

**T.C.**

**KONYA NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ VE  
SOSYAL KAYGILARININ, MÜKEMMELİYETÇİLİK TUTUMLARINI  
YORDAMASI**

**Y. Cenk KİPER**

**DOKTORA TEZİ**

**Danışman**

**Prof. Dr. Şahin KESİCİ**

**KONYA-2016**



**T.C.**

**KONYA NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ VE  
SOSYAL KAYGILARININ, MÜKEMMELİYETÇİLİK TUTUMLARINI  
YORDAMASI**

**Y. Cenk KİPER**

**DOKTORA TEZİ**

**Danışman**

**Prof. Dr. Şahin KESİCİ**

**KONYA-2016**





BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin

Adı Soyadı YILMAZ CENK KİPER

Numarası 118301053003

Ana Bilim / Bilim Dalı Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Programı Doktora

Tezin Adı Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçlarının ve Sosyal Kaygılarının Mükemmeliyetçilik Tutumlarının Yordaması.

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

2/12/17

Öğrencinin imzası  
(İmza)

7

## DOKTORA TEZİ KABUL FORMU






Öğrencinin	Adı Soyadı	YILMAZ CENK KİPER
	Numarası	118301053003
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psik. Do.
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Sahin Kesici
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik ihtiyaçlarının ve sosyal kaygılarının Mükemmelleğe yönelik tutumlarını, Yordama.	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ..... başlıklı bu çalışma ..8.../06.../2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı

Danışman ve Üyeler

İmza

Prof. Dr. Sahin Kesici (Danışman)	
Doc. Dr. Hasan Bağcıoğlu (Üye)	
Doc. Dr. Belent Dilmaç (Üye)	
Yrd. Doc. Dr. Mehmet Muşt (Üye)	
Yrd. Doc. Dr. S. Babbar Yılmaz (Üye)	

## ÖNSÖZ

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik tutumlarının oluşmasında ve devamında, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları ve sosyal kaygılarının etkisi önemlidir. Öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının sağlıklı yollardan karşılanması gerekmektedir. Eğer öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları sağlıklı yollardan karşılanmaz ise, öğrencilerde engellenme duygusu ve buna bağlı rahatsızlıklar görülebilir ve bu rahatsızlıklarda mükemmeliyetçilik gibi öğrencileri baskı altına alan tutumların oluşmasına katkı sağlayabilir. Yine benzer bir şekilde öğrencilerin sosyal ortamlarda ve iletişimlerinde kendisi ve diğer bireylere yönelik kaygı yaşayabilirler. Bu sosyal kaygı öğrencilerin önceden belirledikleri yüksek standartları ulaşmalarında öğrencileri baskı altına alabilir. Bu nedenle de öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerini tetikleyebilir.

Mükemmeliyetçilik tutumunun yordanması üzerinde yapılmış birçok tez ve makale vardır. Ama bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve sosyal kaygı düzeyleri, öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerinin oluşmasında katkısı olmaktadır. Önceden belirlenen yüksek standartları gerçekleştirme arzusu, hem psikolojik ihtiyaçlar hem de sosyal kaygı değişkenlerinin etkisi ile öğrencileri baskı altına almakta ve öğrencilerin davranışlarını ve performanslarını olumsuz yönde etkilemektedirler.

Bu araştırma ile Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencilerinden, psikolojik ihtiyaçları ve sosyal kaygı düzeylerinin mükemmeliyetçilik tutumlarını yordayıp yordamadığını analiz etmek veriler elde edilmiştir. Kısası bu araştırma üniversite öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları ve sosyal kaygı düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı düzeyde pozitif ve negatif ilişkiler ve öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları ve sosyal kaygılarının, öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde yardımlarını esirgemeyen, eleştiri ve önerilerde beni yönlendiren danışmanım Sayın Prof. Dr. Şahin KESİCİ ve Tez İnceleme komitesi üyeleri Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ ve Yrd. Doç. Dr. S. Barbaros YALÇIN'na ve ayrıca doktora sürecinde desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Prof. Dr. Ömer ÜRE hocama çok teşekkür ederim.

**Y. Cenk KİPER**  
**KONYA-2016**

Öğrencinin

Adı Soyadı	Yılmaz Cenk KİPER
Numarası	118301053003
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Programı	Doktora
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Şahin KESİCİ
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının ve Sosyal Kaygılarının, Mükemmeliyetçilik Tutumlarını Yordaması

### ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının ve sosyal kaygılarının mükemmeliyetçilik tutumlarını yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır. Bu nedenle bu araştırmanın problemi, üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının ve sosyal kaygılarının mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması oluşturmaktadır. Bu çalışmada, genel tarama modelinin türlerinden birisi olan ilişkisel tarama türü kullanılmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu 226 (%77.4) kız, 66'si (%22.6) da erkek olmak üzere, toplam 292 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yeni Psikolojik İhtiyaçları Değerlendirme Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve sosyal kaygıları ile mükemmeliyetçilik tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve sosyal kaygılarının, mükemmeliyetçilik tutumlarına ilişkin varyansının ne kadarını yordadığını ortaya koymak için çoklu regresyon analizinin, stepwise tekniği uygulanmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ise, psikolojik ihtiyaçların alt boyutları ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler vardır. Ayrıca sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutları ile Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutları arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre ise, psikolojik ihtiyaçlar ve sosyal kaygı mükemmeliyetçiliğin önemli yordayıcıları olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular ilgili literatür doğrultusunda tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Kaygı, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İhtiyaçlar





Öğrencinin	Adı Soyadı	Yılmaz Cenk KİPER
	Numarası	118301053003
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Sahin KESİCİ
Tezin İngilizce Adı	Predicting College Students Perfectionism Attitudes by Psychological Needs and Social	

### SUMMARY

Aim of this study is to reveal whether psychological needs and social anxiety levels of university students predict their perfectionist attitudes. Relational screening methos was used in this study. Participants consist of university students study in Necmettin Erbakan University-Ahmet Keleşoğlu Educational Faculty and the number of participants are 292 university students while 226 (77.4 %) of them women. To collect data Personal information form, Multidimensional Perfectionism Scale, New Needs Assessment Questionnaire and Social Anxiety Scale were used. To reveal the associations between psychological needs, social anxiety and perfectionism Pearson product-moment correlation analysis was used. Further, to investigate predictive power of psychological needs and social anxiety on perfectionist attitudes of university students stepwise multiple regression analysis was used.

Findings of study indicate that there is positive and significant correlations between the subdimensions of New Needs Assessment Questionnaire and subdimensions of Multidimensional Perfectionism Scale. Also there is significant correlations between subdimensions of Social Anxiety Scale and subdimensions of Multidimensional Perfectionism Scale in university student sample. In addition, regression analysis showed psychological needs and social anxiety were significant predictors of perfectinism of university student. Lastly, findings of study were discussed in the light of literature and suggestions were given.

**Keywords:** Social anxiety, psychological needs, perfectionism.

## İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	i
DOKTORA TEZİ KABUL FORMU .....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ .....	xi

### BİRİNCİ BÖLÜM GİRİŞ

BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Giriş .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.2.1. Alt Problemler .....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Tanımlar .....	6

### İKİNCİ BÖLÜM

#### KURAMSAL ÇERÇEVE YAPILAN ÇALIŞMALAR

İKİNCİ BÖLÜM .....	8
KURAMSAL ÇERÇEVE YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	8
2.1. Psikolojik İhtiyaçlar .....	8

2.1.1.	Psikolojik İhtiyaçlar İle İlgili Kuramsal Çerçeve .....	8
2.1.1.1.	Maslow'a göre temel ihtiyaçlar.....	8
2.1.1.2.	Glasser'e göre psikolojik ihtiyaçlar.....	10
2.1.1.3.	Özerklik kuramı ve ihtiyaçlar.....	11
2.1.2.	Psikolojik İhtiyaçlarla İlgili Çalışmalar.....	13
2.2.	Sosyal Kaygı .....	17
2.2.1.	Sosyal Kaygı İle İlgili Kuramsal Çerçeve .....	20
2.2.1.1.	Psikanalitik kuram.....	20
2.2.1.2.	Bilişsel kuram.....	20
2.2.1.3.	Bilişsel davranışçı kuram. ....	21
2.2.1.4.	Sosyal bilişsel model.....	21
2.2.1.5.	Davranışçı kuram. ....	22
2.2.1.6.	Kendini sunma modeli. ....	22
2.2.1.7.	Gestalt kuram. ....	23
2.2.2.	Sosyal Kaygı İle İlgili Çalışmalar .....	23
2.3.	Mükemmeliyetçilik.....	27
2.3.1.	Mükemmeliyetçilik İle İlgili Kuramsal Çerçeve .....	29
2.3.1.1.	Psikanalitik yaklaşım. ....	29
2.3.1.2.	Horneyci yaklaşım. ....	29
2.3.1.3.	Adlerian terapi.....	30
2.3.1.4.	Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım. ....	30
2.3.1.5.	Bilişsel terapi.....	31
2.3.1.6.	Şema terapi.....	32
2.3.1.7.	İnsancıl yaklaşım.....	33
2.3.1.8.	Sosyal öğrenme kuramı.....	34
2.3.2.	Mükemmeliyetçilikle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	35

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	42
YÖNTEM.....	42
3.1. Araştırma Modeli.....	42
3.2. Çalışma Grubu.....	42
3.3. Veri Toplama Araçları.....	42
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	42
3.3.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ).....	43
3.3.3. Yeni Psikolojik İhtiyaçları Değerlendirme Ölçeği (YPİDÖ).....	43
3.3.4. Sosyal Kaygı Ölçeği.....	44
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	44
3.4.1. Verilerin Toplanması.....	44
3.4.2. Verilerin Analizi.....	44

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	46
BULGULAR.....	46

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

BEŞİNCİ BÖLÜM.....	55
TARTIŞMA VE YORUM.....	55
5.1. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutları ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	55

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen Alt Boyutunu Yordamasının İncelenmesi .....	63
5.3. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgili Alt Boyutunu Yordamasının İncelenmesi.....	64
5.4. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Davranışlardan Şüpheli Alt Boyutunu Yordamasının İncelenmesi .....	65
5.5. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi Alt Boyutunu Yordamasının İncelenmesi.....	66
5.6. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştirisi Alt Boyutunu Yordamasının İncelenmesi .....	67
5.7. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar Alt Boyutunu Yordamasının İncelenmesi .....	68

## **ALTINCI BÖLÜM**

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

ALTINCI BÖLÜM.....	69
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	69
6.1. Sonuçlar .....	69
6.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutları ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişki ile İlgili Sonuçlar .....	69

6.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar .....	74
6.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgil Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar .....	74
6.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar .....	74
6.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar .....	75
6.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar.....	75
6.1.7. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar.....	75
6.2. Öneriler .....	75
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>79</b>

## TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutları ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	46
Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgil Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	54

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

Bu bölümde; giriş, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın varsayımları, araştırmanın sınırlılıkları ve araştırmada geçen bazı tanımlara yer verilmiştir.

#### 1.1. Giriş

İnsanlar sürekli olarak ideal olan davranışı sergilemek isterler. İnsanlardan bazıları daha ideale ulaşırken ihtiyaçlarını sağlıklı yollarda doyurarak ulaşırken bazıları ise, ideale ulaşmak ve daha mükemmelere ulaşmak tek koşuldur. Onlar için mükemmelere ulaşmadıkça ortada bir başarı yoktur ve kendilerini sürekli baskı altında hissederler. Bu nedenle bu araştırma ile üniversite öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları ve sosyal kaygı düzeylerinin onların mükemmeliyetçilik tutumları ile ilgili varyanslarını ne kadar yordadığını saptamaktır. Bu saptamaya ulaşabilmek için öğrenciler psikolojik ihtiyaçları nasıl hissediyorlar ve üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları neler olduğuna dair analizler yapılacak ve daha sonrada bu ihtiyaçlar karşılanırken öğrencilerde sosyal kaygı nasıl oluşuyor sorusuna cevap aranacak ve son olarak da hem psikolojik ihtiyaçlar hem de sosyal kaygının mükemmeliyetçilik tutumunun oluşmasına olan katkıları ile ilgili analizler yapılacaktır.

Psikolojik ihtiyaçların hissedilmesi döngüsel bir süreçtir. İlk olarak ihtiyaç hissedilir, sonra birey ihtiyacı doyurmak için harekete geçer ve daha sonra bireyde rahatlama görülür (Eysenck, Arnold ve Meili, 1972). Bu döngüsel sürecin işleminde bireysel farklılıklar göze çarpabilir. Çünkü ihtiyaçların hissedilmesinde bireysel farklılıklar söz konusudur ve bir ihtiyaç karşılandığı zaman, karşılanan ihtiyaç tekrar hissedilebilir. Bu aşamada üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının hissedilmesinde ve ihtiyaçların tekrarlanmasında, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçların hangilerini daha fazla hissettikleri önemlidir. Çünkü psikolojik ihtiyaçlarla ilgili kuramlarda ihtiyaç sınıflamaları arasında hem birbirinden farklı ihtiyaçlar hem de benzerlikler göze çarpmaktadır. Murray (1938) başarı, uyarılık, özerklik, yakınlık, duyguları anlama, ilgi görme, başatlık, kendini suçlama, sebat gibi temel psikolojik



ihtiyaçları sıralamıştır (Calvin ve diğerleri, 1985; Kesici, 2008). Maslow (1954) psikolojik ihtiyaçları, fizyolojik, güvenlik, sevmeye ve ait olma, saygı ve kendi gerçekleştirme olarak sınıflamıştır. Edwards psikolojik ihtiyaçları, başarıma, uyarılık, düzen, gösteriş, özerklik, yakınlık, duyguları anlama, ilgi görme, başatlık, kendini suçlama, şefkat gösterme, değişiklik, sebat, karşı cinsle ilişki ve saldırganlık olarak sınıflamıştır (Kuzgun, 1985). McClelland başarı ihtiyacı ile ilgili teori geliştirmiştir. Glasser (1998) psikolojik ihtiyaçları, yaşama, ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olarak sınıflamıştır. Deci ve Ryan ise psikolojik ihtiyaçları, yeterlik ilişki ve özerklik olarak sınıflamışlardır (Deci ve Ryan, 1985; Ryan, 1995; Ryan ve Deci, 2000a). Heckert, Cuneio, Hannah, Adams, Droste, Mueller vd. (2000) psikolojik ihtiyaçları, başarı, ilişki, özerklik ve başatlık olarak sınıflamışlardır. Bu sınıflamalar analiz edildiğinde, özellikle üniversite öğrencileri farklı zamanlarda ve farklı ortamlarda bu ihtiyaçları hissedebilir. Öğrenciler açısından üç noktanın altı çizilmelidir. Zaman, ortam ve beklenti. Üniversite öğrencileri açısından zaman önemlidir. Çünkü ergenlik sonu, gençlik dönemi başlangıcıdır ve bu geçiş dönemi psikolojik ihtiyaçları ve sosyal ilişkileri farklılaştırabilir. Üniversite öğrencilerin buldukları ortam hem sosyal ortam hem de okul ortamı ihtiyaçları ve sosyal ilişkileri farklılaştırabilir. Üniversite öğrencilerinin yaşamdan beklentileri ve öğrencilerin ailelerinin, öğretmenlerin ve arkadaşlarının beklentileri de ihtiyaç ve sosyal ilişkilerini farklılaştırabilir. Bu farklılıkların kaynağını tespit etmek için yapılan araştırmalara bakıldığında, Kesici (2015) psikolojik ihtiyaçların insani değerleri yordadığı, Grolnick, Ryan ve Deci (1991) ebeveynlerle çocukların birlikte yaptıkları aktivitelerin, çocukların özerk davranışlarını yordadığını, Vlachopoulos ve Michailidou (2006) iletişim ihtiyacı, sevgi ve kendisini o gruba ait hissetme ihtiyacının önemi, Ntoumanis, Edmunds ve Duda (2009) yakın ilişki ihtiyacı için, koşulsuz sevgi ve kabulün önemli olduğu, Çankaya (2009) temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun da öznel iyi olmayı olumlu etkilediğini, İlhan ve Özbay (2010) içsel amaçların, öznel iyi oluşu dışsal amaçlardan daha fazla yordadığını, Türkdoğan ve Duru (2012) öğrencilerin en yüksek doyumu sevgi ve ait olma ihtiyacından algıladıklarını, Çivitçi (2012) yaşam doyumunun yüksek olduğu öğrencilerde başarı ihtiyacı yaşam doyumunun düşük olanlarından daha fazla olduğuna dair sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Araştırmalardan elde edilen sonuçlar da gösteriyor ki öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları ve karşılanma şekilleri farklılık gösteriyor. Bu farklılıkların en önemlilerinden birisi de öğrencilerin sosyal ortamlarda ihtiyaçlarının karşılanması ve bireylerin gruplar içerisindeki süreçlerde ihtiyaçlarının anlaşılmasıdır (Sheldon ve Bettencourt, 2002). Grup içerisindeki psikolojik ihtiyaçlar karşılanırsa, öğrenci sosyal ortamlarda daha rahat ve huzurlu olur. Aksine, psikolojik ihtiyaçlar karşılanmaz ise, öğrenci sosyal ortamlardan kaçmaya, kendisini değersiz olarak algılamaya ve sürekli eleştiriliyormuş gibi hissetmeye başlayabilir (Özbay ve Palancı, 2001). Kısacası öğrencilerde görülen bu durum sosyal kaygıdır. Sosyal kaygı ve sosyal kaygı bozukluğu sosyal durumlarla ilişkili gerilim, endişeli beklenti ve korku duyguları ile tanımlanır (Furmark, 2002). Sosyal kaygının belirgin bir özelliği de duygusal bastırma ve uyumsuz duygu düzenlemesidir (Kashdan ve Breen, 2008; Kashdan ve Steger, 2006; Werner, Goldin, Ball, Heimberg ve Gross, 2011). Sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerde; akademik, sosyal ve mesleki alanlarda olumsuz sonuçlar (Acarturk, Graaf, Straten, Have ve Cuijpers, 2008; Cuthbert, 2002) ve yaşam kalitesinde düşme görülebilir (Fehm, Beesdo, Jacobi, ve Fiedler, 2008; Fehm, Pelissolo, Furmark ve Wittchen, 2005; Kessler, 2003; Wittchen, Fuetsch, Sonntag, Muller ve Liebowitz, 2000). Sosyal durumlarda eleştirilme korkusu sosyal kaygı bozukluğunun temel özelliğidir (Stopa ve Clark, 1993).

Öğrenciler psikolojik ihtiyaçlarını eksiksiz olarak karşılamak ve buldukları ortamlarda daha aktif olabilmek için, en doğru davranışı sergilemek isterler. Öğrencilerin bir kısmı en doğru davranışı sergilemeye çalışır ve sergileyemezse kendini baskı altında hissetmez ve bir daha denemeye kalkar. Aksi durumda bir kısım öğrencilerde en doğru davranışı sergilemek ister ve kendini baskı altında hisseder. Tam o anda öğrencide mükemmeliyetçilik oluşabilir. Çünkü psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak ister ve karşılayamazsa kendini baskı altında hissedebilir. Psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal ortamlara girer. Ama bu sosyal ortamlarda ihtiyaçlarını karşılarlarken, kendisine dair oluşturduğu değersizlik duygusu ve eleştirilme kaygısından dolayı sosyal ortamlardan kaçınmaya başlar ve kuruntu geliştirmeye başlar ve kuruntu en iyisini en mükemmelini yaparsam, hem psikolojik ihtiyaçlarını eksiksiz karşılarım hem de kendimi daha değerli hissederim ve beni hiç kimse eleştiremez diye düşünür. Bu düşüncelerin baskısı altında kalan öğrencide mükemmeliyetçilik oluşmaya başlamıştır.

Mitchelson (2009) mükemmeliyetçiliği, yüksek standartlara ulaşabilme çabası olarak ifade eder. Mükemmeliyetçiliği tetikleyen düşünce hatası, kutuplaşmış düşüncelerdir ve mükemmeliyetçilik mükemmeliyetçi aile ve çocuk arasında gerçekleşen etkileşimle öğrenilir (Burns, 1980). Sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçilikte, diğer kişiler tarafından belirlenmiş standart ve beklentileri elde etmek için algılanan ihtiyacı içerir (Hewitt ve Flett, 1991). Mükemmeliyetçilik çelişkili ya da koşullu onay sonucunda da oluşabilir. Çocuklar ailelerinin tutarsız davranışlar ve çelişkili onay durumlarında, diğer insanlardan kaynaklanan sürekli standartların mahrumiyetini gidermek için kendilerine akılcı olmayan standartlar belirleyebilirler. Koşullu onay koşulsuz onaydan çok daha büyükse problem söz konusu olabilir. Aile eğer koşullu onaya çok başvuruyorsa çocuklar performanslarına çok aşırı değer verip kendilerini küçümseyebilirler (Hamachek, 1978). Özetle mükemmeliyetçilikle ilgili alan yazını incelendiğinde; depresyon (Bieling, Israeli ve Antony, 2004); stres (Bieling, Israeli ve Antony, 2004) test anksiyetesi (Bieling, Israeli ve Antony, 2004); benlik saygısı (Luyten, Kempke, Van Houdenhove, Goossens, Bekaert, 2011; Zhang ve Cai, 2012); psikolojik iyi oluş (Butt, 2010); A Tipi davranış (Flett, Panico ve Hewitt, 2011); akran kurbanlığı (Miller ve Vaillancourt, 2007); sosyal kaygı (Nepon, Flett, Hewitt ve Molnar, 2011) ve akademik erteleme (Seo, 2008) gibi kavramlarla da ilişkili olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur.

Kısacası, üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve sosyal kaygı düzeylerinin, öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumlarını yordayıp yordamadığı bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının ve sosyal kaygılarının mükemmeliyetçilik tutumlarını yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır.

Araştırmanın temel amacına ulaşabilmek için aşağıdaki alt problemlere cevap aranacaktır:

### **1.2.1. Alt Problemler**

1. Üniversite öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin alt boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin alt boyutları arasında ilişki var mıdır?

2. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin alt boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin alt boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen alt boyutunu yordamakta mıdır?

3 Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin alt boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgili alt boyutunu yordamakta mıdır?

4. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin alt boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin alt boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe alt boyutunu yordamakta mıdır?

5. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin alt boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin alt boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi alt boyutunu yordamakta mıdır?

6. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin alt boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin alt boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri alt boyutunu yordamakta mıdır?

7. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin alt boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin alt boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar alt boyutunu yordamakta mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Mükemmeliyetçilik tutumları ile ilgili olarak farklı branşlarda (eğitim, sosyoloji, psikoloji, psikolojik danışmanlık ve psikiyatri) çalışmalar yürütülmüştür. Ancak mükemmeliyetçilik hayatın çeşitli dönem ve aşamalarında bireyin yaşamını olumsuz yönde etkilemektedirler. Bireylerin yeni yaşam düzeni kurmaya çalıştıkları düşünülürse ve özellikle ailelerin yüksek beklentileri ile kişisel standartlarının yüksekliği bunlara eklenince mükemmeliyetçilik tutumları yaşamın birçok alanını olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik tutumları söz konusu olduğunda öğrencilerin aileleri öğrencilerden düzenli bir yaşam oluşturmalarını istemektedirler ve sürekli öğrencilerden aşırı beklenti içerisine girmektedirler. Buna ek olarak da öğrencilerin hatalarına aşırı ilgi göstermektedirler ve

sürekli onları eleştirmektedirler. Aile beklentilerine kişisel standartlarda eklenince ve bireyde kendi özelliklerinden şüphe duymaya başlayınca öğrencinin yaşamı da hayal kırıklıkları ortaya çıkmaktadır.

#### 1.4. Tanımlar

**İhtiyaç:** İhtiyaç döngüsel bir süreç olup bireyin organizmasında bir yetersizlik ortaya çıkarmaktadır ve birey bu yetersizliğin sebebinin karşılayamadığı bir gereksinimden kaynaklandığını hisseder. Birey bu gereksinim hissiyle harekete geçer ve rahatlar (Eysenck vd., 1972).

**Psikolojik İhtiyaçlar:** Başarma, uyarılık, özerklik, yakınlık, duyguları anlama, ilgi görme, başatlık, kendini suçlama, sebat gibi temel ihtiyaçlardır (Calvin vd., 1985).

**Sosyal Kaygı:** Sosyal kaygı, diğerleri tarafından yargılanmaktan ve küçük düşürülmekten duyulan güçlü korkudur (Shinoura, Yamada, Tabei, Otani, Itoi, Saito ve Midorikawa, 2011; National Institute of Mental Health, 2010; Antony ve Swinson, 2008).

**Mükemmeliyetçi Tutum:** Burns'a göre (1980) mükemmeliyetçi tutuma sahip kişiler; standartları ulaşılabilen veya mantığın oldukça ötesinde olan kişiler, imkânsız amaçlara zorlayarak ve sürekli olarak gayret ederek, kendi değerini tamamıyla üretimdeki sürelerine ve başarılarına göre ölçen kişilerdir.

#### **Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları:**

Özbay ve Taşdemir'e göre (2003):

**Düzen Boyutu:** Daha çok düzenli ve temiz olma eğilimini, mükemmeliyetçilikle ilgili olan düzen ve düzenliliğin önemini yansıtır.

**Hatalara Aşırı İlgi Boyutu:** Hataların başarısızlıkla eşit olarak görülmesi ve başarısız olma sonucu diğerlerinin saygısını kaybedeceğine inanma eğilimini yansıtır.

**Davranışlardan Şüphe Boyutu:** Kişinin görevlerini, işlerini tamamlama becerisinden şüphe etme eğilimini yansıtır.

**Ailesel Beklenti Boyutu:** Kişinin ebeveynlerinin çok yüksek standartlar oluşturduğuna inanma eğilimini yansıtır.

**Ailesel Eleştiri Boyutu:** Kişinin ebeveynlerini aşırı derecede eleştirel algılamasını yansıtır.

**Kişisel Standartlar Boyutu:** Çok yüksek standartlar oluşturma ve öz değerlendirmede bu standartların aşırı derecede önemli bir yeri olduğunu yansıtır.



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE YAPILAN ÇALIŞMALAR

#### 2.1. Psikolojik İhtiyaçlar

Psikolojik ihtiyaçlar kavramını daha iyi açıklayabilmek için ihtiyaç kavramını açıklamakta fayda vardır. İhtiyaç kavramı; döngüsel bir süreci vurgulayan ve sistematik bir yapıdan oluşan (hissetme, hareket ve rahatlama) dinamik bir bütündür (Eysenck vd., 1972). Psikolojik ihtiyaçlar ise hiyerarşik, öncelik ve sonralığı olan ve tekrarlanabilen hissedilebilen süreci içeren ihtiyaçlar bütünüdür (Maslow, 1943c). İhtiyaçlar, bireyin motive olmasındaki başlangıç noktasıdır. Maslow (1943c) bireylerin başarılı olma ya da başarılarını sürdürme arzularından dolayı motive olduklarını ama bu motivasyon kaynağının başarı gibi farklı değişkenlerden oluştuğunu belirtmektedir. Bireylerin bu motivasyonu sağlamalarında belirli zihinsel arzularının da doyurulması gerektiği yine ihtiyaç kavramı ile açıklanmaktadır. Maslow (1943c) temel ihtiyaçlar olarak adlandırılan en az beş (fizyolojik, güvenlik, sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme) yapı olduğunu ve bu beş yapının birinin bir diğeriyle ilişkili olduğu hiyerarşik bir yapıyı belirtmekte ve insanların sürekli isteyen bir hayvan gibi olduğunda belirtmektedir. Burada altı çizilen kavramların ihtiyacın hiyerarşik, sürekli, arzu edilebilen ve doyurulan mekanizmaları içeren bir yapı olmasıdır.

#### 2.1.1. Psikolojik İhtiyaçlar İle İlgili Kuramsal Çerçeve

##### 2.1.1.1. Maslow'a göre temel ihtiyaçlar.

Maslow (1943c) insanların temel ihtiyaçlar olarak adlandırdığı hedeflerin en az beş (fizyolojik, güvenlik, sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme) yapıdan oluştuğunu belirtmektedir. Maslow (1943c) göre bu beş yapı hakkında özet bilgi verilecektir:

*2.1.1.1.1. Fizyolojik ihtiyaçlar.* Fizyolojik ihtiyaçlar genellikle fizyolojik dürtüler olarak adlandırılan motivasyon teorisinin başlangıcı olarak görülür. Fizyolojik ihtiyaçlarla ilgili yeniden gözden geçirilen iki bağlantı son derece önemlidir. İlk olarak denge ve ikicisi ise iştir. Vücut sürekli olarak kan akımını sağlamak ve sürdürmek için otomatik olarak çaba gösterir. İnsanlar bedenlen bir eksiklik hissettiklerinde yiyeceklerden bir kısmını seçerek bu vücutları için eksik olarak hissettikleri fizyolojik

temelli gıdaları tercih ederler. Denge vücut için son derece önemlidir. Özellikle vücut için gerekli olan kan akışını destekler ve vücudu bir dengede tutar ve vücudun alması gereken fizyolojik gereksinimler alındıkça denge sağlanmış olur. Vücudun kan akımını sağlayabilmesi için; su, tuz, şeker, protein, yağ, kalsiyum, oksijen, hidrojen ve vücut ısısını ayarlaması gerekmektedir. İkinci kavram olan istek veya iştah ise, eğer bireylerin vücutlarında bazı kimyasallar azalırsa, birey spesifik veya taraflı olarak bu eksikliği gidermek için iştah geliştirme eğimi içerisine girebilir.

*2.1.1.1.2. Güvenlik ihtiyacı.* Eğer bireyler fizyolojik ihtiyaçlarını nispeten iyi bir şekilde karşılarılarsa, sonradan kabaca güvenlik ihtiyacı olarak kategorize edilen yeni bir ihtiyaç türü ortaya çıkmaktadır. Çocukluktan yetişkinliğe kadar bireyler tehlikelerden, endişelerden ve herhangi bir baskı ya da engellemeden çekinirler yani kendilerini huzursuz hissederler. Bireyler huzursuzluktan, endişeden ve korkulardan kurtulmak için kendisini güven de hissetmek isterler. Bu istekler eğer bireyde şuan ve gelecekle ilgili belirsizlikleri yoğun olarak yaşıyorsa, güvenlik ihtiyacı yoğun bir şekilde artar. Bu nedenle insanlar kendilerine dair belirsizlikleri gidermek ve geleceğe daha emin adımlarla yürümek için güvenlik ihtiyaçlarını karşılamak ve güvenliğini devam ettirmek isterler.

*2.1.1.1.3. Sevgi ihtiyacı.* Eğer hem fizyolojik ihtiyaçlar hem de güvenlik ihtiyacı oldukça iyi bir şekilde doyurulursa, sonradan sevgi, şefkat ve ait olma ihtiyaçları ortaya çıkacak ve bütün bu döngüsel süreç kendi kendine yeni bir merkezde, tekrarlayan bir şekilde devam edip gidecektir. Bu aşamada birey, önceden olmadığı kadar arkadaş, sevgili, çocuk ya da eş yokluğunda, daha güçlü sevgi ihtiyacı hissedecek ve bu ihtiyacı karşılamak içinde harekete geçecektir. İnsanlar diğer insanlarla yakın ilişki kurma noktasında özlem duyacaklar ve bu özlemi gidermek için samimi ilişkiler kurmak isteyeceklerdir. Yani grup içerisinde yer almak isteyecekler ve bu hedefi yerine getirmek için şiddetli bir şekilde çaba göstereceklerdir. Dünyada herhangi bir şeyden daha fazla grupta yer almak isteyeceklerdir. Toplumda bu ihtiyaçların karşılanmasına engel olmak bireylerde uyumsuz davranışları artırabilir ve daha fazla psikolojik sorunlar bireylerde görülmeye başlayabilir. Sevgi ve şefkat cinsellikte ifade edilenin yanı sıra, genel olarak duyguların birlikte aktarımı olarak görülebilir.



*2.1.1.1.4. Saygı ihtiyacı.* Toplumdaki bütün insanlar denge ve istikrarlı bir temele dayanan, kendi kendilerini yüksek bir şekilde değerlendirme ihtiyacı ya da arzusuna sahiptirler. Çünkü kendine saygı ya da benlik saygısı ve diğerlerine saygı önemlidir. Biz sebatlı ve tutarlı bir şekilde benlik saygısını, gerçek kapasite, başarı ve diğerlerinden saygı üzerine temellendirdiğimiz anlam üzerinde odaklanıyoruz ve Bu ihtiyaçlar iki alt başlık altında sınıflandırılabilir. İlki, dünyada karşı karşıya kaldığımız durumlarda kendimizi, başarılı olmak, yeterli olmak ve güvende olmak için gerekli olan bağımsızlık ve özgürlüktür. İkincisi ise, bizlerin ün ya da prestij ya da saygı ya da diğerlerinden saygı ya da hatırlanma, dikkat çekme, önem ya da takdir görmedir.

*2.1.1.1.5. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı.* Fizyolojik, güvenlik, sevgi ve saygı ihtiyaçları tamamen doyurulsa bile, biz hala, uygun olan şeyi kendimiz için yapmadıkça, yeni bir hoşnutsuzluk ve huzursuzluğu sonradan geliştirebileceğini düşünürüz. Bir müzisyen müzik yapmak zorunda, bir ressam resim yapmak zorunda, bir şair yazmak zorunda. Kısacası mutlu olduğu şeyi yapmak zorunda. Bir insan ne yapabiliyorsa onu yapmak zorunda. Bu nedenle kendini gerçekleştirmek isteyen bireyler arzularını engellemeden ne yapabiliyorsa yapmaları gerekmektedir. Aksi takdirde insanlar boşluk içerisine düşebilirler ve kendi potansiyellerini tam olarak sergilemekte sıkıntı çekebilirler. Diğer bir ifade ile kendilerini gerçekleştirmelerine imkân verilmezse, depresif belirtiler görülebilir ve insanların verimliliği düşebilir.

### ***2.1.1.2. Glasser'e göre psikolojik ihtiyaçlar.***

Glasser (2003) seçim teorisinde psikolojik ihtiyaçlardan bahsetmekte ve insanların dünyada seçimler yapmak zorunsa kaldıklarını ve bu seçimlerinde ihtiyaçlarını karşılamak için seçimler yaptıklarını ama seçimlerin getirmiş olduğu sorumlulukları da almak zorunda olduklarını belirtmektedir. Özellikle kendisi dışındaki bireylerle ilişkilerini yürütürken, öğrendikleri olumlu ve olumsuz olayları tecrübe ederek inisiyatif aldığını ve olumlu olaylarla olumsuz problemler arasında bir seçimde bulunacağını ve seçimim yani kararın getireceği sorumluluğu taşıması gerektiği üzerinde durmuştur.

Glasser (1965) insanların birbirlerinden farksız olarak aynı psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlara sahip olduğunu belirtmektedir. Ama insanların benzer ihtiyaçları olsa da bu ihtiyaçların giderilmesinde farklılık göstermektedirler. Davranışlar genetik

bakımdan insandaki beş temel ihtiyacı karşılamaya yöneliktir. Bu ihtiyaçlar ise, ait olma, güç, özgürlük, eğlence ve hayatta kalmadır. Glasser (2003) bireylerin eğlence ve mutluluk ihtiyaçlarını karşılamak için birbirleriyle daha fazla yakınlaştıkları ve daha fazla iletişime geçtiklerini belirtmektedir. İnsanlar kendilerini iyi hissettikleri iletişim seçip kendini ödüllendirirken, kendilerini kötü hissettiren seçimlerden iletişimden uzak durarak yine kendilerini ödüllendirmektedirler. Bu seçimin amacı bireyin kendisini duygu düşünce olarak sorumluluk konusunda inisiyatif alması ve kendisini mutluluğa götüren bir seçimde bulunmasıdır.

### **2.1.1.3. Özerklik kuramı ve ihtiyaçlar.**

Ryan ve Deci (2000b) özerklik kuramını, bireyin özgürce karar vermesi ve bu karara göre davranışlarını düzenlemelerinde dışsal faktörlerden ziyade içsel faktörlerin etkili olduğunu ve bu içsel faktörlere dayanarak bireylerin özgür kararlar almaları şeklinde tanımlamaktadırlar. Özerklik kuramına göre, bireyler doğası gereği sürekli gelişim gösterirler, bu gelişim eğilimin ortaya çıkması içinde yaşadıkları sosyal ortam tarafından, özerklik, ilişki ve yeterlik ihtiyaçlarının desteklenmesi gereklidir (Ryan ve Deci, 2000c; Ryan ve Deci, 2006).

Ryan ve Deci (2000a) insan davranışlarının özerklik, yeterlik ve ilişki olmak üzere üç temel ihtiyaç tarafından yürütüldüğünü ifade etmiştir. Bu üç temel ihtiyaç ise özerklik kuramının temelini oluşturmaktadır. Çünkü birey kendi seçimlerini kendisi yaparak özgürlük ihtiyaçlarını, gizilgüç ve potansiyellerini keşfetmesi, geliştirmesi ve uygulama anlamına gelen yeterlik ihtiyaçlarını ve kendisi dışındaki diğer bireylerle iletişime geçme ve kendilik değerini yükseltmesi anlamına gelen ilişki ihtiyaçlarını doyurmak ister.

Inghilleri (1999) psikolojik ihtiyaçların doyurulmasında nesilden nesle aktarılan kültürel mirasında önemli katkısı olduğunu belirterek, insanların ihtiyaç hissetmesi ve harekete geçmesinde kültürel aktarımların kolaylaştırıcı veya zorlayıcı bir etki yapabileceğini ifade etmektedir.

Özerklik kuramına göre yeterlik ihtiyacı ise, bireylerin kendi gizilgüç ve potansiyellerinin neler olduğunun farkına varması ve bu gizilgüç ve potansiyellerinin nasıl geliştirileceği ve nasıl sergileneceği konusunda kendi kendisini ehil ve yeterli görmesidir. Çünkü birey yeterlik ihtiyacını sergiler ve ihtiyacın karşılanmasından

doyum sağlar ise hem akademik başarısı hem de benlik saygısı yükselecektir ve bu nedenle de birey farklı yeterlik alanlarını fark ederek kendisini daha yeterli hale getirecektir. Unutulmamalıdır ki yeterlik ihtiyacı başarı ihtiyacının üst bir kavramı yani şemsiye kavramıdır.

Özerklik kuramına göre ilişki ihtiyacı ise, bireylerin kendisi dışındaki bireylerle olan ilişkilerini yürütme ve yürütülen ilişkiden doyum sağlamayı içerir. Sheldon ve Elliot (1999) ilişkili olmayı, bireyin diğer insanlarla bağlantı kurması ve bu bağlantı sonrası sevilme ve saygı görme, bir birlerini koruma ve korunma arzularının ifşası olarak açıklar. Çünkü birey sosyal bir varlık olarak ilişki kurmak ve bu ilişkileri sağlamlaştırarak bir gruba ait olmak ister. İlişki ihtiyacının karşılanması için bir gruba ait olma ve grup dinamiği son derece önemlidir.

Özerklik kuramına göre bireyler özerklik ihtiyaçlarını sergileyebilmeleri için kendi kararlarını kendileri verebilmeleri, harekete kendileri geçebilmeleri, duygu, düşünce ve davranışlarını ifade etmeleri gerekir. Bir bireyin özerklik ihtiyacını karşılayıp doyum sağlaması için kendisini ifade etmesi, ne düşünüp ne hissettiği, niçin düşünüp hissettiği konularında kendi farkındalığına sahip olması ve düşüncelerini rahatça söyleme ve hislerini coşkusal olarak yaşamayı gerekir.

Özerklik kuramına göre yeterlik, ilişki ve özerklik ihtiyaçlarının hissedilmesi kadar bu ihtiyaçların doyurulması da önemlidir. Zira bireyler ilk önce ihtiyaç hissederler, harekete geçerler ve sonra rahatlarlar. Özerklik kuramında ihtiyaçların fark edilmesinde hem bireysel farklılıklar hem de kültürel farklılıklar önemlidir. Çünkü kültürün sergilendiği çevredeki uyarıcı farklılıkları, ihtiyaçların hissedilmesindeki bireysel farklılıkları oluşturabilir. Bu nedenle bireyler oluşan bu sosyal çevrede bu üç ihtiyacın karşılanmasında önemli rol oynayabilir (Vallerand, 1997).

Deci ve Ryan (1985) motivasyonun temelinde özellikle içsel motivasyonun temelinde yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarını yoğun olarak hissetmelerinin yattığını ifade etmektedir. İçsel motivasyonda ilişki ihtiyacının etkisi de göz ardı edilemez. Zira yetişkinlerle sağlıklı ilişki kurabilen çocuklarda içsel motivasyonun arttığı görülmüştür (Ryan, Stiller and Lynch, 1994). Bireyin yapacağı işler bireyin yeterlik (bir işi

yapabilecek yetenek ve beceri) duygularına ve zevklerine göre ayarlanmalı ve aynı zamanda bireylere hareketlerini kontrol ettiği hissini vermelidir (Deci, 1975).

Yeterlilik ihtiyacı içsel motivasyonun kaynağı olduğu için bireyler kendilerini yeterli olduklarını göstermek için daha çabuk harekete geçerler ve kendilerini daha iyi hissederler. Bireyde yükselen bu yeterlik hissi, onların öznel iyi oluşlarını pozitif olarak katkı sağlamaktadır. Hatta bireyin yeterlik ihtiyacının karşılanması, karar verme süreçlerinin etkililiğini artırabilir (Ryan ve Deci, 2000b). Yeterlik , ilişki ve özerklik ihtiyaçların karşılanmasıyla da bireylerde yardımlaşma, saygı ve güven duygusu da gelişebilir (Deci, Ryan, Gagné ve Leone, 2001).

Ryan, Lynch, Vansteenkiste ve Deci (2011) Özerklik kuramına göre, özerklik ihtiyacının doyurulması için bireylerin, hem yeterlik hem de ilişki ihtiyaçlarının doyurulması gerektiğini belirtmektedir. Diğer bir ifadeyle yeterlik ve ilişki ihtiyaçları doyurulmadan özerklik ihtiyacının doyurulması imkânsızdır. Çünkü birey yeterlik ihtiyacını karşıladıkça kendisini güvende ve rahat hissedecek ve bu rahatlık hissi ile çevresiyle sağlıklı ilişki kurabilecektir.

### **2.1.2. Psikolojik İhtiyaçlarla İlgili Çalışmalar**

Grolnick ve Ryan (1989) ilköğretim öğrencilerinin ebeveynleri ile evlerinde görüşmüşler, çocukların motivasyon ve içselleştirmelerini sınıflarında değerlendirildiği çalışmada; ebeveynlerin özerklik desteği sağladığı ölçüde çocukların okulla ilgili etkinliklere katılımının ve bu yapıyı içselleştirme düzeyinin artırdığını ortaya koymuştur.

Kesici (2015) lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının insani değerleri yordamasına ilişkin yaptığı çalışmada; güç ve ait olma ihtiyaçları sorumluluk insani değerini, ait olma, eğlence ve güç ihtiyaçları saygı değerini, güç ve özgürlük ihtiyaçları dürüstlük değerini, ait olma ihtiyacı barışseverlik değerini, eğlence ihtiyacı dostluk değerini ve özgürlük ihtiyacı da hoşgörü değerini yordamaktadır.

Grolnick vd. (1991) yürüttükleri araştırmada, çocukların ebeveynlerle olan aktivitelerde yer almaları ve ebeveynlerinin özerklik desteğini hissetmeleri, çocukların özerk davranışlarını anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur.

Herjanic ve Reich (1982) ebeveynlerin özerklik ve yeterlik algıları üzerinde çalışmışlar ve kendi kendilerini yeterli ve özerk hisseden ebeveynlerin çocuklarına daha fazla özerklik desteği sağladıkları sonucu ortaya çıkmıştır.

Sheldon ve Bettencourt (2002) bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını anlamının yollarından birisinin de bireylerin gruplar içerisindeki süreçlerdeki, psikolojik ihtiyaçların anlaşılmasının gerektiğini ifade etmektedir.

Vlachopoulos ve Michailidou (2006) bireylerin önem verdiği diğer insanlarla iletişim kurmaları ve bu önem verdiği insanlar tarafından sevildiğine inanması ve kendisini o gruba ait hissedebilmesinin ilişki ihtiyacının karşılanması olarak yorumlamaktadırlar.

Ntoumanis vd. (2009) psikolojik ihtiyaçların en belirginlerinden birisi olan ilişki ihtiyacı üzerinde durmuşlar ve bireyin diğer bir bireyle ilişkiye girebilmesi için kendini yakın hissetmesi, koşulsuz sevgi görmesi ve göstermesi ve aynı zamanda da bireyi olduğu gibi kabul ederek değer vermesi ile oluşabileceğini belirtmektedirler.

Çelikkaleli, Gökçakan ve Çapri (2005), lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarını bazı değişkenlere göre inceledikleri çalışmalarında; psikolojik ihtiyaçların kendi aralarında pozitif ve negatif ilişki gösterdiği; psikolojik ihtiyaçların cinsiyete, okula, anne-baba eğitim düzeyine göre farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır.

Çankaya (2009), özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş üzerine yaptığı çalışmada; bireylerin aile ve arkadaş çevresinden almış oldukları özerklik desteğinin, onların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu etkilediği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun da öznel iyi oluşu olumlu etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Hamurcu (2011), ergenlerin yetkinlik ihtiyaçları ve psikolojik ihtiyaçları ile ilgili yaptığı çalışmada; ergenlerin cinsiyetleri ile akademik ve duygusal yetkinlik inançları arasında anlamlı farklılık; ergenlerin cinsiyetleri ile yaşam amacı ve öz kabul iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılık; ergenlerin sınıf seviyeleri ile yaşam amaçları iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılık; ergenlerin başarı ihtiyacı ile psikolojik iyi oluşun bütün boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunduğu

sonucuna ulaşmıştır. Ergenlerin özerklik ihtiyacı ile çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve özerklik iyi oluş durumları arasında, ergenlerin başarı ihtiyacı ile yetkinlik algısının bütün boyutları arasında, İlişki ihtiyacı ile akademik ve sosyal yetkinlik boyutları arasında, özerklik ihtiyacı ile sosyal ve duygusal yetkinlik inancı arasında ayrıca başatlık ihtiyacı ile yetkinlik algısının bütün boyutları arasında; ergenlerin akademik, duygusal ve sosyal yetkinlik inançları ile psikolojik iyi oluşun bütün boyutları arasında anlamlı ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmıştır.

Özaydın (2011), mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını incelediği çalışmasında; mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin cinsiyet, sınıf, yaşamının çoğunun geçirildiği yer ve fakülte değişkenlerinde, ayrıca aile yapısı değişkenine göre yaşam doyumlarında ve yaşam doyumunu ile ilişki ihtiyaçları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı; ailenin ortalama aylık geliri değişkeni açısından yaşam doyumunu puan ortalamaları ile aile yapısı değişkenine göre psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarından başarı ihtiyacı alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Türkdoğan ve Duru (2012), üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin bazı değişkenlere göre inceledikleri çalışmalarında; öğrencilerin en yüksek doyumunu sevgi ve ait olma ihtiyacından algıladıklarını; öğrencilerin güç, eğlence ve özgürlük ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine ilişkilen algıladıkları doyumun, görece daha düşük düzeyde ortaya çıktığı; fakat beş temel ihtiyacın karşılanma düzeyine ilişkin en düşük doyumun, hayatta kalma ihtiyacından algılanmakta oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Nigar (2014), ortaokul öğrencilerinin ve yatılı bölge okulu öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarını incelediği çalışmasında; yatılı kalan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının yatılı kalmayan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarından daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kesici (2014), romantik ilişki kalitesini bazı değişkenlere göre incelediği çalışmasında; psikolojik ihtiyaçların romantik ilişki kalitesini pozitif yönde yordadığını

ve psikolojik ihtiyaçların romantik ilişki kalitesini açıklayan modelde en güçlü yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sorhan (2014), temel psikolojik ihtiyaçların doyum düzeyine göre düşünme ihtiyacını incelediği çalışmasında; öğrencilerin cinsiyetlerine göre, ihtiyaç doyumunu toplam puanları farklılık göstermiş, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre ihtiyaç doyumunu puanları yüksek çıkmıştır. Öğrencilerin, algılanan sosyo-ekonomik durumları; düşünme ihtiyacı düzeyi ve temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu ortak etkisi açısından anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Taş (2011), psikolojik şiddete maruz kalma ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; araştırmaya katılan şirket çalışanlarının aşağılanmaya dair psikoşiddete maruz kalma durumları ile başarı ve özerklik ihtiyaçları arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı, ilişki ve başatlık ihtiyaçları ile aşağılanmaya maruz kalma durumları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer bir ifade çalışanların aşağılanmaya maruz kalma durumları arttıkça veya eksildikçe aynı doğrultuda ilişki ve başatlık ihtiyaçları da artmakta veya eksilmektedir.

Yalçın (2010), üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etmede psikolojik ihtiyaçlar ve aleksitiminin rolünü incelediği çalışmasında; üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı, ilişki, özerklik, başatlık alt boyut puanları arasında pozitif yönlü, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumlu alt ölçek puanları ile psikolojik ihtiyaçlardan, ilişki, özerklik, başatlık ile de pozitif yönlü, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı, ilişki, özerklik, başatlık ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur.

İlhan (2009), yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş ile ilgili olan çalışmasında; yaşam amaçları psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve öznel iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu; içsel amaçlara daha fazla sahip olmak, öğrencilerin yeterlik, ilişkililik ve özerklik gibi temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna ve öznel iyi oluşlarına katkı sağlarken; dışsal amaçlara sahip olmak ihtiyaç doyumunun ve öznel iyi oluşun azalmasına neden olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Halmatov (2007), yabancı öğrencilerle Türk öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılaştırdığı çalışmada; elde edilen veriler sonucunda Türk ve yabancı öğrencilerin “özerklik” ve “ilişki” ihtiyaç örüntülerinde herhangi bir farklılık görülmemiştir. Ancak “yeterlik” ihtiyacı belirgin olarak yabancı uyruklu öğrencilerde yüksek çıkmıştır.

Annaberdiyev (2006), Türkiye’de eğitim gören Türk ve Türk Cumhuriyetleri öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının ve bazı değişkenler açısından incelediği çalışmada; Türk ve Türk Cumhuriyetleri üniversite öğrencileri psikolojik yardım arama tutumları açısından farklılaşmazken, psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik uyum düzeyleri açısından farklılaşmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çelikkaleli (2004), lise öğrencilerinin sosyal olgunluk ve psikolojik ihtiyaçları üzerine yaptığı çalışmada; öğrencilerin sosyal yetkinlik düzeylerinin ve psikolojik ihtiyaçlarının farklılaştığını bulmuştur. Öğrencilerin sosyal yetkinlik beklenti düzeyleri ile düzen, sebat ve uyarlık psikolojik ihtiyaçları arasında negatif korelasyon söz konusudur.

Yoleri (2001), lise son sınıf öğrencilerinin sosyo ekonomik durumuyla psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; alt sosyo ekonomik düzeyden kız ve erkek öğrenciler başarıma, yakınlık, duyguları anlama, şefkat gösterme, değişiklik, başatlık ihtiyaç alanlarında, orta sosyoekonomik düzeyden olanlar; başarıma, yakınlık, ilgi görme, duyguları anlama, şefkat gösterme ilgi alanlarında; üst sosyoekonomik düzeyden olanlar; özerklik, yakınlık, ilgi görme, başatlık, şefkat gösterme ilgi alanlarında daha yüksek puan almışlardır.

## **2.2. Sosyal Kaygı**

Sosyal kaygı, bireyin diğerleri tarafından yargılanma, eleştirilme ve küçük düşürülme duygusundan kaynaklanan oldukça güçlü bir korkudur (Shinoura vd. 2011, National Institute of Mental Health, 2010; Antony ve Swinson, 2008). Sosyal kaygı, sosyal ilişkiye sınır (mesafe) koyma (Leary ve Atherton, 1986), sosyal ilişkiden kaçınma (Erözkan, 2009), diğer bireylerin varlığından korku duyma (Coon ve Mitterer, 2011), bireyin davranışlarından dolayı kendisinin küçük düşürüleceği veya alay edileceğine dair kendisinde oluşan olumsuz hisler (Feist ve Rosenberg, 2010) ve insanlarda sık görülen korku (Friedland ve Keinan, 1999) şeklinde farklı tanımlara



rastlanmaktadır. Sosyal kaygı, tanımadığı insanlarla sosyal etkileşimde bulunmaktan (Crome, Grove, Baillie, Sunderland, Teesson ve Slade, 2015) ve olumsuz değerlendirilmekten korkma (Brown, Barlow ve Liebowitz, 1994) olarak açıklanmaktadır. Türkçapar (1999) sosyal fobiyi; temel psikolojik görünümü kişinin yapıp ettiklerinin yersiz ya da yetersiz olarak değerlendirileceği düşüncesinden kaynaklanan biçimde sosyal ortamlarda utanma ya da aşağılanmaktan aşırı ve sürekli bir şekilde korku duymadır şeklinde açıklamıştır.

Birey tanımadığı insanlarla karşılaşabilir, diğer insanların gözünü üzerinde hissedebilir ve bir toplumsal eylemi gerçekleştirebilir. Bu aktiviteler bireylerin büyük bir kısmı için normal olurken, sosyal kaygı yaşayan bireyler, bu aktiviteleri gerçekleştirirken belirgin ve sürekli bir korku hisseder, küçük duruma düşeceğinden korkar ya da utanacağı için diğer insanlarla iletişime geçmekten korkar veya bu durumlarda kaygı belirtileri artar (DSM-IV; APA, 2000). Gözden geçirilerek güncellenen APA DSM-V göre ise; sosyal kaygı bozukluğu, sosyal fobi ile benzer olarak değerlendirilmiş ve eşdeğer kavram olarak kabul edilmiştir (Crome vd., 2015). Sosyal kaygı ile kaygı verici durumlarda yaşanan normal endişe arasındaki fark ise; sosyal kaygının özellikle bilinmeyen ve diğerleri tarafından değerlendirilme (Fehm vd., 2005) ve izlenme gerektiren sosyal durumlarda yoğun bir korku duygusunu içermesidir (Shinoura vd., 2011).

Sosyal kaygı sosyal fobi olarak da bilinir (Ruscio, Brown, Chiu, Sareen, Stein ve Kessler, 2008). Sosyal fobi ile ilişkili kaçınma davranışı büyük hasarlara ve hatta sosyal izolasyona sebep olabilir. Sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerle yapılan çalışmalar bireylerin akademik, sosyal ve mesleki yaşamlarındaki olumsuz sonuçlarının yanı sıra (Acarturk vd., 2008) yaşam kalitesini de düşürdüğünü göstermektedir (Fehm vd., 2005; Kessler, 2003). Sosyal durumlarda eleştirilme korkusu sosyal kaygı bozukluğunun temel özelliğidir (Stopa ve Clark, 1993). Sosyal kaygı ile ilişkili belirtiler (örneğin, değerlendirilme korkusu) ve uysal davranışlar şu araştırmalarda belirtilmiştir (Weeks, Heimberg ve Heuer, 2011; Weeks, Heimberg ve Rodebaugh, 2008).

Sosyal kaygının iki tipi ilişki kaygısı ve performans kaygısı çoğunlukla kaygının görülebilir bölgelerinde ve kaygı tetikleyici olarak tanımlanır (Mattick ve Clarke, 1998). Fiziksel ve motor belirtiler yüz kızarması, titreme, terleme ve konuşma engellerini içerir

ve hastalıkla ilişkilidir. Sosyal kaygısı olan pek çok birey bu belirtilerin başkaları tarafından gözlemlenmesi korkusunu yaşarlar (Bogels, Alden, Beidel, Clark, Pine, Stein ve Voncken, 2010). Sosyal kaygı bozukluğu kişilerarası fonksiyonlardaki farklılıklarla sebep olur: sosyal olarak kaygılı bireyler daha küçük sosyal ağlara sahiptirler (Torgrud, Walker, Murray, Cox, Chariter ve Kjernisted, 2004), yakın arkadaşlara sahip olmama ihtimalleri yüksek (Davidson, Hughes, George ve Blazer, 1994), ve evlenme ihtimalleri de daha düşüktür (Schneier, Johnson, Hornig, Liebowitz ve Weissman, 1992).

Sosyal kaygılı bireyler olumlu olayların olmasını daha az beklerler ve sıklıkla olumlu sosyal olaylara kaygısı olmayan bireylerden daha olumsuz tepkiler verirler (Gilboa-Schechtman, Franklin ve Foa, 2000). Aşırı sosyal kaygı bozulma ve sıkıntı ile ve olumlu sağlık fonksiyonlarında azalma ile ilişkilidir (Kashdan, Weeks ve Savostyanova, 2011). Depresyon, yalnızlık ve diğer ruh sağlığı problemleri (Safren, Heimberg, Brown ve Holle, 1996) gibi problemlerle ilgili olan sosyal kaygı fiziksel ve sözlü saldırılar, sakınma, alay, önemsememe ve dedikodu yayılmasını içeren erken yaştaki akran kurbanlığının en önemli olumsuz sonuçlarıdır (Roth, Coles ve Heimberg, 2002).

Sosyal kaygı bozukluğunun önemli bir özelliği erken yaşlarda başlamasıdır: belirtiler çocukluk ve ön ergenlik yıllarında görülmeye başlar (Inderbitzen, Walters ve Bukowski, 1997). Ergenlerde sosyal kaygı özellikle birkaç sebepten dolayı önem taşımaktadır. İlki sosyal kaygı akranlarla yakın ilişkileri, ergenlerin başarıyı şekillendirme yeteneklerini zayıflatabilecek sosyal gerileme ve davranışsal engelle ilişkilidir (La Greca ve Lopez 1998; Rao, Beidel, Turner, Ammerman, Crosby ve Sallee, 2007). Sosyal kaygısı olan ergenler düşük iletişim becerisi ve düşük arkadaşlık niteliği gibi çeşitli sosyal güçlükler sergilerler (Starr ve Davila, 2008). Ergenlik ve onun devamı olan yetişkinlik süresince sosyal kaygının etkileri ile ilgili giderek artan bir farkındalık vardır (Kessler, Stang, Wittchen, Stein ve Walters, 1999). Çoğu üniversite öğrencisi bazı vesilelerle sosyal kaygıyı bir ölçüde deneyim eder. Zarar görmüş mesleki ve sosyal fonksiyonların yanında ciddi sosyal kaygı üniversite öğrencileri için derin sonuçlar doğurabilir (Burke ve Stephens, 1999).

## **2.2.1. Sosyal Kaygı İle İlgili Kuramsal Çerçeve**

### **2.2.1.1. Psikanalitik kuram.**

Psikanalitik kuram sosyal kaygı kavramını incelerken nesne ilişkileri üzerinde durur ve çocukların erken dönemlerdeki bakıcıları (anne veya diğer bireyler) ile kurdukları iletişim tarzlarının sosyal kaygının oluşumunda belirleyici olduğunu ileri sürerler. Özellikle çocukluk döneminde eleştirilen, yargılanan, denetlenen, küçümsenen, utandırılan ve terk edilen çocuklarda sosyal kaygının oluşabileceğidir. Bu nedenle psikanalitik kuram erken dönem çocukluk yaşantılarında anne çocuk ilişkisi üzerinde durur ve çocuklarda sosyal kaygı oluşmaması için anne çocuk ilişkisi ve çocukla güvenli ilişki ve bağlanmanın nasıl kurulması gerektiği konusunda yapılan çalışmalar sosyal kaygı kavramına dikkat çeker (Türkçapar, 1999).

### **2.2.1.2. Bilişsel kuram.**

Beck ve Emery (2006) bireyleri yanlı olarak harekete geçiren bilişsel yapılardan bahsetmektedirler. Özellikle, şemaların kişiyi tehdit eden taraflı tutumlara bireylerin otomatik düşünceleri nasıl harekete geçirdiğinin sistematik olarak ele alınmasını içerir. Çünkü bireyin gerçek algısında bir yanılsama söz konusudur ve birey etrafında olan olayları kendi lehine çevirecek hamleleri yapmaya başlar. Birey bilir ve fark eder ki bilişsel yapıların temelinde şemalar vardır ve bu şemalar sıklıkla da bilişsel yapıyı bozmaktadır. Bilişsel sistemin alt sistemi şemalar şemaların alt sistemi de modlardır. Bireyler yaşam mücadelesi verirken modlarını devreye sokarlar. Çünkü sosyal kaygının oluşmasında sağlıklı olmayan çocukluk modları ve ebeveyn modları ile başa çıkma modları belirleyici etki yapmaktadır. Özellikle başa çıkma modlarından teslimiyetçi, kaçınmacı ve aşırı telafi modları sosyal kaygının oluşmasını tetikleyebilir.

Bilişsel kuramda kaygı ve sosyal kaygı arasındaki ilişki bilişsel çarpıtmalar üzerinden kurulmaktadır. Eğer bireyde kaygı var ise mevcut tehlikeyi olduğundan daha fazla abartmaktadır. Birey tehlikeden uzaklaşmak için ya kaçınma davranışı gösterecektir ya da kendisine dair olumsuz değerlendirmeler yaparak kaygı düzeyini yükseltecektir (Savaşır, Boyacıoğlu ve Kabakçı, 1998).

Sosyal kaygı bireylerde kuruntuyla başlar. Çünkü bireyler sosyal ortamlara girdiklerinde kabul edilmeyeceklerini, reddedileceklerini ve kendilerinin değersiz olduklarına dair kuruntular geliştirirler. Bu kuruntularda sosyal kaygı oluşmasına imkân

verir (Clark ve Wells, 1995). Bilişsel kurama göre sosyal kaygının oluşmasında iki temel bileşen söz konusudur. İlk olarak, birey diğer bireylerle birlikteyken bir performansı başaramama ve başarısızlığında olumsuz olarak değerlendirileceğinden korkmasıdır. İkinci olarak ise, bireyin olumsuz olan içsel uyarıcılarına izin vermesidir (Çakır, 2010).

Kısacası bilişsel kurama göre sosyal kaygının oluşması hem bireyin kendisi ile ilgili olumsuz değerlendirmeleri hem de sosyal ortamlarda diğer kişilerden sosyal onay arayıcılık ve diğer bireylerin düşüncelerine daha fazla duyarlı olmayı içerir. Bu nedenle bireylerin olumsuz bilişsel çarpıtmalardan uzak ve değersizlik duygularından uzak bir anlayışla sosyal ortamlara girmeleri gerekmektedir (Türkçapar, 2007)

### **2.2.1.3. Bilişsel davranışçı kuram.**

Sosyal kaygı bireylerin kendilerini değerlendirirken oluşturdukları fonksiyonel olmayan inançların bireyde oluşturduğu yıkıcı duygulardır. Birey bir ortama girdiğinde kendisi ile ilgili bir değerlendirmeyi yanlış algılayıp bu durumu bütün davranışlarına genellebilir. Bu nedenle de bireylerin hatalı düşüncelerini gidermek, bireylerin değersizlik duyguları ile ilgili fonksiyonel olmayan inançlarını önleyebilmek için hem düşünce hatalarının tedavi edilmesi hem de yıkıcı duyguların genellenmemesi için bireylere gerekli olan müdahalelerin yapılması gerekmektedir. Özellikle bireylerin sosyal kaygılarını tetikleyen olumsuz değerlendirmeler ve değersizlik duygularının önlenmesi için hem bireylerin kanıtlarına karşı, karşı kanıtlar bulmak, hem de bireyin kazançlarının yanında kayıplarının neler olacağına dair farkındalık geliştirmek sosyal kaygıya müdahalede bilişsel davranışçı yaklaşımın yöntemleri arasında sayılabilir (Türkçapar, 2007).

### **2.2.1.4. Sosyal bilişsel model.**

Sosyal bilişsel kuramda, sosyal kaygı demek sosyal beceri eksikliği demektir. Bu nedenle de, bireylerde sosyal beceri eksikliği yani sosyal kaygı negatif değerlendirilmekten kaçınma, koşullu ve şarta bağlı olarak davranışları gerçekleştirme karşısında kendisini baskı altında hissetme sonucunda davranıştan zorlanma olarak ele alınabilir (Dilbaz, 1997). Sosyal bilişsel kurama göre sosyal becerinin oluşmasında modelin gözlenmesi ve taklit edilmesi önemlidir. Bu nedenle de bireylere sosyal kaygıdan kurtulmak ve sosyal beceri düzeylerini yükseltebilmek için sosyal kaygının

sözel olan ve olmayan becerilerdeki eksikliklerin giderilerek bireylerin ikna olunması gerekmektedir (Dilbaz, 2000).

#### **2.2.1.5. Davranışçı kuram.**

Davranışçı kurama göre, sosyal kaygının oluşması için koşullanmaların gerçekleşmesi gerekmektedir. Özellikle sosyal ortamlarda kendisini değersiz ve sürekli eleştiriliyor gören bireylerde bu durum ilk önce bir korku geri çekilme olarak görülür ve daha sonraki aşamada ise bireyde bu durum klasik şartlanma haline dönüşür ve birey sosyal ortamlara girdiğinde sürekli eleştirileceğini düşünerek sosyal ortamlarla ilgili kaçınma koşullanmasında genleme oluşmaya başlayabilir. (Türkçapar, 1999). Diğer yandan bireyler çevrelerinden sosyal kaygı yaşayan insanları görerek, sosyal beceri yaşayan insanların davranışsal tepkilerini görerek bu davranışı öğrenebilirler. Diğer bir ifadeyle birey bir sosyal ortama girip eleştirilince diğer ortamlarda da eleştirileceği ile ilgili kendini gerçekleştiren kehanet olabileceğini düşünmektedir.

#### **2.2.1.6. Kendini sunma modeli.**

Kendini sunma modelinin odağında, insanların sosyal ortamlarda kendilerini ifşa etmek ve diğer bireyleri etkilemek ve kendilerini yeterli ve değerli hissetme arzuları vardır. Ama bunu gerçekleştirmeyince, kendilerini değersiz görürler ve sürekli gerginlik yaşarlar (Rowa ve Antony, 2005). Kendini sunma modeline göre sosyal kaygının çıkış noktası bireyin kendisinin değerlendirmesidir. Hatta birey diğer insanların düşüncelerine aşırı önem verir ve sürekli olumsuz durumları hayal eder ve bu durum da bireyde sosyal kaygıyı tetikleyebilir (Leary ve Kowalski, 1997).

Kendini sunma modelinde birey diğer insanları etkilemek ve onlar üzerinde kalıcı izler bırakmak ister. Bunu yapmanın yöntemi olarak da birey, olumsuz özellikleri gizlemek ve olumlu özelliklerini ön plana çıkarmak ister. Lakin sürekli olarak olumlu özelliklerin gösterilme çabası, bireyin doğal davranmasını engeller ve diğer insanlar o bireyin davranışlarını abartılı veya yalan söylüyormuş gibi değerlendirebilirler. Bunun tersini gerçekleştirip sürekli olumsuz özellikleri öne süren bireylerde sosyal destek arama düşüncesi veya kendini açındırma düşüncesinden kaynaklanabilir. Kısacası bireylerin doğal olarak yeri geldiği zaman olumlu yeri geldiği zaman da olumsuz özelliklerini buldukları sosyal ortama göre sergilemelidirler (Öztürk, 2004).

### 2.2.1.7. *Gestalt kuram.*

Perls kaygı ile ilgili analiz yaparken kaygıyı, bireyin içinde bulunduğu an ile gelecekteki bir boşluk olarak tanımlar. Gestalt yaklaşımında bireyin içinde bulunduğu anı yaşamak önemli olduğu için, bireyin içinde bulunduğu andan uzaklaşıp geleceğe odaklanması kaygı oluşur ve bu nedenle birey Gestalt yaklaşımında sahnede yani topluluk önünde, bense tepkileri kontrol altında tutamam, kendini ifade edememe, başına gelebilecek en kötü senaryoyu düşünmek sosyal kaygının oluşmasına etki eden faktörlerdir. Birey sahne korkusunu yenebilmesi için hem sosyal destek hem de kendine güven oluşturması gerekebilir. Kendine destek ve güven oluşturmada en kötü senaryoyu düşünüp kendini aşamalı olarak daha iyiye hazırlayabilir (Voltan Acar, 2004).

### 2.2.2. **Sosyal Kaygı İle İlgili Çalışmalar**

Ayberk (2011) üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygılarını bazı değişkenlere göre incelediği çalışmasında; kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha kayıtsız bağlanma stiline sahip oldukları ve sosyoekonomik düzey düştükçe sosyal kaygının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Şimşek (2011) sosyal beceriler grup rehberliğinin sosyal kaygıya etkisini incelediği çalışmasında; deney grubuna verilen grup rehberliği programının sosyal kaygı ve huzursuzluk düzeyini ve deneklerin olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeylerini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Göktürk (2011) ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini bazı değişkenlere göre incelediği çalışmasında; sosyal kaygı düzeyleri ile özgüven düzeyleri arasında negatif yönde düşük anlamlı ilişki olduğu ve ergenlerin en fazla yeni durumlarda, ikinci sırada olumsuz değerlendirilme korkusu ve üçüncü sırada genel durumlarda sosyal kaygı yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır.

Ceylan (2011) üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarını incelediği çalışmasında; sosyal kaygının yordanması çalışmasında; sosyal kaygının en iyi yordayıcısının erken dönem uyumsuz şemalardan, başarısızlık şeması olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yıldırım (2006) sosyal fobik üniversite öğrencilerine uygulanmış olan kısa-yoğun-acil psikoterapinin, etkililiği çalışmasında; ön test, son test ve izleme testi

sonuçları değerlendirildiğinde, Kısa- Yoğun- Acil Psikoterapinin öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini gidermede etkili olduğu ve deneklerin psikoterapiden elde ettiği olumlu kazanımları sürdürdüğü sonucuna ulaşmıştır.

Öztürk (2004) Sosyal Kaygıya İlişkin Kendini Sunma Modeli'nde bağımsız değişkenlerin etkileşim ve izlenme üzerindeki etkileri kontrol altına alındığında, sosyal kaygıya sahip bir bireyin bu sorununun büyük oranda giderileceği bulgusuna ulaşılmıştır. Etkileşim kaygısıyla izlenme kaygısının birbirlerinin var olma sebebi olabileceği de sonuçlar arasındadır. Etkileşim ve izlenme kaygısı üzerinde etkili olan değişkenler; onay ihtiyacı, dinleyicilere atfedilen değer, olumsuz değerlendirilme korkusu, algılanan sosyal beceri ve benlik saygısıdır.

Ümmet (2007) üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelediği çalışmada; üniversite öğrencilerinin toplam kaygı puanı ile Aile Ortamı Ölçeği birlik beraberlik alt boyutu arasında negatif yönde, toplam sosyal kaygı puanı ile Aile Ortamı Ölçeği alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki bulmuştur. Sosyal Kaygı Ölçeği, sosyal kaçma alt boyutu ile Aile Ortamı Ölçeği birlik beraberlik alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Sosyal kaygının cinsiyet rollerine göre değişip değişmediğinin neticesinde ise; en yüksek sosyal kaygı düzeyinin kadınsı cinsiyet rolüne sahip bireylerde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Aydoğdu (2013) üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, kaygı duyarlılığı ve madde kullanım durumlarını incelediği çalışmasında; üniversite öğrencilerinin sigara kullanımlarını, kaygı duyarlılığının alt faktörlerinden fiziksel ve bilişsel belirtiler ile sosyal kaygının alt boyutu olan kaçınma anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Alkol kullanımlarını ise; kaygı duyarlılığının alt faktörlerinden olan bilişsel belirtiler ile sosyal kaygının alt boyutları olan kaygı ve kaçınmayı, anlamlı düzeyde açıklamaktadır.

Çakır (2010) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygı ile başa çıkma programının, lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisini incelediği çalışmasında; bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal kaygıyla başa çıkma programının deneklerin sosyal kaygı düzeyini azalttığı tespit etmiştir. İzleme çalışmalarında ise programın etkililiğinin devam etmediği sonucuna ulaşmıştır.

Baltacı (2010) üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve bağlanma stillerini incelediği çalışmada; sosyal kaygının cinsiyete göre değişmediği ve sosyal kaygının sosyal kaçınma, eleştirilme ve değersizlik duygusuyla aile, arkadaş ve öğretmenden algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Karakaş (2008) lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; cinsiyet bazında incelendiğinde, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre sergilemiş oldukları davranışlardan daha çok şüphe duydukları sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca sosyal kaygı düzeylerine göre 10.sınıfların 9. ve 11. sınıflara göre daha yüksek oranda sosyal kaçınma ve bireysel değersizlik yaşantısına sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Kılıç (2005) ilkokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinde sosyal kaygıyla ilgili yaptığı çalışmada; atılganlık ile algılanan baba duygusal sıcaklığı arasında pozitif, algılanan anne reddediciliği ve algılanan baba reddediciliği arasında negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sertelin Mercan (2007) bilişsel davranışçı yaklaşımla harmanlanmış sosyal beceri eğitiminin sosyal kaygıya etkisini incelediği çalışmada; bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygılarını azaltmada etkili bir yöntem olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Palancı (2004) sosyal kaygıyı gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi çalışmada; başa çıkma becerileri, sosyal öz yeterlilik algısı, kontrol, mükemmeliyetçilik, incinebilirlik, kişiler arası duyarlılık ve cinsiyet gibi değişkenlerin, sosyal kaygıyı açıklayabilmeye yönelik etkileşimlerinin söz konusu olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Erkan (2002) ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana-baba tutumları ve aile risk faktörleri üzerine yaptığı çalışmada; otoriter ve koruyucu ana baba tutumlarının, ailenin ekonomik gelirinin, eğitim düzeyinin sosyal kaygı açısından bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşmıştır.



Erkan (2002) sosyal kaygı düzeyinin yüksek olduğu öğrencilerin aileleri, sosyal kaygı düzeyinin düşük olduğu öğrencilerin ailelerine göre demokratik tutumların görülme oranının daha az, koruyucu ve baskıcı tutumların görülme oranının ise daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Erkan, Güçray ve Sabahattin (2002) ergenlerin sosyal düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmalarında; ebeveyn tutumlarının, Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeği ve Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği puanları üzerindeki temel etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Gümüş (2006) benlik saygısının, sosyal kaygı puanları ile orta düzeyde bir ilişkisinin olduğu ve benlik saygısının sosyal kaygıyı yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Erözkan (2009) utangaçlık, sosyal kaygı ve öz-saygının yalnızlığın önemli yordayıcıları oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Güz ve Dilbaz (2003) sosyal kaygı ve panik bozukluğunu inceledikleri çalışmalarında; sosyal kaygı bozukluğunun panik bozukluğuna göre, eğitim düzeyi yüksek, bekâr ve erkeklerde daha sık görüldüğü ve panik bozukluğunda duyulan anksiyete, depresyon düzeyi, aile ile ilgili alanlarda yeti yitimi sosyal kaygı bozukluğu hastalarına göre daha fazla olduğu, yine anksiyete duyarlılığı panik bozukluğu olan hastalarda daha fazla olmakla birlikte sosyal kaygı bozukluğu hastalarının daha çok titreme ve duyguları kontrol etmek, denetimi kaybetme korkusunun daha ön planda olduğu saptanmıştır.

Cebeci, Aydemir ve Göka (2002) lohusalık dönemindeki kadınlarla yaptıkları çalışmada; bütün annelerin sürekli kaygı düzeylerinin yüksek saptanmasına rağmen, depresyon semptomlarının yüksek olduğu grup yüksek olmayan grup ile karşılaştırıldığında, kaygı düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Gültekin ve Dereboy (2011) üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı üzerine yaptıkları çalışmada; uzun yıllar ihmal edilen sosyal fobinin üniversite öğrencilerinde oldukça sık görülen ve kimlik gelişim süreci ve yaşam kalitesini oldukça etkileyen bir hastalık olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Özyürek ve Demiray (2010), yurttan kalan ve kalmayan öğrencilerin kaygılarını inceledikleri araştırmalarında; kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, yurttan kalan öğrencilerin ailesi yanında kalan öğrencilere göre sürekli kaygı düzeyleri anlamlı ölçüde yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Mercan, Oyur, Alamur, Gül ve Bengül (2012) işyeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; işyeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasında düşük düzeyde ilişki olduğunu saptanmışlardır.

Yıldız ve Kutlu (2015) okula bağlanmanın yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve depresif belirtileri inceledikleri çalışmalarında; depresif belirtilerle genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuz olma değişkenlerinin, okula bağlanma üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı olduğu; olumsuz değerlendirme korkusu ve yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuz olma değişkenlerinin, okula bağlanma üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Subaşı (2009) ergenlerde sosyometrik gruplar arasında sosyal kaygıyı incelediği çalışmasında; sosyometrik gruplar arasında sosyal kaygı düzeyinin anlamlı düzeyde farklılık ortaya çıkmazken, itaatkârca ret grubunun sosyal kaygı düzeyi saldırganca ret ve ortalama gruplarının sosyal kaygı düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulmuştur.

Subaşı (2010), ergenlerin sosyal kaygıları ile ilgili yaptığı çalışmasında; itaatkâr/uysal olarak sınıflandırılan öğrencilerin arkadaşça ve düşmanca baskın öğrencilerden anlamlı olarak daha fazla sosyal kaygıya sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

### **2.3. Mükemmeliyetçilik**

Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerini için belirlenen yüksek standartlara ulaşabilmek için kendilerini baskı altına aldıkları ve araştırmacıların son yıllarda üzerinde farklı değişkenlerle çalıştıkları bir kavramdır (Fong ve Yuen, 2011; Aldea, Rice, Gormley ve Rojas, 2010). Mükemmeliyetçilik, bireylerin yüksek standartlara ulaşması için diğer bireylerden daha fazla gayret göstermelerini içeren bir kavramdır (Mitchelson, 2009). Görüldüğü gibi mükemmeliyetçiliği tetikleyen erken dönem uyumsuz şemalarının en önemlilerinden birisi yüksek standartlardır (Young, Kolosko ve

Weishaar, 2009). Yüksek standartlar şeması da düşünce hatası olarak, kutuplaşmış düşüncedir. Kutuplaşmış düşünce hatalarının oluşması ve mükemmeliyetçilik tutumunun oluşmasında da, ebeveyn ve çocuk etkileşimi son derece önemlidir (Burns, 1980; Çakır, 2007).

Mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili yapılan çalışmalarda, mükemmeliyetçilik tek boyutlu bir yapıdan çok boyutlu bir yapıya doğru geçiş gösterdiğini ile ilgili yalpan analizler mevcuttur (Hamachek, 1978; Hewitt ve Flett; 1991; Rice ve Stuart, 2010). Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapı gösterdiği ile ilgili, Hamachek (1978) bir sınıflama yaparak mükemmeliyetçiliği iki boyutlu bir yapıda sınıflamış ve ilk boyutun normal mükemmeliyetçilik ikinci boyutunda nevrotik mükemmeliyetçilik olduğunu belirtmiştir. Normal mükemmeliyetçi olarak sınıflandırılan bireyler, diğer nevrotik mükemmeliyetçilerin aksine yüksek standartlar yerine ulaşabilecekleri ve gerçekleştirebilecekleri standartları belirlerler ve bu standartları yerine getirmek için çaba gösterirler. Özellikle bu çabayı gösterirken de dikkatli ve titiz davranırlar ve önceden belirlenmiş bir plan doğrultusunda çalışmayı tercih ederler. Belirsizlik ve net olmayan hedef ve standartlardan uzak dururlar ve standartlara ulaşmak onlara zevk verir ve kendilerini baskı altında hissetmezler. İkinci boyutta ise nevrotik mükemmeliyetçilik vardır ve nevrotik mükemmeliyetçilikte, bireyler yüksek standartlar belirlemişlerdir ve bireylerin bu yüksek standartları gerçekleştirmesi zordur. Çünkü bireyler yeterli performansları gösteremeyebilirler. En önemlisi de kendi çabalarını yetersiz gördükleri içinde yüksek standartlarda belirli bir düzeyde düşürülmesine ikna olmazlar. Yüksek standartlar gerçekleşmeyince de kendilerini baskı altında hissederler ve gerçek performanslarını gösteremezler. Hamachek (1978)'in iki boyutlu mükemmeliyetçilik sınıflamasından farklı olarak, Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği üç boyutlu bir sınıflamaya göre incelemiştir. İlk boyutta, kendine yönelmiş mükemmeliyetçiliktir. Kendine yönelmiş mükemmeliyetçilikte; bireyler gerçekleştirmeyi düşündükleri standartları belirlerken en zor olan standartları belirler ve bu standartları gerçekleştirmek için performansını da aşırı zorlar. Hoşa gitmeyen davranış ve performanslarını da gizlemeye çalışırlar. İkinci mükemmeliyetçilikte, diğer bireylere yönelmiş mükemmeliyetçiliktir. Diğer bireylere yönelmiş mükemmeliyetçilikte, başkalarının performansları ve bu performansların dayandığı yüksek standartlarla ilgili konuları içerir. Kendisi dışındaki bireylerin gerçekleşmesi zor olan standartlar koyduğu

için başkalarını hem suçlayabilir hem de başkalarına karşı güvensizlik ve kırgınlık hissedebilir. Üçüncü mükemmeliyetçilik boyutunda ise sosyal mükemmeliyetçiliktir. Sosyal mükemmeliyetçilikte, toplumdaki otorite figürler veya toplum olarak belirlenmiş yüksek standartları ve idealleri gerçekleştirme arzusu temeldir.

### **2.3.1. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Kuramsal Çerçeve**

#### **2.3.1.1. Psikanalitik yaklaşım.**

Freud mükemmeliyetçiliği psikodinamik kurama göre analiz etmiş ve mükemmeliyetçi bireylerin süperegolarının gerçeklik algısından uzaklaşarak, gerçekleşmesi zor hedeflerle uğraştığını belirtmektedir (Karahana ve Sardoğan, 2004; Corey, 2008). Psikanalitik kuram mükemmeliyetçiliği, bireylerin psikoseksüel gelişimin anal döneminde takılıp kaldığı ve içinden çıkmada zorlandığı nevrotik davranışın bir görünümü olarak analiz eder (LaSota, 2005). Bu nedenle de Freud'a göre mükemmeliyetçiliğe gereksinim duyan bireylerde, kendilerine zarar verici dürtülerin hayata tezahürü söz konusudur. Çünkü bireyler, eşsiz ve mükemmel olma gereksinimini, bireyin içindeki yok edici dürtülerin, fallik dönemdeki çatışmaların kaçınılmaz sonuçları olarak görür. Eğer bireyler üstün performans göstereceklerse, süperegolarını şişirmeleri ve esnek olmayan katı kurallara sahip olmaları gerektiği görüşü psikanalitik kuram açısından önemlidir (Gençtan, 2000).

Psikodinamik yaklaşıma göre, mükemmeliyetçiliğin oluşumunda ve gelişiminde ebeveynlerin çocuklarının anal dönemdeki tuvalet eğitimi sırasındaki eleştirici, yargılayıcı ve suçlayıcı ebeveyn tutumlarının etkili olduğu vurgulanmaktadır (Ayhan, 2007).

#### **2.3.1.2. Horneyci yaklaşım.**

Mükemmeliyetçilik yüksek standartlar ihtiyacını giderme çabasının bir tezahürü olduğu analizine dayanarak, Horney (2006a) bu ihtiyacı giderecek kişilik tipinin, nevrotik gereksinimini gidermek için, gerektiğinden daha fazla gayret gösterdiğini, bireyin idealindeki eşsiz bireylerden, yaklaşamayacak kadar uzak olduğu hissetmesi ve bu his sonucu kendisine dair yıkıcı duygular geliştirdiğini belirtmektedir. Kısacası, Horney (2006b) mükemmeliyetçiliği, bireyin normal dışı davranış göstererek, kendi özelliklerinden daha farklı bir birey olduğu ve davranışlarını negatif olarak değerlendirdiği bir süreç olarak tanımlamaktadır ve bu süreci, Freud'un Yapısal

kuramdaki süperego, Topografik kuramdaki ideal benlik ve psikoseksüel gelişimindeki fallik dönemdeki Oidipus karmaşasındaki içgüdüsel süreçlerden farklı olarak, içgüdüsel ve doğuştan gelmediğini aksine bireyin çevre ve ebeveyn etkileşimindeki davranış örüntüleri ile ortaya çıktığını belirtmektedir. Horney'in bağlantısız kişilik olarak adlandırdığı kişilik özelliğinin karakteristik özellikleri arasında; bireyin yaşamdan kendisini soyutlaması, özerk davranma ve mükemmeliyetçilik ihtiyacını arzulayan ve bu arzularını kendisini insanlardan soyutlayarak yapması sayılabilir (Schultz ve Schultz, 2002). Horney (1975) mükemmeliyetçiliğin kişinin kendine güvensizliği sonucu oluşan nevrotik bir gereksinim olduğunu belirtir. Yani mükemmeliyetçi kişi en iyi olmaya ve büyük başarılar imza atmaya ve bu güvensizliği yenmeye çalışmaktadır (Akt: Şirin, 2011).

### **2.3.1.3. Adlerian terapi.**

Adler'in bireysel psikoterapi yaklaşımında, bireyin eksiklikleri veya yetersizlik duyguları üzerinde hem kavramsal analizler hem de bireyin duygusal gelişim özellikleri ile ilgili analizler yapılır (Corey, 2008; Geçtan, 2000). Adler, bireylerin yetersizlik duygularını gidermek için aşırı bir çaba içerine girdikleri ve bu çaba yetersizliği ortadan kaldırma ve üstün olma çabasıdır. Bu çaba bireylerin mevcut potansiyellerini daha yukarıya taşımak içindir (Geçtan, 2000).

Birey yetersizlikten üstün olmak için gösterdiği çaba kuşkusuz, bireyin mevcut potansiyelini aşmaması gerekmektedir. Bu mevcut potansiyelin aşması durumunda sağlıklı davranışlar görülebilir ve bu durumda bireyde oluşan mükemmeliyetçilik, bireyi olumsuz olarak etkileyebilir (Geçtan, 2000).

Adler bireylerin üstün olma çabasını başarmasının altında yatan ana nedenini, bireyin yaşamına anlam katmak ve başarılı olma arzularına dayandırır. Çünkü Adler, bireyde oluşan mükemmeliyetçilikte hem başarıma gereksinimine hem de bireyin her türlü engellenme ve baskıdan kurtulmak için gösterdiği aşırı çaba olduğunu belirtmektedir (Corey, 2008; Geçtan, 2000).

### **2.3.1.4. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım.**

Bireyler fonksiyonel olan ve olmayan inançlara sahiptir. Bireylerin fonksiyonel olan onları ideallerine ulaşma noktasında, bireylere rahatlık ve huzur verirken,

fonksiyonel olmayan inançları da ideallerini gerçekleştirmede bireyleri engelleyebilir veya baskı altına alabilir. Bu nedenle akılcı duygusal yaklaşımda Ellis, bireylerin fonksiyonel olmayan inançları sayesinde olaylardan hemen etkilenebileceğini ve bireylerin daha mutlu olmak, hedeflere ulaşabilmek ve en iyisini yapabilmek ve kısacası mükemmelere ulaşma konusunda çevresiyle etkileşim sonucunda mükemmeliyetçi olma inancını geliştirebilir (Corey, 2008).

Ellis mükemmeliyetçiliği fonksiyonel olmayan inançlarla yani mantık dışı inançlarla açıklamaktadır. Yani bireylerin kendilerini tamamen ve kusursuz algılamaları, yeteneklerine ve gizilgüçlerinin eşsiz olduklarına inanmaları, hatasız ve eşsiz olduklarına inanmaları ile ilgili mantık dışı inançlarını içerir (Corey, 2008). Akılcı duygusal yaklaşıma göre mükemmeliyetçiliği oluşturan mantık dışı inançlar arasında; bireylerin kendilerini diğer insanların hepsinin sevmesi gerektiği, hiç hata yapmadan başarılı olunması gerektiği, yeteneklerin eksiksiz olarak sergilenmesi gerektiği, bir hata yapıldığında mutlaka cezasının çekilmesi gerektiği, birey istek ve taleplerine ulaşamıyorsa bu durum onun için bir yıkım ve felaket olacağı, sorunların sadece tek bir çözümü olduğu, eğer bireyler bu çözüme ulaşamazsa bu durumun bireylerin felaketi olacağına dair inançlar örnek olarak verilebilir (Patterson ve Watkins, 1996)

#### **2.3.1.5. Bilişsel terapi.**

Bilişsel yaklaşım, bireylerin rahatsız oldukları durumlara ilişkin oluşturdukları düşünce hataları üzerinde durur. Özellikle mükemmeliyetçiliği tetikleyen düşünce hataları arasında; kutuplaşmış düşünce etiketleme, kişiselleştirme, genelleme, olumluyu geçersiz kılma, olumsuzluğu aşırı büyütme ve felaketleştirme sayılabilir (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013; Beck 2001; Leahy, 2007; Türkçapar, 2007). Birey mükemmeliyetçiliğini tetikleyen en önemli düşünce hatalarından birisi olan ya hep ya hiç düşünce hatası, bireyi baskı altına alabilir ve birey ya hep olan yüzde yüze ulaşabilmek için kendisini baskı altında hissedebilir ve bu yüzde yüz yüzde birlik oranında düştüğü zamanda kendini başarısız veya yüksek standartları yerine getirmemiş sayar. Birey elde ettiği doksan dokuzluk başarıyı bile küçümser ve olumluyu geçersiz sayar ve kendini başarısız olarak etiketleyebilir. Birey açısından en kötüsü de yüzde yüze ulaşamayacağı için bu durumun kendisi için son olduğunu düşünüp bu durumu felaketleştireceği gibi olası sonuçlara katlanamayacağını da düşünebilir. Bu düşünce

hataları mükemmeliyetçi bir bireyde zincirleme olarak devam edebilir (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013; Beck 2001; Leahy, 2007; Türkçapar, 2007).

Bireyler davranışlarını gerçekleştirirken düşünce sistemleri de devreye girer. Bu nedenle de davranış ve düşünce sürecinin etkileşimi daha karmaşık hala gelebilir. Bireylerin davranışlarını düşünce ve inançları ile birlikte beklentileri de şekillendirebilir. Özellikle en idealini ve en mükemmelini yapmam gerekir diye bir inanç geliştirip en mükemmeline ulaşamama durumunu başarısızlık olarak algılayıp kendisini etiketleyebilir (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013; Türkçapar, 2007).

Bilişsel terapidaki temel odak noktası, eğer bireylerle ilgili problemlerli bir davranış var ise, bunun nedeni düşünce hatalarıdır. Özellikle bu problemlerli davranış mükemmeliyetçilik ise, bireyin gerçekleştirmeye çalıştığı ile gerçekleştirebilecekleri arasındaki fark çok yüksek ise, bunun nedeni bireyin kendisi ile ilgili düşünce hatasından kaynaklanabilir (Beck 2001; Leahy, 2007; Türkçapar, 2007).

#### **2.3.1.6. Şema terapi.**

Şema terapisinin odak noktasını, bireylerin erken dönemlerdeki uyumsuzluk şemalarının bir olayın etkisi ile tetiklenmesi ve bu tetiklenmesi sonucu bireylerin temel inançlarını ve düşünce hatalarını etkilemesi vardır. Hatta bu etki o kadar büyüktür ki, birey uyumsuz olan bir şemayı uyumlu bir şema olarak algılayabiliyor (Young ve Klosko, 2013). Bu uyumsuz şemaları bireyde uyumlu şema olarak algılandığı ve bireyleri baskı altına alan problemlerli davranışlardan birisi de mükemmeliyetçiliktir. Mükemmeliyetçiliği tetikleyen erken dönem uyumsuz şemalar arasında en önemlileri olarak; yüksek standartlar ve sosyal onay arayıcılık sayılabilir (Young ve Klosko, 2013).

Mükemmeliyetçiliği tetikleyen yüksek standartlar şemasında, bireyler ya kendilerinin ya da ailelerinin belirledikleri standartlar vardır. Ama bu standartların belirgin bir özelliği bireyin kapasitesinin çok üzerinde olmasıdır. Hatta birey bu yüksek standardı gerçekleştirecek performansı gösteremeyeceği için kendisini baskı altında hissedebilir. Hatta bu baskı standartların aşırı yüksek olması ve bireyin kapasitesi ve performansının da aşırı düşük olması nedeniyle gerçekleşmesi zor olduğu için bireyde hayal kırıklığı ve güvensizlik oluşabilir. Birey başlayacağı işi sürekli erteleyebilir ve en

kötüsü de o davranışı sergilememek için kaçınan davranışlar sergileyebilir. Tam olarak bu oluşun süreci mükemmeliyetçilik olarak adlandırabiliriz (Young ve Klosko, 2013).

Şema terapiye göre mükemmeliyetçilik oluşmasını tetikleyen ve bireyleri baskı altına alan erken dönem uyumsuz şemalar arasında önemli olan sosyal onay arayıcılık şemasıdır. Bireyler yüksek standartları gerçekleştirirken çevresinin onayını almaya çalışır. Çevresinin onayını alabilmesi için her zaman başarılı olması, olumsuzluk yaşamaması, olumsuz bir etiketlenmeye maruz kalmaması gerekmektedir. Bu düşünce hatalarına yakalanan bir birey, sosyal olarak onaylandıkça kendisini daha başarılı hissedecek ve daha fazla performans göstermek için kendisini baskı altında hissedecektir. İlk baskı bireyin yüksek standartlar şemasından kaynaklanma ve ikincisi de el âlem ne der diye bireyin kendisine telkin verdiği onay arayıcılık şemasından kaynaklanmaktadır. Çifte baskı altında kalan birey depresyon yaşayabilir, kaçınan davranış sergileyebilir en önemlisi de içinde bulunduğu baskıyı azaltmak için aşırı tefi yoluna girebilir. Ama unutulmamalıdır ki ne yaparsa yapsın baskı altındadır ve mükemmeliyetçilik hastalığına yakalanmıştır ve şema terapiye göre kendini rahatlatması için ya yüksek standartlar ve sosyal onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının tedavi edilmesi ya da en azından yüksek standartları gerçekleştirilebilir bir çizgiye ve el âlem ne der diye düşünmemesi gerekmektedir (Young ve Klosko, 2013).

### **2.3.1.7. İnsancıl yaklaşım.**

İnsancıl kurama göre mükemmeliyetçilik kavramını açıklarken en fazla faydalanacağımız kavram kendini gerçekleştirmedir. Çünkü Maslow'a göre kendini gerçekleştirme üst düzey ihtiyaçlardır ve bireyler bu üst düzey ihtiyaçları gerçekleştirmek için motive olurlar (Kesici, 2002). Bireyler bu üst düzey ihtiyaçları gerçekleştirme için kendilerini aşırı motive ederse ve gerçekleştirme ihtimalleri azalır, bireylerde mükemmeliyetçilik görülmeye başlar. Bireyler kendilerini gerçekleştirmek ve üst düzey ihtiyaçlarını karşılamak için canlı, dinamik, spontan, eşsiz, mükemmel, zoru seven, işleri tamamlayan, adil olan, eşit davranan, kolaylaştırmayı seven, farklılıkları zenginlik olarak görebilen, rahatlığı seven, özgür ve bağımsız olabilenlerdir kişilerdir Maslow, Frager ve Cox, 1970; Maslow, 1974). Görüldüğü gibi bu sayılan kişisel özelliklerin büyük bir bölümü mükemmeliyetçilikle doğrudan ilgilidir.



İnsancıl kurama göre, bireyler sosyal ortamlarda çatışma, engelleme ve gerginliklerini çözmek için motive olurlar yani ihtiyaç hissedip harekete geçerler. Bu hareketin hedefi kendilerini gerçekleştirmektir. Bu süreçte birey dinamik bir yapı gösterir ve çaba sergiler ve sürekli daha üst noktaya ulaşmak ister. Önüne çıkan engelleri aşmak, içsel çatışmalarını çözmek ve kendisini geliştirmek ister. Bu istenilen süreçler bireyi mükemmel olmaya götürebilir (Maslow, 1939, 1942, 1943a, 1943b, 1974).

### **2.3.1.8. Sosyal öğrenme kuramı.**

Sosyal bilişsel öğrenme kuramının kavramsal boyutları öz-yeterlik, denetim odağı, sosyal kıyaslama ve öz düzenleyici öğrenme stratejilerinde oluşmaktadır (Bandura, 1986, 1997; Festinger, 1954; Rotter, 1966; Zimmerman ve Kitsantas, 1997; Zimmerman, 2002). Bu kavramlar sosyal bilişsel öğrenme kuramının mükemmeliyetçilik kavramının oluşması ve gelişmesini analiz etmek açısından önemlidir. Sosyal bilişsel öğrenme aynı zamanda modelden öğrenmedir (Schunk, 1981). Bu nedenle bireyler kendilerini diğer insanlarla kıyaslarlar ve onların daha iyi yaptıklarını kendileri de yapmak isterler. Ama bu özellikleri yapmaya yetenekleri olmadığı için kendilerini baskı altında hissederler (Campbell, Faurey ve Fehr, 1986; Festinger, 1954; Ruble ve Frey, 1991). Bu baskının altında mükemmeliyetçilik yatabilir. Ama baskının oluşmasında ise sosyal kıyaslama vardır. Sosyal kıyaslanmanın yukarı kıyaslama oyununu tercih eden bireylerde mükemmeliyetçilik tutumunun görülmesi daha sık olabilir. Çünkü yukarı doğru kıyaslama demek yüksek standartlara ulaşma isteği demektir. Yukarı doğru kıyaslama demek bireyin kendisini baskı altına alması demektir.

Sosyal bilişsel kurama göre bireylerde mükemmeliyetçilik oluşmasında, bireylerdeki öz yeterlik algısı önemlidir. Özellikle bireyler bir eylemi yapabilme ile ilgili kapasitelerini algılamak, düşük veya yüksek öz yeterlik olarak algılamak. Bireylerde mükemmeliyetçiliğin oluşumu, bireylerin düşük ve yüksek öz yeterlik algıları arasındaki dengeyi korumalarına bağlıdır. Eğer bireyin öz yeterlik algısı düşük, gerçekleştirmeyi düşündüğü hedef veya standartlar yüksek öz yeterlik algısı gerektiriyorsa, birey hedefi gerçekleştiremeyecek ve kendisini baskı altında hissedecektir. Eğer bireyin öz-yeterlik algısı yüksek, gerçekleştirmeyi düşündüğü

standartlarda yüksek ise, birey sürekli standartlarını yükseltip kendisini zorlar ve mükemmeliyetçilikte oluşabilir (Bandura, 1997; Schunk, 1981, 1989, 1991).

Sosyal bilişsel kurama göre bireylerde mükemmeliyetçilik oluşmasında, bireylerin denetim odakları da önemlidir. Özellikle, dıştan denetimli bireyler hedeflerini gerçekleştiremedikleri zaman, sosyal olarak onay alamayacaklarını düşündükleri için kendilerini baskı altında hissedebilirler ve bu nedenle de mükemmeliyetçilik görülebilir. İçsel denetimli bireylerde hedef ve standart belirlerken kendi potansiyellerinin üzerinde hedef belirlediklerinde kendilerini baskı altında hissedebilirler (Patrick, Ryan ve Pintrich, 1999; Rotter, 1966; Schunk, 1981). Bu nedenle dıştan denetimler sosyal olarak onaylanmaktan, içten denetimlerde gerçekçi hedefler belirledikleri zaman mükemmeliyetçilik oluşmayabilir.

### **2.3.2. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Şirin (2011) yaptığı çalışma ile akılcı duygusal teoriye göre, sekizinci sınıf öğrencilerinin mükemmeliyetçilik tutumlarını azaltmak için uyguladığı psikoeğitim programının sonuçlarına göre, sekizinci sınıf öğrencilerinin mükemmeliyetçilik tutumlarının azaldığı ve akademik başarılarında artış ortaya çıktığı sonucunu elde etmiştir.

Kağan (2006) yaptığı çalışma ile, bilişsel davranışçı terapi modeline uygun geliştirdiği psikoeğitim programını sporcuların mükemmeliyetçiliğini azaltmak için uygulamış ve uygulanan psikoeğitim programının sonuçlarına göre sporcuların, kendi yönelimli, başkaları yönelimli, sosyal olarak öngörülen, standart ve düzen, başarı tatminsizliği, kendi standartlarına ulaşamama mükemmeliyetçiliği ve olumsuz değerlendirilme korkusunu azalttığı, sporcuların görev ve ego yönelimi başarı motivasyonunu etkilemediği sonuçlarına ulaşmıştır.

Yusupu (2015) yaptığı çalışma ile, kariyer kararı, mükemmeliyetçilik ve öğrenme motivasyonunun üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını yordadığını ama bu değişkenlerin akademik başarıyı yordama güçleri sınırlı olduğunu bulgusuna ulaşmıştır.

Güçbilek (2014) yaptığı çalışma ile, lise öğrencilerinin, yabancı dil kaygı ölçeği puanlarının ortalamalarının, öğrencinin cinsiyet, ne göre; çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği düzen alt boyutunda, anlamlı bir farklılık bulmuştur.

Kahraman (2013) yaptığı çalışma ile, üstün yetenekli kız öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik düzeylerinin, erkek öğrencilere göre daha yüksek olarak bulmuştur. Öğrencilerin yaş ve sınıf düzeyi küçüldükçe olumlu mükemmeliyetçilik düzeyinin arttığı, yaş ve sınıf düzeyi büyüdükçe olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin arttığı görülmüştür. Öğrencilerin sözel dilsel zekâ, matematiksel mantıksal zekâ ve içsel zekâ alanları, olumlu mükemmeliyetçiliği yordadığı sonucu da elde edilmiştir.

Yılmaz Çelik (2013) yaptığı çalışma ile, üstün zekalı öğrencilerin; mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan düzen, ailenin beklentileri, ebeveyn eleştirisi, davranışlardan şüphe ve kişisel standartlar ile akademik özyeterlikleri arasında; üstün zekalı olmayan öğrencilerin; mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan düzen, ailenin beklentileri, ailesel eleştiri ve kişisel standartlar ile akademik özyeterlikleri arasında anlamlı derecede ilişki bulmuştur.

Bıyıkoglu (2012) yaptığı çalışma ile sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile, evlilik uyumu arasında anlamlı bir farklılaşma tespit etmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçi özellikler gösteren bireylerin evlilik uyumu, kendine yönelik mükemmeliyetçi özellikler göstermeyen bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

Özteke (2015) yaptığı çalışma ile, romantik ilişki yaşayan bireylerle yaptığı araştırmada kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri ile beden imgesi baş etme stratejileri ve eş seçiminde sınırlandırıcı inançların romantik ilişkilerde kişinin kendine ve partnerine yönelik mükemmeliyetçiliğinin önemli yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Uzel (2012) yaptığı çalışma ile, spor yapanların (yelken) bireylerin benlik algılarının, spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu ve spor yapan bireylerin olumlu mükemmeliyetçilik boyutlarının benlik algılarını yordadığını bulmuştur.

Erbaş (2012) yaptığı çalışma ile, öğrencilerin ret duyarlılığı puanları ile mükemmeliyetçilik puanları arasında pozitif yönde, öznel iyi olma puanları arasında

negatif yönde, mükemmeliyetçilik puanları ile öznel iyi olma puanları arasındaysa negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Sarioğlu (2011) yaptığı çalışma ile, akademik erteleme ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan düzen ve kişisel standartlar alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, akademik erteleme ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Zabun (2011) yaptığı çalışma ile, SBS altıncı ve yedinci sınıf puanlarıyla mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan düzen, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiri arasında negatif bir ilişkili, mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan kişisel standartlar arasında ise pozitif bir ilişki bulmuş ve bu değişkenlerin SBS başarılarını güçlü yordayıcıları olduğu bulmuştur.

Şahin (2011) yaptığı çalışma ile, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan hatalara karşı aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirisi ile saldırganlığın alt boyutlarından olan fiziksel, sözel ve dolaylı saldırganlık, öfke ve düşmanlık arasında pozitif ilişki bulmuştur.

Bozdemir (2011) yaptığı çalışma ile, ergenlerin ölçülen mükemmeliyetçilikleri ile mizah duyguları arasında, bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Karataş Karayel (2011) yaptığı çalışma ile yalnızlık ile, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan ailesel beklentiler ve davranışlardan şüphe arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki, yalnızlık ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan hatalara aşırı ilgi ve ailesel eleştiriler arasında düşük düzeyde ilişki bulunurken; yalnızlık ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan düzen arasında negatif ve düşük düzeyde ilişki olduğunu bulmuştur.

Uyanık (2007) yaptığı çalışma ile, sınav kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif ve düşük düzeyde ilişki, sınav kaygısı ve yalnızlık arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki, sınav kaygısı ile kendine saygı arasında ise negatif yönlü, orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Satılmış (2010) yaptığı çalışma ile, demokratik anne baba tutumu ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan düzen ve kişisel standartlar arasında pozitif

yönlü, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailenin beklentileri ve ebeveyn eleştirisi arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler; koruyucu anne baba tutumu ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan düzen arasında negatif yönlü, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailenin beklentileri, ailesel eleştiri ve kişisel standartlar arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulmuştur.

Kurtulmuş (2010) yaptığı çalışma ile, ebeveynlere uygulanan Grup Eğitimi Destekli Bilgisayar Temelli Eğitim Programının deney grubundaki ebeveynlerin ve çocukların aile ilişkilerini algılamalarında ve çocukların mükemmeliyetçilik özelliklerinde olumlu yönde etkide bulunduğu sonucuna ulaşmıştır.

Camadan (2009) yaptığı çalışma ile, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan davranışlardan şüphe, ailenin beklentileri, ebeveyn eleştirisi, hatalara aşırı ilgi ile öğrencilerin ana ve babaları arasında ilişkinin pozitif yönde olduğu; mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar boyutunda ise sadece analar ile öğrenciler arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çalıkoğlu (2009) yaptığı çalışma ile, Çalışma Alışkanlıkları Ölçeği puanları yönünden üstün zekâlı öğrencilerle normal zekâ düzeyindeki öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; Çok Boyutlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt faktörlerinde, genellikle, üstünlerle birlikte öğrenim gören normal zekâ düzeyindeki öğrencilerin ortalamalarının üstün zekâlılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sapmaz (2006) yaptığı çalışma ile, uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin psikolojik semptom düzeylerinin uyumlu mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Pirinççi (2009) yaptığı çalışma ile, mükemmeliyetçilik düzeylerinden herhangi biri yüksek olan öğrencilerin hem durumluk, hem de sürekli kaygı düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Köroğlu (2008) yaptığı çalışma ile, önemli iki kişilik özelliği olan mükemmeliyetçilik ve rekabetçi tutumun birbirleri ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde

ilişki olduğu ve kendine yönelik mükemmeliyetçilikle toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutlarının, rekabetçi tutumu yordayabildiği sonucuna ulaşmıştır.

Pamir (2008) yaptığı çalışma ile, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan kişisel standartlar, ailesel eleştiri ve davranışlardan şüphe; kız öğrencilerin ise erkek öğrencilere göre mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan düzen boyutunda, daha yüksek ortalamaya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Yatar Yıldız (2007) yaptığı çalışma ile, cinsiyet toplam sınav kaygısının en güçlü yordayıcısı olurken, onu sırasıyla mükemmeliyetçiliğin boyutlarından olan hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve kişisel standartlar, otoriter ebeveyn tutumu izlemiştir. Mükemmeliyetçiliğin boyutu olan hatalara aşırı ilgi sınav kaygısının kuruntu boyutunun en güçlü yordayıcısı olup bunu sırasıyla mükemmeliyetçiliğin boyutlarından olan davranışlardan şüphe, cinsiyet, mükemmeliyetçiliğin boyutlarından olan kişisel standartlar, aile beklentileri izlediği sonucuna ulaşmıştır.

Özgüngör (2003) yaptığı çalışma ile, düzenlilik mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin ve öğretmenin özerklik destekleyici davranışlarının, öğrencilerin olumlu akademik davranışlarıyla ilişkili bulunan öğrenme tarzıyla anlamlı ilişkilerinin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Koydemir vd. (2005) yaptıkları çalışma ile, yüksek uyum ve düşük uyum gösteren eşlerin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarına göre farklılık göstermediği ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Dilmaç, Aydoğan, Koruklu ve Deniz (2009) yaptıkları çalışma ile, mantık dışı inançlarla mükemmeliyetçilik alt boyutlarından hatalara karşı ilgi, davranışlardan şüphe, ailenin beklentileri ve ebeveyn eleştirisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptamışlar ve ilaveten başarı talebinin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan hatalara karşı ilgi, davranışlardan şüphe, ailenin beklentileri, ebeveyn eleştirisi ve kişisel eleştiri boyutunu yordadığı, saygı talebinin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan davranışlardan şüphe, aile beklentileri, ailesel eleştiri, kişisel eleştiri ve düzeni

yordadığı ve rahatlık talebinin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan hatalara karşı ilgi, ailesel eleştiri, kişisel eleştiri ve düzen boyutunu yordadığı sonuçlarına ulaşmışlardır.

Kanlı (2011) yaptığı çalışma ile, zekâ düzeylerinin öğrencilerin depresyon, mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı düzeylerini etkilemediğini ortaya koymuştur.

Karataş (2012) yaptığı çalışma ile kontrol odağının, saldırganlık ve mükemmeliyetçilikle anlamlı ilişki gösterdiği, ayrıca, saldırganlık ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik değişkenlerinin kontrol odağını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Altun, Fak ve Yazıcı (2010) yaptıkları çalışma ile, öğrencilerin akademik başarılarıyla olumlu mükemmeliyetçilikleri arasında pozitif yönde, olumsuz mükemmeliyetçilikleri yle de negatif yönde anlamlı ilişki saptamışlardır.

Biröl ve Yazıcı (2004) yaptıkları çalışma ile, sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan hataya karşı aşırı ilgi ve ebeveyn eleştirisi puanlarının, fen lisesi öğrencilerinin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu sonucuna ulaşmışlardır.

Palancı vd. (2010) yaptıkları çalışma ile üniversite öğrencilerin başarı amaç oryantasyonunun, beş faktör kişilik özellikleri (nevrotiklik, dışa dönüklük, açıklık, uyumluluk ve sorumluluk) ve mükemmeliyetçilik kişilik özellikleriyle yordandığı sonucunu elde etmişlerdir.

Büyükbayraktar (2011) yaptığı çalışma ile, 18-20 yaş grubu öğrencilerinde başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda, mükemmeliyetçiliğinin en yüksek düzeyde olduğu, öfke belirtileri, ciddiye alınmama, intikam tepkileri, içedönük tepkiler alt boyutlarında en yüksek öfke düzeyine yine bu grubun sahip olduğu ve yaşları yükseldikçe öfke puanlarının düştüğü sonucuna ulaşmıştır.

Deniz (2011) yaptığı çalışma ile, öğrencilerinin mükemmeliyetçiliğin boyutu olan ebeveyn eleştirisiyle risk alma davranışı alt boyutlarından toplumsal konumlama ile ilgili risk alma ve trafikle ilgili risk alma arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Leana Taşcılar ve Kanlı (2014) yaptıkları çalışma ile; öz-saygının, cinsiyete ve zekaya bağlı olarak değişirken mükemmeliyetçiliğin zekaya bağlı olarak değişmediğini buna karşın kızların olumlu mükemmeliyetçilik puanlarının erkeklerden yüksek olduğunu sonucuna ulaşmışlardır.

Yumurtacı (2012) yaptığı çalışma ile, akılcı olmayan düşüncelerin, sosyal karşılaştırmanın, fiziksel aktivite derecesinin ve yaşam doyumunun beden algısını olumlu bir şekilde yordadığını saptamıştır.

Çiçekler, Büyükbayraktar, Er ve Pirpir (2014) yaptıkları çalışma ile, annelerin mükemmeliyetçilik ve özyeterlik düzeyleri ile çalışma durumları, yaşları ve eğitim düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar elde etmişler ve ilaveten annelerin mükemmeliyetçilikleri ile özyeterlik düzeyleri arasında yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

İlhan ve Sünkür (2012) yaptıkları çalışma ile, matematik kaygısı ile olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin matematik başarısını yordadığını ve en güçlü yordayıcı değişkenin matematik kaygısı olduğunu bulmuşlardır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ile verilerin analizi üzerinde durulmuştur.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, genel tarama modelinin türlerinden birisi olan ilişkisel tarama türü kullanılmıştır. Genel tarama modelleri, geçmişte ya da içinde bulunduğumuz anda var olan bir durumun, olduğu gibi yansız ve tarafsız olarak, betimlenmesini amaçlayan araştırma modelidir. Bu modelin en dikkat çeken özelliği ise, var olanı değiştirmeden olduğu gibi gözlemleyebilmektir. İlişkisel tarama modelinde ise, birden fazla değişken arasındaki birlikte değişim olup olmadığını, eğer değişim var ise değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modellerinden birisidir (Karasar, 2008).

#### 3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu 226'sı (%77.4) kız, 66'si (%22.6) da erkek olmak üzere, toplam 292 öğrenciden oluşmaktadır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yeni Psikolojik İhtiyaçları Değerlendirme Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan bu veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

##### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, üniversite öğrencilerinin kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu ile üniversite öğrencilerinin cinsiyet bilgilerini içeren soruya yer verilmiştir.

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

Çok boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması Özbay ve Taşdemir (2003) tarafından yapılmıştır. Frost ve arkadaşları tarafından tanımlanan mükemmeliyetçilik eğilimleri geliştirmiş oldukları 35 maddelik Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin alt ölçek ve toplam puanları ile değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması çalışması farklı fen liselerinde eğitim gören 489 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Karşıt tercüme işlemlerinden sonra, testin geçerliliğine ilişkin çalışmalar yapı geçerliliğine dayalı olarak yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda yapı geçerliliği konusunda bulgular elde edilmiştir. Faktörlenebilirlik incelemesinden sonra, 35 maddelik mükemmeliyetçilik tutumlarına ilişkin ölçeğin, orijinal çözümlemesine benzer olarak 6 faktör çözümlemesi içerisinde açıklanabilirliği belirlenmiştir. Orijinal ölçekten farklı olarak 4. ve 34. maddeler farklı faktör yapıları içerisinde açıklanmışlardır. Düzen/Tertip, Davranışlardan Şüphe, Ebeveynsel Eleştiri, Hatalara Aşırı İlgi, Aile Beklentileri ve Kişisel Standartlar olarak yorumlanan ve adlandırılan faktörler toplam varyansın 47.8'ini açıkladığı belirlenmiştir. Testin güvenilirliği maddeler arası iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiş ve alfa değerlerinin genel ve alt testler için .63 ile .87 arasında değiştiği bulunmuştur. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .80 bulunmuştur. ÇBMÖ olarak kısaltılan testin bireylerin mükemmeliyetçilik tutumlarını geçerli ve güvenilir olarak ölçebileceği konusunda psikometrik sonuçlar elde edilmiş ve tartışılmıştır (Özbay ve Taşdemir, 2003).

### 3.3.3. Yeni Psikolojik İhtiyaçları Değerlendirme Ölçeği (YİDÖ)

Yeni psikolojik ihtiyaçları değerlendirme ölçeği, Heckert vd. (2000) tarafından geliştirilmiş olup Yeni İhtiyaç Değerlendirme Ölçeğinin (YİDÖ) üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde geçerlik ve güvenilirliği, Kesici (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin maddeleri psikolojik ihtiyaçlarla (başarı, ilişki, özerklik ve başatlık) ilgilidir. YİDÖ'nün yapı geçerliği ve faktör yapısını incelemek amacı ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı uygulanmıştır. YİDÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliği için korelasyon katsayısına bakılmıştır. Ölçeğin içsel tutarlılık katsayısı .80 bulunmuştur. YİDÖ'nün ölçüt-bağıntılı geçerliği için "Kişisel Tercih Anketi" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak 20 maddelik orijinal ölçeğin Türkçe formunun dil eşdeğerliliğine sahip, güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu bulunmuştur.

### 3.3.4. Sosyal Kaygı Ölçeği

Ölçek, Özbay ve Palancı (2001) tarafından bireylerin sosyal kaygı içerikli sorunları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin sosyal durumlarına uygun becerilerini ve bu durumlarda oluşabilecek kaygılarını ölçebilecek yapıda hazırlanmıştır. Test kriter ve yapı geçerliğine tabi tutulmuştur. Kriter geçerliği için SCL-90 ölçeğinin ilgili beş ölçeği, Rathus Atılganlık Envanteri ve MMPI testinin içedönüklük alt testi kullanılmıştır. Yapı geçerliğine yönelik faktör analizi sonucunda da 30 maddelik üç faktörlü bir test yapısı oluşmuştur. Bu üç faktör, sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizlik olarak adlandırılmıştır. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans % 32.9'dur. Test içi tutarlık yöntemi ile hesaplanan Cronbach Alfa değeri .83'tür. Test likert tipi olup 0-4 aralığında derecelendirmeye sahiptir. Alınan puanların yükselmesi sosyal kaygı düzeyinin yükseldiğini göstermektedir.

## 3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

### 3.4.1. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 2014-2015 eğitim öğretim yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim fakültesinden toplandı. Öğrencilere çalışmanın amacı ile ilgili bilgi verildi. Daha sonra öğrencilerden gönüllü olanların öğrencilerin araştırmaya katılması istendi. Öğrencilere; "Kişisel Bilgi Formu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yeni Psikolojik İhtiyaçları Değerlendirme Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği"nin yer aldığı ölçek bataryası verildi. Öğrenciler bu ölçek bataryasını yaklaşık 60 ile 90 dakikalık bir süre içerisinde tamamladılar.

### 3.4.2. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için ilk olarak öğrencilerden toplanan ölçek bataryaları kontrol edildi. Ölçek bataryasından yanlış ve eksik doldurulan 14 batarya çıkarıldı ve daha sonra bataryada yer alan ölçeklerin alt boyutları ile ilgili puanlama yapıldı.

Araştırmada verilerin analizi için üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve sosyal kaygıları ile mükemmeliyetçilik tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve sosyal kaygılarının, mükemmeliyetçilik tutumlarına ilişkin varyansının ne kadarını yordadığını ortaya koymak için çoklu

regresyon analizinin, stepwise teknigi uygulanmıstır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacına ve alt problemine uygun olarak toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Üniversite öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutları ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	Düzen	Hatalara Aşırı İlgi	Şüphe	Aile Beklentisi	Ailesel Eleştiri	Kişisel Standartlar
Başarı	.389**	.147*	.049	.200**	-.019	.464**
İlişki	.224**	.043	.134*	.179**	.019	.227**
Özerklik	.073	.207**	.117*	.224**	.121*	.288**
Başatlık	.044	.282**	.084	.313**	.238**	.335**
Sosyal Kaçınma	-.028	.301**	.441**	.108	.255**	.028
Kritize Kaygısı	.030	.464**	.544**	.277**	.309**	.263**
Değersizlik Duygusu	-.156**	.435**	.517**	.203**	.388**	.083

\*\* p < .01

\*p < .05

Tablo 1’de görüldüğü gibi; Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başarı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü, anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .389$ ,  $p < .01$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başarı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgi boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .147$ ,  $p < .05$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başarı

alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe alt boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ( $r = .049$ ,  $p > .05$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başarı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .200$ ,  $p < .01$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başarı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri alt boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ( $r = -.019$ ,  $p > .05$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başarı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar alt boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönde, anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .464$ ,  $p < .01$ ).

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin ilişki alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .224$ ,  $p < .01$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin ilişki alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgi boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ( $r = .043$ ,  $p > .05$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin İlişki alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .134$ ,  $p < .05$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin İlişki alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .179$ ,  $p < .01$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin İlişki alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ( $r = .019$ ,  $p > .05$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin İlişki alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .227$ ,  $p < .01$ ).

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Özerklik alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ( $r = .073$ ,  $p > .05$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Özerklik alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgi boyutu arasında, düşük düzeyde pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .207$ ,

$p < .01$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Özerklik alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .117, p < .05$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Özerklik alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü, anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .224, p < .01$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Özerklik alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştirisi alt boyutu arasında, düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ( $r = .121, p < .05$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Özerklik alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .288, p < .01$ ).

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ( $r = .044, p > .05$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgi boyutu arasında, düşük düzeyde pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .282, p < .01$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe alt boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ( $r = .084, p > .05$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .313, p < .01$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştirisi alt boyutu arasında, düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .238, p < .01$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .335, p < .01$ ).

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Sosyal Kaçınma alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ( $r = -.028, p > .05$ ). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Sosyal Kaçınma alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgi boyutu

arasında, düşük düzeyde pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .301$ ,  $p < .01$ ). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Sosyal Kaçınma alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe alt boyutu arasında, orta düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .441$ ,  $p < .01$ ). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Sosyal Kaçınma alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi alt boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ( $r = .108$ ,  $p > .05$ ). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Sosyal Kaçınma alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri alt boyutu arasında, düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .255$ ,  $p < .01$ ). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Sosyal Kaçınma alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar alt boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ( $r = .028$ ,  $p > .05$ ).

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritize Kaygısı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ( $r = .030$ ,  $p > .05$ ). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritize Kaygısı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgi boyutu arasında, orta düzeyde pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .464$ ,  $p < .01$ ). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritize Kaygısı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe alt boyutu arasında, orta düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .544$ ,  $p < .01$ ). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritize Kaygısı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .277$ ,  $p < .01$ ). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritize Kaygısı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri alt boyutu arasında, düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .309$ ,  $p < .01$ ). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritize Kaygısı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar alt boyutu arasında, düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .263$ ,  $p < .01$ ).

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen boyutu arasında, düşük düzeyde, negatif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = -.156$ ,  $p < .01$ ). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin



Hatalara Aşırı İlgi boyutu arasında, orta düzeyde pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .435, p < .01$ ). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe alt boyutu arasında, orta düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .517, p < .01$ ). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .203, p < .01$ ). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştirisi alt boyutu arasında, düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r = .388, p < .01$ ). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar alt boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ( $r = .083, p > .05$ ).

**Tablo 2.** Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> (Adj)	Standart Hata	F	P
A	.389	.151	.149	3.868	51.774**	.000
B	.413	.170	.165	3.831	29.648**	.000
C	.442	.195	.187	3.780	23.245**	.000

A Yordayıcı: Başarı.

B Yordayıcı: Başarı, Değersizlik Duygusu.

C Yordayıcı: Başarı, Değersizlik Duygusu, Sosyal Kaçınma.

\*\* $p < .01$

Tablo 2’de görüldüğü gibi Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başarı alt boyutu ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu ve Sosyal Kaçınma alt boyutları, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarından olan Düzenin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ( $P < .01$ ). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başarı alt boyutu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Düzen alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %14.9’ünü açıklamaktadır. Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başarı alt boyutu ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu ile birlikte Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin, Düzen alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %16.5’ini açıklamaktadır. Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başarı alt boyutu ve

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu ve Sosyal Kaçınma alt boyutları ile birlikte Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin, Düzen alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %18.7'sini açıklamaktadır.

**Tablo 3.** Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgi Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> (Adj)	Standart Hata	F	P
A	.464	.216	.213	5.271	79.735**	.000
B	.536	.287	.282	5.034	58.112**	.000
C	.554	.306	.299	4.973	42.416**	.000
D	.563	.317	.308	4.943	33.333**	.000

A Yordayıcı: Kritisize Kaygısı.

B Yordayıcı: Kritisize Kaygısı , Başatlık.

C Yordayıcı: Kritisize Kaygısı , Başatlık, Değersizlik Duygusu.

D Yordayıcı: Kritisize Kaygısı , Başatlık, Değersizlik Duygusu, İlişki.

\*\*p<.01

Tablo 3'de görüldüğü gibi Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisize Kaygısı ve Değersizlik Duygusu alt boyutları ile Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık ve İlişki alt boyutları, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarından olan Hatalara Aşırı İlginin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (P<.01). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisize Kaygısı alt boyutu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgi alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %21.3'ünü açıklamaktadır. Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisize Kaygısı alt boyutu ve Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başatlık alt boyutu ile birlikte Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin, Hatalara Aşırı İlgi alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %28.2'sini açıklamaktadır. Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisize Kaygısı alt boyutu, Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başatlık alt boyutu ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutları ile birlikte Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin, Hatalara Aşırı İlgi alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %29.9'unu açıklamaktadır. Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisize Kaygısı alt boyutu, Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başatlık alt boyutu, Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu ve Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin İlişki alt boyutları ile birlikte Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin, Hatalara Aşırı İlgi alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %30.8'ini açıklamaktadır.

**Tablo 4.** Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> (Adj)	Standart Hata	F	P
A	.54	.296	.294	3.019	121.965**	.000
B	.569	.324	.320	2.963	69.351**	.000

A Yordayıcı: Kritisiz Kaygısı.  
B Yordayıcı: Kritisiz Kaygısı , Değersizlik Duygusu.

\*\*p<.01

Tablo 4’de görüldüğü gibi Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisiz Kaygısı ve Değersizlik Duygusu alt boyutları, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarından olan Şüphenin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (P<.01). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisiz Kaygısı alt boyutu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Şüphe alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %29.4’ünü açıklamaktadır. Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisiz Kaygısı alt boyutu ve Değersizlik Duygusu alt boyutları ile birlikte Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin, Şüphe alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %32’sini açıklamaktadır.

**Tablo 5.** Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> (Adj)	Standart Hata	F	P
A	.313	.098	.095	3.910	31.386**	.000
B	.411	.169	.163	3.759	29.364**	.000

A Yordayıcı: Başatlık.  
B Yordayıcı: Başatlık, Kritisiz Kaygısı.

\*\*p<.01

Tablo 5’de görüldüğü gibi Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık alt boyutu ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisiz Kaygısı alt boyutları, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarından olan Aile Beklentilerinin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (P<.01). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başatlık alt boyutu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Aile Beklentileri alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %9.5’ini açıklamaktadır. Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başatlık alt boyutu ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisiz Kaygısı alt boyutu ile birlikte

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin, Aile Beklentileri alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %16.3'ünü açıklamaktadır.

**Tablo 6.** Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> (Adj)	Standart Hata	F	P
A	.388	.151	.148	2.456	51.524**	.000
B	.453	.205	.200	2.380	37.286**	.000
C	.466	.217	.209	2.367	26.599**	.000

A Yordayıcı: Değersizlik Duygusu.  
 B Yordayıcı: Değersizlik Duygusu , Başatlık.  
 C Yordayıcı: Değersizlik Duygusu , Başatlık, Başarı.

\*\*p<.01

Tablo 6'da görüldüğü gibi, Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu ve Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık ve Başarı alt boyutları, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarından olan Ailesel Eleştirinin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (P<.01). Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Ailesel Eleştiri alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %14.8'ini açıklamaktadır. Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu ve Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başatlık alt boyutu ile birlikte Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin, Ailesel Eleştiri alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %20'sini açıklamaktadır. Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu, Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başatlık ve Başarı alt boyutları ile birlikte Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin, Ailesel Eleştiri alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %20.9'unu açıklamaktadır.

**Tablo 7.** Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> (Adj)	Standart Hata	F	P
A	.464	.215	.212	3.191	79.419**	.000
B	.502	.252	.247	3.120	48.742**	.000
C	.529	.280	.272	3.067	37.274**	.000
D	.543	.294	.285	3.041	29.943**	.000

A Yordayıcı: Başarı.

B Yordayıcı: Başarı, Kritisize Kaygısı.

C Yordayıcı: Başarı, Kritisize Kaygısı, Sosyal Kaçınma.

D Yordayıcı: Başarı, Kritisize Kaygısı, Sosyal Kaçınma, Başatlık.

\*\*p<.01

Tablo 7’de görüldüğü gibi, Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başarı ve Başatlık alt boyutları ile Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisize Kaygısı ve Sosyal Kaçınma alt boyutları, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarından olan Kişisel Standartların önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (P<.01). Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başarı alt boyutu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Kişisel Standartlar alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %21.2’sini açıklamaktadır. Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başarı alt boyutu ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisize Kaygısı alt boyutu ile birlikte Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin, Kişisel Standartlar alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %24.7’sini açıklamaktadır. Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başarı alt boyutu, Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisize Kaygısı ve Sosyal Kaçınma alt boyutları ile birlikte Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin, Kişisel Standartlar alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %27.2’sini açıklamaktadır. Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başarı alt boyutu, Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisize Kaygısı ve Sosyal Kaçınma alt boyutları ve Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başatlık alt boyutu ile birlikte Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin, Kişisel Standartlar alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %28.5’ini açıklamaktadır.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın amacını tespit etmek için geliştirilen alt problemlere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumlanması alt problemlerin inceleniş sırasına uygun olarak yapılmıştır.

#### **5.1. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutları ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**

Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve sosyal kaygıları ile mükemmeliyetçilik tutumları arasında pozitif ve negatif yönde düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkilerin ortaya çıkması, mükemmeliyetçilik tutumunun çok boyutlu yapısı ile ilişkili olduğu söylenebilir (Bieling vd., 2004; Flett vd., 2011). Bununla birlikte sosyal kaygı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkilerde görülmektedir (Hamarta, 2009). Benzer olarak psikolojik ihtiyaçlarla mükemmeliyetçilik arasında da ilişkiler bulunmuştur (Kesici, Özteke ve Kiper, 2012).

Başarı psikolojik ihtiyacı arttıkça düzende artmaktadır. Araştırmanın bu bulgusu ile Kesici vd. (2012) araştırma bulguları benzerlik taşımaktadır. Stoeber ve Rambow (2007) araştırmalarında mükemmeliyetçilikle okul başarısı, motivasyon ve başarı arasında ilişki bulmuştur. Başarı ihtiyacı ile mükemmeliyetçiliğin düzen boyutu arasında ilişkinin ortaya çıkması önemlidir. Çünkü öğrenciler başarı ihtiyaçlarını karşılayabilmek için belirli bir düzende ve programlanmış bir plana ihtiyaç duyabilirler. Çünkü düzenli olma başarıyı sağlayabilir. Başarı ihtiyacını sağlayan bireyde kendisini daha iyi hissedebilir. Çivitçi (2012) yaşam doyumu yüksek olan öğrencilerde başarı ihtiyacı yaşam doyumu düşük olanlardan daha fazla olduğunu tespit ettiği araştırma bulgusu ile bu sonuç arasında kısmen ilişki kurulabilir. Kısacası, Weinstein, Goetz ve Alexander (1988) çalışmalarında vurguladıkları gibi kendilerini motive ve kontrol eden öğrencinin planlama, düzenleme ve kendi beceri ve stratejilerini değerlendirebilmeleri yine onların öğrenme ve başarısını etkileyen değişkenler olduğunu açıklamaktadırlar

Başarı ihtiyacı arttıkça hatalara aşırı ilginin artması ise öğrencilerin daha mükemmel yani daha yüksek standartlara ulaşma isteği ile açıklanabilir. İlhan ve Özbay (2010), ihtiyaç doyumu ve içsel amaçlar öznel iyi oluşu yordaması sonucu, araştırma bulgusunu desteklemektedir. Bireyler kendilerini iyi hissetmek için hataları ortadan kaldıracaklar ve amaçlarına ulaşabilirler.

Başarı ihtiyacı ile aile beklentileri arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu ile Kesici vd. (2012)'nin araştırma bulguları benzerlik taşımaktadır. Başarı ihtiyacı arttıkça öğrencilerin aile beklentilerinin artması ise ebeveyn tutumlarının öğrenci üzerindeki olumsuz etkileri ile açıklanabilir. Çünkü öğrenci başarılı oldukça aile beklentisi artacaktır. Bu nedenle de öğrenci kendini baskı altında hissedeceğinden dolayı başarısız olabilir. Dolayısıyla hem öğrenci hem de aile hayal kırıklığı yaşayabilir. Satılmış (2010) koruyucu anne baba tutumu ile aile beklentileri arasında pozitif yönlü, demokratik anne baba tutumu ile aile beklentileri arasında negatif yönlü ilişki ortaya çıkması sonuçları araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Çünkü demokratik olmayan bir tutum baskıyı getirebilir.

Başarı ihtiyacı arttıkça kişisel standartlar artması, öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerinin artmasına işaret sayılabilir. Mitchelson (2009) bireylerin yüksek standartlara ulaşma arzusunu mükemmeliyetçilik olarak açıklamaktadır. Araştırmanın bu bulgusu ile Kesici vd. (2012)'nin araştırma bulguları benzerlik taşımaktadır.

İlişki ihtiyacı arttıkça düzende artması sonucu, öğrencilerin ilişkilerini daha istikrarlı ve belirli bir düzeyde göstermeleri ile açıklanabilir. Öğrenciler ilişkilerini belirli bir düzende yürütmek istemektedirler ve bu nedenle de kendilerini baskı altında hissedebilirler. Vlachopoulos ve Michailidou (2006) bireylerin önem verdiği diğer insanlarla ilişki kurma ve sevilme gereksinimi, sürekli hissetmeleri vurgusu araştırma bulgusunu desteklemektedir.

İlişki ihtiyacı arttıkça davranışlardan şüphenin artmasını, öğrencilerin ilişkileri yürütürken zihinlerinde farklı kuruntular oluşturmaları ile açıklanabilir. Çünkü öğrencilerin yakın ilişki kurma ihtiyaçları ilişkinin doğasına yönelik şüpheleri artırabilir ve bireylerde, Ntoumanis vd. (2009)'nin belirttiği gibi bireyin diğer bir bireyle ilişkiye

girebilmesi için kendini yakın hissetmesi, koşulsuz sevgi görmesi ve göstermesi ve aynı zamanda da bireyi olduğu gibi kabul ederek değer vermesi ile oluşabilir.

İlişki ihtiyacı arttıkça aile beklentisinin artması ise, ebeveynlerin çocuklarına ilişkilerini sağlıklı olarak yürütmeleri konusunda telkinler vermesine bağlanabilir. Çünkü aileler çocuklarının ilişkilerini sorunsuz yürütmesini isteyebilirler. Bu durumda öğrenciyi baskı altına alabilir ve daha fazla diğer insanlarla ilişki kurmak ister ve ilişkilerini yürütmek içinde kendisini kötü hissedebilir. Satılmış (2010) demokratik anne baba tutumu ile aile beklentileri arasında negatif yönde ilişki bulması ise araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Zira ailedeki demokratik tutum arttıkça aile beklentisi azalmakta ve dolayısıyla da öğrencide mükemmeliyetçilik tutumu azalmaktadır.

İlişki ihtiyacı arttıkça kişisel standartlarda artması durumu, öğrencilerin ilişkilerine yüklediği anlamla ilişkili olabilir. Çünkü ilişki normalden yakın ilişkiye dönüşmektedir. Mitchelson (2009) belirttiği gibi bireyler yüksek standartlara ulaşabilmeleri mükemmeliyetçiliği tetiklemesi gibi bireylerde standartlarını yükseltmek ve ilişkilerini daha iyi hale getirme çabaları mükemmeliyetçiliği tetiklemektedir.

Özerklik ihtiyacı arttıkça hatalara aşırı ilginin artması ise bireylerin özgürlüklerini güçlendirmek için hatalara aşırı ilgi göstermeleri ve hata yapmaları halinde özgürlük ihtiyaçlarının karşılanmayacağını düşünebilirler. Diğer bir ifadeyle, aşırı özgür olma ihtiyacı hatalara odaklanmayı ve mükemmeliyetçiliği tetikleyebilir.

Özerklik ihtiyacı arttıkça, davranışlardan şüphenin artması ise, öğrencilerin mevcut konumunu sürdürmek için kendisine dair oluşabilecek durumlardan şüphelenmek ve durumu kontrol altında tutma isteklerindeki aşırılık olarak yorumlanabilir. Bu nedenle öğrenciler özgürlükleri için kendini baskı altında hissedebilir ve çevresel tepkilere karşı şüphe oluşabilir. Şüphenin aşırı oluşması ise mükemmeliyetçiliğin oluşmasını tetikleyebilir.

Özerklik ihtiyacı arttıkça, aile beklentisinin artması ise, öğrenciler özerk olmak için çaba harcamaktadırlar. Öğrencilerin bu çabasını gören ebeveynler ise beklentilerini arttırmaktadırlar. Araştırmanın bu bulgusu ile Kesici vd. (2012)'nin araştırma bulguları benzerlik taşımaktadır. Yine araştırmanın bulgusunu destekleyen diğer bir çalışmada



ise, Frost, Lahart ve Rosenblate (1991) anneleri mükemmeliyetçi olan üniversite öğrencilerinin, kendilerinin de mükemmeliyetçi oldukları saptanmıştır.

Özerklik ihtiyacı arttıkça ailesel eleştirilerin artmasını ise, ailelerinin çocuklarının daha özerk oldukça kontrollerinden çıkabilecekleri ve dış tehditlere açık hale gelebilecekleri düşüncesinden kaynaklanabilir. Gwen ve Ewa (2005) aşırı kontrolcü anneye sahip çocuklarda mükemmeliyetçiliğin ortaya çıktığını belirlemiştir. Bu bulguyu destekleyen paralel bir çalışmada ise Dökmen'in (1996) anneleri, suçlayıcı, baskıcı, engelleyici, sabit fikirli olan öğrencilerde mükemmeliyetçilik oluşabileceğini belirtmektedir.

Özerklik ihtiyacı arttıkça, kişisel standartların artması durumu ise, öğrenciler özgür oldukça bireyselleşmeye ve bu nedenle de yaşam standartlarını ve hayattan beklentilerini artırmaktadırlar. Bu nedenle de yaşam için daha fazlasını istemektedirler. Daha fazlasını elde etmek için kendilerini baskı altında hissedecekleri içinde mükemmeliyetçilik oluşmaktadır. Araştırmanın bu bulgusu ile Kesici vd. (2012)'nin araştırma bulgusu desteklemektedir. Ryan ve Deci (2000a) bireyin, kendi seçimlerini kendisi yaparak özgürlük ihtiyaçlarını doyurduğunu ve bu doyumunu sağlamak içinde gizilgüç ve potansiyellerini keşfetmesi ve geliştirmesi gerektiği üzerine vurgu yapmaktadır.

Başatlık ihtiyacı arttıkça hatalara aşırı ilginin artmasını ise bireylerin olayları kontrol etme isteğinden kaynaklanabilir. Araştırmanın bu bulgusu ile Kesici vd. (2012)'nin araştırma bulgusu paralellik taşımaktadır. Kesici (2015) güç ihtiyacının sorumluluk değrini yordaması sonucu da araştırmanın bulgusunu açıklamaya destek olabilir. Çünkü güçlü olma veya baskın olma bulunduğu ortamda etkin olma anlamına geleceği için, öğrencilerde baskın olmak için gerekli olan inisiyatifi alacaklardır.

Başatlık ihtiyacı arttıkça, aile beklentisi ise ailelerin çocuklarının buldukları ortamda daha baskın olma arzularının, ailelerinin çocukları için daha yüksek beklenti içerisine girmeleri ile açıklanabilir. Araştırmanın bu bulgusu ile Kesici vd. (2012)'nin araştırma bulgusu desteklemektedir. Parker (1997) öğrencilerin kendilerine dair mükemmel olma davranışlarında, ailelerin mükemmel olma beklentileri ile ilişkiler saptaması araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Başatlık ihtiyacı artıkça, ailesel eleştirinin artması sonucu, öğrencilerin ortamlarda daha baskın olma arzularının aileleri tarafından desteklenmediği ve aileler çocuklarının kendileri olmaları yerine belirli kalıp yargılara göre yetiştirme arzularından kaynaklanabilir. Bu nedenle öğrencilerde buldukları ortamlarda dominant olmak istedikçe ailesel eleştiriler ve baskılar artmaktadır. Tuncer (2006) ailelerini demokratik algılamayan öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini daha yüksek bulması, araştırma bulgusunu destekleyebilir.

Başatlık ihtiyacı artıkça, kişisel standartların artması durumu; bulunduğu ortamda daha baskın olan öğrencinin daha baskın olabilmesi için kişisel yeterliklerini artırması ile açıklanabilir. Ayrıca kişisel standartlar artıkça, mükemmeliyetçilik gelişecek ve bu standartların daha fazlasına ulaşabilme arzusu bireyi baskı altına alacaktır. Araştırmanın bu bulgusu ile Kesici vd. (2012) nin araştırma bulgusu ile paralellik taşımaktadır. Antony ve Swinson (2000) mükemmeliyetçi bireylerin, aşırıya kaçacaklarını ve beklenen standartları garanti etmek isteyeceklerini belirtmektedir.

Öğrencilerin sosyal kaçınmaları artıkça, hatalara aşırı ilginin artması durumu, öğrencilerin sosyal ortamdan kaçınmak için hatalarla aşırı ilgilendikleri ve kendilerinin de hata yapacakları ile ilgili kuruntu geliştirmeleri ile açıklanabilir. Göktürk (2011) sosyal kaygı düzeyleri ile özgüven düzeyleri arasında negatif yönde ilişki bulması araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Özellikle kendilerine güveni az olan ve hata yapmaktan çekinen öğrenciler sosyal ortamlardan daha fazla kaçınmaktadırlar. First, Frances ve Pincus (1999) Sosyal kaygı veya kaçınma ya da bir durumlarında, davranışın gerçekleşmesi anında ortaya çıkan sıkıntı olarak ifade etmesi, sosyal kaçınma hatalara aşırı ilgi duyma ilişkisini açıklamaktadır.

Sosyal kaçınma artıkça davranışlardan şüpheni artması bulgusu ise öğrencilerin sosyal ortamdan kaçmaya başladıkça ortamlarla ilgili kuruntuları artmaktadır. Artan kuruntular, öğrencileri daha şüpheli yapmakta ve şüphe öğrenciyi sosyal ortama girmemesi konusunda zorlayabilir. Öztürk (2004) etkileşim ve izlenme kaygısını etkileyen değişkenler arasında, onay ihtiyacı ve olumsuz değerlendirilme korkusunu belirtmesi araştırmanın bulgusunu açıklamaya yardımcı olabilir.

Sosyal kaçınma artıkça ailesel eleştirinin artması bulgusu ise, öğrencilerin aileleri tarafından daha aktif olmaları konusunda baskı hissetmeleri ve bu baskı

sonucunda da öğrencilerin sosyal ortamlardan kaçınmaları hem sosyal kaygılarını hem de mükemmeliyetçiliklerini tetikleyen bir durum olarak açıklanabilir. Rice, Lopez ve Vergara (2005) öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçilikleri ile ebeveynlerinin kendilerine dair yüksek beklentilerin arasında ilişki bulması araştırmanın bulgusunu desteklemektedir.

Kritize kaygısı artıkça hatalara aşırı ilginin artması bulgusu, öğrencilerin eleştirilmekten ve olumsuz değerlendirilmekten çekindikleri için hata yapmamak ve zor durumda kalmamak için hatalar konusunda daha duyarlı hale gelmeleri ile açıklanabilir. Özellikle araştırmanın bu sonucu sosyal kaygı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin güçlü olduğunu gösterebilir. Palancı (2004) gerçeklik terapisi ile sosyal kaygıya müdahale programında etili olan değişkenler arasında; kontrol, mükemmeliyetçilik, incinebilirlik ve kişiler arası duyarlılığa dikkat çekmesi araştırma bulgusunun anlaşılmasında faydası olabilir.

Kritize kaygısı artıkça davranışlardan şüphenin artması ise, öğrencilerinin sosyal ortamlara girdikçe değerlendirileceklerine dair sürekli endişe yaşamaları, kendileri dışındaki diğer insanlardan şüphe duymalarına neden olabilir. Hamarta (2009) sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu ile davranışlardan şüphe arasında pozitif ilişki sonucu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir.

Kritize kaygısı artıkça aile beklentisinin artması ise, öğrencilerin sosyal ortamlara girme konusundaki isteksizlikleri ve öğrencilerin ailelerinin de girişimci ve sosyal olmaları konusunda öğrencilere yaptığı telkinler öğrencileri baskı altına almakta ve öğrenciler giderek daha içe kapanık hale gelmektedirler. Hamarta (2009) sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu ile ailesel beklentiler arasında pozitif ilişki bulunduğu çalışma sonucu ile paralellik taşımaktadır. Erkan (2002) sosyal kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin ailelerin koruyucu ve otoriter tutumların görülme oranının daha fazla olduğunu belirtmesi araştırmanın bulgusunu açıklamaya katkı sağlayabilir.

Kritize Kaygısı artıkça ailesel eleştirinin artması, öğrencilerinin ailelerinin çocuklarını yargılamaları, denetlemeleri ve kontrol altına almaları ve bütün bu davranışların sonucunda öğrenci hem davranışı gerçekleştirmediği için kendisini kritize hem de ailesinin eleştirileri haklı çıkma ihtimaline karşı kendisini suçlayacaktır. Hem kendisini eleştiren hem de kendisini suçlayan öğrenci aşamalı olarak daha içe

kapanık ve ailesini de daha fazla dinlediği için standartlarını yükselterek daha mükemmeliyetçi hale gelecektir. Kurtyılmaz (2011) öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyal bağlılıklarının sosyal kaygılarını yordadığı bulgusu araştırmanın bu bulgusunu desteklemektedir.

Kritize kaygısı arttıkça kişisel standartların artması, öğrencilerin değerlendirilme korkularının artması durumunda, bu durumdan kurtulmak için kişisel standartlarını yükseltmeye çalışmaktadırlar ve standartlarını yükselmeyince de kendilerini baskı altında hissetmektedirler. Hamarta (2009) sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu ile kişisel standartlar arasında pozitif ilişki bulması, araştırmanın bulgusu ile paralellik taşımaktadır.

Değersizlik duygusu arttıkça düzenin azalması, öğrencilerin kendilerini değersiz hissetmelerinin kendilerine ve çevreye dair düzen isteme konusunda isteksiz olmaları ile açıklanabilir. Çünkü kendini değerli hisseden öğrenci kendisine ve çevreye önem verebilir ve motive olmuş durumdadır. Kendini değersiz hisseden öğrenci çevresini değiştirmek için herhangi bir çaba içerisine gitmeyebilir ve gönülsüzdür. Değersizlik duygusu benlik saygısı ile ilgili bir durumdur. Kurtyılmaz (2011) öğrencilerin benlik saygısı ve sosyal bağlılıklarının sosyal kaygılarını yordadaması sonucu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. İlaveten, Göktürk (2011) sosyal kaygı düzeyleri ile özgüven düzeyleri arasında negatif yönde ilişki bulması da araştırma bulguları ile paralellik taşımaktadır.

Değersizlik duygusu arttıkça hatalara aşırı ilginin artması, öğrencilerin kendileri değersiz hissetmelerinin hatalara daha fazla odaklanmasına yol açması ile açıklanabilir. Öğrenci diğer bireyler tarafından daha fazla yargılanmamak ve eleştirilmemek için hata yapmamaya çalışacak ve en küçük hatadan kendisini uzak tutmaya çalışacaktır. Öğrencide oluşan bu durum, Mansell ve Clarck (1999) belirttiği gibi içe dönüklüktür. Kısacası, kendisini sürekli baskı altında hissettiği içinde mükemmeliyetçilik kaçınılmaz hale gelecektir.

Değersizlik duygusu arttıkça, davranışlardan şüphenin artması durumu, öğrencilerin kendilerini değersiz hissettikleri ortamlarda hangi davranışın doğru veya yanlış olduğuna karar veremedikleri için kendi davranışlarından şüphe duymaktadırlar.

Kalkan (2008) ergenlerin fonksiyonel olmayan tutumlarının alt boyutlarından mükemmeliyetçi tutum ile bağımsız tutum, onaylanma ihtiyacı, değişken tutum ve işlevsel olmayan tutumlar toplamı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğu araştırma sonuçları ile bu araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Bununla birlikte birey içinde bulunduğu ortamda hangi davranışın uygun olacağına dair de şüphe yaşamaktadır. Bu şüpheler öğrencide artıkça öğrenci, Merikangas Venevoli, Dierker ve Grillon (1999) belirttikleri gibi çevresiyle iletişim kurmakta güçlük çekebilir ve sosyal etkileşimden sürekli olarak korkmaya başlayabilirler.

Değersizlik duygusu artıkça, aile beklentisinin artması ise öğrencilerinin ailelerinin çocuklarının sosyal ortamlarda daha girişken ve daha aktif olmaları isteği ile açıklanabilir. Baltacı (2010) değersizlik duygusu ile aile, arkadaş ve öğretmenden algılanan sosyal destek arasında negatif ilişki sonucu bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Çünkü değersizlik ile aile desteği arasındaki negatif ilişki, aile beklenti içerisine girmeyip çocuğunun değersizliğini gidermek için desteklemesi anlamına gelmektedir. Araştırma bulgularına hem paralel hem de araştırma bulgularını destekleyen diğer bir çalışmada, Hamarta (2009), sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu ile mükemmeliyetçiliğin ailesel beklentiler arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuştur.

Değersizlik duygusu arttıkça, ailesel eleştirinin artması, öğrencilerin kendilerinden beklenen sosyal ortamlarda aktif olma ve inisiyatifi ele alma davranışlarını yerine getiremediklerinden dolayı ailelerinin olumsuz değerlendirmelerinin artması anlamına gelebilir. Göktürk (2011) ergenlerin en fazla yeni durumlarla karşılaşmaları, olumsuz değerlendirilme korkusu ve genel durumlarda sosyal kaygı yaşadıkları sonucu, araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Kurtyılmaz (2011) öğrencilerinin benlik saygısının yükseldikçe, sosyal bağlılık duygusunun güçleneceği ve bu iki kazanımın sonucu olarak da, öğrencilerin sosyal kaygılarının azalacağı sonucu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Bu araştırma sonuçlarına ilaveten, araştırma bulgusunu destekleyen diğer bir çalışmada, Hamarta (2009) sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu ile ailesel eleştiriler arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna bulmuştur.

## **5.2. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen Alt Boyutunu Yordamasının İncelenmesi**

Başarı ihtiyacı ve değersizlik duygusu düzenin önemli bir yordayıcısı olması sonucu, öğrencilerin hem kendileri hem aileleri hem de sosyal ilişkilerinin daha planlı ve programlı olması için daha başarılı olma arzusu hissetmektedirler. Öğrenciler başarılı oldukça kendilerini daha değerli hissedecekler ve başarılı oldukça sosyal onay alacaklar ve kendilerini değerli hissedecekler ve benlik saygıları yükselecektir. Ryan ve Deci (2000b) bireylerin yeterin yeterlik ihtiyaçlarını karşıladıklarında kendilerini daha iyi hissedecekleri ve Deci vd. (2001) bireylerin yeterlik, ilişki ve özerklik ihtiyaçların karşılanmasıyla, bireylerde yardımlaşma, saygı ve güven duygusunun gelişebileceklerini belirtmeleri araştırma bulgusunu desteklemektedir Benzer olarak, Kurtyılmaz (2011) öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyal bağlılıklarının sosyal kaygılarını yordadığı, araştırma sonucu ile bu araştırmanın bulgusu paralellik taşımaktadır. Beidel ve Turner (2007) sosyal kaygının yabancı kişilerle sosyal ilişki kurarken, performansı gerektiren durumlarda ya da kişi değerlendirildiğini düşündüğünde, ortaya çıkar bir durum olduğunu belirtmesi araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Tangney (2002) mükemmeliyetçi bireylerin sürekli kendilerini değerlendirdikleri ve bu değerlendirmelerin kural ve kritere dayanmadığını ifade etmesi araştırmanın bulgusu olan başarı ve değersizlik duygusunun düzeni yordamasını desteklemektedir. Mükemmeliyetçilerin aşırı düzen konusunda kendilerini baskı altına almaları sosyal ilişkileri konusunda kaygılarını artıracığı için, sosyal kaygıları olan bireylerde; aile hayatı ve sosyal ilişkilerde (Lipsitz ve Schneier, 2000) aksaklıklar ortaya çıkabilir. Kısacası, Antony ve Swinson (2000) mükemmeliyetçi bireylerin en belirgin kişilik özellikleri arasında, yapacakları plan, düzen ve listeye göre yapmak istemeleri ve plan ya da düzenin gerçekleşmesi konusunda aşırı ısrarcı olduklarını belirtmesi, araştırma bulgusunu desteklemektedir.

### **5.3. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgi Alt Boyutunu Yordamasının İncelenmesi**

Kritize kaygısı, değersizlik duygusu, başatlık ve İlişki ihtiyaçları, hatalara aşırı ilginin önemli bir yordayıcısı olarak bulunması sonucu, öğrencilerin değerlendirilmekten, kendilerini yetersiz ve değersiz görmelerinden ve bu iki olumsuzluğun üstesinden gelmek için hem sosyal ortamlarda daha baskın olmak hem de yeni yakın ilişkiler kurmak için kendilerini hata yapmamaya yani kusursuz olmaya mecbur hissedebilirler. Bu hile sosyal kaygı yaşamamak ve eleştirilmemek için en küçük hatayı bile gidermek isterler ve kendilerini sürekli baskı altında hissederler. Tangney (2002) mükemmeliyetçi bireylerin aşırı şekilde yüksek standartlar oluşturdukları ve önceden belirlenmemiş bir kritere göre değerlendirme yapmayıp değerlendirme işine gereğinden fazla odaklandıkları ve değerlendirme konusunda da katı olmalarından dolayı mükemmeliyetçi olma özelliklerinin daha fazla olması araştırma bulgusunu desteklemektedir. La Greca ve Lopez (1998)'in, yüksek düzeyde sosyal kaygı, arkadaşlar tarafından daha az desteklenme duygusu ile ilişkili bulgusu, araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Torgrud vd. (2004) sosyal kaygısı olan bireylerin daha küçük sosyal ağlara sahip olmaları ve Davidson vd. (1994) yakın arkadaşlara sahip olmama ihtimalleri yüksek olduklarını belirtmesi araştırmanın bulgusunun daha iyi yorumlanmasına katkı sağlayabilir. Hamarta (2009) kişilerarası problem çözme ve olumsuz değerlendirilme korkusu, probleme olumsuz yönelme, kendine güvenmeme, sorumluluk almama ve ısrarcı sebatkâr yaklaşımın yeni durumlarda sosyal kaygı ve huzursuzluğu yordadığı sonucu araştırma bulgularını desteklemektedir.

#### **5.4. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Davranışlardan Şüphe Alt Boyutunu Yordamasının İncelenmesi**

Kritize kaygısı ve değersizlik duygusu davranışlardan şüphenin önemli bir yordayıcısı olarak bulunması, öğrencilerin sosyal ortamlara dair gerçekleştirecekleri davranışlarla ilgili sürekli endişe duymaları ve kendileri ile ilgili değerlendirmelerinde olumsuz oldukları için sosyal ortamlara girmeme ve kendileri sosyal ortamlara girdiklerinde sergiledikleri davranışların tamamen yanlış olduklarını düşünmeye yol açabilir. Bu durum hem kişisel olarak güvensizlik hem de en ideale yani en mükemmeline ulaşabilme konusundaki standartların yükselmesine yol açabilir. Öğrencide hangi davranışın doğru hangi davranışın yanlış olduğu ile ilgili sürekli onay arama düşüncesi içerisinde olabilir. Tuncer ve Voltan-Acar (2006) mükemmeliyetçiliğin çoğunlukla, sevgi, kabul görme veya reddedilmeme ve onaylanma ihtiyaçlarını gidermek için başladığı ve bu bireylerin düşük düzeyde benlik saygısı olduğu ve daha kolay etki altında kalabildiklerini belirtmesi, davranışlardan şüpheyi yordayan kritize etme ve değersizlik duygusunun içeriğini anlamamıza katkı sağlayabilir. Leary ve Kowalski (1997) sosyal kaygısı olan bireylerin diğer insanların düşünceleriyle ilgilenildikleri ve diğer insanların kendileri hakkındaki düşüncelerine oldukça fazla önem verdiklerini ifade etmesi bireylerin davranışlarından nasıl şüphe ettikleri ve kuruntunun nasıl oluştuğunu açıklamaya yardımcı olan ve araştırma bulgusunu destekleyen bir görüştür. Antony ve Swinson (2000) mükemmeliyetçi bireylerin, yaptıkları veya yapacakları eylemlerden emin olmak isterler ve sürekli kontrol ettikleri ve yaptıklarının doğru olduğuna dair onay aradıklarını ve ilaveten bu kişilerin karar vermekte zorluk çektiklerini ve sürekli erteleme davranışı içerisinde bulduklarını ifade etmesi araştırma bulgusunu desteklemektedir. Yine benzer bir çalışmada ise, Hamarta (2009) sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu ile davranışlardan şüphe arasında pozitif ilişki bulgusu araştırma sonucu ile paralellik taşımaktadır. Antony ve Swinson (2000) mükemmeliyetçi bireylerin sıklıkla, sergiledikleri eylemleri olması gerektiğinden daha fazla kontrol altına almaya çalıştıkları ve bu nedenle, sorumluklarını artırdıklarını ve kontrol düzeylerini daha fazla artırdıkları içinde hata



yapmaktan kaçınmak içinde kaçınma davranışı sergilediklerini ifade etmesi araştırma bulgusunu destekleyen önemli bir katkıdır. Öztürk (2004) etkileşim ve izlenme kaygısı üzerinde, onay ihtiyacı, dinleyicilere atfedilen değer, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısının etkili olduğunu sonucu, davranışlardan şüphenin oluşmasına etki eden değişken olarak yorumlanabilir. Davranışlardan şüphe oluşmasına katkı sağlayan değişkenlerden birisi olan fonksiyonel olamayan inançlar üzerine Kalkan (2008)'in yaptığı çalışmada; mükemmeliyetçi tutumun; yalnızlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile negatif yönde etkilediği sonucu araştırma bulgusunu desteklemektedir.

### **5.5. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi Alt Boyutunu Yordamasının İncelenmesi**

Başatlık ihtiyacı, kritize kaygısı, aile beklentilerinin önemli bir yordayıcısı olması bulgusu, öğrencilerin aile beklentilerinin mükemmeliyetçiliği öğrencilerinin buldukları ortamlarda daha önde olma arzuları ve eleştirilmemelerinden kaçındıkları için mükemmel olma davranışı sergilemeleri ile açıklanabilir. Baltacı (2010)'nın, kritize edilme kaygısı ile aile, arkadaş ve öğretmenden algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulgusu, araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Benzer bir şekilde, Hamarta (2009) sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu ile ailesel beklentiler arasında pozitif ilişki bulgusu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Gilboa-Schechtman vd. (2000) sosyal kaygısı olan bireylerin olumlu olayların olmasını daha az bekleddikleri aksine sıklıkla olumlu sosyal olaylara, kaygısı olmayan bireylerden daha olumsuz tepkiler verdiklerini ifade etmeleri, kritize kaygısı ile ilgili bulguyu desteklemektedir. Araştırma bulgusunu destekleyen benze bir görüş ise, Kashdan vd. (2011)'nin aşırı sosyal kaygının bireylerin ilişkilerinde bozulma ve sıkıntıya yol açabileceğini ve ilaveten olumlu olan sağlık fonksiyonlarında azalma görülebileceğini ifade etmesidir. Özellikle başatlık ihtiyacının hissedilmesi ise, öğrencilerin kritize kaygısından kurtulmak ve ortamlarda daha aktif olma isteği yatabilir. Çünkü sosyal kaygısı yüksel olan bireylerde; depresyon, yalnızlık ve diğer ruh sağlığı problemleri görülebilir (Safren vd., 1996). Bu problemlere ilaveten, sosyal kaygısı olan bireyler fiziksel ve sözlü saldırılar, sakınma, alay, önemsememe, dedikodu gibi sözel şiddet ve

akran kurbanlığının en önemli olumsuz sonuçlarını yaşayabilirler (Roth vd., 2002). Öğrencilerin yukarıda belirtilen bu durumları aşmaları ve ailelerinin istediği gibi bir birey olması için hem sosyal ortamlarda baskın olmaları hem de eleştirilerle ilgili kaygı yaşamaması için psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması ve sosyal kaygı düzeyini düşürmesi gerekmektedir. Aksi takdirde kaçınılmaz sonuç mükemmeliyetçilik olabilir.

#### **5.6. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri Alt Boyutunu Yordamasının İncelenmesi**

Değersizlik duygusu, başatlık ve başarı ihtiyaçları, ailesel eleştirinin önemli bir yordayıcısı olarak bulunması, öğrencilerin ailesel eleştirileri önemsedikleri ve kendilerinin değersizlik duygularına inandıkları ve ailelerini üzmemek için hem başatlık hem de başarı ihtiyaçlarını hissettikleri söylenebilir. Özellikle, Van Amerigen, Mancini ve Farvolden (2003) sosyal fobisi olan çocukların, düşük akademik beceri ve okulu erken yaşta bırakma gibi davranışların görülebileceğini belirtmeleri araştırma bulgularından başarı ihtiyacının ailesel eleştiriyi yordaması sonucunu destekleyebilir. La Greca ve Lopez (1998) yaptıkları çalışmalarda, sosyal fobi deneyimi yaşayan çocukların, yaşamayanlara göre daha düşük düzeyde de arkadaşlık, samimiyet ve akran desteğine sahip oldukları sonucu, çocukların kendilerini değersiz gördükleri için akran ilişkilerinden nasıl kaçındıklarını açıklamakta ve araştırma bulgularını desteklemektedir. Ceylan (2011) sosyal kaygının en iyi yordayıcısının erken dönem uyumsuz şemalardan başarısızlık şeması olduğu sonucu, öğrencilerin başarısızlıktan kaçınmak için başarı ihtiyacı hissetmeleri sonucunu destekleyen araştırma bulgusudur. Kurtyılmaz (2011)'ın, benlik saygısı yükselip, sosyal bağlılık duygusu güçlendikçe sosyal kaygıları azalmakta olduğu araştırma bulgusu değersizlik ve aile arasındaki ilişkiyi açıklaması açısından araştırma bulgusunu desteklemektedir. Benzer bir şekilde araştırma bulgularını destekleyen diğer bir çalışmada ise, Baltacı (2010)'nın, değersizlik duygusu ile aile, arkadaş ve öğretmenden algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulgusu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Hamarta (2009)'nın, sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma ile ailesel eleştiriler arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna dair araştırmadır.

### **5.7. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar Alt Boyutunu Yordamasının İncelenmesi**

Başarı ve başatlık ihtiyacı ile kritize Kaygısı ve sosyal Kaçınma, kişisel Standartların önemli bir yordayıcısı olarak bulunması sonucu, mükemmeliyetçilik tutumunun ana tetikleyicisi olan yüksek standartların bir göstergesidir. Çünkü standartlarını yükselten öğrenci hem başarılı olmak ve sosyal ortamlarda baskın olma ihtiyacı hissedecek hem de eleştiriden kaçınmak ve sosyal ortamlardan uzaklaşmamak için kusursuz olup standartları yükseltip sosyal ortamlara girme arzusu öğrencilerde baskı oluşturup mükemmeliyetçiliğe yol açabilir. Tangney (2002) mükemmeliyetçi bireylerin, katı ve yüksek standartlar oluşturduklarını ve değerlendirme sürecine çok fazla yöneldiğini ve mükemmeliyetçi olmayanların öz-değerlendirmesini kriterlere uygun olarak yaparken, mükemmeliyetçilerin değerlendirme sürecini zorunlu iş olarak gördüklerini belirtmesi araştırma bulgusunu desteklemektedir. Antony ve Swinson (2000) mükemmeliyetçilerin yaşamlarındaki olayları olduğundan daha fazla kontrol ettiklerini ve mükemmeliyetçilerin görevlerinde aşırı sorumluluk sahibi olduklarını ifade etmesi araştırma bulgusunu desteklemektedir. Torgrud vd. (2004) sosyal olarak kaygılı bireyler daha küçük sosyal ağlara sahip olduklarını ifade etmesi, araştırmanın bulgusunu olan sosyal kaçınmanın kişisel standartları yordamasını destekleyen bir görüştür. Hamarta (2009) sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu ile kişisel standartlar arasında pozitif ilişki saptadığı araştırma sonucu bu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Araştırma sonucuna benzer bir katkı da, Baltacı (2010)'nın sosyal kaçınma ve kritize edilme kaygısı ile aile, arkadaş ve öğretmenden algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kısacası hem psikolojik ihtiyaçlardan başarı, ilişki, özgürlük ve başatlık hem de sosyal kaygının değersizlik duygusu, kritize edilme kaygısı ve sosyal kaçınma boyutları arasında hem anlamlı düzeyde ilişkiler hem de yordayıcı ilişkiler görülmüştür. Buda gösteriyor ki hem psikolojik ihtiyaçlar hem de sosyal kaygı mükemmeliyetçiliği tetiklemektedir.

## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik ve ihtiyaçları ve sosyal kaygı düzeylerinin mükemmeliyetçilik tutumlarının yordamasını incelemek amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara yer verilmiştir.

#### 6.1. Sonuçlar

##### 6.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutları ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişki ile ilgili Sonuçlar

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başarı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü, anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başarı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgi boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başarı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe alt boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başarı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başarı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri alt boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başarı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar alt boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönde, anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin ilişki alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin ilişki alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgi boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin İlişki alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin İlişki alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin İlişki alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin İlişki alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Özerklik alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Özerklik alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgi boyutu arasında, düşük düzeyde pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Özerklik alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Özerklik alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü, anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Özerklik alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri alt boyutu arasında, düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Özerklik alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgi boyutu arasında, düşük düzeyde pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe alt boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri alt boyutu arasında, düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı ilişki bulunmuştur.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Sosyal Kaçınma alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Sosyal Kaçınma alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgi boyutu arasında, düşük düzeyde pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Sosyal Kaçınma alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe alt boyutu arasında, orta düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Sosyal Kaçınma alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi alt boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Sosyal Kaçınma alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri alt boyutu arasında, düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Sosyal Kaçınma alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar alt boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisiz Kaygısı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisiz Kaygısı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgi boyutu arasında, orta düzeyde pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisize Kaygısı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe alt boyutu arasında, orta düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisize Kaygısı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisize Kaygısı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri alt boyutu arasında, düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritisize Kaygısı alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar alt boyutu arasında, düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen boyutu arasında, düşük düzeyde, negatif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgililik boyutu arasında, orta düzeyde pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe alt boyutu arasında, orta düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri alt boyutu arasında, düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.



Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu alt boyutu ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar alt boyutu arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

**6.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Düzen Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar**

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başarı alt boyutu ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu ve Sosyal Kaçınma alt boyutları, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarından olan Düzenin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

**6.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Hatalara Aşırı İlgi Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar**

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritize Kaygısı ve Değersizlik Duygusu alt boyutları ile Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık ve İlişki alt boyutları, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarından olan Hatalara Aşırı İlginin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

**6.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Şüphe Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar**

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritize Kaygısı ve Değersizlik Duygusu alt boyutları, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarından olan Şüphenin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

### **6.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Aile Beklentisi Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar**

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık alt boyutu ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritize Kaygısı alt boyutları, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarından olan Aile Beklentilerinin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

### **6.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Ailesel Eleştiri Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar**

Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik Duygusu ve Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Başatlık ve Başarı alt boyutları, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarından olan Ailesel Eleştirinin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

### **6.1.7. Üniversite Öğrencilerinin Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Alt Boyutları ve Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Tutum Ölçeğinin Kişisel Standartlar Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar**

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin Başarı ve Başatlık alt boyutları ile Sosyal Kaygı Ölçeğinin Kritize Kaygısı ve Sosyal Kaçınma alt boyutları, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarından olan Kişisel Standartların önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

## **6.2. Öneriler**

1. Öğrencilerde mükemmeliyetçilik tutumlarının sorun oluşturmaması için ebeveynler ve öğretmenler öğrencilerin başarı ihtiyaçlarını karşılamak için önceden belirlenmiş bir plan ve düzen oluşturmalı ama bu düzen aksadığı zamanlarda öğrencileri baskı altına almamalıdır ve öğrencilere düzen konusunda aşırı ısrarcı olmamalıdır.
2. Ebeveyn ve öğretmenler öğrencilerinin başarı ihtiyaçlarını karşılayıp öğrencilerinin mükemmeliyetçilik rahatsızlığı gelişmemesi için, onların

hatalarını yani olumsuzluklarını değil olumlu özelliklerini ve başarılarını pekiştirmelidirler.

3. Ebeveyn ve öğretmenler öğrencilerde şüpheciliğin gelişmemesi için onlara güvenmelidirler ve güvendiklerini hissettirmelidirler.
4. Ebeveyn öğrencilerin başarılı olması konusunda aile beklentilerini düşük düzeyde tutmalıdırlar.
5. Ebeveynler öğrencilerinin başarıları ihtiyaçlarını artırmak için ailesel eleştirilerden kaçınmalıdırlar ve öğrencilerin başarılarını ve olumlu özelliklerini takdir etmelidirler.
6. Öğrenciler kendilerini kişisel standartlarını düşürmelidirler ve başarı ihtiyacını gidermek için kişisel standartlarını gerçekleştirilebilir ve ulaşılabilir hale getirmelidirler.
7. Öğrenciler ilişki ihtiyacını karşılamak için iletişime geçtikleri insanlarla belirli bir düzen ve program dâhilinde ilişki kurmayı, diğer insanlarla daha spontan iletişime geçmelidirler.
8. Öğrenciler ilişki ihtiyaçlarını karşılarlarken, diğer insanlara güvenle ve koşulsuz olarak yaklaşmalıdırlar.
9. Öğrenciler insanlarla iletişim kurarken aile ve toplumsal beklentilere aşırı yüklenme yaparak iletişime geçmemelidirler.
10. Öğrenciler diğer insanlarla iletişim kurarken daha önceden belirlenmiş kalıp yargı ve standartlardan kaçınmalıdırlar.
11. Ebeveyn ve öğretmenler öğrencilerinin hatalarını aşırı gündeme getirmemelidirler ve özellikle daha özgür olabilmeleri için önce olumlu özellikleri daha sonra ben dili kullanarak hatalarının farkına varmalarını sağlamalıdırlar.
12. Öğrenciler kendilerini daha özerk hissedebilmeleri için ilişkilerine daha güvenli ve zihinlerinde kuruntu oluşturmadan başlamalıdırlar.

13. Ebeveyn ve öğretmenler öğrencilerinin daha özerk davranabilmeleri için hem aile beklentilerini en asgari düzeye düşürmelidirler hem de öğrencilerinin özgürlüklerini kısıtlayacak eleştirilerden kaçınmalıdırlar.
14. Öğrenciler daha özgür olabilmek için yükselttikleri kişisel standartlar onları aşırı baskı altında tutacağı için kişisel standartlarını düşürmelidirler.
15. Öğrenciler buldukları ortamda daha baskın olabilmeleri için hatalara değil olumlu özelliklere odaklanmalıdırlar.
16. Ebeveyn ve öğretmenler öğrencilerin başatlık ihtiyaçlarını karşılamak ve öğrencilerinin mükemmeliyetçi olmaması için hem beklentilerini düşürmelidirler hem de eleştirilerden kaçınmalıdırlar ve eğer eleştiri yapacaklar ise de bu eleştirileri ben dili kullanarak yapmalıdırlar.
17. Öğrenciler buldukları ortamlarda standartlarını düşük düzeyde tutmalıdırlar ve başat olmak için yüksek standart değil düşük standartları tercih etmelidirler.
18. Öğrenciler sosyal ortamlardan kaçınmamaları için girilen sosyal ortamda oluşan hatalara değil de doğrulara odaklanmalıdırlar.
19. Öğrenciler sosyal ortamlara girerken herhangi bir kuruntu, şüphe veya olumsuzluk beklentileri ile o ortamlara girmemelidirler.
20. Ebeveyn ve öğretmenler öğrencilerine yapacakları eleştiriler konusunda hassas davranmalıdırlar. Özellikle kişisel ve ailesel eleştiriler konusunda daha dikkatli olmalıdırlar.
21. Ebeveyn ve öğretmenler öğrencilerini ilk önce pozitif olarak desteklemeli ve onları takdir etmelidirler. Daha sonra onların olumlu özelliklerini ortaya çıkarmak için onları teşvik etmelidirler.
22. Öğrenciler sosyal ortamlara kritize edilme korkusu olmadan ve takıntısız bir şekilde girmelidirler.

23. Ebeveynler öğrencilerinde hem sosyal kaygı hem de mükemmeliyetçilik oluşturmaması için hem beklentilerini düşürmelidirler hem de aşırı eleştiriden kaçınmalıdırlar.
24. Öğrenciler kendi kendilerini kritize etmemek için yüksek kişisel standartlardan düşük düzeydeki kişisel standartlara doğru geçiş yapmalıdırlar.
25. Öğrenciler kendilerini değerli hissetmeleri için aşırı planlama ve düzenleme içerisine girmemelidirler.
26. Öğrenciler kendilerini daha değerli hissetmeleri için hatlara odaklanma yerine kendilerinin pozitif ve olumlu özelliklerine odaklanmalıdırlar.
27. Öğrenciler kendilerini değerli hissetmeleri için hem ilişkilerinde hem de kendilerine dair herhangi bir şüphe ve takıntılı davranış ve düşünceden kaçınmalıdırlar.
28. Ebeveynler ve öğretmenler öğrencilerinde değersizlik duygusunu engellemek için, öğrencileri ile ilgili beklentilerini düşürmelidirler hem de eleştirilerini azaltmalıdırlar.

## KAYNAKÇA

- Acarturk, C., Graaf, R., Straten, A., Have, M.T., & Cuijpers, P. (2008). Social phobia and number of social fears, and their association with comorbidity, health-related quality of life and help seeking. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(4), 273e279. <http://dx.doi.org/10.1007/s00127-008-0309-1>
- Akkoyunlu, S., & Türkçapar, M.H. (2013). Bir teknik: Alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 53-59.
- Aldea, M.A., Rice, K.G., Gormley, B., & Rojas, A. (2010). Telling perfectionists about their perfectionism: Effects of providing feedback on emotional reactivity and psychological symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1194-1203.
- Altun, F., Fak, K.F.E., & Yazıcı, H. (2010). Öğrencilerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiler.
- Annaberdiyev, D. (2006). *Türkiye'de eğitim gören Türk cumhuriyetleri ve Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Antony, M.M. & Swinson R.P. (2000). *Mükemmeliyetçilik, dost sandığınız düşman (When perfect isn't good enough)*, Çeviri: Aslı Açıkgoz. İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Antony, M.M., & Swinson, R.P. (2008). *Shyness and social anxiety workbook: proven, step-by-step techniques for overcoming your fear* (2nd Edition). Oakland, CA, USA: New Harbinger Publications.
- APA (2000). *DSM-IV-TR tanı ölçütleri başvuru el kitabı* (Çeviri: Ertuğrul Köroğlu), İkinci baskı. Washington, DC: Amerikan Psikiyatri Birliği.
- Ayberk, A. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Aydoğdu, B. (2013). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, kaygı duyarlılığı ve madde kullanım durumları* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Ayhan, İ. (2007), Psikanalitik yaklaşım: Bilinçaltından notlar. *TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*, 472, 1-6.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözüme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Beck, J. (2001) *Bilişsel terapi: temel ilkeler ve ötesi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, A.T. & Emery, G. (2006). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beidel, D.C., & Turner, S. M. (2007). *Shy children, phobic adults: Nature and treatment of social anxiety disorders* (2nd ed.). Washington, DC, USA: American Psychological Association.
- Bıykoğlu, E.B. (2012). *Evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve cinsiyet açısından incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bieling, P.J., Israeli, A.L., & Antony, M.M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385.
- Biröl, Z.N., & Yazıcı, H. (2004). Fen ve sosyal bilimler lisesi öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve liderlik özellikleri. *Karadeniz*, 12(12).

- Bogels, S.M., Alden, L., Beidel, D.C., Clark, L.A., Pine, D.S., Stein, M.B., & Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: Questions and answers for the DSM-IV. *Depression and Anxiety, 27*, 168–189.
- Bozdemir, E. (2011). *Ergenlerin mükemmeliyetçilikleri ile mizah duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Brown, T.A., Barlow, D. H., & Liebowitz, M.R. (1994). The empirical basis of generalized anxiety disorder. *American Journal of Psychiatry, 151*, 1272–1280.
- Burke, R.S. & Stephens, R.S. (1999). Social anxiety and drinking in college students: A social cognitive theory analysis. *Clinical Psychology Review, 19*(5), 513-530.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, 14*, 34-52.
- Butt, F.M. (2010). The role of perfectionism in psychological health: A study of adolescents in Pakistan. *Europe's Journal of Psychology; 4*, 125-147.
- Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Calvin, H. vd. (1985). *Introduction to Theories of Personality*. New York: John Wiley&Sons.
- Camadan, F. (2009). *Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Campbell, J.D., Fairey, P.J., & Fehr, B. (1986). Better than me or better than thee? Reactions to intrapersonal and interper sonal performance feedback. *Journal of Personality, 54*, 479–493.



- Cebeci, S. A., Aydemir, Ç., & Göka, E. (2002). Puerperal dönemde depresyon semptom prevalansı: Obstetrik risk faktörleri, kaygı düzeyi ve sosyal destek ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 10(1), 11-18.
- Ceylan, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin yordanması* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Clark, D., & Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia*. Heimberg, R.G., Liebowitz, M.R., Hope, D.A., ve Schneier, F.R. (ed.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford.
- Coon, D., & Mitterer, J.O. (2011). *Psychology: Modules for active learning with concept modules with notetaking and practice exams belmont*. CA: Wadsworth.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (Çeviri: Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Crome, E., Grove, R., Baillie, A.J., Sunderland, M., Teesson, M., & Slade, T. (2015). DSM-IV and DSM-5 social anxiety disorder in the Australian community. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(3), 227-235.
- Cuthbert, B. N. (2002). Social anxiety disorder: Trends and translational research. *Biological Psychiatry*, 51, 4-10.
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygı ile başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

- Çalıkoğlu, B.S. (2009). *Üstün zekâlı öğrencilerin çalışma alışkanlıkları ile mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çankaya, Z.C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Çelikkaleli, Ö. (2004). *Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve psikolojik ihtiyaçlar* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çelikkaleli, Ö., Gökçakan, N., & Çapri, B. (2005). Lise öğrencilerinin bazı psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyet, okul türü, anne ve baba eğitim düzeyine göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 245-268.
- Çiçekler, C.Y., Büyükbayraktar, Ç.G., Er, R.K., & Pirpir, D.A. (2014). 1-3 yaş arasında çocuğu bulunan annelerin özyeterlilikleri ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2).
- Davidson, J. R. T., Hughes, D. C., George, L. K., & Blazer, D. G. (1994). The boundary of social phobia: Exploring the threshold. *Archives of General Psychiatry*, 51, 975-983.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E.L., Ryan, R.M., Gagné, M., Leone, D.R., Usunov, J., & Kornazheva, B.P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations

of a former Eastern Bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930-942.

Deniz, N. (2011). *Liseye devam eden ergenlerin risk alma davranışları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, 1, 18-24.

Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: Tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 3-21.

Dilmaç, B., Aydoğan, D., Koruklu, N., & Deniz, M.E. (2009). The explication of primary school students' perfectionist properties with irrational beliefs. *Elementary Education Online*, 8(3), 720-728.

Dökmen, Z.Y. (1996). Bir grup kız ve erkek üniversite öğrencisinin anneleriyle ilişkilerinin karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Bülteni*, 2(5).

Erbaş, M.M. (2012). *Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeyine göre incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana-baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerine bir çalışma* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Erkan, Z., Güçray, S., & Sabahattin, Ç.A.M. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).

Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).

Erözkan, A. (2009). Perfectionism tendencies and depression levels of university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 3(2), 76-88.

- Eysenck, H., Arnold J.W., & R. Meili. (1972). *Encyclopedia of psychology*. Fontana/Collins.
- Fehm, L., Pelissolo, A., Furmark, T., & Wittchen, H.U. (2005). Size and burden of socialphobia in Europe. *European Neuropsychopharmacology*, 15, 453-462.
- Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F., & Fiedler, A. (2008). Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: prevalence, comorbidity and impairment in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 257-265.
- Feist, G., & Rosenberg, E.L. (2010). *Psychology: Making connections*. New York: McGraw-Hill.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- First, M.B., Frances, M.D. & Pincus, M.D. (1999). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. DSM-IV, Washington DC.
- Flett, G.L., Panico, T., & Hewitt, P.L. (2011). Perfectionism, type a behavior, and self-efficacy in depression and health symptoms among adolescents. *Curr Psychol*, 30, 105-116.
- Fong, R.W., & Yuen, M. (2011). Perfectionism in chinese elementary school students: Validation of the chinese adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Talent Development & Excellence*, 3(2), 203-213.
- Freidland, N. & Keinan, G. (1999). The effects of stress, ambiguity, tolerance and trait anxiety on the formation of casual relationship. *Journal of Research of Personality*, 25(3), 88-107.
- Frost, R. O., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1991). The developmental perfectionism: a study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy And Research*, 15, 469-489.

- Furmark, T. (2002). Social phobia: Overview of community surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105, 84-93.
- Gençtan, E. (2000). *Psikanaliz ve sonrası* (Dokuzuncu baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi Yayınları.
- Gilboa-Schechtman, E., Franklin, M. E., & Foa, E.B. (2000). Anticipated reactions to social events: differences among individuals with generalized social phobia, obsessive compulsive disorder, and nonanxious controls. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 731–746. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1005595513315>
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy: A new approaches to psychiatry*. New York: Harper and Row.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: Harper Collins
- Glasser, W. (2003). *Kişisel özgürlüğün psikolojisi (Choice theory a new psychology of personal freedom)*, Çeviri: Müge İzmirli. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Göktürk, G.Y. (2011). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin özgüven ve bazı kişisel demografik özelliklere göre incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Grolnick, W.S., & Ryan, R.M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81, 143-154.
- Grolnick, W.S., Ryan, R.M., & Deci, E.L. (1991). The inner resources for school achievement: Motivational mediators of children's perceptions of their parents. *Journal of Educational Psychology*, 83, 508-517.
- Güçbilek, B. (2014). *Farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin mükemmeliyetçilik özellikleri ile yabancı dil kaygıları arasındaki ilişki - İstanbul İli Maltepe İlçesi Örneği* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Gültekin, B.K., & Dereboy, I.F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 150-158.
- Gümüş, A.E. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-75.
- Güz, H., & Dilbaz, N. (2003). Sosyal kaygı bozukluğu ile panik bozukluğu olgularının demografik ve bazı klinik özellikler açısından karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 6, 32-38.
- Gwen, A., & Eva, M.P. (2005). The role of mothers use of control in children's perfectionism: Implications for the development of children's depressive symptoms. *Journal Of Personality*, 73(1), 23-46.
- Halmatov, S. (2007). *Türkiye'de eğitim görmekte olan yabancı uyruklu öğrenciler ile TC uyruklyu öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılaştırılması olarak incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3).
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Heckert, T.M., Cuneio, G., Hannah, A:P., Adams, P.J., Droste, H.E., & Mueller, M.A. (2000). Creation of a new needs assessment questionnaire. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(1), 121-136.
- Herjanic, B., & Reich, W. (1982). Development of a structured psychiatric interview for children: Agreement between child and parent on individual symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 10, 307-324.

- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101.
- Horney, K. (2006a). *Nevrozlar ve insan gelişimi: öz gerçekleştirme kavgası. (Neurosis and human growth: the struggle toward self-realization)*, Çeviri: S. Budak. İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Horney, K. (2006b). *Ruhsal çatışmalarımız* (Çeviri: S. Budak, Beşinci baskı). İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Inderbitzen, H.M., Walters, K.S., & Bukowski, A.L. (1997). The role of social anxiety in adolescent peer relations: Differences among sociometric status groups and rejected subgroups. *Journal of Clinical Child Psychology*, 26(4), 338-348.
- Inghilleri, P. (1999). *From subjective experience to cultural change* (E. Bartoli, Trans.). New York: Cambridge University Press.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-116.
- İlhan, M., & Sünkür, M.Ö. (2012). Matematik kaygısı ile olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin matematik başarısını yordama gücü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1).
- Lasota, M. (2005). *Perfectionism and the role of self-esteem*. Las Vegas, USA: Unpublished Master Thesis.
- Leahy, R.L. (2007). *Bilişsel terapi yöntemleri* (Çeviri: H. Türkçapar & Ertuğrul Köroğlu). Ankara: HYB Basım Yayın.

- Leana-Taşçılar, M.Z., & Kanlı, E. (2014). Investigation of perfectionism and self-esteem scores of gifted and average students. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 47(2), 1-20.
- Leary, M.R., & Atherton, S. (1986). Self-efficacy, anxiety, and inhibition in interpersonal encounters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 256-267.
- Kağan, S. (2006). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etkisi* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kahraman, S. (2013). *Üstün yetenekli 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin çoklu zekâ alanlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Kanlı, E. (2011). Üstün zekâlı ve normal ergenlerin mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. [www.marmara.edu.tr](http://www.marmara.edu.tr).
- Karahan, F.T. Sardogan, M. E. (2004) *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar* (İkinci baskı). İstanbul: Deniz Kültür Yayınları.
- Karakaş, Y. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Karataş, Z. (2012). Kontrol odağının yordayıcıları olarak saldırganlık ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(3).
- Kashdan, T.B., & Steger, M.F. (2006). Expanding the topography of social anxiety. *Psychological Science*, 17, 120-128.



- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi* (On Sekizinci baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş Karayel, G. (2011). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak mükemmeliyetçilik* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Kashdan, T.B., & Breen, W.E. (2008). Social anxiety and positive emotions: a prospective examination of a self-regulatory model with emotion suppression and expression tendencies as moderators. *Behavior Therapy*, 39, 1-12.
- Kashdan, T.B., Weeks, J.W., & Savostyanova, A.A. (2011). Whether, how, and when social anxiety shapes positive experiences and events: a self-regulatory framework and treatment implications. *Clinical Psychology Review*, 31, 786–799. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2011.03.012>
- Kesici, Ş. (2002). *Üniversite öğrencilerinin karar verme stratejilerinin psikolojik ihtiyaç örüntüleri ve özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kesici Ş. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması: Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 493-500.
- Kesici, Ş., Özteke, H., & Kiper, C. (2012). *The investigation of relationship between psychological needs and perfectionisms of university students*. International Counseling and Education Conference (ICE-C 2012).
- Kesici, Ş. (2014). Human values as predictors of motivational beliefs in high school students. *Anthropologist*, 18(3), 869-875.
- Kesici, Ş. (2015). Psychological needs as predictors of human values in high school students. *Anthropologist*, 19(2), 499-506.

- Kessler, R.C., Stang, P., Wittchen, H.U., Stein, M., & Walters, E.E. (1999). Lifetime comorbidities between social phobia and mood disorders in the US National Comorbidity Survey. *Psychol Med*, 29(3), 555-567.
- Kessler, R.C. (2003). The impairments caused by social phobia in the general population: Implications for intervention. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(417), 19-27.
- Kılıç, G. (2005). *İlköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinde sosyal kaygı ve anne-baba tutumları açısından incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Koydemir, S., Selişik, Z.E.S., & Tezer, E. (2005). Evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 65-75.
- Köroğlu, A. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özellikleri ile rakabetçi tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kurtulmuş, Z. (2010). *Bilim ve sanat merkezine devam eden üstün yetenekli çocukların ailelerine verilen bilgisayar temelli eğitimin aile bireylerinin aile ilişkilerini algılamalarına ve çocukların mükemmeliyetçilik düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kurtyılmaz, Y. (2011). *üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Kuzgun, Y. (1985). Edwards kişisel tercih envanterinin Türkiye'de geçerlik ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 17(1-2), 69-93.

- La Greca, A.M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peerrelations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 83–94.
- Leary, M.R. & Kowalski, R.M. (1997). *Social anxiety*. New York: The Guilford Press.
- Lipsitz, J.D., & Schneier, F.R. (2000). Social phobia: Epidemiology and cost of illness. *Pharmaco-Economics*, 18, 23-32.
- Luyten, P., Kempke, S, Van Wambeke, P., Claes, S., Blatt, S.J., & Van Houdenhove, B. (2011). Self-critical perfectionism, stress generation, and stress sensitivity in patients with chronic fatigue syndrome: Relationship with severity of depression. *Psychiatry*, 74(1), 21-30.
- Mansell, W. & Clark, D.M. (1999). How do I appear to others? Social anxiety and processing of the observable self. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 419-434.
- Maslow, A. H. (1939). Dominance, personality and social behavior in women. *J. soc. Psychol.*, 10, 3-39.
- Maslow, A. H. (1942). The dynamics of psychological security-insecurity. *Character & Pers.*, 10, 331-344.
- Maslow, A.H. (1943a). Conflict, frustration, and the theory of threat. *J. abnorm. (soc.) Psychol.*, 38, 81-86.
- Maslow, A. H. (1943b). A preface to motivation theory. *Psychosomatic Med.*, 5, 85-92.
- Maslow, A. H. (1943c). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.
- Maslow A. H. (1954). *Motivation and personality*.
- Maslow, A. H. (1974). Creativity in self-actualizing people. *Readings in Human Development: A Humanistic Approach*, 107-117.

- Maslow, A.H., Frager, R., & Cox, R. (1970). *Motivation and personality* (Vol. 2). J. Fadiman, & C. McReynolds (Eds.). New York: Harper & Row.
- Mercan, N., Oyur, E., Alamur, B., Gül, S., & Bengül, S. (2012). İşyeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1).
- Merikangas, S., Venevoli A., Dierker L., &Grillon C. (1999). Vulnerability factors among children at risk for anxiety disorders. *Biol Psychiatry*, 46, 1523-1535.
- Miller, J.L. (2007). Vaillancourt t. relation between childhood peer victimization and adult perfectionism: Are victims of indirect aggression more perfectionist? *Aggressive Behavior*, 33, 230-241.
- Mitchelson, J.K. (2009). Seeking the perfect balance: Perfectionism and work-family conflict. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82, 349-367.
- Murray, H. A. (With Collaborators). (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford.
- National Institute of Mental Health (2010). *Social phobia (Social anxiety disorder): Always Embarrassed*. Bethesda: Science Writing, Press & Dissemination Branch.
- Nepon, T., Flett, G.L., Hewitt, P., & Molnar, D.S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(4), 297-308.
- Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçları düzeyinin karşılaştırması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Ntoumanis, N., Edmunds, J., & Duda, J.L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14, 249-260.

- Özaydın, N. (2011). *Mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özbay, Y., & Palancı, M. (2001). *Sosyal kaygı ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması*, VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, ODTÜ, Ankara.
- Özbay, Y., & Mısırlı Taşdemir, Ö. (2003). *Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 9-11 Temmuz, Malatya.
- Özgüngör, S. (2003). Mükemmeliyetçilik ve özerklik destekleyici davranışların amaç tarzları ile ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 28(127).
- Özteke, H.İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Öztürk, A. (2004). *Sosyal kaygıya ilişkin kendini sunma modeli* (Yayınlanmış Doktora Tezi). G.Ü., Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özyürek, A., & Demiray, K. (2010). Yurttan ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. [www.openaccess.dogus.edu.tr](http://www.openaccess.dogus.edu.tr).
- Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Palancı, M., Özbay, Y., Kandemir, M., & Çakır, O. (2010). Üniversite öğrencilerinin başarı amaçlılıklarının beş faktör kişilik modeli ve mükemmeliyetçilik kişilik özellikleri ile açıklanması. [www.tsadergisi.org](http://www.tsadergisi.org).

- Pamir, Ç.O. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişki* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Parker, W.D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 34, 545-562.
- Patrick, H., Ryan, A.M., & Pintrich, P.R. (1999). The differential impact of extrinsic and mastery goal orientations on males and females self-regulated learning. *Learning & Individual Differences*, 11(2), 153-171.
- Patterson, C.H., & Watkins, C.E. (1996). *Theories of psychotherapy*. Harper Collins.
- Pirinççi, L.N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Rao, P.A., Beidel, D.C., Turner, S.M., Ammerman, R.T., Crosby, L.E., & Sallee, F.R. (2007). Social anxiety disorder in childhood and adolescence: Descriptive psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1181-1191. doi:10.1016/j.brat.2006.07.015
- Rice, K.G., Lopez, F.G., & Vergara, D. (2005). Parental/Social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(4), 580-605.
- Rice, K.G., Stuart, J. (2010). Differentiating adaptive and maladaptive perfectionism on the MMPI-2 and MIPS revised. *Journal of Personality Assessment*, 92(2), 158-167.
- Roth, D.A., Coles, M.E., & Heimberg, R.G. (2002). The relationship between memories for childhood teasing and anxiety and depression in childhood. *Journal of Anxiety Disorders*, 16, 149-164. doi: 10.1016/S0887-6185(01)00096-2
- Rotter, J.B. (1966). Generalised expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(609).

- Rowa, K., & Antony, M.M. (2005). Psychological treatments for social phobia. *Canadian Journal of Psychiatry*, *50*(6), 308-315.
- Ruble, D.N., & Frey, K.S. (1991). *Changing patterns of comparative behavior as skills are acquired: A functional model of self-evaluation*. In J. Suls & T. Ashby (Eds.), *Social comparison: Contemporary theory and research* (pp. 79–113). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ruscio, A.M., Brown, T.A., Chiu, W.T., Sareen, J., Stein, M.B., & Kessler, R.C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, *38*, 15-28.
- Ryan, R.M., Stiller, J., & Lynch, J.H. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *Journal of Early Adolescence*, *14*, 226-249.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55* (1), 68–78.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68-78.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000c). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, *11*, 319-338.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2006). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68-78.
- Ryan, R.M., Lynch, M.F., Vansteenkiste, M., & Deci, E.L. (2011). Motivation and autonomy in counseling, psychotherapy, and behavior change: A look at theory and practice. *The Counseling Psychologist*, *39*, 193-260.

- Safren, S.A., Heimberg, R.G., Brown, E.J., & Holle, C. (1996). Quality of life in social phobia. *Depress Anxiety*, 4, 126-133.
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Sarioğlu, A.F. (2011). *Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Satılmış, M. (2010). *Öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumları ile anne baba tutumlarının karşılaştırmalı incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Savaşır, I., Boyacıoğlu, G., & Kabakçı, E., (1998). *Bilişsel-davranışçı terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schneier, F.R., Johnson, J., Hornig, C.D., Liebowitz, M.R., & Weissman, M.M. (1992). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of General Psychiatry*, 49, 282-288.
- Schultz, D.P. & Schultz, S.E. (2002). *Modern psikoloji tarihi* (Çeviri: Y. Aslay, İkinci baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schunk, D.H. (1981). Modeling and attributional effects on children's achievement: A self-efficacy analysis. *Journal of Educational Psychology*, 73(1), 93-105.
- Schunk, D.H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology*, 1, 173-208.
- Schunk, D.H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207-231.
- Seo, E.H. (2008). Self-efficacy as a Mediator in the Relationship between Self-oriented Perfectionism and Academic Procrastination. *Social Behavior and Personality*, 36(6), 753-764.



- Sertelin Mercan, Ç. (2007). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi* (Yayınlanmış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlling goals on effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 546-557.
- Sheldon, K., & Bettencourt, B. (2002). Psychological needs and subjective wellbeing in social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41:25-38.
- Shinoura, N., Yamada, R., Tabei, Y., Otani, R., Itoi, C., Saito, S., & Midorikawa, A. (2011). Left or right temporal lesion might induce aggression or escape during awake surgery, respectively: Role of the amygdala. *Acta Neuropsychiatrica*, 23, 119–124.
- Sorhan, G. (2014). *Üniversite öğrencilerinin düşünme ihtiyaçlarının temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna göre incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Starr, L.R., & Davila, J. (2008). Differentiating interpersonal correlates of depressive symptoms and social anxiety in adolescence: Implications for models of comorbidity. *J Clin Child Adolesc Psychol*, 37(2), 337-349.
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1379-1389.
- Stopa, L., & Clark, D.M. (1993). Cognitive processes in socialphobia. *Behaviour Research and Therapy*, 31(3), 255-267. [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90024-O](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(93)90024-O)
- Subaşı, G. (2009). Ergenlerde sosyometrik statü gruplarına göre sosyal kaygı farklılıkları ve akran ilişkileri. *Ege Eğitim Dergisi*, 10(1).

- Subaşı, G. (2010). Ergenlerde sosyal kaygı ve akran ilişkilerinin psikobiyolojik sosyal kaygı modeline göre sınanması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 52-68.
- Şahin, H. (2011). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve saldırganlık ilişkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşek, H. (2011). *Sosyal beceriler grup rehberliği programının sosyal kaygı düzeyine etkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şirin, A.B. (2011). *Mükemmeliyetçilikle ilgili psikoeğitim programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve akademik başarılarına etkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tangney, J.P. (2002). *Perfectionism and the self-conscious: Shame, guilt, embarrassment and pride*. Flett ve P.L.Hewit (Der), *Perfectionism: theory, research and treatment (199-215)*. Washington, Dc: American Psychological Association
- Taş, T. (2011). *Bir şirket örneğinde psikoşiddete maruz kalma ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Torgrud, L.J., Walker, J.R., Murray, L., Cox, B.J., Chartier, M., & Kjernisted, K.D. (2004). Deficits in perceived social support associated with generalized social phobia. *Cognitive Behaviour Therapy*, 33, 87-96.
- Tuncer, B. (2006). *Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara).

- Tuncer, B., & Voltan Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 1-15.
- Türkçapar, H.M. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Türkçapar, H.M. (2007). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulamalar*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun Yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü (The role of basic needs fulfillment in prediction of subjective well-being among university students). *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(4), 2429-2446.
- Uyanık, S. (2007). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve kendine saygı düzeyinin sınav kaygısı üzerindeki etkileri* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Uzel, B. (2012). *10-14 yaş arasında olan yelken yapan ve yelken yapmayan çocukların benlik algısı ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.
- Van Amerigen, M., Mancini, C., & Farvolden, P. (2003). The impact of anxiety disorders on educational achievement. *Journal of Anxiety Disorders*, 17, 561-571.
- Vlachopoulos, S.P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic

psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 103, 179-201.

Voltan Acar, N. (2004). *Ne kadar farkındayım gestalt terapi* (İkinci baskı). İstanbul: Babil Yayıncılık.

Weeks, J.W., Heimberg, R.G., & Rodebaugh, T.L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 44-55. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.08.002>

Weeks, J.W., Heimberg, R.G., & Heuer, R. (2011). Exploring the role of behavioral submissiveness in social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30, 217-249. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2011.30.3.217>

Weinstein, C.E., Goetz, E.T., & Alexander, P.A. (Eds.). (1988). *Learning and study strategies: Issues in assessment, instruction, and evaluation*. New York: Academic Press.

Werner, K.H., Goldin, P.R., Ball, T.M., Heimberg, R.G., & Gross, J.J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 346-354.

Wittchen, E., Fuetsch, M., Sonntag, H., Muller, N., & Liebowitz, M. (2000). Disability and quality of life in pure and comorbid social phobia: findings from a controlled study. *European Psychiatry*, 15, 46-58.

Yalçın, B.S. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yatar Yıldız, H. (2007). *Sınav kaygısı ana-baba tutumları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Yıldırım, T. (2006). *Sosyal fobik üniversite öğrencilerine uygulanan kısa-yoğun-acil psikoterapinin etkililiği* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, M.A., & Kutlu, M. (2015). Erinlerde okula bağlanmanın yordayıcısı olarak sosyal kaygı ve depresif belirtilerin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(31).
- Yılmaz Çelik, D. (2013). *Üstün zekâlı olan ve olmayan öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve akademik özyeterlikleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yolcu, S. (2001). *Lise son sınıf öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerinin psikolojik ihtiyaçları ile ilişkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Young, J.E., Kolosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2009). *Şema terapi* (Çeviri: T.V. Soylu). İstanbul: Litera.
- Young, J.E., & Klosko, J.S. (2013). *Hayatı yeniden keşfet* (Çeviri: S. Kohen ve D. Güler). İstanbul: Psikonet.
- Yumurtacı, D. (2012). *Predictors of body image among university students* (Doctoral Dissertation, Middle East Technical University).
- Yusupu, R.(2015). Üniversite öğrencilerinde kariyer kararları ile mükemmeliyetçilik, öğrenme motivasyonu ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Zabun, E. (2011). *Dershaneye gitme, mükemmeliyetçilik, ana-baba tutumu ve sınav kaygısının öğrencilerin SBS başarılarını yordama gücü* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Zhang, B., & Chai, T. (2012). Coping styles and self-esteem as mediators of the perfectionism-depression relationship among Chinese undergraduates. *Social behavior and personality*, 40(1), 157-168.

Zimmerman, B.J., & Kitsantas, A. (1997). Developmental phases in self-regulation: Shifting from process to outcome goals. *Journal of Educational Psychology*, 89, 29-36.

Zimmerman, B.J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.

