksek performansı gösteremediği takdirde diğerleri tarafından yargılanacağını düşünerek endişe duyması olarak tanımlanmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991). Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçi özelliklerin kaygı bozukluklarının gelişmesinde önemli rol oynadığı dikkat çekmektedir (örn. Gökkaya, 2016; Karakaş, 2008; Kiper, 2016; O'Connor ve ark., 2010; Özdel, 2009; Pirinççi, 2009; Tuncer, 2006). Yapılan

çalışmalarda mevcut araştırma sonuçları ile uyumlu olarak, mükemmeliyetçi bir özellik olan sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile kaygının ilişkili olduğu ve yüksek düzeyde sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu ortaya konmaktadır (örn. Hewitt ve Flett; 1991; Hewitt ve ark., 2002). Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilikte, stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında algılanan stres düzeyi artmakta ve kaygıya karşı dayanıksızlık söz konusu olabilmektedir (Hewitt ve Flett, 2002). Stoeber ve arkadaşlarının (2014) yaptığı bir çalışmada mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin başarısızlık deneyiminden sonra yüksek düzeyde negatif duygu ifade ettikleri görülmüştür. Ayrıca sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilerin ilk başarısızlık deneyimden sonra kaygı puanlarının yüksek olduğu ve tekrarlanan başarısızlıkta ise öfke puanlarının arttığı bulunmuştur. Ek olarak yapılan bazı çalışmalarda sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilerin, mükemmeliyetçiliğin bir diğer alt boyutu olan kendine yönelik mükemmeliyetçilere kıyasla daha fazla kaygı ifade ettikleri görülmüştür (örn. Sherry ve ark., 2014; Stober ve Joormann, 2001).

Frost ve arkadaşlarının (1993) mükemmeliyetçilik alt boyutlarını, olumsuz değerlendirilme kaygısı ve olumlu çaba faktörleri olarak belirledikleri çalışmalarında, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin negatif duygulanım ile ilişkili olduğu sonucuna varılmış ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin olumsuz değerlendirilme kaygısı olduğu belirlenmiştir. Ardından olumsuz değerlendirilme faktörü üzerine yapılan çalışmalar sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin, mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönü olarak değerlendirilebileceği görüşünü desteklemiştir (örn. Sherry ve ark., 2014; Stober ve Joormann, 2001). Flett ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik boyutlarının başarısızlık deneyiminden sonra stres ile ilişkili olduğu ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilerin en yüksek stres puanlarını aldıkları bulunmuştur. Bu açıdan değerlendirildiğinde mükemmeliyetçiliğin yaşam stresiyle etkileşiminde mükemmeliyetçi olumlu çabanın yerini kaygıya bıraktığı düşünülmektedir. (O'Connor ve ark., 2010).

Literatür incelendiğinde, mevcut araştırmanın ölçüm aracı olan Hewit ve Flett'in (1991) çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği kullanılarak, mükemmeliyetçilik boyutları ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu

dikkat çekmektedir. Mevcut araştırmada kullanılan ölçekle mükemmeliyetçilik olumsuz özellikleriyle ele alınmaktadır. Mükemmeliyetçiliği olumlu ve olumsuz özelliklerle ölçen araştırma sonuçları literatürde yoğunluk göstermektedir. Bu araştırma sonuçlarına göre ise olumsuz mükemmeliyetçi özelliklerin kaygı ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüş (Borynack, 2003; Kawamura ve ark., 2001) ve olumsuz mükemmeliyetçilerin olumlu mükemmeliyetçilere kıyasla daha fazla kaygı ifade ettikleri bulunmuştur (Borynack, 2003).

Önceki basamakların etkisi kontrol edildikten sonra denkleme son olarak dördüncü aşamada dahil edilen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden plana tekrar odaklanma azaldıkça, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama arttıkça kaygının arttığı bulunmuştur. Aldao ve arkadaşlarının (2010) görüşüne göre uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri kaygının gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Uyumsuz stratejilerinden olan felaketleştirme, bireyin olayın olumsuz taraflarına odaklanmasını ve yaşadığının en kötü olay olduğuna dair düşüncelerini içerir (Garnefski ve ark., 2001). Literatür incelendiğinde felaketleştirme stratejisinin kaygıyı açıklamada önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (örn. Garnefski ve Kraaij, 2007; Kraaij ve ark., 2003; Martin ve Dahlen, 2005; Zlomke ve Hahn, 2010). Yapılan çalışmalar incelendiğinde mevcut araştırma bulgularıyla uyumlu olarak kaygı ile felaketleştirme stratejisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğuna dair araştırma sonuçlarının olduğu görülmektedir (Fresco, Frankel, Mennin, Turk ve Heimberg, 2002; Garnefski ve Kraaij, 2016; Min ve ark., 2013; Temizel ve Dağ, 2014). Felaketleştirme stratejisini kullanan bireyler, kaygı gibi sorunlara karşı daha savunmasız (vulnerable) iken uyumlu başa çıkma stratejilerini kullanan bireyler, olumsuz duygulara karşı daha dayanıklı olabilmektedir (Chan ve ark., 2016). Bu stratejinin kullanımının kaygıyı arttırması beklenen bir sonuçtur. Uyumsuz stratejilerden olan diğerlerini suçlama ise bireyin yaşadığı durumdan başkalarını sorumlu tutması ve sorumluluğun kendinde olmadığını düşünmesidir (Garnefski ve ark., 2001). Araştırma bulgularıyla uyumlu olarak yapılan diğer araştırmalarda da diğerlerini suçlama stratejisinin kaygı ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur (Garnefski ve Kraaij, 2016; Martin ve Dahlen, 2005). Rudolph ve arkadaşları (2007) çalışmalarında mükemmeliyetçi özelliklerin diğerlerini suçlama stratejisini arttırdığı için kaygı puanları ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çünkü mükemmeliyetçi özelliklere sahip

birey, kendisini ve diğerlerini kapsayan ulaşılması zor yüksek yüksek standartlar belirler ve yüksek performans beklentisindedir. Bu nedenle diğerlerini suçlama stratejisini kullanan bireyler, diğerleri için belirledikleri standartlara uyulmadığında ve beklentileri karşılanmadığında sıkıntı içerisine girerek kaygı yaşayabilirler. Aynı zamanda kendileri için de koydukları standartlara uymadıklarında ve beklentilerini karşılayamadıklarında da kendilerini başarısız olarak değerlendirerek kaygı yaşayabilirler (Rudolph ve ark., 2007).

Uyumlu stratejilerden biri olan plana tekrar odaklanma, yaşanılan olumsuz durumla ilgili nasıl bir yol izleneceği ve nasıl baş edileceğine dair düşünceleri kapsayan (Garnefski ve ark., 2001), iyimserlik ve benlik saygısıyla pozitif, kaygı ile negatif yönde ilişkili bir stratejidir (Carver, ve ark., 1989). Yapılan bir çalışmada mevcut araştırma bulgusuyla benzer olarak plana tekrar odaklanma stratejisinin kullanımının artması ile birlikte kaygının azaldığı görülmektedir (Min ve ark., 2013). Aynı zamanda plana tekrar odaklanma stratejisinin psikolojik ve öznel iyi oluş (Özen-Rıza, 2016) ve psikolojik dayanıklılık (Min ve ark., 2013) ile ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulguları mevcuttur. Bu araştırma bulgularına göre uyumlu başetme stratejisi olan plana tekrar odaklanmanın kaygıyı azaltmadaki rolü beklenen bir sonuçtur.

4.4. Araştırmanın Güçlü Yönleri, Sınırlılıkları ve Öneriler

Araştırmanın birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak mevcut araştırmada kullanılan kaygı ile ilgili sorular, Beck Kaygı Ölçeği (Beck ve ark., 1988) sorularından faydanılarak hazırlanmıştır. Bu anketin iç tutarlılık katsayısının mevcut araştırma bulgularına göre tatmin edici düzeyde olması ile birlikte kaygıyı değerlendirmek üzere geçerlik ve güvenirlik çalışması yürütülmüş bir ölçekten faydalanılmamış olması çalışmanın bir sınırlılığı olarak not edilebilir. Ayrıca araştırmanın ölçeklerinden biri olan ÇBMÖ'nün diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun iç tutarlılığı düşük bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı, kesitsel desen yönteminin kullanılmasıdır. Gelecek çalışmalarda boylamsal desen ile araştırmaların yürütülmesi, değişkenler arası ilişkilerin yönünün belirlenmesi ve nedensellik bağlamında incelenmesinde yarar sağlayacaktır. Son olarak araştırma ölçeklerden elde edilen veriler ve üniversite öğrencilerinin öz-bildirimleriyle sınırlıdır.

Araştırmacının bilgisine göre incelenen çalışmalarda mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, akademik erteleme ve kaygı arasındaki ilişkileri bir arada araştıran bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışma ifade edilen değişkenleri bir arada inceleyen ilk araştırmadır. Bu nedenle mevcut araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra çalışmada kaygı ile felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejisi arasında pozitif yönde ve kaygı ile pozitif tekrar odaklanma stratejisi arasında negatif yönde ortaya konan ilişkinin, bu alanda çalışan klinisyenlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

EK'LER

EK-1

.../.../20...

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU
LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Maltepe Üniversitesi tarafından yürütülen "Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. **Araştırmayla İlgili Bilgiler:**
   a. Araştırmanın amacı: Üniversite öğrencilerinde çok boyutlu mükemmeliyetçilik boyutları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, akademik erteleme ve kaygı arasındaki ilişkiler incelenecektir.
   b. Araştırmanın İçeriği: Mevcut formlar ile elde edilen bilgiler toplu halde değerlendirilecektir. Bu nedenle **adınız ve soyadınızı belirtmeniz istenmemektedir**. Araştırmaya katılma zorunlu değildir. Uygulama yaklaşık 50 dakika sürecektir. Yanıtlayacağınız soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Tamamen kişisel doğrularınız ve hissettikleriniz önemlidir. Araştırma sonuçlarının gerçekçi değerlendirilmesi açısından **hiçbir maddeyi atlamadan doldurmanız önem taşımaktadır**. Yanıtlar içinde düşüncenizi tam olarak karşılayan seçenek yoksa lütfen size en yakın olan seçeneği işaretleyiniz.
   c. Araştırmanın Nedeni: Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında, Tez çalışması

2. **Çalışmaya Katılım Onayı:**

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın**

muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)
İmzası:

(Varsa) Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;
Veli veya Vasisinin (kendi el yazısı ile)
İmzası:

Not: *Bu form, iki nüsha halinde düzenlenir. Bu nüshalardan biri imza karşılığında gönüllü kişiye verilir, diğeri araştırmacı tarafından saklanır.*

Her testin başında yer alan kısa açıklamaları okuyunuz ve testi açıklamaya göre doldurunuz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Merve Zengin

mervezee@hotmail.com

EK-2
KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.) Yaşınız: .....

2.) Cinsiyetiniz: Kız **( )** Erkek **( )**

3.) Fakülte ve Bölümünüz: ..... ve ……

4.) Sınıfınız: …….

6.)Genel not ortalamanız (bir önceki yıl sonu): .....

5.) Kardeş sayınız: Tek çocuk **( )** 2 **( )** 3 **( )** 4 ve daha fazla **( )**

6.) Doğum sıranız: İlk çocuk **( )** Ortanca/ Ortancalardan biri **( )** Son çocuk **( )**

7.) Size göre, anne-babanız çocuk yetiştirme stili nasıldır? (Lütfen tek bir tutum işaretleyiniz.)

( ) Otoriter	**( )** İzin Verici	**( )** İlgisiz ve Kayıtsız
( ) Aşırı Koruyucu	**( )** Reddedici	**( )** Mükemmeliyetçi
( ) Güven Verici	**( )** Dengesiz ve Kararsız	

EK-3
ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi **7 (Tamamen Katılıyorum) ve 1 (Hiç Katılmıyorum)** arasında değişen rakamlardan size uygun olanını (X) işaretleyerek belirtiniz.

	Hiç Katılmıyorum						**Tamamen Katılıyorum**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1. Bir iş üzerinde çalıştığımda kusursuz olana kadar rahatlayamam	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
2. Genelde kişileri, kolay pes ettikleri için eleştirmem.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
3. Yakınlarımın başarılı olmaları gerekmez.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
4. En iyisinden aşağısına razı oldukları için arkadaşlarımı nadiren eleştiririm.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
5. Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta güçlük çekerim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
6. Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım her işte mükemmel olmaktır.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
7. Başkalarının yaptığı her şey en iyi kalitede olmalıdır.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
8. İşlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
9. Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolaylıkla kabullenirler.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
10. Bir yakınımın yapabileceğinin en iyisini yapmamış olmasını önemli görmem.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
11. Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
12. Nadiren mükemmel olma ihtiyacı duyarım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
13. Yaptığım bir şey kusursuz değilse çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
14. Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
15. Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemlidir.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
16. Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
17. Yaptığım her işte en iyi olmaya çalışırım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
18. Çevremdekiler yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
19. Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
20. Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

21. Her konuda üstün başarı göstermesem de başkaları benden hoşlanacaktır.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
22. Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilerle ilgilenmem.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
23. Yaptığım iste hata bulmak beni huzursuz eder.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
24. Arkadaşlarımdan çok şey beklemem.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
25. Başarı, başkalarını memnun etmek için daha da çok çalışmam gerektiği anlamına gelir.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
26. Birisinden bir şey yapmasını istersem, işin yapılmasını beklerim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
27. Yakınlarımın hata yapmasını görmeye tahammül edemem.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
28. Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
29. Değer verdiğim insanlar beni hiç bir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
30. Başarısız olduğum zaman bile başkaları yeterli olduğumu düşünürler.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
31. Başkalarının benden çok şey beklediğini düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
32. Her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmaya çalışmalıyım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
33. Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar çok bozulurlar.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
34. Yaptığım her şeyde en iyi olmak zorunda değilim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
35. Ailem benden mükemmel olmamı bekler.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
36. Kendim için yüksek hedeflerim yoktur.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
37. Annem ve babam nadiren hayatımın her alanında en başarılı olmamı beklerler.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
38. Sıradan insanlara saygı duyarım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
39. İnsanlar benden mükemmelden aşağısını kabul etmezler.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
40. Kendim için yüksek standartlar koyarım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
41. İnsanlar benden verebileceğimden fazlasını beklerler.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
42. Okulda veya işte her zaman başarılı olmalıyım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
43.Bir arkadaşımın elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaması benim için önemli değildir.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
44. Hata yapsam bile, etrafımdaki insanlar yeterli ve becerikli olduğumu düşünürler.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
45.Başkalarının yaptığı her şeyde üstün başarı göstermelerini nadiren beklerim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

EK-4
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Her bir ifadeye ne ölçüde katıldığınızı belirtmek için kutucuklardan sizin için en uygun olanına (X) işareti koyunuz.

BAŞIMA KÖTÜ BİR OLAY GELDİĞİNDE	Hiç bir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her Zaman
1.Bunun suçlusu benim diye düşünürüm.					
2. Artık bu olayın olup bittiğini kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.					
3. Bu yaşadığım ile ilgili ne hissettiğimi düşünürüm.					
4. Yaşadıklarımdan daha hoş olan şeyleri düşünürüm.					
5. Yapabileceğim en iyi şeyi düşünürüm.					
6. Bu olaydan bir şey öğrenebileceğimi düşünürüm.					
7. Her şey çok daha kötü olabilirdi diye düşünürüm.					
8. Yaşadığım olayın başkaların başına gelenden daha kötü olduğunu düşünürüm.					
9. Bu olayda başkalarının suçu olduğunu düşünürüm.					
10. Bu olayın tek sorumlusunun ben olduğumu düşünürüm.					
11. Durumu kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.					
12. Zihnim yaşadığım olay hakkında ne düşündüğüm ve hissettiğimle sürekli meşgul olur.					
13. Olayla hiç ilgisi olmayan hoş şeyler düşünürüm.					
14. Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.					
15. Başımdan geçenlerin bir sonucu olarak daha güçlü bir insan haline gelebileceğimi düşünürüm.					
16. Diğer insanların çok daha kötü tecrübeler geçirdiklerini düşünürüm.					
17. Başıma gelen olayın ne kadar korkunç olduğunu düşünür dururum.					
18. Başımdan geçen olaydan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.					
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.					
20. Bu olayla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm.					
21. Bu olayla ilgili neden böyle hissettiğimi anlamak isterim.					

BAŞIMA KÖTÜ BİR OLAY GELDİĞİNDE	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her Zaman
22. Başımdan geçen olay yerine hoş bir şeyler düşünürüm.					
23. Bu durumu nasıl değiştireceğimi düşünürüm.					
24. Bu durumun olumlu yanlarının da olduğunu düşünürüm.					
25. Diğer şeylerle karşılaştırıldığında bunun kadar da kötü olmadığını düşünürüm.					
26. Yaşadığım bu şeyin bir insanın başına gelebilecek en kötü şey olduğunu düşünürüm.					
27. Bu olayda diğerlerinin yaptığı hataları düşünürüm.					
28. Esas sebebin kendimle ilgili olduğunu düşünürüm.					
29. Bununla yaşamayı öğrenmem gerektiğini düşünürüm.					
30. Bu durumun bende uyandırdığı duygularla boğuşurum.					
31. Hoş olayları düşünürüm.					
32. Yapabileceğim en iyi şeyle ilgili bir plan düşünürüm.					
33. Bu durumun olumlu yanlarını ararım.					
34. Kendime hayatta daha kötü şeylerinde olduğunu söylerim.					
35. Sürekli bu durumun ne kadar korkunç olduğunu düşünürüm.					
36. Esas sebebin başkalarıyla ilgili olduğunu düşünürüm.					

EK-5
AKADEMİK ERTELEME ÖLÇEĞİ

Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) çarpı ile işaretleyiniz.

Beni **Hiç** Yansıtmıyor	Beni **Çok Az** Yansıtıyor	Beni **Biraz** Yansıtıyor	Beni **Çoğunlukla** Yansıtıyor	Beni **Tamamen** Yansıtıyor
1	2	3	4	5

	1	**2**	**3**	**4**	**5**
1. Derslerimi düzenli olarak çalışırım.	( )	( )	( )	( )	( )
2. Ödevlerimi/projelerimi genellikle son belirlenen tarihte yetiştiririm.	( )	( )	( )	( )	( )
3. Daha keyifli şeyler yapmak için ders çalışmayı erken bırakırım.	( )	( )	( )	( )	( )
4. Sınavlardan önce konuları tekrar etmeye zamanım kalır.	( )	( )	( )	( )	( )
5. Ne zaman dersin başına otursam aklıma yapmam gereken başka işler gelir.	( )	( )	( )	( )	( )
6. Önemli olsalar bile sınavlara çalışmayı gereksiz yere son güne bırakırım.	( )	( )	( )	( )	( )
7. Derslere hazırlanarak gelirim.	( )	( )	( )	( )	( )
8. Sıkıcı derslere çalışmayı son ana bırakırım.	( )	( )	( )	( )	( )
9. Herhangi bir dersle ilgili verilen okumaları derse okumuş olarak gelirim.	( )	( )	( )	( )	( )
10. Ders çalışırken bir şey yapmak, birisiyle konuşmak, çay ya da kahve içmek vb. için sık sık ara veririm.	( )	( )	( )	( )	( )
11. Ödevlerimi/projelerimi zamanında teslim ederim.	( )	( )	( )	( )	( )
12. Tarihi önceden bildirilmiş olsa bile sınav günü yaklaştığında önceliği olmayan başka işlerle uğraştığım olur.	( )	( )	( )	( )	( )
13. Kendime bir ders çalışma programı hazırlamışsam ona uyarım.	( )	( )	( )	( )	( )
14. Önemli derslere çalışmayı bile son güne bırakırım.	( )	( )	( )	( )	( )
15. Çalışmayı son güne bıraktığım için başarısız olduğum derslerim olur.	( )	( )	( )	( )	( )
16. Ödevlerimi/projelerimi zamanında yetiştiremem.	( )	( )	( )	( )	( )
17. Bir sınavdan önce sınavla ilgili konuları her yönüyle çalışmış olurum.	( )	( )	( )	( )	( )
18. Ödevlerimi/projelerimi yapmayı önemsiz gerekçelerle son güne bırakırım.	( )	( )	( )	( )	( )
19. Ben derslerimi çalışmayı son ana bırakan ancak bir daha ki sefere çalışmaya zamanında başlayacağım diyen bir öğrenciyim.	( )	( )	( )	( )	( )

EK-6
KAYGI ANKETİ

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir: Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız hissettirdiğini yanda uygun yere (x) çarpı işareti koyarak belirtiniz.

	0 puan (hiç)	**1 puan (hafif)**	**2 puan (orta)**	**3 puan (ciddi)**
1. Çok kötü şeyler olacağını düşünürüm.				
2. Hiçbir şey yapamayacağımı düşünürüm.				
3. Korku hissederim.				
4. Gergin hissederim.				
5. Nefes alamıyorum gibi hissederim.				
6. Midemde rahatsızlık yaşarım.				
7. Nabzım çok hızlıdır.				
8. Ateşim çıkmış gibi hissederim.				

KAYNAKÇA

Antony, M. M., Purdon, C. .L, Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy, 36*, 1143-1154.

Adler, A. (1964). *Social interest: A challenge to mankind*. New York: Capricorn Books.

Adler, A. (2004). *Yaşamın anlam ve amacı* (Çeviren: Kamuran Şipal). İstanbul: Say Yayınları.

Akdoğan, A. (2013). *Farklı depresyon, kaygı, stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Akkaya, Ş. (1999). *Üniversite son sınıftaki öğrencilerin kaygılarını etkileyen etmenler.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Akkaya, E. (2007). Academic procrastination among faculty of education students: The role of gender, age, academic achievement, perfectionism and epression. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Akyunus-İnce, M. (2012). *Cognitive aspects of personality disorders: Influences of basic personality traits, cognitive emotion regulation, and interpersonal problems.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237.

Amato, P. R., & Booth, A. (1995). Changes in gender role attitudes and perceived marital quality. *American Sociological Review, 60*, 58-66.

American Heritage Dictionary of the English Language. (2016). Perfectionism. Erişim tarihi: 09.06.2019 https://ahdictionary.com/word/search.html?q=perfectionism

Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*(3), 549.

Antony, M. M., Swinson, R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik dost sandığımız düşman* (Çeviren: Aslı Açıkgöz). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

Ashby, J., & Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology, 52,* 237-245.

Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haccettepe Üniversites, Ankara.

Aydoğan, D. (2008). *Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve öz yeterlik ile açıklanabilirliği.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Balkıs, M. (2006). *Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi.* Yayımlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M., & Duru, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi, 7*(2), 57-73.

Başer, S. C. (2007). *Batıkent ilköğretim okulu sekizinci sınıf öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin akademik başarıya etkisi.* Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *J Consult Clin Psychol, 56*, 893-897.

Beck, B. L., Koons, S. R., & Milgram, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, selfconsciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behavior & Personality, 15*(5), 3-13.

Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist, 23*(2), 207-217.

Borynack, Z. A. (2003). *Contextual ınfluences in the relationship of perfectionism and anxiety: A multidimensional perspective.* Yayınlanmamış doktora tezi, Oklahoma Üniversitesi, Norman, Oklahoma.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik (Çeviren: İ. D. Erguvan Sarıoğlu).* İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press.

Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, 14*(6), 34-52.

Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi.* Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267.

Cesur, C. (2017). *Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Chan, S. M., Poon, S. F. O., & Hang Tang, E. M. (2016). Daily hassles, cognitive emotion regulation and anxiety in children. *Vulnerable Children and Youth Studies, 11*(3), 238-250.

Collins English Dictionary. (2014). Perfectionism. Erişim tarihi: 09.06.2019 https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/perfectionism

Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Davis, E., Greenberger, E., & Charles, S. (2012). Emotion experience and regulation in China and the U.S: How do culture and gender shape emotion responding?. *Int J Psychol, 47*, 9-230.

Denollet, J., Nyklicek I., & Vingerhoets, J. J. M. (2008). Emotions, emotion regulation and health. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and psychopathology* (3-11). New York: The Guildford Press.

Dilbaz, N., & Güz, H. (2003). Sosyal kaygı bozukluğu ile panik bozukluğu olgularının demografik ve bazı klinik özellikler açısından karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri, 6*, 32-38.

Doğan, T., Kürüm, A., & Kazak, M. (2014). Kişilik özelliklerinin erteleme davranışını yordayıcılığı. *Başkent Üniversitesi Eğitim Dergisi, 1*(1), 1-8.

Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of personality and social psychology, 84*(1), 23.

Ekşi, H., & Dilmaç, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23*(2), 433-450.

Ellis, A. (2002). The Role of Irrational Beliefs in Perfectionism. G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Eds.). *Perfectionism: Theory, Research and Treatment* (217-229). Washington. D. C.: American Psychological Association.

Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming Procrastination.* NY: A Signet Book.

Etimoloji Türkçe. (2014). Mukammal. Erişim tarihi: 09.06.2019 https://www.etimolojiturkce.com/arama/mukammal.

Geçtan, E. (2006). *Psikanaliz ve sonrası.* İstanbul: Metis Yayınları.

Ferrari, R. J., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment.* Plenum Press, New York.

Flett, G., & Hewitt P. L. (2002). *Perfectionism in children and their parents develepmental analysis perfectionism: Theory, researchand treatment.* Washington DC: American Psychological Association.

Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., & Fitzgerald, K. (2016). Perfectionism, components of stress reactivity and depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *38*(4), 645-654.

Folkman, S. (1984). Personal control and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 839-852.

Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D. S., Turk, C. L., & Heimberg, R. G. (2002). Distinc and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affect states. *Cognitive Therapy and Research, 26*, 179–188.

Freud, S. (1959). Inhibitions, symptoms, and anxiety. J. Strachey (Ed.), *The Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (77-175).* Londra: Birleşik Krallık, Hogarth Press.

Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences,14*(1), 119-126.

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

Garland, E., Gaylord, S., & Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Hypothesis,* 5, 37-44.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences, 40,* 1659-1669.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141-149.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2016). Specificity of relations between adolescents cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion, 1*-8.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *CERQ: Manual fort he use of the cognitive emotion regulation questionnaire.* Leiderdorp, the Netherlands: DATEC V.O.F.

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences, 36,* 267-276.

Gnilka, P. B., Rice, K. G., Ashby, J. S., & Moate, R. M. (2016). Adult attachment, multidimensional perfectionism and the alliances among counselor supervisees. *Journal of Counseling & Development*, *94*(3), 285-296.

Gökkaya, M. (2016). *Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı, depresyon ve anne baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğilimleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: *An integrative review. Review of General Psychology, 2,* 271-299.

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological* Science, *10,* 214-219.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptul foundations. In J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (3-24). New York: The Guilford Press.

Güner, D. (2008). *İlköğretim okullarında görev yapan sınıf ve branş öğretmenlerinin erteleme eğilimleri ve kaygı düzeyleri.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*, 27-33.

Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L., & Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences, 32*(6), 1049-1061.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social context: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Socail Psychology, 60*, 456-470.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress proceses in psychopathology. G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research and Treatment* (255-284). Washington. D.C.: American Psychological Association.

Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry, 6*, 94-103.

Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth (E-Kitap versiyonu).* Erişim tarihi: 20.06.2018 https://archive.org/details/NeurosisAndHumanGrowth.

John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (351-372). New York: Guilford.

Joormann, J., Yoon, K. L., & Siemer, M. (2010). Cognition and emotion regulation. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment,* 174-203.

Kağan, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını açıklayan değişkenlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 42*(2), 133-128.

Kandemir, M. (2010). *Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model.* Doktora tezi, Ankara.

Karakaş, Y. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasndaki ilişki.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.

Kawamura, K. Y., Hunt, S., Frost, R. O., & Dibartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety and depression: Are the relationships independent? *Cognitive Therapy and Research, 25*, 291-301.

Kiper, Y. C. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının ve sosyal kaygılarının mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *6*(10), 127-155.

Kıcalı, Ö. (2015). *Özşefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Köroğlu, A. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile rekabetçi tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Kottman, T. (2000). Perfectionist children and adolescent: Implications for school counslelors. *Professionel School Counseling, 3*(3), 182-189.

Kraaij, V., Garnefski, N., & Van Gerwen, L. (2003). Cognitive coping and anxiety symptoms among people who seekhelp for fear of flying. *Aviation, Space, and Environmental Medicine, 74*(3), 273-277.

Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the emotional expressivity scale. *J Pers Soc Psychol, 66*, 49-934.

Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience and physiology. *J Pers Soc Psychol, 74*, 686-703.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation.* Oxford UK: Oxford University Press.

Lo, A., & Abbott, M. J. (2013). Review of the theoretical, empirical, and clinical status of adaptive and maladaptive perfectionism. *Behaviour Change, 30*(2), 96-116.

Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stres and anger. *Personality and Individual Differences, 39*, 1249-1260.

Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality (Third Edition).* New York: Harper and Row Publishers.

McCabe, R. E., Antony, M. M., Summerfeldt, L. J., Liss, A., & Swinson, R. P. (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, T. Ö. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry, 54*(8), 1190-1197.

Missildine, W. H. (1963). Perfectionism-If you must strive to "do better.". *Your inner child of the past, 75*, 90.

Nelson-Jones, R. (1982). *The theory and practise of counselling psychology.* Cassell Educational Limited, London.

Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. *Current directions in psychological science, 10*(5), 173-176.

Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(1), 92.

O'Connor, R. C., Rasmussen, S., & Hawton, K. (2010). Predicting depression, anxiety and self-harm in adolescents: The role of perfectionism and acute life stress. *Behaviour Research and Therapy, 48*(1), 52-59.

Olson, M. L., & Kwon, P. (2008). Brooding perfectionism: Refining the roles of rumination and perfectionism in the etiology of depression. *Cognitive Therapy and Research, 32*(6), 788-802.

Onat, O., & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 31*, 123-143.

Oral, M. (1999). *The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students '' a test of diathe-sis-stress model of depression''.* Yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment and Evaluation in Higher Education, 29*(1), 3-1.

Öngen, D. E. (2010). The relationship between adaptive and maladaptive perfectionism and aggression among Turkish adolescents, *Journal of Psychologists and Counsellors in School, 20*(1), 99-108.

Özdel, K. (2009). *Bilişsel davranışçı terapi ile tedavi edilen vajinismus olgularında tedavi öncesi ve sonrası depresyon, anksiyete ve mükemmeliyetçilik düzeyleri*. Tıpta uzmanlık tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Özen, R. S. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Patch, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist, 39*, 386-390.

Pirinççi, L. N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality, 60*(4), 747-770.

Rey Pena, L., & Extremera Pacheco, N. (2012). Physical-verbal aggression and depression in adolescents: The role of cognitive emotion regulation strategies. *Universitas Psychologica*, *11*(4), 1245-1254.

Rice, K. G., Asby, J. S., & Slaney, R. B. (1996). Self esteem as a mediator between perfectionism and depression. *A. Structural Equaions Analysis, Kournal of Counseling Psychology, 45*(3), 304-314.

Rudolph, S. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy, 25*(4), 343-357.

Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Schroevers, M., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2007). Goal disturbance, cognitive coping strategies and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personality and Individual Differences, 43*(2), 413-423.

Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-Regulation and academic procrestination. *The Journal of Social Psychology, 135*(5), 607-619.

Sharma, M., & Kaur, G. (2011). Gender differences in procrastination and academic stress among adolescents. *Indian Journal of Social Science Researches*, *8*(1-2), 122-127.

Sherry, S. B., Richards, J. E., Sherry, D. L., & Stewart, S. H. (2014). Self-critical perfectionism is a vulnerability factor for depression but not anxiety: A 12-month, 3-wave longitudinal study. *Journal of Research in Personality, 52*, 1-5.

Shirazi, N. (2016*). Perfectionism and generalized anxiety disorder: Investigating the mediating effect of emotion dysregulation.* Doktora tezi, Toronto Üniversitesi, Kanada.

Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioral Modification, 2*, 372-390.

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(3), 130-146.

Slaney, R. B., & Ashby, J. (1996). Perfections: Study of a criterion group. *Journal of Cunselling and Development, 74*(4), 393-398.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive- behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31,* 503-509.

Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame?. Psychotherapy: Theory, *Research, Practice, Training, 22*(3), 564-571.

Stober, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research, 25*(1), 49-60.

Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R., & Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure. *Journal of Individual Differences, 35*(2), 87-94.

Sullivan, M. J., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: Development and validation. *Psychological Assessment, 7*(4), 524.

Temizel, E. A., & Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri, 17,* 7-17.

Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme insearch of definition. In N. Fox (Ed.), *Monographs of the Society for Research in Child Development,* 59(2-3), 25-52.

Tuncer, B. (2006). *Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Türk Dil Kurumu. (2015). Mükemmeliyetçi. Erişim tarihi: 09.06.2019 http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.55e5d9c117b969.04361357

Uçar, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin yordanması.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five factor model: A facet level analysis. *Personality And Individual Differences, 30*(1), 149-158

Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopatology,* (13-37). New York: Guilford Press.

Wolgast, M., Lundh, L., & Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy, 49,* 858-866.

Yaşar, M. R. (2007). Depresyonun kadınlaşması. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(2), 251-281.

Zeidner, M. (2007). *Test anxiety: Conceptions, Findings, Conclusions. Emotion in Education.* In P. Schutz & R. Pekrun, (Eds.), San Diego, CA: Academic Press.

Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences, 48*, 408-411.