

T. C.
MUĞLA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE YALNIZLIĞIN YORDAYICISI OLARAK
MÜKEMMELİYETÇİLİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Gamze KARATAŞ KARAYEL

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Sabahattin DENİZ

OCAK, 2011
MUĞLA

T.C
MUĞLA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE YALNIZLIĞIN YORDAYICISI OLARAK
MÜKEMMELİYETÇİLİK

Hazırlayan
Gamze KARATAŞ KARAYEL

Sosyal Bilimler Enstitüsünde
“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih :23.02.2011

Tezin Sözlü Savunma Tarihi :24.01.2011

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Sabahattin DENİZ

Jüri Üyesi :Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN

Jüri Üyesi :Yrd. Doç. Dr. Burhan ÇAPRI

Enstitü Müdürü :Prof. Dr. Namık Kemal ÖZTÜRK

Ocak, 2011
MUĞLA


TUTANAK

Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün 06/01/2011 tarih ve 507/6 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim - Öğretim Yönetmeliğinin 25/4 maddesine göre, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Gamze KARATAŞ KARAYEL'in 'Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Mükemmeliyetçilik' adlı tezini incelemiş ve aday 24/01/2011 tarihinde saat 11:00 'de jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 90 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul edildiğine oy birliği ile karar verildi.

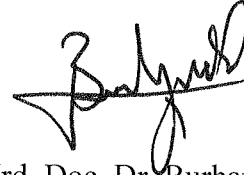
Yrd Doç. Dr. Sabahattin DENİZ

Tez Danışmanı



Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN

Üye




Yrd. Doç. Dr. Burhan ÇAPRI

Üye

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Mükemmeliyetçilik” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.



23 /02 /2011

Gamze KARATAŞ KARAYEL

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

YAZARIN

MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.

Soyadı : **KARATAŞ KARAYEL**

Adı : **Gamze**

Kayıt No:

TEZİN ADI

Türkçe : **Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Mükemmeliyetçilik**

Y. Dil : **Perfectionism as a Predictor of Loneliness**

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans

Doktora

Sanatta Yeterlilik

X

O

O

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite : **Muğla Üniversitesi**

Fakülte :

Enstitü : **Sosyal Bilimler Enstitüsü**

Diğer Kuruluşlar :

Tarih : **24.01.2011**

TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayınlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi :

ISBN :

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı : **Deniz, Sabahattin**

Ünvanı : **Yrd. Doç. Dr.**

TEZİN YAZILDIĞI DİL : TÜRKÇE

TEZİN SAYFA SAYISI:169

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

- 1.Yalnızlık
- 2.Mükemmeliyetçilik

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELEER :

- 1.Ergenlik
- 2.Yalnızlık
- 3.Ergen Yalnızlığı
- 4.Mükemmeliyetçilik
- 5.Lise Öğrencileri

Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELEER: Konunuzla ilgili yabancı indeks, abstract ve thesaurus'u kullanınız.

- 1.Adoloscence
- 2.Loneliness
- 3.Adoloscant Loneliness
- 4.Perfectionism
- 5.High School Students

Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.

- | | |
|---|---|
| 1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum | O |
| 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir | O |
| 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir | X |

Yazarın İmzası :



Tarih :23/02/2011

ÖZET

Bu çalışmanın amacı ergenlerin yalnızlık düzeyleriyle mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin yalnızlık düzeylerini ne derecede yordadığını incelemektir; ayrıca ergenlerin yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveyn tutumları, sosyo ekonomik düzey ve okul türü değişkenleri açısından da incelenmiştir.

Araştırma betimsel olarak hazırlanmıştır. Araştırma, amacına uygun olarak 2009-2010 eğitim öğretim yılında, Tokat il merkezindeki liselerde öğrenim gören 1296 (605 kız; 691 erkek) öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada, veriler, “Kişisel Bilgi Formu”, Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ve daha sonra Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından tekrar düzenlenen “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) tarafından geliştirilen “Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır.

Ergenlerin, cinsiyetlerine göre yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin farklılaşma durumu ilişkisiz örneklem T- testi ile analiz edilmiştir. Ergenlerin, algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye, sınıf düzeyine, ebeveyn tutumuna ve okuduğu okul türüne göre yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin farklılaşma durumu ise tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) ile test edilmiştir. Varyans analizi sonucu farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği için uygulanan Levene testi sonucunda, anlamlı farklılığın belirlendiği durumlarda Kuruskal Wallis H testi uygulanmıştır. İkili grup karşılaştırması ise Mann Whitney U testi ile yapılmıştır. Yalnızlık ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki Pearson Momentler Korelasyon katsayısı ile analiz edilmiştir. Mükemmeliyetçilik düzeylerinin yalnızlık düzeylerini ne derece yordadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmadan elde edilen istatistiksel bulguların anlamlılığı .05 ve daha hassas düzeyde sınanmıştır. İstatistiksel analizler bilgisayar ortamında SPSS 15 programıyla yapılmıştır.

Araştırma bulguları, ergenler için yalnızlık ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, ailesel eleştiriler, düzen açısından cinsiyet; yalnızlık ve ailesel beklentiler, ailesel eleştiriler açısından sınıf düzeyleri; yalnızlık, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel beklentiler, ailesel eleştiriler, düzen açısından ebeveyn tutumları; yalnızlık ve düzen açısından sosyo ekonomik düzey; yalnızlık, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, ailesel eleştiriler ve düzen açısından okul türleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Yalnızlık ile hatalara aşırı ilgi ve ailesel eleştiriler arasında düşük düzeyde; yalnızlık ile davranışlardan şüphe ve ailesel beklentiler arasında orta düzeyde ve pozitif ilişkiler saptanırken yalnızlık ile düzen arasında düşük düzeyde ve negatif ilişki saptanmıştır. Mükemmeliyetçiliğin, yalnızlığı düşük derecede yordadığı ve yalnızlığı en çok yordayan alt boyutun ailesel eleştiriler olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonuçları, alan yazındaki bulgular dikkate alınarak yalnızlık ve mükemmeliyetçilik kapsamında, başka araştırma ve uygulamalara da yol gösterecek bağlamda tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Ergenlik, Yalnızlık, Ergen Yalnızlığı, Mükemmeliyetçilik, Lise Öğrencileri.

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationships between loneliness and perfectionism levels of adolescents. Gender, grade, socio economic status, parenting styles and school type were also searched in this context.

In this study, the descriptive search model was adopted. The students set of the research was taken in 2009-2010 educational year from the high schools in Tokat. The participants were 1296 students (605 girls; 691 boys) who participated in the study voluntarily.

In this research, the data was gotten from "Personal Information Form", "UCLA Loneliness Scale" developed by Russell, Peplau and Ferguson (1978) and than reorganized by Russell, Peplau and Cutrona (1980), "Frost Multidimensional Perfectionism Scale" developed by Frost, Marten, Lahart and Rosenblate (1990).

The differentiation of loneliness and perfectionism of adolescents in relation with their gender was analyzed with Independent Samples T- test. The differentiation of loneliness and perfectionism of adolescents in relation with their perceived sosco economic status, grade, parenting styles and School type were tested with one way ANOVA. Scheffe test was used in order to indicate, the source of differentiation as a result of variance analysis. At the result of the Levene test which was carried out for the homogeny of variances, in the cases in which meaningful differentiation exist, Kuruskal Wallis H test was carried out. In order to compare two groups, Mann Whitney U test was used. The relationship between loneliness and perfectionism was analysed with Pearson Moments Corelation Coefficient. In order to indicate, whether the levels of perfectionism predict the loneliness level or not, hierarchical regression analyze method was used. Statistical analysis were tested at $\alpha=.05$ significance level. Statistical analyses were carried out with SPSS. 15 program in a computerized environment.

The findings of research showed that for adolescents there are meaningful differentiation between loneliness and concern over mistakes, doubt about action, personal standarts, parental expectations, parental criticisms, organization which are subdimension of perfectionism from the expect of gender; loneliness and parental

expectations, parental criticisms from the expect of grade; loneliness, concern over mistakes, doubt about action, parental expectations, parental criticisms, organization from the expect of parenting styles; loneliness and organization from the expect of sosco economic status; loneliness, concern over mistakes, doubt about action, personal standarts, parental expectations, parental criticisms and organization from the expect of school type. It was showed that there are low level relationships between loneliness and concern over mistakes, parental criticisms and there are medium and positive level relationships loneliness and doubt about action, parental expectations and there are low level and negative relationships loneliness and organization. It was found that perfectionism predict loneliness in a low degree and the most predictive subdimension is parental criticisms.

The results are discussed in the light of previous findings and in the context of loneliness and perfectionism, conducting future research for implications as well.

Key Words: Adolescence, Loneliness, Adolescent Loneliness, Perfectionism, High School Students

**“HAYATTA EN HAKİKİ YOL GÖSTERİCİ BİLİMDİR” DİYEN
BAŞÖĞRETMEN MUSTAFA KEMAL ATATÜRK’ÜN ANISINA
SAYGIYLA...**

TEŞEKKÜR

Yardımlarından ve değerli fikirlerden dolayı Eğitim Bilimleri Bölümü Başkanı Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN'a, lisans eğitimim boyunca, bana kazandırdığı akademik beceriler ve verdiği manevi destek ile kendisini her zaman örnek aldığım hocam Doç. Dr. Melek KALKAN'a, güler yüzünü ve yardımlarını benden hiç esirgemeyen, kendimi geliştirmeme fırsat veren Yrd. Doç. Dr. Atılğan ERÖZKAN'a ve Yrd. Doç. Dr. Aslı TAYLI'ya, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum, yanında her zaman saygıyla titrediğim, sabrını ve bilgisini takdir ettiğim tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Sabahattin DENİZ'e,

Araştırmamı yaptığım okullarda gerekli kolaylıkları sağlayan okul müdürlerine, meslektaşlarıma ve ölçekleri uygulamak için dersini verme nezaketi gösteren öğretmenlere, ölçekleri doldurarak vakit ayıran tüm öğrencilere, araştırmamı gerçekleştirmek için bana izin veren Tokat İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne,

En zor günlerimde beni yalnız bırakmayan, tutumlarıyla örnek yönetici duruşu sergileyen okul müdürüm Aynur AYDIN'a, İngilizce tercümelerimde bana yardımcı olan öğretmen arkadaşım Ceyda AKKALKAN'a, tezimin bilgisayara aktarılmasında destek olan kardeşim Cemal Güngör GÖKALP'e, değerli dostum Kerem KURT'a, tezimin her aşamasında beni motive eden sınıf arkadaşlarım Uzm. Psi. Danışman Tuğba YILMAZ ve Uzm. Psi. Danışman Meryem VURAL'a,

Son olarak, benim bugünlere gelmemde en büyük paya sahip, koşulsuz sevgiyi doyasıya tattığım biricik anne ve babama, tüm yüreğiyle, sonsuz hoşgörüsüyle, teşvik eden tutumlarıyla ve ilgisiyle her zaman yanımda olan eşim Ferhat KARAYEL'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Gamze KARATAŞ KARAYEL

Muğla, 2011

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|------|
| ÖZET | I |
| ABSTRACT | III |
| TEŞEKKÜR | VI |
| İÇİNDEKİLER | VII |
| TABLolar LİSTESİ | X |
| ŞEKİLLER LİSTESİ | XII |
| KISALTMALAR LİSTESİ | XIII |
| GİRİŞ | 1 |
| Amaç..... | 5 |
| Önem..... | 6 |
| Varsayımlar..... | 8 |
| Sınırlılıklar..... | 8 |
| Tanımlar..... | 9 |
| BÖLÜM I | |
| KURAMSAL AÇIKLAMALAR | |
| 1.1. ERGENLİK | 10 |
| 1.1.1 Ergenlik Dönemi ile İlgili Kuramsal Açıklamalar..... | 12 |
| 1.1.1.1. Bilişsel Gelişim..... | 12 |
| 1.1.1.2. Sosyal Gelişim..... | 13 |
| 1.1.1.3. Duygusal Gelişim..... | 14 |
| 1.1.2. Ergenlikte Kimlik Oluşumu..... | 15 |
| 1.1.3. Ergenlik Dönemi Gelişim Görevleri..... | 16 |

| | |
|---|----|
| 1.2. YALNIZLIK | 16 |
| 1.2.1. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Açıklamalar..... | 19 |
| 1.2.1.1. Etkileşim Kuramı..... | 19 |
| 1.2.1.2. Bilişsel Kuram..... | 20 |
| 1.2.1.3. Bilişsel Davranışçı Kuram..... | 22 |
| 1.2.1.4. Fenomenolojik Kuram (Rogerian Yaklaşım)..... | 24 |
| 1.2.1.5. Varoluşçu Yaklaşım..... | 25 |
| 1.2.1.6. Psikodinamik Yaklaşım..... | 26 |
| 1.2.2. Ergen Yalnızlığı..... | 28 |
| 1.3. MÜKEMMELİYETÇİLİK | 32 |
| 1.3.1. Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları..... | 39 |
| 1.3.1.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik..... | 39 |
| 1.3.1.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik..... | 41 |
| 1.3.2. Mükemmeliyetçiliğin Oluşumunda Ebeveyn Tutumları..... | 47 |
| 1.3.3. Mükemmeliyetçiliğin Psikopatolojik Belirtilerle İlişkisi..... | 50 |
| 1.3.4. Ergen Yalnızlığı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki..... | 55 |
| 1.4. ERGEN YALNIZLIĞI VE MÜKEMMELİYETÇİLİKLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR | 57 |
| 1.4.1. Ergen Yalnızlığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar..... | 57 |
| 1.4.2. Ergen Yalnızlığı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar..... | 58 |
| 1.4.3. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar..... | 64 |
| 1.4.4. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar..... | 68 |
| BÖLÜM II | |
| YÖNTEM | 77 |
| 2.1. Araştırma Modeli..... | 77 |
| 2.2. Evren ve Çalışma Grubu..... | 77 |
| 2.3. Veri Toplama Araçları..... | 78 |

| | |
|--|------------|
| 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu..... | 78 |
| 2.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği..... | 79 |
| 2.3.2.1. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Türkiye'deki Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması..... | 79 |
| 2.3.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği..... | 81 |
| 2.3.3.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkiye'deki Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması..... | 81 |
| 2.4. Verilerin İstatiksel Analizi..... | 82 |
| BÖLÜM III | |
| BULGULAR..... | 84 |
| SONUÇ VE TARTIŞMA | 106 |
| ÖNERİLER..... | 116 |
| KAYNAKÇA..... | 118 |
| EK I..... | 146 |
| KİŞİSEL BİLGİ FORMU..... | 146 |
| EK II..... | 147 |
| UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ..... | 157 |
| EK III..... | 148 |
| FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ..... | 148 |
| EK IV..... | 149 |
| MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNDEN ARAŞTIRMA İÇİN ALINAN OLUR..... | 149 |

TABLolar LİSTESİ

| <u>Tablo No</u> | <u>Sayfa No</u> |
|--|-----------------|
| Tablo-2.1. Çalışmaya Katılan Ergenlerin Sosyo-Demografik Özellikleri..... | 78 |
| Tablo-3.1. Cinsiyet Açısından Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri ve Mükemmeliyetçilik Düzeylerine İlişkin İlişkisiz Örneklem T- Testi Sonuçları..... | 84 |
| Tablo-3.2. Yalnızlık ve Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları..... | 86 |
| Tablo-3.2.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)'nin Ailesel Beklentiler Alt Boyutuna Göre Kuruskal Wallis H Testi Sonucu..... | 88 |
| Tablo-3.3. Yalnızlık ve Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Ebeveyn Tutumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları..... | 89 |
| Tablo-3.3.1. Yalnızlık'a Göre Kuruskal Wallis Testi H Sonucu..... | 91 |
| Tablo-3.3.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)'nin Düzen Alt Boyutuna Göre Kuruskal H Wallis Testi Sonucu..... | 92 |
| Tablo-3.4. Yalnızlık ve Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sosyo Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları..... | 93 |
| Tablo-3.5. Yalnızlık ve Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Okul Türüne Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları..... | 95 |
| Tablo-3.5.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)'nin | |

| | |
|--|-----|
| Düzen Alt Boyutuna Göre Kuruskal Wallis H | |
| Testi Sonucu..... | 99 |
| Tablo-3.5.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)'nin | |
| Ailesel Beklentiler Alt Boyutuna Göre Kuruskal Wallis H | |
| Testi Sonucu..... | 101 |
| Tablo-3.6. Araştırma Kapsamına Alınan Öğrencilerin | |
| Yalnızlık ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin | |
| İncelenmesi | 102 |
| Tablo-3.7.1. Yalnızlığın Yordanmasına İlişkin Mükemmeliyetçilik | |
| Toplam Puanları Regresyon Analizi Sonuçları..... | 103 |
| Tablo-3.7.2. Yalnızlığın Yordanmasına İlişkin Mükemmeliyetçilik | |
| Alt Boyut Puanları Regresyon Analizi | |
| Sonuçları..... | 104 |

ŞEKİLLER LİSTESİ**Şekil No****Sayfa No**

Şekil1. Mükemmeliyetçiliğin Sürdürülmesi..... 39

KISALTMALAR LİSTESİ

| | |
|--------|---|
| ANOVA | :Tek Yönlü Varyans Analizi |
| DSÖ | :Dünya Sağlık Örgütü |
| DAS | :İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği |
| F-ÇBMÖ | :Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği |
| TNSA | :Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması |
| UCLA | :University of California Los Angeles |
| 9 | :9. sınıf |
| 10 | :10.sınıf |
| 11 | :11.sınıf |
| 12 | :12.sınıf |
| Ot | :Otoriter |
| D | :Demokratik |
| İ | :İlgisiz |
| K | :Koruyucu |
| T | :Tutarsız |
| D | :Düşük |
| O | :Orta |
| Y | :Yüksek |
| A | :Atatürk Lisesi |
| K | :Kız Teknik ve Meslek Lisesi |

| | |
|----|--------------------------------------|
| O | :Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesi |
| T | :Ticaret Meslek Lisesi |
| İ | :İmam Hatip Lisesi |
| AL | :Anadolu Lisesi |
| AÖ | :Anadolu Öğretmen Lisesi |
| F | :Milli Piyango İhya Balat Fen Lisesi |
| S | :Sağlık Meslek Lisesi |
| TE | :Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi |
| G | :Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi |

GİRİŞ

Günümüzde, kişiler arası ilişkiler birçok nedenden dolayı bozulmakta ve yakınlıktan mahrum olan insanların sayısı hızla artmaktadır. Yalnızlık da bireyin yaşamını olumsuz olarak etkileyen, gün geçtikçe artan önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Kılınç ve Sevim, 2005). Literatürde özellikle son yıllarda yalnızlıkla ilgili çalışmaların arttığı görülmektedir. Yalnızlığın çalışılma nedeni, istenmeyen ve yaşamı tehdit edebilen sonuçlarının oldukça yaygın olmasıdır (Peplau ve Perlman, 1982).

Lauder ve diğerleri (2006) yalnızlığın sosyal yalıtım şeklinde tanımlanabileceğini ve bu durumun bireyin sağlığını ciddi anlamda tehdit ettiğini belirtir. Nausheen ve diğerleri (2007) da yalnızlık duygusunun bireyin özdeğerlik ve öz yeterlik duygularına zarar vererek stresle başetmede etkin yöntemleri kullanma becerisini bozduğunu ve sonuçta vücutta stresin yarattığı etkilerin arttığını vurgular.

Bazı yazarlar (Lauder, Mummery, Caperchione, 2006) yalnız bireylerin daha kilolu olduğunu ve daha çok sigara içtiğini bunları değiştirmek için çaba göstermeye de daha az istekli olduklarını belirtmişlerdir, bazıları da (Geller, Janson, McGovern, Valdini, 1999) yalnız bireylerin sağlık merkezlerini çok daha fazla kullandığını saptamıştır. Üstelik bu durum var olan hastalıklar ya da hastalıkların şiddeti ile bağlantılı bulunmamıştır. Tüm bunlar yalnızlık duygusunun koruyucu ruh hekimliği açısından önem verilmesi gereken ve öncelikle de bireyde var ise tanımlanması gereken bir durum olduğunu gösterir (Akt: Karaoğlu, Avşaroğlu, Deniz, 2009).

Bununla beraber, bireyin ilişkilerindeki doyumsuzluğun yalnızlık duygusunu arttırdığı söylenebilir (Çakıl, 1998). Yalnız insanların yaşamlarının her alanında doyumsuz oldukları ve kendilerini daha az sevdikleri, arkadaş ya da dostlarının sayısının daha az olduğu, arkadaşlarının ise bu arkadaşlıktan memnun olmadıkları bilinmektedir (Hisli, 1988).

Kuramsal olarak, yalnızlık duygusu ergenlikte önem kazanmaktadır. Bireyin yalnızlık duygusu, dost, arkadaş sayısından çok, sahip olunan ilişkilerin niteliklerinin kişinin ideallerine uyup uymaması ile ilgilidir. Bu bağlamda ergenler, bu tür yalnızlık

duygularını yetişkinlerden daha genel olarak yaşarlar. Ergenler, tek başlarına kaldıklarında yetişkinlerden daha fazla yalnızlık duyguları hissederler (Duck, 1986; akt: Erözkan, 2004); çünkü çocukluğa kıyasla uyum sağlanması gereken değişim alanları ve hızı artmaktadır (Kim, 2003; akt: Eskin, 2001). Medora ve Woodward (1986) ergenlerin yalnız kalma riskine daha fazla sahip olduklarını saptamışlardır. Woodward ve Frank (1988) da ergenlik döneminde yalnızlığın yoğun ve yaygın olduğunu belirtmektedirler. Yazarlara göre, ergenlik sıklıkla soyutlanma, yalnızlık ve stresle karakterizedir. Değişim ve karmaşa dönemlerinde ise yalnızlık artmaktadır. Meer (1985)'e göre durumsal yalnızlığın en yoğun yaşandığı dönem ergenlik ve yetişkinlik dönemidir (Akt: Kutlu, 2005: 90).

Şemin (1984) ergenlik döneminde bireylerin dalgınlık, korku, uykusuzluk yaşadıklarını, daha kırılgan ve heyecanlı olduklarını, kötü düş gördüklerini belirtmektedir. Bu dönemde yaşanan hızlı fiziksel, duygusal ve sosyal nitelikteki değişimler ve bu değişimlere ergenin yüklediği anlamlar onun duygularını, benlik algısını ve yakın çevresiyle ilişkisini son derece etkilemektedir ve yalnızlık çeken ergen sayısında artış görülmektedir (Brooks- Gunn ve Furstenberg, 1989; Brooks- Gunn ve Reiter, 1990; Feldman ve Elliott, 1990; Montemayor, Adams ve Gullota, 1990; Steinberg, 1999; O'Sullivan, Meyer- Bahlburg, Nat ve Watkins, 2000; Steinberg ve Morris, 2001).

Ergenlikte yalnızlık duygularına katkısı olan çeşitli faktörler vardır. Bazıları okul ortamı dışında kalan ev ortamı içerisinde gelişebilmektedir; yeni bir ev ortamına taşınma, bir arkadaştan uzaklaşma, sahip olunan bir nesnenin, evde beslenen bir hayvanın kaybolması, ebeveynlerinin boşanma yaşantısı ya da önemli birinin ölmesi vb. Aynı şekilde okul ortamı içerisinde de ergenin yaşadığı nasıl arkadaş edinebileceğine ilişkin yetersiz bilgiler, yakın arkadaşlarınca reddedilme ve sosyal becerilerde eksiklik gibi problemler yalnızlık duygularına neden olabilir (Rubin, LeMare, Lollis, 1998; akt: Erözkan, 2004). Bunun yanı sıra, gerek okul ortamı dışında gerek okul ortamında sosyal ilişkileri olumsuz etkilediği düşünülen çekingenlik, kaygı, düşük öz-saygı ve mükemmeliyetçilik gibi bazı kişilik özellikleri bulunmaktadır (Cırcır, 2006).

Bilgi çağında yaşamak, yüksek teknolojiyi izlemek ve kullanmak durumunda olmak, büyük şehirler ile yaşamın giderek daha da robotlaşmış ve hızlı temposu sonucunda insanların da hatalara karşı daha anlayışsız, hızlı ve yüksek standartlar içeren, kaygılı bir yaşam biçimi benimsedikleri söylenebilir (Tuncer, 2006).

Mükemmeliyetçilikte, gerçekliğe uymayacak derecede yüksek ve zorlayıcı hedeflere ulaşma için yoğunlaşma söz konusudur. Birey neredeyse gerçekleştirilmesi imkansız beklentilerini kusursuz bir şekilde yerine getirmek için tüm enerjisini harcar ve hedeflediğinin biraz altında bir performans sergilese bile kendini başarısız görür, tolere edemediği bu başarısızlığı sonucu olumsuz öz değerlendirmelerde bulunur (Frost ve diğerleri, 1990).

Mükemmeliyetçilik eğilimleri büyük ölçüde sevgi, kabul görme/reddedilmeme ve onaylanma gereksinimi ile başlamaktadır. Mükemmeliyetçi bireyleri yönlendiren, düşük düzeydeki benlik saygılarıdır. Mükemmeliyetçiler, sevgi ve onaylanma gereksinimleri bağlamında, diğerlerinin bakış açılarına, istek ve gereksinimlerine karşı duyarlılık gösterememektedirler. Onlar, aşırı benmerkezci düşünce biçimlerinden ötürü, değişimin diğer bireylerce gerçekleştirilmesini beklemektedirler. Mükemmeliyetçilerin bu eğilimleri, kişilerarası ilişkilerini ve iletişim becerilerini geliştirmek yerine, daha da içinden çıkılmaz bir duruma sokmaktadır (Flett ve diğerleri, 1995). Görüldüğü gibi, kişinin, yaşantısında sevilmemeye, onay görmeme ve bu gibi durumlardan kaynaklı olarak kaygı yaşamayı, kusursuz olma gereksinimini pekiştirmektedir. Kişi, kusursuz olma konusunda hayal kırıklığı yaşadıkça kaygıları bir kat daha artmakta ve bu durum onun için bir kısır döngü haline gelmektedir. Bu sonucun, bireyin ruh sağlığı açısından istendik bir durum olduğu söylenemez (Akt: Tuncer, 2006).

Ergenlik döneminin önemli özelliklerinden biri de kusursuz olma ve mükemmeli yakalayabilme çabalarıdır (Erözkan, 2009). Ergenin çocukluktan yetişkinliğe geçişte, kusursuz iş yapma konusundaki aile ve öğretmen baskısı, sosyal yapıdaki rekabetçilikle birlikte, erken yaşlarda olumsuz mükemmeliyetçilik özelliğinin kazanılmasına sebep olmaktadır (Rice ve Slaney, 2002; akt: Kırdök, 2004:8). Mükemmeliyetçi ergenler, çoğunlukla okul ödevlerinde istedikleri başarıyı elde edemedikleri için sıkıntıya girmekte, asık suratlı ve çok büyük içsel yükleri

varmış gibi görünmektedirler. Aşırı titiz bir şekilde düzenli olma eğilimleri, her şeyin hep aynı yolla gerçekleşmesini istemeleri ve her şeyden kuşku duymaları yaşamın kendisini bir sıkıntıya ve yüke dönüştürmektedir (Martin ve Greenwood, 2000; akt: Karakaş, 2008: 20).

Gençler, özellikle akademik yaşantılarıyla ilgili kişisel standartlarını karşılamaya çalıştıkları zaman yüksek stres içinde olduklarını ifade etmiştir (Nounopoulos, Ashby, Gilman, 2006). Blatt (1995) mükemmeliyetçi bireylerin başarıya ulaşmak için kendilerine aşırı yüklediklerini hatta başarıya ulaşımlar bile diğerleri tarafından dönüt almadıkça başarılarının farkına varamadıklarını açıklamış ve mükemmeliyetçi bireylerde bulunan, kendine yönelik aşırı eleştirel değerlendirmelerin utanç ve değersizlik duygularının doğal sonucu olan düşük öz saygı ile sonuçlanacağını belirtmiştir.

Barrow ve Moore (1983) mükemmeliyetçiliğin, değerlendirilme kaygısı, stres, depresyon, suçluluk, erteleme ve yetersiz çalışma ile ilişkisinden dolayı öğrencilerde problem teşkil edeceğini belirtmiştir. Birçok öğrencinin yaşadığı sınav kaygısı, derslere ilgisizlik, ödevleri erteleme, iletişim problemleri ve verimli çalışmama gibi sorunların temelinde mükemmeliyetçi yapı yatmaktadır. Bu bağlamda mükemmeliyetçilerin, yüksek hedefler belirlediklerinde kendi düşünce ve duygularını ve mükemmeliyetçi eğilimlerinin çevreye yansımalarını fark etmesi, son derece önemlidir (Kağan, 2006). Martin ve Ashby (2004) psikolojik danışmanların, mükemmeliyetçiliğin problemleri yönleriyle boğuşan ergenlerle karşılaşmayı beklemeleri gerektiğini vurgulamıştır. Tüm bunlardan anlaşılacağı gibi kontrol altına alınması gereken bir durum olan mükemmeliyetçiliğin yalnızlıkla ilişkisinin araştırılması önemli görünmektedir; fakat mükemmeliyetçiliğin yalnızlıkla ilişkisini araştıran normal ergen örnekleme ilgili çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu nedenle mükemmeliyetçiliğin, ergen yalnızlığını ne derecede yordadığını inceleyen araştırmamızın daha sonraki çalışmalara kaynaklık edeceği düşünülmektedir.

AMAÇ

Bu araştırmanın amacı, cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveyn tutumu, sosyo ekonomik düzey ve okul türü değişkenleri açısından lisede öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeylerini, yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi, mükemmeliyetçilik düzeylerinin yalnızlık düzeylerini ne derecede yordadığını incelemektir.

Bu amaca bağlı olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ergenlerin, yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyetlere göre farklılaşmakta mıdır?

2. Ergenlerin yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

3. Ergenlerin yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ebeveyn tutumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

4. Ergenlerin, yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

5. Ergenlerin yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri öğrenim gördükleri okul türüne göre farklılaşmakta mıdır?

6. Ergenlerin yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

7.1.Ergenlerin toplam mükemmeliyetçilik düzeyleri yalnızlık düzeylerini yordamakta mıdır?

7.2.Ergenlerin, alt boyutlarına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri yalnızlık düzeylerini yordamakta mıdır?

ÖNEM

Ergenlik, çoğunlukla bilişsel, biyolojik ve sosyal değişimlerin meydana geldiği bir geçiş sürecidir (Elliot ve Feldman 1990). Bu geçiş sürecini başarıyla atlatan ergenleri, bu dönemde sıklıkla zorluklar yaşayan ergenlerden ayıran önemli özellik, ergenlerin hem ebeveynleriyle hem de akranlarıyla oluşturdukları ilişkilerin niteliğidir (Akt: Bayraktar, 2007). Gelecekle ilgili pek çok kararın alındığı ergenlik döneminde bireylerin sağlıklı davranış geliştirmeleri, kendilerine güven duymaları, çevreleri ile iyi iletişim kurmaları ve başarı ihtiyacını karşılamaları ile mümkün olabilmektedir. Bununla beraber, ergenler, içinde buldukları psiko sosyal gelişim dönemi nedeniyle birçok değişim ve duygusal çalkantı yaşamakta, depresyon ve kaygı belirtileri başta olmak üzere bazı olumsuz duygu durumlarından yakınmaktadır (Lorson ve Asmussen, 1991).

Gelişimsel sorunların yanı sıra, ülkemizde liselere ve üniversiteye giriş sınavlarının, öğrencilerin geleceklerini ve mesleki yaşantılarını belirlemede son derece önemli olması, okullarda, öğrencilerin rekabet ettikleri bir ortam yaratılması ergenler için zorlayıcı deneyimler olmaktadır. Bu süreçte ergen hem kendi kişisel beklentilerini yüksek tutmaya hem de ailesinin ve önemli diğerlerinin kendisine yönelik beklentilerini karşılamaya çalışmaktadır. Sonuçta mükemmeliyetçilik, rekabetçi eğitim ortamlarında sıklıkla karşılaşılan ve öğrencinin yoğun stres yaşayarak akademik başarısının düşmesine neden olan çok boyutlu bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Mükemmeliyetçi ergenler, başarısız olma korkusuyla, ödev yapmaya, ders çalışmaya başlayamadıklarından işlerini ertelemeye çalışabilirler, sınavlarda başarısız olabilirler. Sürekli neyi başardığı ve başarması gerektiği ile meşgul olan öğrenci, var olan potansiyelini ortaya koymada güçlük çekebilir. En ufak bir hatanın bile tamamen başarısızlık olarak algılandığı mükemmeliyetçi yapı nedeniyle, mükemmeliyetçi ergenler, performansları, beklentilerin altına düştüğünde hayattan zevk almamaya başlarlar; aslında böyle davranarak kendilerini cezalandırmaya çalışırlar (Başer, 2007).

Mükemmeliyetçi ergenler, okullardaki görevleri için çaba harcadıklarında ve görevlerini yerine getirdiklerinde, performanslarını diğer kişilerin değerlendirmesini isterler. Akademik yaşantılarıyla ilgili kişisel standartlarını karşılayamadıklarında,

performansları için yeterli ödül elde edemediklerinde kendilerini suçlarlar ve yüksek stres içinde olurlar (Ryan ve diğerleri, 1992; akt: Kapıkıran, 2001; Nounopoulos, Ashby ve Gilman, 2006). Bu nedenle okullar, özellikle öğrencilerin ve aynı zamanda öğretmenlerin ve okul yöneticilerinin yüksek performans beklentileriyle karşı karşıya olduğu, özellikle akademik başarı beklentilerinin gittikçe daha önemli hale geldiği, mükemmeliyetçiliğin çeşitli değişkenler açısından sınırlanabildiği ortamlardır (Ashby ve Kottman, 2000; Rice, Leever, Noggle ve Lapsley, 2007; akt: Uz-Baş, 2010:129).

Mükemmeliyetçi ergenler, eğer doğru yanıtı bildiklerinden emin değillerse grup aktivitelerine katılmadıklarını, kendilerini sert bir şekilde eleştirdiklerini, okul yaşantılarından genelde memnun olmadıklarını belirtmişlerdir (Gilman ve Ashby, 2003). Ergenlerin, gerçekçi olmayan standartlar belirlemeleri, akademik becerileriyle ilgili güven problemi yaşamalarına, bu durumda kronik başarısızlığa neden olabilir (Nugent, 2000). Sınav sistemleri ve özellikle akademik başarının dikkate alındığı eğitim sisteminde ve ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili yüksek beklentilerinin olduğu geleneksel toplum düzeninde öğrencilerin mükemmel olma isteği ve beraberinde getireceği yalnızlık, ruh sağlığını ve sağlıklı gelişimi olumsuz etkileyebilir.

Mükemmeliyetçilik, sosyal ilişkiler açısından düşünüldüğünde, uygun psiko-sosyal gelişimi engelleyebilir (Flett ve Hewitt, 2004). Yaklaşık her iki öğrenciden birinin yalnızlık çektiği ve bunun olası sonuçları dikkate alındığında, bireylerin psikolojik iyilik hallerini önemli derecede etkileyen mükemmeliyetçilik gibi çok boyutlu bir yapının yalnızlığı ne derecede yordadığının incelenmesi gerekmektedir (Erözkan, 2005; Karaoğlu ve diğerleri, 2009).

Yapılan araştırmalarda, ergenlerdeki mükemmeliyetçi yapı, intihar (Callahan, 1993), depresyon (Hewitt ve diğerleri, 2002; McCreary, Joiner, Schmidt ve Jalongo, 2004), bağlanma stilleri (Saya, 2006), akademik başarı (Başer, 2007) ana baba tutumu, (Oran- Pamir, 2008), rekabetçi tutum (Köroğlu, 2008), çalışma alışkanlıkları (Çalikoğlu, 2009), stres ve sınav kaygısı (Bieling, Israeli ve Antony, 2004; Pirinççi, 2009) gibi birçok değişken açısından incelenmiştir.

Bunun yanı sıra, araştırmacılar, depresif belirtilerin ve kaygının yalnızlıkla yakın ilişkisi olduğunu belirtmiş ve depresif belirtilerle mükemmeliyetçilik arasında

güçlü ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır (Hewitt ve Flett, 1993; Joiner ve Schmidt, 1995; Enns ve Cox, 1999; Lynd- Stevenson ve Hearne, 1999; Chang ve Sanna, 2001; Hewitt ve diğerleri, 2002; Powers, Zuroff ve Topciu, 2004); ancak gerek yurt dışında (Park, 2004; Chang ve diğerleri, 2008; Wang, Yuen ve Slaney, 2009) gerek yurt içinde (Arslan, Hamarta, Üre ve Özyeşil, 2010) mükemmeliyetçilik ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi araştıran oldukça az sayıda çalışma bulunmaktadır. Ülkemizde, örneklemin tamamıyla ergenlerden oluştuğu, yalnızlık ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Bu anlamda, yapılacak olan araştırmanın alanda ilk olacağı ve yazına katkı sağlayacağı, okul psikolojik danışmanlarına bilgi vereceği ve özellikle öğrencilere ve velileri kapsayan önleyici rehberlik hizmetlerine yönelik programların hazırlanmasında yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Varsayımlar

1.Çalışma grubuna giren bütün öğrenciler ölçme araçlarını içtenlikle ve samimi olarak cevaplandırmıştır.

Sınırlılıklar

Bu araştırmada;

1. Ergenlerin yalnızlık düzeyine ilişkin veriler “UCLA Yalnızlık Ölçeği” nin ölçtüğü özelliklerle,
2. Ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyine ilişkin veriler “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” nin ölçtüğü özelliklerle,
3. Çalışma grubu Tokat ilinde eğitim öğretimine devam eden lise öğrencileriyle,
4. Elde edilen veriler 2009-2010 eğitim öğretim yılı ile sınırlı olacaktır.

Tanımlar

Ergenlik: Ergenlik, G. Stanley Hall (1904)'a göre fırtına ve stres dönemi, Blos (1962)' a göre psikoseksüel gelişimin dört evresinin sonuncusu, Sieg (1971)'e göre insanda, bireyin yetişkine özgü ayrıcalıkların kendisine verilmediğini hissettiği zaman başlayan ve yetişkinin tüm gücü ve toplumsal konumu toplum tarafından bireye verildiği zaman sona eren gelişim dönemi, Schulz (1972)'a göre genç yetişkine, değişik yetişkinlik rollerini vatandaşlık sorumluluğunun sonuçlarına katılmak zorunda kalmadan denemesine izin verildiğinde yaşanan normatif bunalımdır (Akt: Çelik, 2007).

Yalnızlık: Bir bireyin tek başına yaşaması, bir insanın çevresi ile ilişkilerini en aza indirerek kendi seçimi ile tek başına yaşaması, kendi toplum grubuna yabancılaşması, çevresi tarafından dışlanması, kendisini alıılmamış ve kimsesiz hissetmesi gibi birbirinden çok farklı yaşantıların tümüdür (Geçtan, 1998).

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik “aşırı eleştirel öz değerlendirme yapma eğilimi ile birlikte yapacakları için aşırı yüksek standartlar belirleme” (Burns, 1980; Flett ve Hewitt, Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Blankenstein ve Koledin, 1991; Stoeber ve Stoeber, 2009), kişinin davranışlarının hiçbir zaman yeterince iyi olmadığı düşüncesi ve bu bağlamda bastırılmayan bir üstünlük için aşırı ve abartılı çabalama eğilimi (Slaney ve Ashby, 1996) olarak tanımlanabilir (Akt: Hamarta, 2009).

BÖLÜM 1

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1 Ergenlik

Unesco, ergenlik dönemini 15-25 yaşları arasında kabul ederken (Yavuzer, 1993); Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 10-19 yaş grubu “Ergen (Adolesan)” yaş grubu, 15-24 yaş grubu ise “Genç” yaş grubu olarak tanımlanmaktadır. Ergenlik ve gençlik dönemlerine ait yaşların kesişmesi nedeniyle de 10- 24 yaş grubu “Genç İnsanlar” olarak değerlendirilmektedir. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA-2003) verilerine göre nüfusun beşte biri ergenlik döneminde (Akt: Baltacı ve diğerleri, 2006).

Ergenlik, birçok kuramcı tarafından ele alınmış ve tanımı yapılmış bir kavramdır. Lane ve Beauchamp (1959) ergenliği, sosyal yönden yeniden doğuş; Havighurst ve Taba (1959), yetişkinliğe özgü bir seri önemli gelişim görevlerini başarma çağı; Yörükoğlu (1981), kişinin bağımsızlık savaşını verdiği çağ; Geçtan (1978) zorlanmalı yaşam dönemlerinden ilki olarak nitelenmektedir (Akt: Saföz-Güven, 2008: 11).

“Ergen” sözcüğü yapısı gereği bir durumu değil, bir süreci belirtmektedir; günümüzde, bireyde gözlenebilen hızlı ve sürekli bir gelişme evresi olarak da tanımlanabilmektedir. Biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi (Yavuzer, 1999) olan ergenlik, abartılmış, çabuk ve kolay değişen duygulanım ve coşkularla yaşanır. Genç kaygıdan mutluluğa, sevinçten sıkıntıya, kızgınlıktan taşkınlığa değişen çeşitli duygulanım ve coşku durumlarından kaynaklanan iletişim kurar. Ergenlik, çocuksu tutum ve davranışların yerini yetişkin tutum ve davranışlarının aldığı bir dönemdir (Ünüvar, 2003; akt: Doğan, 2009: 1).

Öztürk (2002)’ e göre ergenlik ebeveynlere bağımlılıktan kurtulma, cinsel kimliğini kabullenme, toplumdaki yerini belirleme ve bir mesleğe yönelme uğraşlarını kapsayan 8-10 yıllık bir dönemi kapsar. Sullivan (1953) ergenliği,

“toplumsal bir varlık olmanın gereği olan görev ve sorumlulukların üstlenilmeye başlandığı dönem” olarak tanımlar (Akt: Geçtan, 2006).

Çocuk, ailesinin gözetimine ve korumasına daha az gereksinim duymaya başladığında, fizyolojik ve hormonal gelişimi yetişkin düzeyine yaklaştığında ve fizyolojik olgunluk çocuğu toplumda sorumluluk yüklenmeye zorladığında, ergenlik başlamıştır (Özatça, 2009).

Bazı araştırmacılar, büyümenin hızlanması, cinsel dürtülerin artması, kimliğin henüz olgunlaşmamış olması ve toplumsal yerin kesinleşmemesi, aileye bağımlılığın devam etmesi gibi etkenlerle ergenlik dönemini sorunlarla yüklü fırtınalı bir dönem olarak görürler (Freud, 1966; Erikson, 1968; Yörükoğlu, 1985).

Çocukluktan yetişkinliğe geçmekte olan ergenlerin yaşadığı fiziksel, cinsel, bilişsel ve sosyal-duygusal değişimler oldukça beklenmedik olmakta ve buluşa girmekte olan çocuklarda stres, korku, uyumsuzluk gibi sorunlara yol açabilmektedir (Sayıl, Yılmaz-Güre, Uçanok, 2002).

Ergenliğin ilk yarısındaki gençler bağımsız olma ve belirli bir kimliğe sahip olma konusunda yeni haklar talep etmekte ve bu yüzden anne babası ve diğer otorite figürleriyle sürtüşmelere girmektedir. Ergenlik çağının ilk yarısındaki gencin otoriteye karşı olma, yetişkinlerin düşüncelerine karşı çıkma, başına buyruk olmayı isteme gibi çağına özgü özellikleri anne baba ile çatışmaları arttırmaktadır (Şimşek, 2010). Baş etmesi gereken problemlerin olduğu böyle bir dönemde ergen, hem insanlara gereksinim duymaktadır hem de ideal kişi olduğunu zannettiği insanların gerçekte ideal kişiler olmaktan uzak olduğunu görerek yalnızlık hissine kapılmaktadır (Erözkan, 2004).

1.1.1 Ergenlik Dönemi İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

1.1.1.1 Bilişsel Gelişim

Ergenlik döneminde, Piaget'in bilişsel kuramına göre soyut düşünme başlar. Varsayımsal akıl yürütme, bir bütünün değişkenlerini birleştirebilme ve ayırabilme, olayların neden sonuç ilişkisini kurabilme, mantıksal sonuç çıkarabilme ve soyut düşüncelerle ilgili yorum yapabilme bu dönemin temel özelliklerindedir (Küçükkaragöz, 2003; Çelik, 2007). Bilişsel olgunlaşmayla birlikte, ergenlerin, diğer kişilerin düşüncelerini kabullenme ve problem çözme yetileri de gelişir (Flannery, 2006) ve herhangi bir problemin çözümü, somut yollarla sınırlanmaz (Doğan, 2009).

Somut işlemler dönemindeki çocuklarla soyut işlemler dönemindeki ergenler arasındaki temel fark, ergenlerin bir olayın çok değişik yönlerini görebilmeleri ve bilgiyi soyut olarak üretebilmeleridir; ayrıca dil gelişimi bakımından kavramları, atasözlerini, deyimleri anlayabilirler, yazılı dili de bir yetişkin kadar etkili olarak kullanabilirler. Ergenlikte, beynin olgunluğu, bu işlemleri yapmaya uygun hale gelmekle birlikte, soyut işlemleri yapabilmesi çevreden gelen taleplere bağlıdır. Yani, ergenin soyut işlemleri başarabilmesi için beynin olgunlaşmasının yanı sıra soyut işlem yapmasını gerektirecek bir çevre de bulunmalıdır. Diğer bir deyişle, tüm gelişimde olduğu gibi, soyut işlemler döneminin özelliklerini kazanabilmek için de, olgunlaşma ve ergenin çevresiyle etkileşim içinde olması gerekmektedir. Piaget, birçok yetişkinin soyut işlemleri geliştiremediğini ifade etmektedir. Bunun nedeni içinde yaşadıkları çevrenin niteliğidir (Akt: Çelik, 2007: 6).

Bu dönemin temel özelliklerinden biri de ergen benmerkezciliği (ergen egosantrizmi) dir. Ergen benmerkezciliği kendini en az iki şekilde gösterir: Birincisi, sık rastlanan bir inanç olan “hayali seyirciler” dir. Ergen, diğer insanların düşünce ve tepkilerine aşırı önem verir. Diğer insanların, onların davranışıyla ve görünümüyle onlar kadar saplantıyla ilgilendiklerini zannederler. Örneğin, lise birinci sınıf düzeyinde bir öğrenci eğer kendini güzel buluyorsa herkesin onun güzelliğiyle ilgilendiğini; eğer pek güzel bulmuyorsa herkesin onun çirkinliğiyle ilgilendiğini düşünebilir (Dembo, 1991). Hayali seyirciler, bazı ergenlerin ne giyecekleriyle ilgili

saatlerce endişe etmesini açıklamaya yardım eder. Bir partiye gidip gömleklerine hardal döktükleri zaman herkesin bu durumu göreceği ve onlarla alay edeceğine inanırlar. Başkalarının ne düşüneceğine bağlı olan bu içine kapanıklık ve tedirginlik hali arkadaş çevresiyle olan sosyal ilişkilerde büyük önem taşımaktadır (Flannery, 2006). İkincisi, ben merkezliktir. Ben merkezlik, ergenin, yaşamının diğer insanlarınkinden oldukça farklı, sadece kendisine özgü, dramatik olduğunu düşünmesiyle kendini belli eder. Ergen, kendisini, hiç kimsenin olmadığı kadar duygusal, zeki, çarpıcı olarak düşünebilir. Kişisel hikâyeler ve hayali izleyiciler, ergen kendi görüşlerini henüz diğer insanlarınkilerle kıyaslayamadığı için oluşur (Küçükkaragöz, 2003).

Yaklaşık 16-17 yaşlarında ergenler, gerçekte herkesten farklı olmadıklarını ve insanların da kendilerini seyretmek için var olmadığını fark etmeye başlarlar. Bu noktada hayali seyircilerin önemi azalır (Çelik, 2007).

1.1.1.2 Sosyal Gelişim

Erikson (1963), insanın, yaşamı boyunca sekiz gelişim döneminden geçtiğini ve her bir gelişim döneminde, bireyin, başa çıkması gereken yeni durumların oluştuğunu belirtir. Ergenlik döneminde birey, ‘ kimlik edinmeye karşı kimlik karmaşası’ yaşar. Bu dönemde ergen, ya olumlu bir kimlik duygusu içinde gelecekle ilgili toplumsal rollerini oluşturacak ya da kimlik karmaşası içinde gelecekte neler yapabileceğine ilişkin kararlar oluşturmada başarısız olacaktır (Akt: Wakefield, 1996).

Kişiliği için bir kimlik geliştirmeye çalışan ergen, bu dönemde, dış görünümüne önem verir. Görünümüne gösterdiği ilgi benliğin oluşmasına yardımcı olur. Kimliğini arayış çabası içinde kahramanlara, öğretilere, karşı cinsten kişilere tutulur. Kararsızlık ve şaşkınlık bu yaştaki gençlerin dayanışma grupları oluşturmaya neden olur. Bu dönemde ergen, çocuklukta öğrenmiş olduğu kurullarla, yetişkinin geliştirmesi gereken değer yargıları arasında bocalar (Geçtan, 1993; akt: Yıldırım, 2007).

Ergen, toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duyar. Toplumsal uyum geniş ölçüde bu gereksinimin karşılanmasına bağlıdır. Ergenlik yılları bir anlamda toplumsal gelişim ve uyum yılları olarak da nitelenebilir. Toplumsal uyum bazı deneyimlerle gelişir. Bu evrede birey kendi cinsinden oluşturduğu grup içinde faaliyetlerini düzenlemeye çalışır (<http://www.ergenpsikolojisi.com/duygusal-gelisim/ergenlik-doneminde-sosyal-gelisim/>)

Ergenlerin sosyalleşmesinde arkadaşlarının büyük etkisi vardır. Ergenlik döneminde gençler, akranları tarafından kabul görmek için onların ilgi, değer ve tutumlarını benimsemektedirler. Akranlarıyla kurduğu ilişkide genç, eşit ilişki kurmayı, güvenli davranış göstermeyi, kendi düşüncesini ifade etmeyi, başkalarının fikirlerini hoşgörü ile karşılamayı öğrenmektedir. Başkaları tarafından kabul görme, gencin öz güvenini pekiştirmekte ve arkadaşları arasında duygu ve düşüncelerini rahatça dile getirmesine olanak sağlamaktadır (Kulaksızoğlu, 2002).

1.1.1.3 Duygusal Gelişim

Ergenlerdeki duygusal gelişim konusunda dikkati çeken ilk noktanın, duyguların yoğunluğundaki artış ve duygulanımdaki tutarsızlık olduğunu söylemek mümkündür. Söz konusu duygusal dalgalanmalar; karşı cinse aşık olma, çekingenlik, aşırı hayal kurma, tedirginlik ve huzursuzluk, yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik, çabuk heyecanlanma ve öfkelenme gibi duygulanım durumlarıdır (Koç, 2004). Aksoy ve Temel (2001)'e göre duygular süreklilik göstermez. Duygusal çelişkinin yarattığı davranışlar ergenin bazen çocuk bazen yetişkin birey gibi görünmesine neden olur. Ergen, bağımsız olma duygusu ile yetişkinlere karşı isyankar davranışlarının içine girer; fakat kişisel, sosyal ve ekonomik bağımsızlığını kazanmadığı için onlara dayanma ihtiyacındadır. Duygularını denetleme ve oto kontrol mekanizması yeterince gelişmemiştir. Ergenin duygu yoğunluğu, günlük tutma, romantik şiirlere, pembe ve beyaz dizilere, romantik filmlere ilgi duyma biçiminde kendini gösterir. Duygulanımlarındaki zıtlık ise aynı olaya bir gün ara ile gösterdiği tepkilerdeki farklılıkta gözlenebilir. Ergen neşeli ve mutlu iken çok kısa bir sürede tamamen farklı bir hale gelebilir. Ergenin romantik cinsel duyguları artmakla birlikte duygusal kaygı, gelecek kaygısı, sosyal kaygı nedeni ile gerçek

anlamda doyum sağlaması mümkün olmayabilir. Bu sebeple duyguyu yüceltme ve söndürme, çok isteme ve bir anda istekten vazgeçme, beğendiğini kısa bir süre sonra beğenmeme gibi istikrarsız duygusal tutumlar sıklıkla görülür (Akt: Doğan, 2009).

Ergenlik döneminde gösterilen duygusal tepki örüntüleri, çocuklukta yavaş yavaş ortaya çıkan örüntülerin devamı niteliğindedir. Ergen bu dönemde mutluluk, sevgi, şefkat gibi olumlu duyguların yanında korku (somut şeylere, benliğe, toplumsal ilişkilere, bilinmeyene ilişkin), kaygı, öfke gibi duyguları sıklıkla yaşar. (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2004).

Duygusal gelişimde, çocukluk dönemi ile ergenlik dönemi arasındaki en belirgin fark, çocukların öfke, kızgınlık ve sevinç gibi duygularını daha açık davranışlarla ve anında ifade etmesi; buna karşılık ergenlikte bu duyguların daha fazla gizlenip maskelenmesidir. (Kulaksızoğlu, 2005, akt: Şimşek, 2010).

1.1.2 Ergenlikte Kimlik Oluşumu

Erikson (1968)'a göre ergenler ana-babalarına bağımlı olmaktan kendi bağımsızlıklarına geçiş yapmak için durağan bir kendilik kavramı geliştirmelidir. Bu süreç kimlik oluşumu olarak adlandırılır (Akt: Yıldırım, 2007)

"Ben kimim?" sorusuna verilen cevap olarak tanımlayabileceğimiz kimlik kavramı yaşantımızı biçimlendirmesi, yaşantımıza yön vermesi açısından insan gelişiminde en önemli kavramlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Erikson'un (1968) tüm yaşamı ele alan gelişim kuramında ergenlik dönemi, kimlik gelişimi açısından önemli bir evredir. Erikson'a göre ergenlikten önce varolan tüm aynılık ve süreklilikler ergenlikte yeniden az ya da çok sorgulanırlar; çünkü bu evrede erken çocukluk döneminkine benzeyen bedensel büyüme ortaya çıkmaktadır. Büyüyen ve gelişen ergenler kendilerini ne olarak hissettikleri ile başkalarının gözünde nasıl göründüklerini karşılaştırmalı olarak bulmaya çalışırlar (Morsünbül ve Tümen, 2008).

Ergenlik, Erikson (1950) tarafından bireyin eğilim ve yeteneklerini değerlendirmesi ve bunları nasıl kullanılacağına karar vermesini içeren, rol ve benlik karmaşasını alt ederek, kişisel benlik duygusunu geliştirdiği bir dönem olarak

belirlenmiştir. Bu noktada ergen, nereden geldiği, kim olduğu ve ne olacağı ile ilgili soruları yanıtlayabilmelidir (Akt: Saföz-Güven, 2008).

1.1.3 Ergenlik Dönemi Gelişim Görevleri

Bireyin gerçekleştirmesi beklenen ergenlik dönemi gelişim görevleri şunlardır (Aydın, 2003: 42):

- Bedensel özelliklerini kabul edip, etkili biçimde kullanır. Beden imajıyla barışık olmak ergenlikteki fiziksel değişiklikleri kabul etmek açısından önemlidir.
- Aile içinde duygusal bağımsızlığını kazanır. Aileye ayrıntılı bilgi vermek veya önceden izin almak gibi davranışlarda bulunmak istemez.
- Mesleğine karar verir ve buna hazırlanır. Ne olacağına, hangi alana veya hangi üniversiteye gideceğine karar verir. Bu kararlarının ön hazırlıklarını gerçekleştirir.
- Erkeksi veya kadınsı toplumsal rolü gerçekleştirir. Cinsiyet rolü olarak toplumun attığı değerler doğrultusunda bir sosyal rolü benimser.
- Evliliğe ve aile yaşamına hazırlanır. Karşı cinsle olgun ilişkiler geliştirip, ailesi içinde duygusal bağımsızlığını kazanan genç kendi geleceğini, kuracağı aileyi düşünmeye başlar.
- Toplumsal temelde sorumlu bir davranış kazanmak ister. Gençler yetişkinlerin dünyası içerisinde bulunmak ve sorumluluk almak isterler.
- Değerleri oluşur ve ahlak sistemi gelişir. İdeolojilere duyarlıdır. Kendi değer sistemine uygun yönelimlerde bulunur.

1.2 Yalnızlık

Sermat (1980) yalnızlığı, bireyin hali hazırda sahip olduğu kişiler arası ilişkilerin düzeyi ile sahip olmayı arzu ettiği gerek geçmişte yaşadığı gerekse hiç yaşamadığı ilişkilerin düzeyi arasındaki uyumsuzluk olarak tanımlamaktadır. Rogers (1994), yalnızlığın, bireyin diğerleri ile hiçbir gerçek ilişkisinin olmadığını hissettiği

an ortaya çıkan bir durum olduğunu belirtmiştir. De Jong-Gierveld (1998)'e, göre yalnızlık, özellikle, bireyin istediği ilişkileri kurmada kendini kişisel olarak yetersiz hissettiğinde ortaya çıkan ve arzu edilen kişiler arası ilişkiler ile sahip olunan kişiler arası ilişkiler arasında fark yaşandığında hissedilen bir durumdur (Akt: Koçak, 2008: 15).

Weiss (1973) yalnızlığı, bireyin, gereksinim duyduğu toplumsal ilişkilerinin yokluğu ya da toplumsal ilişkileri olmasına rağmen, ilişkilerinde samimi, yakın, duygusal paylaşımlarını yakalayamaması olarak ifade ederken; Frager (1996), yalnızlığın, benliğin yapılanmasında etkisi olan ait olma duygusunu yıprattığını ifade etmiştir.

Asher, Parkhurst ve Williams (1998)'a göre yalnızlık, geçmişte sahip olunan bağlanma figürlerinin yokluğu, kişisel ilgileri ve yaşantıları paylaşacak birinin olmaması sonucu meydana gelir ve çevrede olup bitenlere yabancı hissetmeye yol açar. Santrock (1993)'a göre, yakın ilişkiler ya da kişilerarası ilişkiler geliştirememeye yalnızlık durumunu ortaya çıkarmaktadır. Yalnızlık duygusu bireylerin yaşamlarının her döneminde görülebilen bir duygudur. Bireyler, çevrelerinde samimi ve güvende olacakları sosyal bir grubun desteğine ihtiyaç duyduklarında buna cevap verecek birilerine sahip değillerse ya da başkaları ile uygun sosyal ilişkiler kurma olgunluğuna sahip olmadıkları için bunu yapamıyorlarsa yalnızlık duyarlar. Hall (2000)'a göre yalnızlık, bir arkadaşlık ya da özel ilişki geliştirme ihtiyacı gibi önemli ihtiyaçları karşılayamamanın önemli bir göstergesidir, süreğen ya da geçici, birinin çeşitli ya da anlamlı olmayan sosyal ilişkilerinin ve tatminsizlik duygularının acı verici bir farkındalığıdır (Akt: Erözkan, 2004).

Peplau ve Perlman (1979) yalnızlığı; süreğen yalnızlık (çevre ile tüm bağlarını koparan) ve durumsal yalnızlık (duygulanımda dengesizlik, değişkenlik gösterenler) diye ikiye ayırmıştır. Sadler (1998) ise yalnızlığı, beş türde ele almıştır: (1) Kişilerarası yalnızlık (Kendisini başkalarından uzak algılaması); (2) Psikolojik yalnızlık (benliğin farklı bölümlerinin birbiri ile ilişki kuramaması sonucu ortaya çıkan durum); (3) Sosyal yalnızlık (Gruptan ya da toplumdaki uzaklaşma); (4) Kültürel yalnızlık (Kültür kaybı ya da kültürel değişimler nedeni ile başkalarından

uzaklaşma); (5) Kozmik yalnızlık (dinsel bağın yok olması ile yabancılaşma ya da Tanrı'dan uzaklaşma) (Akt: Öksüz, 2005: 187).

Krauss ve diğerleri (1993) de yalnızlığı (1) Kısmi (küresel) yalnızlık (duygu ve davranışların sayısal sıklığını ifade eder); (2) Sosyal yalnızlık (sosyal kaynaşmanın kaybolması sonucu ortaya çıkan); (3) Duygusal yalnızlık (yakınlaşmanın azalmasıyla kendini hissettiren psikolojik odaklı, kişinin kendini boşlukta hissettiği) olarak üç grupta ifade etmeye çalışmıştır. Bu açıklamaların sonucunda bireylerin yalnızlığı farklı şekillerde yaşadıkları görülmektedir.

Yalnızlığın yabancılaşmadan bağlılığa kadar ilerleyen bir dizge içerisinde ilk adım niteliği taşıdığını belirten Younger (1995), yabancılaşmayı yalnızlıktan ayırt eder. Ona göre, yalnızlıkla yabancılaşma arasında yakın bir ilişki olsa da tam bir bağdan bahsedilemez. Yalnızlık, kendini diğerlerine yakın hissetmemeyi ifade ederken yabancılaşma daha derin bir kopmuşluk duygusunu ifade etmektedir. Younger, yabancılaşmayı kendinden, diğerlerinden, tanrıdan, doğadan ve dahası varoluş alanından ayrı olma deneyimi olarak tanımlar (Akt: Yaşar, 2007: 239).

Yalnızlık duygusu, umutsuzluk ve mutsuzluk içerip bireye acı vermesi nedeniyle yalnız olmayı istemekten farklıdır (Heinrich ve Gullone, 2006); çünkü tek başına olma (aleness) kişisel bir tercihtir (Burger, 1995). Gordon (1976), tek başına olma sürecinin bireyin seçimi ve kontrolü altında olduğunu, istediği zaman sonlandırabileceğini, yalnızlık yaşantılarında ise bireyin bu şekilde bir şansının olmadığını ifade etmiştir. Buchholz ve Catton (1999), ise tek başına olmanın yalnız olmakla aynı olmadığını vurgulamışlar ve tek başına olmanın, kişilik gelişiminin pozitif gerekliliği üzerinde durmuşlardır. Çalışmalarında yalnızlık yaşantıları ile ilgili olarak ilişkide olunan birisinin ölmesi veya gitmesi (boşanma veya evi terk etme, romantik ilişkinin bitmesi) gibi örneklerin not edildiğini belirtmektedirler; fakat tek başına olmanın örnekleri bu kadar negatif ve acı verici değildir. Birçok ergenin tek başına olmayı geçici bir durum (ailenin işe gitmesi vs.) olarak değerlendirdiği de çalışmada belirtilmiştir. (Akt: Özatça, 2009).

Bireyin yalnızlık duygusu, arkadaş sayısından çok, sahip olunan ilişkilerin niteliğiyle ilgilidir. Yalnızlık duygusunu yaşamaması için ilişkilerin niteliğinin

bireyin normlarına uyması gerekmektedir. Bu açıdan bakıldığında ergenler, yalnızlık duygularını yetişkinlerden daha çok yaşarlar (Berg ve McQuinn 1988).

Jones ve Hebb (2003), yalnızlığın tanımlanmasıyla ilgili bazı temel özelliklerden söz etmektedirler: a) yalnızlık, kişiler arası ilişkilerdeki eksiklikle ilgilidir, b) bireylerin beklenti ve algılamalarına bağlı değişebilen öznel süreçlerdir, c) istenilmeyen yaşantılardır.

Yalnızlıkla ilgili literatür incelendiğinde; yalnızlığın farklı şekillerde tanımlanmalarının yapılmasına karşın, bu tanımların bazı ortak noktalarının da olduğu görülmektedir. Yalnızlığın tanımlanıp anlaşılmasında bir temel oluşturabilecek bu ortak noktaları dört başlık altında toplayabiliriz. Bu ortak özellikler: (1) Yalnızlığın hoş olmayan, rahatsız edici ve sıkıntılı bir yaşantı olması (West ve diğerleri, 1986; Jong-Gievel, 1987); (2) Yalnızlık ve tek başına olmanın aynı anlama gelmemesi (Yalnızlık, sosyal ilişki sayısının az olmasından dolayı ortaya çıkabileceği gibi sosyal ilişkilerin istenilen anlam ve nitelikte olmaması durumunda da görülebilir) (Rook, 1984; Whirter, 1990); (3) Yalnızlığın bireysel algı ve yorumlamaların önemini içeren öznel bir yaşantı olarak görülmesi; (4) Bazı insanların yalnızlığı, kısa süreli bir psikolojik durum olarak yaşamasıyla yalnızlığın durumsal niteliğinin kabul edilmesi (Çakıl, 1998). Bu özellikler dikkate alındığında yalnızlığı, bireyin sosyal ilişkilerinde istenen doyumunu alamaması yani sosyal yoksunluğa gösterdiği, öznel duygusal tepki olarak ifade edebiliriz (Akt: Öksüz, 2005: 186).

Yalnızlık; ileri boyutlarda, bireylerin psikolojik sağlığını tehdit eden ve bu nedenle psikolojik yardım gerektiren bir duygusal sorundur (Karahana ve diğerleri, 2004: 28); çünkü insanlarla ilişki kurmak bireyin psikolojik sağlığının devamı için yaşamsal öneme sahiptir. İnsanlarla bir arada bulunmak, onlarla ilişki kurmak mutlu olmak için gereklidir (Sardoğan, 1998: 1).

1.2.1 Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Açıklamalar

1.2.1.1 Etkileşim Kuramı

Yalnızlığı, toplumsal kavramlarla açıklayan etkileşim kuramının öncülerinden Weiss (1987)'e göre, bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinde iki temel ihtiyacı söz

konusudur: bağlanma ve ait olma. Bağlanma ihtiyacı bireyin yaşamını yakın ilişkide olduğu biri ile paylaşma ihtiyacı şeklinde görülürken, ait olma ihtiyacı, bir grubun ya da topluluğun parçası gibi hissetme, ilgi, değer ve normları paylaşabilme şeklinde görülür. Yalnızlık, ilişkilerle ilgili bu iki ihtiyacın karşılanamadığı durumlarda yaşanır (Akt: Haskan, 2009: 35).

Weiss (1973) yalnızlığın duygusal ve sosyal olmak üzere iki türünü açıklar. Sosyal yalnızlık bireyin çevresinde ihtiyaç duyduğu arkadaşlık ilişkisinin bulunmaması, duygusal yalnızlıksa bireyin aile, eş, sevgili gibi yakın gördüğü insanlarla yeterince samimi ilişkiler kuramamasıdır. Yapılan araştırmalar da bu ayrımı desteklemektedir (Sadler ve Johnson, 1980; Russell, Cutrona, Rose ve Yurko, 1984; DiTommaso ve Spinner, 1997; Hsu, Hailey ve Range, 2001). Yalnızlık kişisel ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan karmaşık ve kişiye özgü bir yaşantıdır. Bu yaşantılar doğrudan gözlenemez ancak kişi kendi durumu hakkında bilgi verdiğinde o kişinin yalnızlığıyla ilgili sonuçlar çıkartılabilir (Akt: Koçak, 2008).

Weiss (1973), yalnızlık olgusunu açıklayan kuramcılarının bu olguyu açıklamada çoğunlukla kendi klinik deneyimlerinden ve gözlemlerinden yola çıktığını ileri sürmektedir. Weiss (1973), yalnızlığı çevresel faktörlerin daha etkili olduğu herkes tarafından yaşanabilen normal bir durum olarak görür, yalnızlığın oluşmasında günümüzdeki hızlı değişimlerin ve bağlanma, yakınlık, samimiyet gibi sosyal ilişki koşullarının yokluğunun kilit rol oynadığını belirtir.

1.2.1.2 Bilişsel Kuram

Peplau, Miceli ve Morasch (1982) ve Perlman (1984) bilişsel yaklaşımın öncüleridir. Bu yaklaşımın en belirgin özelliği, sosyal yetersizlik ve yalnızlık arasında bir faktör olarak bilişi vurgulamasıdır (Akt: Pancar, 2009: 14).

Bilişsel yaklaşımı savunan kuramcılara göre, birey, yalnızlığı, sahip olduğu ilişkiler ile sahip olmayı arzu ettiği ilişkiler arasında bir farklılık algıladığında ve sosyal ilişkilerinden doyum alamadığında yaşar (Sermat, 1980; Sadler ve Johnson, 1980; Peplau ve Perlman, 1982).

Peplau ve Perlman (1984) yalnızlığın birbirini etkileyen üç temel unsurdan kaynaklandığını belirtmektedir:

1. Hoş olmayan, üzücü duygusal bir tecrübe, yani herhangi bir grup ya da topluluktan dışlanmış olma yaşantısı,
2. Olumsuz bilişsel deneyim, sevilmediğini hissetme,
3. Sosyal ilişkilerde yetersizlik. Sosyal ilişkiler kurma ve sürdürmede güçlük çekme, paylaşımında bulunulacak dostlar bulamama (Akt: Haskan, 2009: 36).

Yalnızlık, bireyin kendine yönelik değerlendirmeleriyle ilgili bir durumdur. Aynı sosyal ilişki örüntüsüne sahip iki kişiden biri kendisini yalnız hissedebilirken, bir başkası yalnız hissetmeyebilir. Bireyin yalnızlığına ilişkin yaptığı öznel değerlendirmeler gerçeği yansıtmayabilir. Bireyler yalnızlıklarının nedenlerine ilişkin olumsuz, gerçek dışı yüklemeler yapmakta ve bu durumu değişmez olarak algılayabilmektedirler (Peplau, Miceli ve Morasch, 1982).

Bilişsel gelişimin yalnızlık duygusunun ortaya çıkışı açısından büyük önemi vardır. Örneğin; yakınlıktan kaçınan kişiler, etraflarında bulunan insanlarla iletişime geçmek yerine onlardan uzak dururlar. Derinlikten yoksun az sayıda yüzeysel diyaloga girerler. İnsanlarla yakınlık kurmaktan özellikle kaçarlar. Sosyal ilişkiler sırasında çeşitli sebeplerle incinen, hayal kırıklığına uğrayan kişiler bunu tekrar yaşamamak için kişiler arası yakınlıktan uzak durmaktadırlar. Değersizlik, suçluluk, ümitsizlik ve duygusal boşluk duyguları ile kişiler yakınlık kurmaktan kaçınmakta ve yalnızlık duygusu ile yüz yüze gelmektedirler. Ergenler, gerçekçi olmayan, fazlasıyla idealize beklentiler ile ilişkilere yönelen, diğerleri tarafından kabul edilip edilmeyeceklerine yönelik ciddi oranda kaygı duyan bireyler oldukları için, yaşadıkları hayal kırıklıkları ve incinmişlikleri onları diğer yaş gruplarına nazaran daha derin bir yalnızlığa sürükler. Ergenler, kendi düşünceleri üzerine yoğunlaştıklarından dolayı başkalarının da kendileri gibi düşünmesi gerektiğini savunurlar. Bu durum, sık sık hayal kırıklıkları yaşamalarına sebep olur. Buna bir de zihin okuma alanındaki bilişsel çarpıtmaların eklenmesi durumunda, ilişkileri üzerinde daha fazla düşünen ergenler, daha fazla yalnızlık yaşayacaklardır. Bu

durumdan da anlaşıldığı gibi, insanların genel iyilik hali üzerinde etkili olan yalnızlık duygusu ile bilişsel çarpıtmalar arasında sıkı bir ilişki vardır (Kılınç ve Sevim, 2005).

Yalnızlıkla ilişkisi araştırılan değişkenlerden bir diğeri de akılcı olmayan inançlardır. Hoglund ve Collison (1989), akılcı olmayan inançlar ölçeğinin yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizlik olarak belirlenen beş alt boyutu ile yalnızlık arasında anlamlı olumlu ilişkiler bulmuşlardır. Ayrıca yalnızlık, düşük sosyal beceri düzeyi, biriyle doyum sağlayıcı ilişkiler kuramayacağına ilişkin işlevsel olmayan tutumlara sahip olma, reddedilmekten ve üzülmekten korkma ile ilişkili bulunmuştur. Yalnız öğrenciler, diğerleri tarafından kabul edilip edilmeyeceklerine ilişkin şüphe duymakta ve ideal-gerçekçi olmayan düşüncelerle ilişkilere yönelmektedirler (Wilbert ve Rupert, 1986). Derlega ve Margulis (1982) ise, çaresizlik ve yalnızlık arasındaki ilişkiye bakarak bireyin yalnızlık hissetme nedenlerinden birisinin, bireyin önceki zayıf sosyal ilişkilerinin gelişme ve değişme olmadan devam edeceğine ilişkin inancı olduğunu belirtmişlerdir (Akt: Kılınç ve Sevim, 2005: 74).

Lake (1990)'e göre yalnız insanlar, depresyona girme eğiliminde olurlar. Bu eğilimin altında başkalarını yanlış anlamayla sonuçlanan yorumlama biçimi vardır ve bu yorumlamalara öfke, kırgınlık gibi bir dizi kendini tahrip edici duygu eşlik eder. Yalnız insanlar, yüksek derecede kendini eleştiren, aşırı duyarlı ya da kendine acıyan veya diğerleri tarafından benimsenmediğini varsayan bireylerdir.

1.2.1.3 Bilişsel-Davranışçı Kuram

Yalnızlığı bilişsel-davranışçı yaklaşım bağlamında ele alan Young (1982)'a göre yalnızlık doyum sağlayıcı sosyal ilişkilerin yokluğu ya da algılanan yokluğu ve bu gerçek ya da algılanan yokluğa eşlik eden psikolojik zorlanma belirtileridir (Akt: Duy, 2003).

Young (1982)'e göre yalnızlığın önlenmesi, yalnız bireylerin akılcı olmayan inançlarının ele alınmasıyla başlamaktadır ve Young (1982), çalışmalarında bu tür inançlara sahip bireylerin, kendilerini değerlendirmelerini ve inançlarını yeniden düzenlemelerini amaçlamıştır. Young, ayrıca, yalnızlık olgusunun farklı şekillerde

yaşanabildiğini, danışanların farklı “yalnızlık grupları” içinde yer alabildiklerini öne sürerek yalnızlık duygusuna neden olan tipik otomatik düşünceleri araştırmış ve bu düşünceleri 12 gruba ayırarak tanımlamıştır:

1- *Tek Başına Olmaktan Mutsuzluk Duyma:* Yalnızlık yaşayan bireyler çoğunlukla edilgen, dağınık ve güçsüzdür. Bazıları kontrol edemeyecekleri bir şeyin olmasından korku duyar. Yalnız kaldıklarında kendileriyle ilgili bir şeylerin yolunda gitmediğine inanırlar.

2- *Düşük Benlik Kavramı:* Yalnızlık yaşayan birçok birey kendisini, çekici ve sevilerek birisi olarak görmediği için ilişki kurmaktan çekinir.

3. *Sosyal Kaygı:* Yalnızlık duygusuna sahip bireyler, diğer insanların yanında kendilerini rahat hissedemezler. Diğerleri tarafından yargılanacaklarına ve reddedileceklerine inanırlar.

4. *Sosyal Uyumsuzluk:* Yalnız bireyler diğerleri tarafından sevilmediklerine ve sosyal becerilerinin yetersiz olduğuna inanırlar.

5. *Güvensizlik:* Pek çok yalnız birey, insanlara güvenemedikleri için arkadaşlık kurmaktan kaçınırlar; ayrıca insanların çoğunun sadece kendilerini düşündüğüne inanırlar.

6. *Sınırlama:* Yalnız insanlar, anlaşılmadıklarını ve insanlarla iletişim kuramadıklarını düşünürler. Duygu ve düşüncelerini kendi içlerinde saklamaları gerektiğine inanırlar.

7. *Eş Seçiminde Problemler:* Yalnız bireyler, iletişim kurabildiği çok az sayıda kadın/erkek olduğuna ve sürekli incitildiklerine inanırlar. Karşı cinsle yakın ilişkiler başlatma konusunda girişimleri yetersizdir ve uygun olmayan arkadaş ya da sevgili seçerler.

8. *Yakınlığı Reddetme:* Yalnız bireyler, tekrar incitilmekten ve hayal kırıklığına uğramaktan çekinme, kendisinde yanlış giden bir şeylerin olduğuna inanma gibi düşüncelere sahiptirler. Geçmişteki hataları düzeltmeyeceklerine inanarak incitilmektense yalnız kalmayı tercih ederler.

9. *Cinsel Kaygı*: Yalnız bireyler, iyi bir sevgili olamadıklarına inanırlar. Seksin karşı tarafın değerlendirdiği bir performans olduğuna inandıkları için cinsel aktivitelerden kaçınmaktadırlar.

10. *Duygusal Bağlanma İle İlgili Kaygı*: Yalnız bireyler, arkadaşlarının ya da sevgililerinin duygusal isteklerini karşılama konusunda kaygılıdır. Onları yeteri kadar tatmin edemediklerine inanırlar.

11. *Pasiflik*: İlişkide atılganlığın olmamasıdır. İlişkilerdeki problemlerin kendi hataları olduğuna ve sürekli eleştirildiklerine inanırlar. Kendine yönelik eleştirilerin doğruluğuna inanırlar ve eleştirileri, arkadaşının /sevgilisinin kendisinden ayrılacağı şeklinde yorumlarlar. Karşı tarafın kendisini anlamasını beklerler.

12. *Gerçekçi Olmayan Beklentiler*: Yalnızlık yaşayan bireylerin arkadaşlarına ve sevgililerine karşı yüksek beklentileri vardır. Bu beklentiler karşılanmadığı zaman hayal kırıklığına uğramaktadırlar. Karşı tarafın hatalarına tahammülleri yoktur ve hayal kırıklığına uğramaktansa yalnız kalmayı tercih ederler.

1.2.1.4 Fenomenolojik Kuram (Rogerian Yaklaşım)

Rogers (1994), yalnızlığı, bireyin, diğerleri ile gerçek ilişkisinin olmadığını hissettiği an ortaya çıkan, acı veren bir farkındalık olarak değerlendirmiştir. Yalnızlıkla ilgili analizlerini klinik çalışmalarından elde eden Rogers, yalnızlığı zayıf uyum olarak görmüştür. Ona göre toplum, bireyin kendisini olduğu gibi ortaya koymasını engellemiş bu da bireyin başkalarına göstermek için adeta yapay bir benliğe bürünmesine yol açmıştır. Birey, başkalarına göstermediği gerçek ve gizli yanının başkalarınca fark edildiğinde kimsenin bu gizli yanını anlamayacağına, anlasa da koşulsuz kabul görmeyeceğine inanmıştır. Bireyin bu inancı başkalarından uzaklaşmasına neden olmakta ve yalnızlıkla sonuçlanmaktadır (Akt: Peplau ve Perlman, 1982).

Rogers (1994), bireyin yalnızlıktan kurtulmasının, değerli olmadığı ve bu yüzden sevilmeyeceğine, çevresindeki insanlar tarafından kabul görmeyeceğine olan inancını değiştirmesiyle mümkün olabileceğini öne sürmektedir; ayrıca Rogers,

etkileşim gruplarındaki kabul edici, yargılamayan, samimi ortamın da yalnızlığı gidermede önemli bir yöntem olabileceğini savunmaktadır (Akt: Koçak, 2008: 24).

1.2.1.5 Varoluşçu Kuram

Sartre; insanın toplumsal olduğu gerçeğinin yalnız olduğu gerçeğini, yalnız olduğu gerçeğinin de toplumsal olduğu gerçeğini değiştirmedeğini savunur. Yalnızlık, hissetmekten fazla bir şeydir. İnsan kendini yalnız olarak duyumsamasa da yalnızdır; çünkü duyusundan bağımsız olarak bu olgunun içindedir. İnsanların yaratılışı özlerinden önce geldiğine göre, insanlar var oluşlarından tamamen kendileri sorumludurlar. Bu da insanın yalnızlıkla bağlantısının bir başka yönüdür. Yalnızlık bir soyutlama değil insanın taşıdığıdır. Bu durumdaki yalnızlık bir talep ya da bir sorun olmanın dışındadır (Akt: Aksakal, 2008: 47).

Varoluşçu yaklaşım, yalnızlığı olumlu bir yaşantı olarak değerlendirmektedir. Bireyin kendisini özgür, bağımsız, yetkin kılabilmesi için diğerlerinden ayrılabilmeyi başarması gerekmektedir. İnsan, bir başka koruyucu olduğu inancını bırakması durumunda kendinin farkına varabilir (Yalom, 1999); ayrıca yalnızlığın nedenleriyle ilgilenmek zaman kaybıdır, insanın var oluşunda zaten yalnızlık vardır. Önemli olan yalnızlığı, kendimizi tanımak ve geliştirmek amacıyla olumlu bir şekilde kullanmaktır. Bu nedenle varoluşçular, insanları yalnızlık korkularını yenmeleri konusunda desteklerler (Perlman ve Peplau, 1982).

Moustakas (1961), yalnızlık kaygısı ile gerçek yalnızlığın ayrımının iyi yapılması gerektiğini vurgular. Yalnızlık kaygısı, bireyin ele aldığı, ilgilendiği önemli yaşam sorunlarından dikkatini başka yöne çeken ve başkalarıyla sürekli faaliyet içinde olma arayışını motive eden bir savunma mekanizmasıdır. Gerçek yalnızlık, bireyin yüz yüze geldiği doğum, ölüm, değişim gibi gerçek yaşam deneyimlerinden kaynaklanır (Akt: Şentürk, 2010). Varoluşsal (gerçek) yalnızlık, insan yaşantısının kaçınılmaz bir parçasıdır, insanın kendisiyle yüzleşme sürecini içerir ve benliğin gelişimine katkıda bulunur. Yalnızlık kaygısı ise insanın yabancılaşmasına yol açan olumsuz bir yaşantıdır (Demir, 1990).

1.2.1.6 Psikodinamik Kuram

Yeni doğmuş bir bebek, annesinin ya da onun yerini alan birinin sıcak ve sevecen yakınlığı ile büyümeye başlar. Çocukluk döneminde bunun yerini arkadaş edinme, arkadaş çevresi tarafından kabul görme ve diğer insanlarla birlikte işbirliği yapma ihtiyacı alır. Ergenlik dönemi ve bunu izleyen yetişkinlik döneminde ise kişi yakın ilişkiler ve dostluk aramaya başlar. Yalnızlığa neden olan erken çocukluk yaşantıları, yetişkinlik süresince yaşanan yalnızlığı yordayabilir; çünkü çocukluk döneminde yaşanan sorunlar yaşamın ilerleyen kısımlarında da bireyi etkilemektedir. Eğer çocuk, psikoseksüel evreler boyunca yakın çevresiyle içine girdiği ilişkilerden sıcak, güven verici, tatmin edici ve onaylayıcı bir tutum almamışsa bu eksiklik ileriki yaşlarda diğer insanlarla kuracağı sosyal ilişkilerin niteliğini ve niceliğini etkilemektedir. Bu dönemde yaşadığı ilişkilerde başarılı olan bir çocuk, ergenlik ve sonraki dönemlerde anlamlı ve doyurucu ilişkiler kurabilecektir (Erözkan, 2004). Buluş (1996) da benzer şekilde çocuğun, sevildiğini ve kabul edildiğini hissettiğinde, yalnızlık hissetmeyeceğini; fakat kendisini onaylanmamış hissederse ya da kabul edilmezse, diğer insanlara karşı güven eksikliği ve yalnızlık yaşayacağını belirtmiştir (Buluş, 1996).

Genital dönemde ise, ailesine olan bağımlılığı kopan gencin davranışları, aile dışındaki kişilerle olgun ilişkiler kurmayı öğrenmeye yöneliktir. Karşı cinse ilgi, grup etkinliklerine katılma isteği gencin toplumsallaşma çabalarını ifade eder. Bu dönemi başarıyla atlatamayan ergenler, bir takım kişilik problemleri nedeniyle çevreye yabancılaşıp, kişilik problemi yaşayacaklardır (Eren, 1994).

Sullivan (1953) da yetişkinlikteki yalnızlığın nedenlerini çocuklukta görmüştür. Sullivan insanların ilişkilerinde yakınlık kurma ihtiyacının önemli olduğunu belirtmiştir. Bu ihtiyaç, ilk olarak bebeğin dokunma ihtiyacı ile başlayıp ilk ergenlik döneminde yakın bir arkadaş edinme şekline dönüşür. Sullivan, çocukluk döneminde anne babası ile hatalı etkileşimden dolayı sosyal becerileri yetersiz olan gençlerin arkadaşlık ilişkilerinde yakınlık ihtiyacını tatmin etmeye çalıştığını ve bu konuda problemler yaşadığını belirtmiştir. Sosyal beceri yetersizliği, yalnızlığa neden olmakta ve en olumsuz hali ile ergenlikten başlayarak önem kazanmaktadır (Akt: Peplau ve Perlman, 1982).

Fromm ve Reihmann (1959), yalnızlığın köklerinin çocukluk yaşantılarına dayandığını, hoş olmayan ve süregelen bir yaşantı olduğunu ileri sürer. Psikodinamik kuramcıların yalnızlıkla ilgili çalışmalarının büyük bir bölümü klinik ortamlara dayanır. Bu yüzden de yalnızlığı patolojik olarak görme eğilimindedirler (Akt: Peplau, Miceli ve Morasch, 1982).

Zilboorg (1938)'un yalnızlıkla ilgili eserinin, yalnızlığın psikolojik analizini sunan ilk eser olduğu öne sürülmektedir. Yalnızlığın patolojik olduğunu savunan Zilboorg (1934), süregelen yalnızlık yaşayan bireylerde özsevi, megalomani ve düşmanlık (hostility) gibi özelliklerin bulunduğunu belirtmektedir (Akt: Koçak, 2008).

Yalnızlık, çaresizlik ve kaygı duygusu yaratan bir durumdur. Bu çaresizlik ve kaygı, bireylerin doğdukları andan itibaren giderek artan oranlarda bireyselleşmesi ve bu bireyselleşmenin getirdiği yalnızlık sonucu ortaya çıkar. Bireyselleşme, insanın kendine güven veren bağları koparması ile sağlanmaya çalışılır. Bu süreç bir yandan bireyselleşmenin getirdiği ve özgürlük duygusu ile beslenen hazzı getirirken, bir yandan temel bağlarını kopararak kendi başına kalmanın getirdiği güvensizliği körükler. Özgür olmak güzeldir; ancak hayatın tüm sorumluluğu da kişinin kendisine aittir. Bu da bazı insanlara ağır gelir ve bu kaygılı durum yalnızlık olarak nitelenebilir (Akt: Gençtan, 1988: 305).

Horney (1999) ise yalnızlığın zaman zaman bütün insanların tercihi olabileceğini kabul etmektedir. Horney (1999), yaşamı ciddiye alan herkesin zaman zaman yaşamak istediği bu yalnızlık türünü nevrotik olarak tanımlamaz. Sorun olan yalnızlık duygusunun, nevrotik yalnızlık olduğunu ifade eder. Bir mantığı olan ve kişiler tarafından bilinçli bir şekilde seçilen yalnızlık, normal bir yalnızlıktır. İnsanlarla birlikte olduğunda sorun yaşayan ve gerilim düzeyi yükselen kişiler bu sorunlardan uzaklaşmak ve bu gerilimden kurtulmak için özellikle sosyalliklerini kısıtlatırlar. İnsanlardan uzak durarak rahatlama yolunu seçerler. Bu kaçışı sağlayan sosyal izolasyonun getirdiği yalnızlık, nevrotik yalnızlık olarak değerlendirilir (Akt: Horney, 1999: 66).

1.2.2. Ergen Yalnızlığı

Yalnızlık alan yazında, çoğunlukla istenmeyen ve hoş olmayan bir deneyim olarak açıklanmakta (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980; Jones, Freemon ve Goswick, 1981; DiTommaso ve Spinner, 1997) ve bilinenin aksine ileriki yaşlardan çok ergenler arasında sık bir biçimde ortaya çıkmaktadır (Brennan, 1982; Williams, 1983; Woodward ve Frank, 1988; akt: Demirtaş, 2007; Jones ve Carver, 1991; akt: Çeçen, 2007; Ostrov ve Offer, 1991). Sosyal ve duygusal yönden önemli bir risk faktörü olan yalnızlığın (Coplan ve diğerleri, 2007) en çok ergenlikte görüldüğü belirtilmiştir; çünkü ergenlik dönemi birçok karmaşanın bir arada yaşandığı, ruhsal ve sosyal yönden pek çok aşılması güç problemlerin olduğu ve yeniden uyum sağlanması gereken bir dönem olarak görülür. Bu gelişim döneminde, fiziksel değişim, kimlik ve kişilik gelişimi gibi kaçınılmaz ve önemli olaylar yaşanmakta ve özellikle de fiziksel değişimlerin sonucunda bireyler yalnız kalmak istemekte-dirler (Dusek, 1987; Cole ve Sapp, 1988; akt: Demirtaş, 2007).

Erikson (1963),’un psikososyal gelişim kuramı ergenlik ve erken yetişkinlik dönemi boyunca yalnızlığa karşı yakınlık krizinin olduğunu önerir. Bu nedenle, genç insanlar yalnızlığa karşı daha savunmasız durumdadır; çünkü ergenler yakınlık arayışı ile onu bulmadaki başarısızlık arasında çelişki yaşarlar. Birçok araştırmacı bu dönemin yalnızlığı etkileyen özelliklerini ve gelişimsel görevlerini tartışmışlardır. Williams (1983) zihinsel değişimlerin, psikolojik gelişimin, aileden ayrılma-bireyselleşme gelişimsel görevlerinin, kimlik arayışının ve yakın ilişkiler arayışının ergen yalnızlığı ile ilişkili olduğunu bildirmektedir (Akt: Demirtaş, 2007: 62).

Mijuskovic (1986), ergenlik döneminde meydana gelen yalnızlık duygusunun nedenlerini şu şekilde açıklamaktadır (Akt: Şentürk, 2010: 19).

- a. Aileden ayrılma ve uzaklaşma
- b. Parçalanmış aile
- c. Bireyin farkındalık düzeyinin artması
- d. Özgürlük hissini artması ve bunun ürkütücü olması
- e. Anlamlı amaçlar için mücadele verme
- f. Toplumdaki ergenlerin marjinal durumu, toplumun ergeni algılaması

- g. Ergenin şiddetli bireyselleşme yönünde mücadele etmesi ve bu nedenle başarısızlığı ve dışlanması
- h. Yoğun popülerlik beklentisi
- i. Düşük benlik saygısı ve başkalarının kendini kabulü konusunda kötümser düşünme
- j. Başarısızlığa ve içe kapanıklığa neden olan mesleki ve eğitsel isteksizlik
- k. Ciddi derecede utangaçlık ve benlik bilincinin düşük olması

Yalnızlık konusunun araştırılması için ideal bir gelişimsel dönem olarak görülen ergenlikte, ergeni yalnızlığa yatkınlaştıran gelişimsel değişimlerin önemi büyüktür. İlk olarak, ergen bu dönemde ortaya çıkan formal işlemleri kullanarak soyut düşünmeye başlar (Inhelder ve Piaget, 1958). Soyut düşünme yeteneği ergeni ilk defa kendi hakkındaki düşüncelerini sorgulayarak "Ben kimim?" sorusuna yanıt aramaya iter. Bilindiği gibi bu soruya doyurucu yanıt bulunamazsa sonuç "kimlik bunalımıdır" (Erikson, 1968; Dereboy, 1993). Formal işlemlere bağlı olarak ergenin kendi-farkındalığı (selfawareness) ve varoluşsal kaygıları artmaktadır (Hacker 1994). İkinci olarak, çocukluktan ergenliğe geçildiğinde arkadaşlık ilişkileri ebeveyn ilişkilerinden daha fazla önem kazanır. Örneğin, ergen zamanının büyük bir bölümünü yaşdaşları ile geçirir (Paikoff ve Brooks-Gunn, 1991; Berndt, 1996). Arkadaş ilişkilerinin ana-baba ilişkilerinden farklı yanı, bireyi koşulsuz kabul eden yönünün olmamasıdır. Bu yönüyle arkadaş ilişkileri ergen için hem mutluluklarının hem de hayal kırıklıklarının sebebi olabilir (Akt: Eskin, 2001: 5).

Bu dönemde arkadaşları tarafından dışlanan ergenlerin yoğun yalnızlık yaşadıkları ve bazı tipik yalnızlık belirtileri gösterdikleri vurgulanmaktadır (Bilgiç, 2000; Cheng ve Furnham, 2002; Kılıçcı, 2000).

Ergenler için yalnızlıkla ilgili önemli risk faktörlerinden biri de sosyal normlardır. Başkaları tarafından beğenilmenin; güzel- yakışıklı- ince- atletik olmanın, popülerliğin, başarılı olmanın ergenler arasında kabul görmede önemli normlar olabileceği görülmektedir. Bu normlar, televizyon programları, reklamlar ile magazin ve moda dünyasının imajları ile gerçekçi olmayan bir şekilde dönüşmektedir. Popüler olmayan, akranları tarafından kabul görmeyen özelliklere sahip ergenlerin yalnızlık yaşantısı geçirme olasılığı yükselmektedir (Krause-Parello, 2008; akt:

Haskan, 2009: 37). Nitekim, yalnız ergenler, kişiler arası ilişkilerde başarısız olduklarını (Anderson ve diğerleri, 1983), yalnız olmayanlara göre, daha fazla sosyal beceri problemleri yaşadıklarını belirtmişlerdir (Chelune ve diğerleri, 1980).

Ergen arkadaş grubundan herhangi bir sebeple uzaklaşırsa, ailesi ile de bağları zayıfladığı için kendini her yaş grubundan daha fazla yalnız hissedebilir. Yalnızlık duygusu bazı zorlanmalar getirdiğinde ergenler uygunsuz baş etme yolları kullanabilir. Her ne kadar ergenlik dönemi aile ile en fazla çatışmanın yaşandığı, aileden uzaklaşıp arkadaşlara yaklaşıldığı bir dönem olsa bile bu dönemde ailenin olmayışı ya da çeşitli sebeplerle ailenin desteğinin alınamaması ergenlerde yalnızlık duygusunun daha yoğun yaşanmasına sebep olmaktadır (Akt: Erim 2001: 93).

Wilbert ve Rupert (1986)'a göre yalnız öğrenciler diğerleri tarafından kabul edilip edilmeyeceklerine ilişkin şüphe duymakta ve ideal-gerçekçi olmayan düşüncelerle ilişkilere yönelmektedirler. Yalnızlık ile bilişsel çarpıtmalar arasında sıkı bir ilişki olduğu için ergenlerin başlarına gelen olayları değerlendirme şekillerinin, bu olayları algılayışlarının yalnızlık duygusu hissetmeleri açısından büyük önemi vardır (Hamamcı ve Duy 2007; akt: Aksakal, 2008).

Yapılan çalışmalarda, ergenlerde, yalnızlıkla depresyon (Wiseman, 1997; Hudson, Elek ve Grossman, 2000; Erim, 2001) ve düşük benlik saygısı (Lau, Chan ve Lau, 1999) arasında olumlu ilişki, yaşam doyumu ile olumsuz yönde bir ilişki (Schumaker, Shea, Monfries ve Groth-Marnat, 1992) bulunmuştur. Yalnızlık ile sosyal ilişkilerde veya sosyal becerilerde yetersizlik arasındaki ilişki de (Jones, Hobbs ve Hockenbury, 1982; Wittenberg ve Reis 1986; Spitzberg ve Hurt, 1987) birçok çalışmanın ortak bulgusu olarak değerlendirilebilir (Akt: Kılınç ve Sevim, 2005). Aileyle olan iletişimin, sosyal desteğin, utangaçlık ve özgüven duygusunun yalnızlıkla ilgisi olduğu görülmektedir (McWhirter ve diğerleri, 2002).

Yarcheski ve diğerleri (2003), yaptıkları araştırmada ergenlerde yalnızlık düzeyi yükseldikçe kendini sağlıksız hissetme durumunun da daha çok gözlendiğini ve bireylerde rahatsızlık yaşandığını saptarken; Şentürk (2010), amaçlarına ulaşmaya gayret eden, karşı cinsten biriyle arkadaşlık yapmaktan hoşlanan, grup içinde diğer bireylerin ilgisini çekme eğiliminde olan, başkalarından bağımsız hareket eden,

kendine güvenen ve ilgi alanları geniş olan ergenlerin yalnızlık algılarının daha düşük olduğunu belirtmiştir.

Yalnız olan ergenlerin yaşamı sürdürmek için daha az neden belirttiği, daha fazla intihar olasılığı ifade ettiği, daha umutsuz ve mutsuz oldukları belirtilmektedir (Eskin, 2001; Durak, 2005); ayrıca Brennan (1982), ergen yalnızlığı ile intihar, suçluluk, utangaçlık, okul başarısızlığı, evden kaçma gibi değişkenlerin ilişkili olduğunu vurgulamıştır.

Sears, Freedman ve Peplau (1985)'ya göre, yalnız olan lise öğrencileri olmayanlara göre daha kendi odaklı bir etkileşim içindedir. Örneğin, yeni bir yüz (kişi) ile karşılıklı konuşma durumunda yalnız öğrenciler diğer kişiye yönelik pek az soru sormaktadırlar ve diğeri üzerinde pek az odaklanma ifadeleri sunmaktadırlar ve karşıdaki kişinin yorumlarına daha yavaş tepkide bulunmaktadır. Yalnız insanlar daha negatif ve kendi içinde yaşayan ve diğerlerine tepki göstermeyen bir yönelim içindedirler. Solano, Batten ve Parish (1982)'e göre yalnız olan lise öğrencileri, kendini açma, ifade etme örüntülerinde alışılmadık davranışlar gösterebilmektedirler. Kendileri hakkında, henüz karşılaştıkları birine birçok şeyi anlatabildikleri gibi alışılmadık şekillerde çok az şeyi ortaya koyabilirler. Araştırmacılar, bu uygun olmayan kendini açma düzeylerinin yakın ilişkilerin gelişimine engel olabileceğini vurgulamaktadırlar (Akt: Erözkan, 2004: 161).

Ergenlik döneminde yalnızlığı, kızların daha çok yaşadıklarını belirten çalışmalar kadar, (Kulaksızoğlu,1998; Ekşi, 1990, akt: Kapıkıran, 2001) yalnızlığın erkeklerde daha fazla görüldüğünü belirten çalışmalar (Duyan ve diğerleri, 2008; Erözkan, 2004; Kılınç, 2005; Çeçen, 2007) ve cinsiyete göre yalnızlığın farklılaşmadığını belirten çalışmalar (Eskin, 2001; Erim, 2001; Köse, 2006) da mevcuttur.

Özetle, yalnızlık, olumsuz ve istenmeyen bir duygu durumu olarak, ergenlerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını, gelişimsel görevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirmelerini etkileyen bir engel olabilmektedir (Krause-Parello, 2008; akt: Haskan, 2009: 38).

1.3 Mükemmeliyetçilik

Alan yazında, mükemmeliyetçiliğin doğruluğu herkes tarafından kabul gören kesin bir tanımlaması bulunmamaktadır (Slaney ve diğerleri, 2001). Mükemmeliyetçi yapıyı tanımlamadaki temel sıkıntı, mükemmeliyetçiliğin uyumlu özelliklerinin ve bir takım psikolojik, psikosomatik problemlere yol açan uyumsuz özelliklerinin ayırt edilmesindeki ölçütlerin net olmamasıdır (Slaney ve Ashby, 1996).

Horney (1950), mükemmeliyetçiliği, “ – meli, - malı’ların zorbalığı” olarak tanımlamıştır.

Freud (1959), mükemmeliyetçiliği yüksek başarı için katı istekler belirleyen abartılmış süperegonun bir göstergesi olarak kabul etmektedir (Akt: Mısırlı-Taşdemir, 2003). Freud’un psikanalitik kuramı, mükemmeliyetçiliği, anal dönemdeki sapmanın sonucu olan bir nevroz belirtisi olarak görmektedir (LaSota, 2005).

Freudcu bir psikanalist olan Hollander (1965), mükemmeliyetçiliği çocukluk döneminde öğrenilmiş olumsuz bir kişilik özelliği olarak görmüştür. Bununla birlikte mükemmeliyetçiliğin normal ve nevrotik biçimleri ilk kez Hollander tarafından tanımlanmıştır. Hollander, normal mükemmeliyetçiliğin nevrotik mükemmeliyetçiliğe arabuluculuk yaptığını belirtmiştir (Akt: Mızrak, 2008).

Webster’s II. New College Sözlüğü’nde mükemmeliyetçilik, “aşırı yüksek standartlara ulaşma tutkusu ve daha azını kabul etmeme” olarak belirtilmektedir (Slaney, Ashby ve Trippi, 1995). Oxford Wordpowe Sözlüğü’nde (1995) ise mükemmeliyetçilik, “elinden gelenin en iyisini yapma ve başkalarından da aynısını bekleme” olarak belirtilmektedir. Bu tanımların ortak noktası davranış ve ya performanstaki aşırı yüksek standartlar şeklinde ortaya çıkmaktadır (Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby, 2001; Akt: Kırdök, 2004:2).

Mükemmeliyetçilik, 1) “kusursuzluğun mümkün olduğuna inanma ve ona ulaşma çabası” 2) “kişinin kendisi ve başkaları için yüksek standartlar belirleme eylemi” olarak tanımlanmıştır (Stoeber ve Otto, 2006).

Siegle ve Schuler (2000) ise; içsel mükemmeliyetçilik ve dışsal mükemmeliyetçilik tanımını yapmışlardır. İçsel mükemmeliyetçilik, gerçek dışı kişisel standartlar oluşturmaya çabalama, hatalara odaklanma ve içsel standartları genelleme olarak nitelendirilebilecek kişilerarası bir boyuttur. Dışsal mükemmeliyetçilik ise benzer davranışları içerir; ancak bu davranışlar bireyin kendisi yerine diğerlerine yöneliktir.

Mükemmeliyetçilik “aşırı eleştirel öz değerlendirme yapma eğilimi ile birlikte, yapacakları için aşırı yüksek standartlar belirleme” (Burns, 1980; Flett, Hewitt, Blankenstein ve Koledin, 1991; Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Stoeber ve Stoeber, 2009), kişinin davranışlarının hiçbir zaman yeterince iyi olmadığı düşüncesi ve bu bağlamda bastırılmayan bir üstünlük için aşırı ve abartılı çabalama eğilimi (Slaney ve Ashby, 1996) olarak tanımlanabilir (Akt: Hamarta, 2009).

Mükemmeliyetçilik, bir şeyi kusursuz şekilde yapmanın hem mümkün hem de gerekli olduğu, en küçük hatanın bile ciddi sonuçlara yol açacağı inancı olarak açıklanmaktadır. Mükemmeliyetçilik, “mükemmel bir durum bir kere var olduysa, kişi her zaman buna ulaşmak için uğraşmalı” inancı ile desteklenmektedir (Libby, Reynolds, Derisley ve Clark, 2004); çünkü mükemmeliyetçiler değerli olabilmek için her yönleriyle tamamen yeterli, yetenekli, hiç hata yapmayan biri olmaları gerektiğini savunurlar; ancak bu şekilde diğerlerinden saygı göreceğine inanırlar (Ellis, 2002).

Antony ve Swinson (2000)’a göre, mükemmeliyetçiler olayları ya tamamen doğru ya da tamamen yanlış olarak gören, seçici algıyla olumsuz detayları hemen fark edip bu detayları felaket olarak yorumlayan ve bunun sonucunda erteleme ya da kaçma davranışı gösteren bireylerdir; ayrıca mükemmeliyetçi bireyler başkalarının kendi performanslarıyla ilgili ne düşündüğünü merak eder ve başkalarının kendisiyle ilgili olumsuz değerlendirmelerde bulduklarına inanır. Kendilerini sürekli başkalarıyla karşılaştırır, başarısızlık korkusu ve başkalarına güvenmeme nedeniyle hem kendi performanslarını hem de başkalarının performanslarını sürekli kontrol etme gereksinimi duyarlar. Karar verme sürecinde sıkıntılar yaşarlar.

Mükemmeliyetçi kişilerin bu yapılarını sürdürmelerine neden olan belli düşünce kalıpları bulunmaktadır. En önemli düşünce kalıplarından birisi “ya hep ya hiç” tarzı düşünmedir. Yalnız kusursuz performansla tatmin olan mükemmeliyetçiler önemsiz hataları bile tolere edemezler. Onlara göre problemlerin doğru ve kesin tek bir çözümü vardır. Ya hep ya hiç düşünme eğilimi nedeniyle, düşüncelerin odak noktasına bağlı olarak bireylerde genellikle depresyon, anksiyete ve öfke görülebilmektedir (Erözkan, 2009).

Ellis (2002), duygusal sorunların temelinde çeşitli mantıksız düşüncelerin olduğunu belirtmektedir. Bu mantıksız düşüncelerden özellikle üçünün mükemmeliyetçilik oluşumunda etkili olduğunu ifade etmektedir. Bu mantıksız inançlar:

1. Mümkün olan her bakımdan başarılı ve yeterli olma düşüncesi,
2. Bir şeyler yolunda gitmediğinde bunun felaket ve korkunç bir şey olduğu düşüncesi,
3. Problemlerinin doğru, kesin ve mükemmel tek bir çözümü olduğu ve bu mükemmel çözüm bulunamazsa sonucun felaket olacağı düşüncesidir (Akt: Kırdök, 2004: 20).

Mükemmeliyetçiler, kusursuz olma konusundaki karalılıklarının, kendilerini başarıya, kabul görmeye, sevgiye ve doyuma ulaştıracağı beklentisi içindedirler; ancak kendilerine ilişkin kuşkuları ya da onaylanmama, reddedilme korkuları yüzünden yaptıkları işte yeterince başarılı olamamaktadırlar. Başarıya ulaştıklarında bile kullanmış oldukları yöntem yüzünden, elde etmek istedikleri sevgi ve onaydan yoksun kalırlar. Mükemmeliyetçilik kişinin başkaları ile olan ilişkisini olumsuz bir biçimde etkiler. Kısaca, mükemmeliyetçilik kişinin kendi kendine yaptığı kazanılması mümkün olmayan bir savaştır (Lakein, 1996, akt: Kırdök, 2004: 4).

Mükemmeliyetçiliği olumlu yönleriyle ele alan Silverman (1995)’a göre yüksek standartlar yaşamın belirleyicisidir ve bireyler potansiyelleri doğrultusunda hedef belirler. Buna göre yüksek hedef belirleyenler aynı zamanda yüksek potansiyele de sahiptirler. Benzer şekilde Parker ve Mills (1996) da

mükemmeliyetçiliğin yüksek sorumluluk ve bilinci oluşturma isteği olarak kabul edildiğinde olumlu olacağı görüşündedirler ve mükemmeliyetçiliğin başarıya ulaşmada ve öğrenme üzerinde önemli bir etkisi olduğunu savunmaktadırlar.

Mükemmeliyetçiliğe olumlu bakış açısı geliştiren bir başka kuramcı Adler (1930), mükemmeliyetçi çabanın doğuştan geldiğini belirtmiştir. Hamacheck (1978), mükemmeliyetçiliği davranış biçimi ve davranış hakkında düşünme biçimi olarak tanımlarken, mükemmeliyetçiliğin bireyin yaşamında olumlu bir etkisi olduğu görüşünü savunmaktadır.

Hamachek (1978)'e göre, olumlu mükemmeliyetçilik, ebeveynlerinin disiplinlerini ya da çabalarını taklit ederek olumlu model alma ile ya da ebeveynlerinin düzensizliklerine ya da başarısızlıklarına karşı bir tepki sonucu olumsuz model alma yolu ile öğrenilir. Diğer yandan olumsuz mükemmeliyetçilik ise, çevrenin şartlı kabulü, tutarsız kabulü ya da hiç kabul etmemesi sonucu oluşur.

Roedell (1984)'a göre mükemmeliyetçiliğin olumlu ya da olumsuz olması bireyin onu nasıl kullanacağıyla ilgilidir. Eğer uygun kullanılırsa mükemmeliyetçilik başarıyla sonuçlanır, eğer bireyde güven eksikliği, hatalara karşı aşırı hassasiyet varsa ve bireyin motivasyonu dış kaynaklı ise mükemmeliyetçilik olumsuz bir yapı olacaktır.

Mükemmeliyetçi davranışlar ikiye ayrılmaktadır: “bireyin mantıksız standartlarına ulaşmasına yardımcı olacak davranışlar” ve “belirlediği mükemmel standartlarda yaşamasını gerektirecek durumlardan kaçması anlamına gelen davranışlar”. Mükemmeliyetçi standartlara ulaşmakla ilgili olan davranışlar arasında; tekrar tekrar kontrol etme, başkalarını düzeltme, tekrar eden davranışlar ve bir karar vermeden önce ayrıntılı düşünmek yer almaktadır. Kaçınma davranışları arasında ise erteleme ve çalışmanın başlarında mükemmeliyetçi standartlara ulaşamayacağı korkusuyla pes etmek gelmektedir (Antony ve Swinson, 2000; akt: Karakaş, 2008: 22). Mükemmeliyetçilerin gösterdikleri davranışların bazıları şu şekilde sıralanabilir:

Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi: Mükemmeliyetçiler olayların karmaşık olabileceğini ve doğru ile yanlış arasında pek çok derece olabileceğini düşünmeden, olayları doğru ve yanlış görme eğilimindedirler.

Aşırıya kaçmak: Mükemmeliyetçilikte, kaygı ya da kişinin performans standartlarına ulaşamama ihtimaline karşı duyduğu rahatsızlık görüldüğünden mükemmeliyetçi insanlar genellikle davranışlarında aşırıya kaçarlar. Aşırıya kaçmak bir davranışı hata olmayacağından emin olana kadar tekrarlamaktır.

Aşırı kontrol etme ve teminat arayışı: Mükemmeliyetçiler işleri düzgün yaptıklarından emin olmak isterler. Bu nedenle doğru yapıp yapmadıklarını sıklıkla kontrol ederler ve beklenen standarta ulaşip ulaşmadıkları hakkında sürekli teminat ararlar.

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

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

Erteleme: Mükemmeliyetçiler bir işe başlamayarak işi mükemmelin altında yapma olasılığından kurtulmuş olacaktır.

Yetki verememe: Mükemmeliyetçi birey karşısındakinin işi mükemmel yapacağına güvenemediğinden işbirliği yapamaz, başkasına yetki veremez, bütün işi tek başına yapmaya çalışır.

Çok çabuk pes etmek: Mükemmeliyetçi bireyler belli bir amaca ya da hedefe ulaşamayacakları endişesiyle denemekten vazgeçerler (Antony ve Swinson, 2000).

Hollander (1965), mükemmeliyetçiliği devam ettiren bilişsel süreçlere dikkat çeker. Bu bilişsel süreç, seçici dikkatle sürekli yanlışa odaklanmayı ve doğruyu nadiren görmeyi içerir. Mükemmeliyetçi birey, bilinçli olarak hayatı boyunca yaptığı

hataları arar. Bireyin yaşam çizgisini bir üretim bandına benzetirsek, mükemmeliyetçi insanlara, bu üretim bandının en sonundaki denetleyici müfettişler diyebiliriz.

Mükemmeliyetçi insanların kendilerine yüklenmeleri kişisel standartlarıyla; kendilerini değerlendirmeleri ise standartlarını başarılarıyla ilgilidir. Mükemmeliyetçiliğin özellikleri şu şekilde açıklanabilir:

1. Psikopatolojik Yapı ve Hastalıklı Başarısızlık Korkusu: Mükemmeliyetçi insanlar, belirledikleri herhangi bir alanda, performanslarıyla ilgili bir başarısızlık algıladıklarında olumsuz öz eleştiri yaparlar. Bu durum, amaçlarını başarmaya yönelik çabalarını pekiştirir.

2. Standartları Belirlerken Çift Kutuplu Düşünmek: Zayıflamayla ilgili kendine standart belirleyen bir mükemmeliyetçi, her gün bir önceki güne göre en az bir kilo vermesi gerektiğini düşünebilir. Bu standart ya karşılanır ya da karşılanmaz. Onun için yarım kilo vermek başarı değildir. Mükemmeliyetçi insanların ya hep ya hiç düşünme tarzını benimseyen insanlar olarak tanımlanmaları bu yüzden hiç şaşırtıcı değildir. Mükemmeliyetçi, kuralları bozduğunda, kendini suçlamaya başlar.

3. Öz Kontrol İhtiyacı: Mükemmeliyetçi insanlar, kendilerini, kişisel standartlarını elde etmeye adanmışlardır. Böylesi bir adanma, müthiş bir öz kontrol gerektirir. Kendilerini kontrol etmeleri, onların amaçlarını başarmaları için çok önemlidir. Genellikle, öz kontrol, standartlarını gerçekleştirmeleriyle direkt ilgili olmayan, zevk veren aktiviteleri kısıtlamayı içerir. Mesela anoreksiya nervroza teşhisli bir mükemmeliyetçi, kendine her gün bir kilo vermeyi hedef koyarsa, sadece hayatta kalmasını sağlayacak kadar yemek yer. Herhangi bir aşırılık onun için oburluktur ve etik dışıdır.

3. Performansın Değerlendirilmesi: Bir kere kişisel standartlar belirlendiğinde belirlenen standartlarla ilgili performans sürekli ve titiz bir biçimde değerlendirilir. Bu performans, yalnızca belli bir standardın başarılmasını değil aynı zamanda, amaca ulaşmak için gereken çabayı da kapsar. Örneğin bir mükemmeliyetçi, yalnızca her gün bir kilo vermesini değil aynı zamanda, son derece güçlü bir açlık hissine

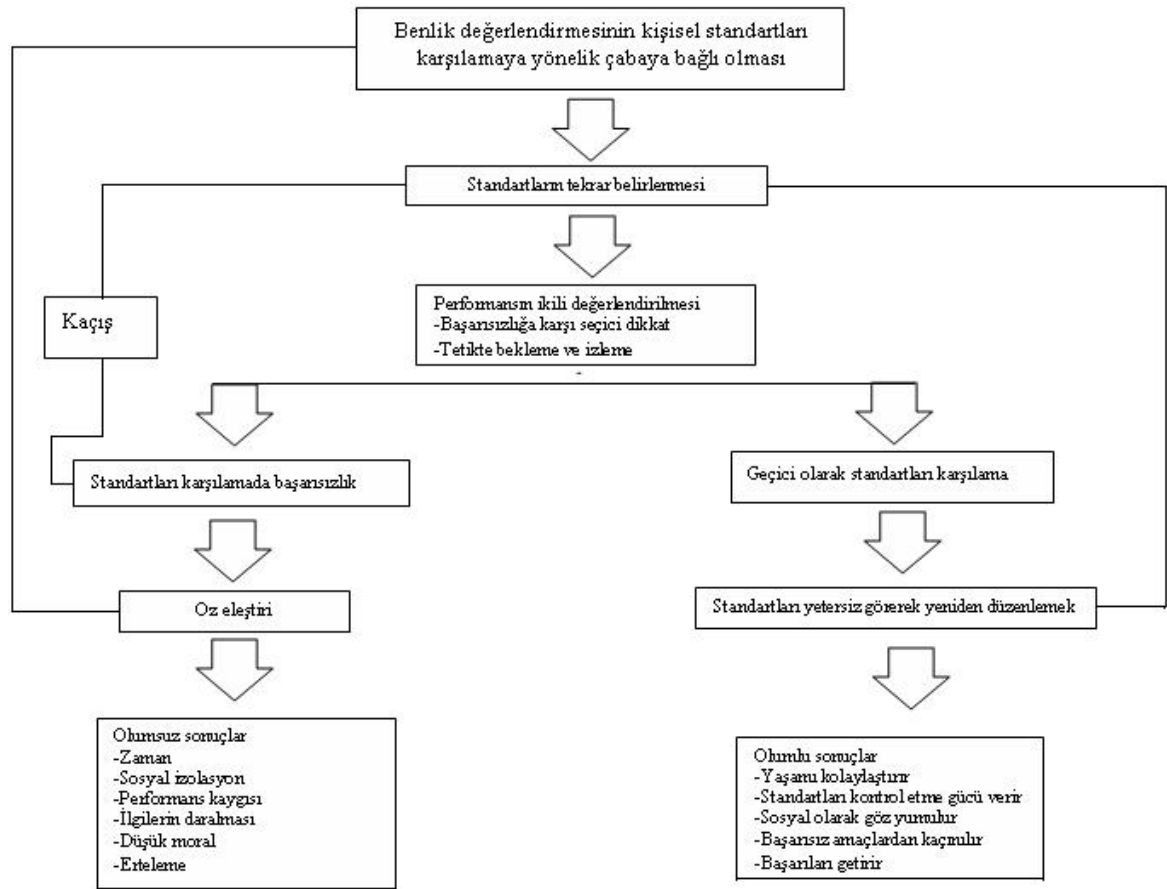
rağmen yemeye karşı direnmesine yönelik çabasını da değerlendirir. Bazı mükemmeliyetçiler, olumsuz sonuçları, yeterli derecede çaba göstermediklerinin kanıtı olarak algırlarlar.

4. Standartları Karşılamadaki Başarısızlık: Nevrotik (Klinik) mükemmeliyetçiler, kendi standartlarını ve performanslarını ön yargılı bir şekilde değerlendirirler. Başarısızlığa karşı seçici dikkat geliştirir ve başarılarını önemsemezler. Mükemmeliyetçiler, başarısızlık korkusuyla yüzleşmemek için görevi tamamen bırakmaktansa görevlerini ertelemeye başlarlar. Erteleme, kişinin, kendisiyle ilgili gerçekçi olmayan beklentilerinin yükünü algıladığında verdiği bir tepkidir. Erteleme, yeme bozuklukları olan mükemmeliyetçilerde, kilo vermek için çaba sarf etmeye yer değiştiren sürekli tartılma davranışıyla kendini gösterir. Kiloyu sürekli ölçmek bir anlamda davranışın ertelenmesidir. Bu gibi kaçınmalar çözüm değildir. Bireyin kaygıları azalmaz be bireyin, beklentilerini karşılanmada başarısız olacağına yönelik tahminleri devam eder.

5. Standartların Başarılı bir Şekilde Karşılanması: Klinik mükemmeliyetçilerin, zor standartlarını ara sıra karşıladıklarına rastlanabilir. Bu başarının iki sonucu vardır: birincisi, bu başarı, bireyin geçici olarak kendini olumsuz değerlendirmesini engeller, standartlarına ulaşmak için pekiştirici olur. İkincisi, standartlarını yükseltmek için, yeniden değerlendirmesine neden olur. Mükemmeliyetçi, standartlarına ulaştığı zaman, yetersiz standartlar belirlediğini düşünür. Bireyin standartlarını yeniden düzenlemesi genellikle başarısızlıkla sonuçlanır ve böylece mükemmeliyetçi birey kendini tekrar eleştirmeye başlar.

6. Mükemmeliyetçilikte Israr Etmek İçin Diğer Nedenler: Mükemmeliyetçi bireyler sıklıkla ailelerinin kendileriyle ilgili yüksek beklentileri olduğunu ve kendilerini eleştirdiklerini ifade ederler. Yüksek standartların karşılanması, kişinin yaşamını kolaylaştırmada dolaylı bir yayar sağlar. Bireyde düzenli olma ihtiyacı ve kontrol hissi uyandırır. Yalnız, mükemmeliyetçi bireylerde, bu olumlu sonuçlar kılık değiştirerek , performans kaygısı, ilgilere karşı yabancılaşma, sosyal izolasyon, tükenme, geniş bir alana yayılan başarısızlık hissi gibi olumsuz sonuçlara neden olur (Shafran ve diğ., 2002).

Mükemmeliyetçiliğin sürdürülmesine neden olan bir takım süreçler bulunmaktadır. Bunlar Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil1. Mükemmeliyetçiliğin Sürdürülmesi (Shafran ve diğ. , 2002)

1.3.1. Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları

1.3.1.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan ilk araştırmalarda mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir yapı olarak ele alındığı görülmektedir. Tek boyutlu bu yapıda bireyin kendisiyle ilgili tanımladığı mükemmeliyetçilik söz konusudur. Bu tanımlamada mükemmeliyetçilik, uyumsuz bir kişilik özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır (Burns, 1980; Patch, 1984).

Mükemmeliyetçilikle ilgili ilk sistematik çalışmaları yapan Burns (1980), olumsuz bir kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçiliği “ulaşılması güç hatta

imkânsız amaçlar için sürekli ve performansın üstünde çaba harcama” diye tanımlamış ve bireyin kapasitesi üstünde yüksek hedefler koymasının verimliliği düşürdüğünü belirtmiştir.

Mükemmeliyetçilik konusunda yazına katkı sağlayan araştırmacılardan biri de mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak gören Pacht'dir. Pacht (1984), "Mükemmeliyetçilik Üzerine Yansımalar" adlı makalesinde mükemmeliyetçiliğin bir tür patoloji olduğunu söylemiştir. Bir başka deyişle mükemmeliyetçiliğin sağlıklı bir davranış olmadığını, tamamen uyumsuz olduğunu ifade etmiştir. Aynı zamanda Pacht, Burns'un görüşlerine benzer olarak mükemmeliyetçilerin, hatalarını fazla genelleştirdiğini ve başarılarını azımsayarak kendilerini başarısız bir birey olarak görme eğilimine sahip olduklarını belirtmiştir (Oral, 1999).

Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bakış açısıyla ele alan araştırmaların ilgilendiği nokta “kişisel standartlar” dır. Mükemmeliyetçiliği ölçmeye çalışan deneysel girişimlerin etkisiyle mükemmeliyetçilik patolojik olarak tanımlanmıştır (Slaney ve Ashby, 1996).

Horney (1975)'e göre mükemmeliyetçilik bireyin kendine yabancılaşmasına patolojik olarak uyum sağlamasıdır. Horney (1975), mükemmeliyetçi insanları aşırı düzenli ve dakik, tam uygun kelimeyi bulup kullanmaya çalışan, doğru kravat veya ayakkabıyı giymesi gerektiğini düşünen insanlar olarak tanımlamaktadır. Horney (1975)'e göre, mükemmeliyetçiler başkalarının da mükemmeliyete ulaşmaları için ısrar ederler, onlar mükemmeliyete ulaşamadıklarında da küçümserler. Bu öz aşağılamanın dışa yansımasıdır. Görüldüğü gibi Horney (1975), mükemmeliyetçiliği sadece olumsuz yönüyle ele almış ve nevroitik bir gereksinim olarak görmüştür (Oran-Pamir, 2008: 13).

Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu, bireyin yaşam enerjisini azaltan, kişiler arası ilişkileri yıkıcı niteliğine vurgu yapan diğer bazı araştırmacılara göre (Missildine, 1963; Hollander, 1965) performanstan tatmin olmama ve düşük öz saygı mükemmeliyetçi kişilik yapısını oluşturur ve mükemmeliyetçiler özellikle ailelerinden onay alabilmek için hatasız davranış ve başarıya odaklanırlar.

Mükemmeliyetçiliği ölçmeye yönelik ilk girişim, Weismann ve Beck (1978) tarafından geliştirilen İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği'nde (DAS) 'başarı-mükemmeliyetçilik' alt ölçeğinin de yer almasıdır. Uyarlaması Burns (1980) tarafından yapılan bu ölçekte mükemmeliyetçilik tek boyutlu olarak ele alınmıştır.

Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu benzer bir ölçümü, 1980'lerin başında yaygın olarak kullanılan Yeme Bozuklukları Envanteri'nde mükemmeliyetçiliğin alt ölçek olarak geliştirilmesidir (Garner, Olmstead ve Polivy, 1983).

Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bir yapı olarak ele alan araştırmacıların alana sağladığı en önemli katkı, mükemmeliyetçiliği maladaptif (uyumsuz) bir kişilik özelliği, mükemmeliyetçileri de kendileri için ulaşılması zor standartlar koyan kişiler olarak belirtmeleridir (Mızrak, 2006). Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bir yapı olarak ele alan araştırmacıların, mükemmeliyetçiliği tanımlamalarındaki en büyük problem ise mükemmeliyetçileri, oldukça usta ve başarılı insanlardan ayırt etmemeleridir (Cırcır, 2006). Nitekim yüksek standartlara ulaşmak için mücadele vermekten zevk alan bir kişinin, sağlıklı bir biçimde "en iyinin" peşinde olması mükemmeliyetçilik sayılmaz (Başer, 2007).

1.3.1.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

1990'ların başında mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir yapı olarak görülmeye başlanmıştır. Bu değişiklik iki nedene dayanmaktadır: Birincisi, mükemmeliyetçi insanların kliniksel tanımında 'hatalar üzerine fazlaca endişelenme, kişinin yaptığı işin kalitesinden kuşkulama, ailelerin beklentilerine çok fazla değer verme ve düzenliliği gereğinden fazla vurgulama' şeklinde ortak görüşlerin olmasıdır (Frost ve diğerleri, 1990). İkinci olarak, bağımsız bir takım klinik gözlemler göstermiştir ki mükemmeliyetçiliğin aynı zamanda kişiler arası özellikleri de vardır ve bunlar zorlukların üstesinden gelmek açısından önemlidir (Hewitt ve Flett, 1991; akt: Kağan, 2006).

Çok Boyutlu Yaklaşımda, mükemmeliyetçi yapının;

1) Kişilerarası (sosyal) ve kişisel (personal) yönlerin her ikisini de kapsadığı (Frost, Martin, Lahart ve Rosenblate, 1990; Hewitt ve Flett, 1991; Slaney ve Johnson, 1992).

2) Uyumlu ve uyumsuz özelliklerin (örneğin, Blatt, 1995; Hill, McIntire ve Bacharach, 1997a) her ikisini de içerdiği görüşü hâkimdir (Akt: Oran-Pamir, 2008: 19).

Mükemmeliyetçiliğin hem olumsuz (hatalar üzerinde düşünmek, hareketler üzerinde düşünmek ve başarısızlık korkusu) hem de olumlu (yüksek kişisel standartlar, başarıya ulaşma isteği ve bunun sonucunda doyum duygusu, artan benlik saygısı) boyutları bulunmaktadır (Frost ve diğerleri, 1990; Stumpf ve Parker, 2000; Terry- Short, Owens, Slade ve Dewey, 1995; akt: Kağan, 2006).

Slaney ve diğerleri (1996), mükemmeliyetçiliği uyumlu (adaptive) ve uyumsuz (maladaptive) olarak iki boyutta belirtmişlerdir. Geliştirdikleri ölçekte düzen ve standartlar olmak üzere iki alt ölçeği, uyumlu mükemmeliyetçilik boyutu, çelişki alt ölçeğini ise uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutu olarak ele almışlardır (Akt: Kırdök, 2004: 28).

Rice, Ashby ve Slaney (1998) uyumlu mükemmeliyetçileri yüksek kişisel standartlara, temizlik ve düzen ihtiyacına sahip kişiler olarak tanımlarken; uyumsuz mükemmeliyetçileri hatalara karşı aşırı hassas, davranışlardan şüphe eden, çocukları için gerçek dışı yüksek beklentileri olan ebeveynlere sahip bireyler olarak tanımlamışlardır.

Bazı araştırmacılara göre, uyumsuz mükemmeliyetçiler yaşamlarında daha fazla stres algılama eğilimindedirler ve onlar aynı zamanda kendilerine, çevrelerindeki insanlara ve konulara karşı daha katı bir şekilde yaklaşmaktadırlar (Rice ve diğerleri, 2006). Gilman ve Ashby (2003), ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda; uyumlu mükemmeliyetçilerin uyumsuz mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayanlara göre yaşamlarından daha fazla doyum sağladıklarını belirtmişlerdir. Burns ve Fedewa (2004), pozitif ve negatif mükemmeliyetçilerin arasında gerçek bir fark olduğunu vurgulamışlardır. Yaptıkları

araştırmanın sonucunda, negatif mükemmeliyetçilerin stresli durumlar için olumsuz başa çıkma becerisi sergilediklerini ve daha zayıf düşünme yapısına sahip olduklarını aynı zamanda pozitif mükemmeliyetçilerin problemleriyle aktif olarak çözüm bulmaya çalıştıkları sonucunu elde etmişlerdir. Pozitif mükemmeliyetçiler kendilerini pozitif kalıplarla, negatif mükemmeliyetçiler ise kendilerini yalnızca negatif kalıplarla telkin etmektedirler (Akt: Dilmaç, Aydoğan, Koruklu ve Deniz, 2009).

Benzer şekilde bazı araştırmacılar (Terry-Short, Owens, Slade ve Dewey, 1995; Rice, Ashby ve Slaney, 1998; Rhemaume ve diğerleri, 2000; Stumpf ve Parker, 2000;) da mükemmeliyetçiliğin iki farklı biçimi olduğunu belirtmişlerdir: Normal, sağlıklı, fonksiyonel ve uyumlu mükemmeliyetçi olarak tanımlanan pozitif şekli ve nevrotik, sağlıklı ve fonksiyonel olmayan, uyumsuz mükemmeliyetçi olarak tanımlanan negatif şekli. Normal mükemmeliyetçiler yüksek hedeflerini kendi potansiyelleri doğrultusunda belirlemenin ve hedeflerine ulaştıklarında memnun olmalarının yanı sıra hataları kabul etmede esnektirler. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise başarısızlığa uğramaktan korktukları için çok çabalarlar, hatalarına aşırı derecede odaklanırlar ve aynı nedenle çok çabuk tükenirler (Hamacheck, 1978; Köroğlu, 2008).

Shafran ve diğerleri (2002), nevrotik mükemmeliyetçileri sağlıklı yollardan mükemmele ulaşmaya çalışan insanlardan ayırt etmek gerektiğini belirtmişlerdir. Kişinin kendisi için yüksek standartlar belirlemesi, tek başına onu mükemmeliyetçi yapmaz. Nevrotik mükemmeliyetçiler, aynı zamanda, çok önemli olumsuz sonuçları olmasına rağmen, standartlara ulaşmak için ısrar ederler. Bu olumsuz sonuçlar duygusal (depresyon), sosyal (sosyal izolasyon), fiziksel (uyku bozuklukları), bilişsel (dikkat bozukluğu) ya da davranışsal (yaptığı işi tekrar tekrar kontrol etme, ya da performans için aşırı zaman harcama) alanlar da olabilir. Nevrotik mükemmeliyetçi bir birey için bu olumsuz sonuçlar önemli değildir; çünkü kendisine yönelik değerlendirmeler bu standartları başarmasına bağlıdır; ayrıca birey, kendisini caydırıcı kaygısıyla bu olumsuz sonuçlar üzerinde düşünmeyebilir (Rhémaume ve diğerleri, 2000).

Ashby ve Kottman (1996) yaptıkları çalışmada nevrotik (olumsuz) mükemmeliyetçi öğrencilerin normal (olumlu) mükemmeliyetçi öğrencilere göre daha fazla aşağılık duygusu yaşadıklarını bulmuşlardır. Bu çalışmanın sonuçları Adler (1956)'in bireylerin geçmişte yaşadığı aşağılık duygusu düzeyinin, normal ve nevrotik mükemmeliyetçileri ayıran temel unsur olduğu fikrini desteklemektedir (Akt: Karakaş, 2008: 17).

Fedewa, Burns ve Gomez (2005)'in yaptığı araştırmada ise olumsuz mükemmeliyetçilik ile utanma eğilimi ve suçluluk arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Parker (1997), sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçilik olmak üzere iki tür mükemmeliyetçilik belirlemiştir. Sağlıklı mükemmeliyetçilik üstünlük çabası ile eşit görülürken, sağlıksız mükemmeliyetçilik hatalara aşırı dikkat etme eğilimi olarak tanımlanmaktadır.

Slade ve Ows (1998) “Çift Süreçli Mükemmeliyetçilik” modeli ile literatüre katkı sağlayan araştırmacılar. Bu araştırmacılar mükemmeliyetçilik teorilerini oluştururken Hamachek (1978)'in tarif ettiği pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik anlayışından etkilenmişlerdir; ancak negatif ve pozitif mükemmeliyetçilik kavramlarını açıklamada Hamachek (1978)'ten farklı olarak Skinner'in pekiştirme teorisinden yararlanmışlardır. Slade ve Ows'un teorisine göre; mükemmeliyetçiliğin iki tipini birbirinden ayırt edilebilmesi için bireylerin davranışlarına değil, davranışlarının altında yatan ve motivasyon sağlayan dürtülere bakmak gerekmektedir. Örneğin; pozitif mükemmeliyetçiler hedeflerine ulaşmak için başkalarından onay görme, mükemmel olma, zevk alma, doyum sağlama gibi nedenlerle motive olurlar. Negatif mükemmeliyetçiler ise yanlış yapmaktan kaçınma, mükemmel olamama ve başkaları tarafından onaylanmama korkusu gibi nedenlerle mükemmel performansa ulaşmaya çalışırlar, yani motivasyonlarının altında yatan nedenler negatif faktörlerdir (Akt: Mızrak, 2006: 12).

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu ele alan araştırmacıların başında Hewitt ve Flett gelmektedir. Hewitt ve Flett (1991), geliştirdikleri ölçekte mükemmeliyetçiliği,

olumsuz bir yapı olarak ele almışlar ve “kendine yönelik”, “başkalarına yönelik” “toplumsal beklentiye dayalı” olmak üzere üç boyutta tanımlamışlardır:

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik; kişinin kendisi için gerçekçi olmayan ve ulaşılması güç standartlar belirlemesidir. Bu standartlar, kişinin kendisini eleştirmesi ve kendi hatalarını kabul etmemesine neden olur.

Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik; bireyin, diğerleri için belirlediği gerçekçi olmayan standartlara onların uymasını beklemesidir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikte kişi, beklentileri karşılanmadığında başkalarına karşı güvensizlik ve olumsuz duygular yaşamakta ve onları doğrudan suçlamaya eğilimli olmaktadır. Cırcır (2006), bu boyutun suça, güven eksikliğine ve diğerlerine karşı düşmanlık hissine yol açtığını belirtmiştir.

Toplumsal beklentiye dayalı (sosyal düzene yönelik) mükemmeliyetçilik; ise bireyin, diğerlerinin kendisi için imkânsız standartlar belirlediği şeklinde bir algıya sahip olmasıdır. Toplumsal beklentiye dayalı mükemmeliyetçiler, önemli diğerleri tarafından, mükemmel olmaları için baskıya uğradıkları ve ancak bu şekilde sevgi görecekları inancıyla başkaları tarafından onaylanmak için bu standartlara ulaşmak zorunda olduklarını düşünürler. Bu standartlar kendilerine zor ve kontrol edilemez geldiğinde başkalarının kendilerini sert bir şekilde değerlendirdiğini, kendileri için gerçekçi olmayan standartlar belirlediğini düşünürler.

Shafran ve diğerleri (2002) ise klinik deneyimlerinden yola çıkarak, mükemmeliyetçilerin, başkalarının kendisi için standart belirlemesine fazla odaklanmadıklarını belirtmiştir. Ulaşılması çok güç yüksek standartlar, başkaları tarafından dayatılmaktan ziyade *kişisel* olmalıdır. Bu sebeple adı geçen araştırmacılar, toplumsal beklentiye dayalı mükemmeliyetçiliğin, mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olmadığını savunmaktadır.

Slaney (1995)’in mükemmeliyetçilikle ilgili öne sürdüğü üç faktörden ilki bireyin kendisine koyduğu ulaşılması zor hedefler ya da yüksek standartlar, ikincisi düzenlilik, üçüncüsü de farklılaşma faktörüdür. Slaney (1995)’in literatüre kazandırdığı mükemmeliyetçilikle ilgili kavram “farklılaşma” faktörüdür. Slaney

(1995), bu kavram ile mükemmeliyetçilerin sahip oldukları standartlar ile gösterdikleri performans arasındaki uyum derecesini tanımlamıştır. Slaney'e göre bireyin kendisiyle ilgili belirlediği standartlar ile ortaya koyduğu performans arasında ne kadar güçlü bir uyum varsa farklılaşma o kadar az olacaktır; tam tersi bir durum söz konusu olduğunda ise farklılaşma yüksek olacaktır. Yüksek farklılaşmanın bireylerde aşırı strese ve mutsuzluğa yol açacağını ve yaşam kalitesini düşüreceğini belirtmiştir (Akt: Karakaş, 2008: 28).

Bir başka araştırmacılar olan Frost ve diğerleri (1990), geliştirdikleri ölçekte, mükemmeliyetçiliğin, ikisi kişilerarası (ailesel beklentiler ve ailesel eleştiriler) ve dördü kişinin kendisi ile ilgili (hatalara aşırı ilgi, kişisel standartlar, davranışlardan şüphe ve düzen) olmak üzere altı farklı boyuttan oluştuğunu ileri sürmüşlerdir.

Hatalara Aşırı İlgi (Concern Over Mistakes): Mükemmeliyetçileri, başarı ihtiyacından çok başarısızlık korkusu yüzünden hedefleri için çabalamaya yönlendiren aşırı kaygıdır. Aşırı hata yapma endişesi patolojik mükemmeliyetçiliğe yol açmaktadır; çünkü bu boyutta hata yapmak çok önemlidir ve başarısızlıkla aynı anlama gelmektedir (Örneğin, 'Kısmen başarısız olmam bütünüyle başarısız olmak kadar kötüdür'). Mükemmeliyetçiliği açıklayan en iyi boyuttur. Bu boyut, bir alanda başarısız olmanın yaşamın diğer alanlarında da başarısız olunacağına inanmayı içerir (Tozzi ve diğ., 2004).

Kişisel Standartlar (Personal Standards): Çok yüksek standartlar belirleme ve öz değerlendirmeleri de bu standartlara göre yapmayı içerir (örneğin, 'günlük işlerimde birçok insana göre kendimden daha yüksek başarı beklerim'). Kişisel standartlara sahip insanlar, kendilerine, hata yapmak için çok az tolerans tanır; bir şeyin yeterli derecede iyi yapılmış olabileceğine hiçbir zaman inanmazlar. Frost (1990)'a göre bu boyut mükemmeliyetçiliği açıklamada ikinci derecede önemlidir, işlevseldir ve sosyal avantaj sağlar.

Ailesel Beklentiler (Parental Expectations): Bireyin ebeveynini yüksek standartları olan birey olarak algılamasını ifade eder (örneğin, 'annem-babam, her şeyde en iyisi olmamı istediler'). Bu algılama bireyin mükemmeliyetçiliği öğrenmesi

üzerinde etkilidir. Mükemmeliyetçi bireylerin ebeveynleri de mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahiptir.

Ailesel Eleştiriler (Parental Criticisms): Ebeveynin beklentileri yerine getirilmediği takdirde ebeveynlerini çok eleştirel bulanları ifade eder (örneğin, ‘anne-babamın beklentilerini karşıladığımı hiç hissetmedim’). Bu boyut da bireyin mükemmeliyetçiliği öğrenmesi üzerinde etkilidir.

Davranışlardan Şüphe (Doubts About Actions): Bir eylem ya da düşüncüyü doğru yapamama endişesiyle tereddüde düşme ve sık sık kontrol etme ihtiyacı sonucu işlerin yavaşlamasıdır. Bu boyutta bireyin ciddi anlamda kendini eleştirmesi söz konusudur (örneğin, ‘genellikle her gün yaptığım basit işlerde bile şüpheye düşerim’). Mükemmeliyetçiler, kusursuz performansı göstermek için davranışlarından şüphe duyarlar.

Düzen (Organization): Bireyin temizliğe, tertip ve plana aşırı önem verme eğilimi olarak ifade edilebilir (örneğin, ‘planlı, programlı olmak benim için çok önemlidir’). Düzenli olma yeteneğine sahip olmak faydalı yararlı bir özellik olmasına rağmen yine de düzenleme ve organizasyona aşırı düşkün olan bireyler bu işle çok zaman harcarlar sonunda asıl önemli işlerini bitirememesi problemini yaşarlar.

Ailesel beklentiler, ailesel eleştiri ve davranışlardan şüphe boyutlarının toplam mükemmeliyetçilik ölçümü ve diğer mükemmeliyetçilik ölçekleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Frost ve diğerleri, 1990).

Tozzi ve diğerleri (2004), ikizler üzerinde yaptıkları çalışmada, kişisel standartlar ve davranışlardan şüphe ile hatalara aşırı ilgi arasında pozitif, yüksek ilişki bulmuş; hatalara aşırı ilginin bu iki boyut arasında köprü görevi gördüğünü; ayrıca kişisel standartların genetik faktörlerden etkilendiğini ifade etmişlerdir.

1.3.2 Mükemmeliyetçiliğin Oluşumunda Ebeveyn Tutumları

Mükemmeliyetçilik, ailenin kabulünü sağlamak için kusursuz performans ve başarı elde etme girişimi (Hollander, 1965); mükemmeliyetçiler ise anne-babalarının

kendileri hakkındaki beklentilerine ve değerlendirmelerine oldukça önem veren kişiler olarak tanımlanmaktadır (Frost ve diğerleri, 1990).

Mükemmeliyetçiliğin kökenlerini nerden aldığı, nasıl kazanılıp nasıl geliştirildiği ile ilgili gerek kuramsal temelli gerekse deneysel olarak çalışan pek çok araştırmacı (teorisyen) farklı görüşler ortaya koymuşlardır; ancak bu farklı görüşlerin yanısıra pek çok teorisyen aynı zamanda; mükemmeliyetçiliğin kökenlerinin yaşamın ilk yıllarında nispeten şekillendiği ve bu şekillenmede mükemmeliyetçi ve talepkar ailelerin büyük rol oynadığı konusunda hemfikirlerdir (Shcherbakova, 2001; Smyth, 2001; akt: Oran-Pamir, 2008: 15).

Barrow ve Moore (1983), mükemmeliyetçi düşüncenin gelişimine katkıda bulunan farklı ebeveyn tutumları ve erken gelişim dönemindeki deneyimlerinden söz etmişlerdir. Bu araştırmacılara göre mükemmeliyetçiler, çocukluk dönemlerinde ebeveynleri tarafından davranışlarının onaylanmadığı ya da onayın bir koşula bağlı olduğu çevrede yetişmişlerdir. Bununla birlikte mükemmeliyetçilerin ebeveynleri de hem kendileri hem de çocukları için yüksek beklentiye sahip ve aşırı eleştirel olan kişilerdir (Akt: Mızrak, 2006: 2).

Barrow ve Moore (1983), ebeveynlerin, kurallarını ve beklentilerini ifade ederken, eleştirilerini açık, kesin ve sert ya da dolaylı şekilde yapmalarının; standartların net bir şekilde çocuğa iletilmemesinin ya da ebeveynlerin mükemmeliyetçi davranışlarının model alınmasının çocuklarda ve ergenlerde mükemmeliyetçi yapıyı oluşturduğunu belirtmişlerdir.

Burka ve Yuen (1983), yüksek düzeyde başarı yönelimli (ocuklarına çok yüksek hedefler koyan ya da çocuklarının yetenek ve kapasitelerini çok yüksek değerlendiren) aile ortamlarında yetişen bireylerin, ailelerinin beklentilerini karşılama çabası içinde olup daha fazla erteleme davranışı sergilediklerini ifade etmişlerdir. Bu bireylerin ailelerinin koyduğu yüksek standartları karşılayamadığı durumlarda erteleme davranışında bulunmaları bireyin, erteleme davranışını, benlik değerini hem kendi hem de ailesinin gözünde korunma gereksinimi nedeniyle bir savunma mekanizması olarak kullandığı şeklinde değerlendirilebilir (Akt: Başer, 2007: 16).

Missildine (1963), mükemmeliyetçiliğin koşullu ailesel kabul ve ısrarcı ailesel isteklere dayandığına inanır. Mükemmeliyetçi ailelerin sadece kendi başarısızlıklarını küçümsemekle kalmayıp aynı zamanda çocuklarının çabalarını kabul etme ve ödüllendirmede de zorlandıkları belirtilmiştir (Frost ve diğerleri, 1990).

Benk (2006), kusursuz performans sergilediğinde ebeveynlerinden daha çok kabul gören, ebeveynlerinin beklentilerini karşılayamadığında onlardan aşırı eleştiri alan çocuk ve ergenlerin mükemmeliyetçi eğilimler gösterdiğini, bununla beraber ebeveyn ilgisi yokluğu çeken çocukların da baş etme yöntemi olarak mükemmeliyetçi eğilimler geliştirdiğini belirtmiştir. Aynı zamanda ebeveynleri mükemmeliyetçi olan çocuklarda onları model alarak mükemmeliyetçi olabilmektedir.

Baumrind (1966)'a göre, çocuklarının davranışlarını toplumsal standartlara göre şekillendirip denetlemeye çalışan ve çocuklarının kendilerine her koşulda itaat etmesini bekleyen ailelerin çocukları da cezalandırılmamak için mükemmeliyetçi özellikler benimseyerek duruma tepki verirler. Bu durumda çocuk kötü davranışa (fiziksel ceza, hakaret gibi) maruz kalmamak için mükemmeliyetçi olabilir.

Çocuğun kendi başına hiçbir gereksiniminin üstesinden gelemeyeceğini düşünen koruyucu ebeveynler çocuk adına her şeyi ayrıntılarıyla düşünüp yerine getirdikleri takdirde daha iyi bir anne-baba olacaklarına inanırlar (Kaya, 1994). Bu tip ebeveynlerin mükemmel olamama ya da çocuklarının mükemmel olmaması gibi korkuları bulunmaktadır. Çocuktan sıklıkla olası hatalara ve bunların onun hayatını gelecekte etkileyeceğine dikkat etmesi istenir ve bu hataların başkaları tarafından nasıl olumsuz biçimde değerlendirileceği de hatırlatılır (Benk, 2006). Nitekim Erözkan (2005) ve Tuncer (2006)'in çalışmalarında ebeveynlerinin tutumlarını koruyucu olarak belirten bireylerin aile beklentileri ve ailesel eleştiri puanlarının yüksek olduğu görülmüştür.

Flett ve diğerleri (1995), öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları ve otoriter anne-baba tutumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Erkek öğrencilerin, toplumsal beklentiye dayalı mükemmeliyetçi (diğerlerinin kendisiyle ilgili gerçekçi olmayan

standartlar oluşturduğuna inanma eğilimi) puanlarını, anne ve babaların otoriterlik (cezalandırıcı, aşırı kontrol edici ve kısıtlayıcı) seviyeleri ile ilişkili bulmuşlardır. Craddock, Church ve Sands (2009), yaptıkları çalışmada, mükemmeliyetçiliğin, uyumlu ve uyumsuz olarak tanımlanan her iki boyutunun da otoriter ebeveyn tutumuyla pozitif ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Vieth ve Trull da (1999) çocukların ve anne-babalarının mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 188 öğrenci ve onların anne-babaları ile yürütülen araştırmada öğrencilerin kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik seviyeleriyle aynı cinsteki ebeveynlerinin kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik seviyeleri arasında; annelerin ve kızların mükemmeliyetçilik puanları ile babaların ve oğullarının mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur; ancak farklı cinsiyetlerdeki ebeveyn ve çocuklarının mükemmeliyetçilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Frost ve diğerleri (1991) mükemmeliyetçilik ve ailesel istekler arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, üniversite öğrencisi kızlar ve onların ebeveynlerinin mükemmeliyetçilik puanları arasında olumlu ilişki bulmuşlardır. Anneler ve kızlarının mükemmeliyetçilik puanları arasındaki anlamlı ilişkiyi gösteren bulgular, mükemmeliyetçi annelere sahip kızların kendilerini daha çok mükemmeliyetçi değerlendirdiklerini desteklemiştir. Bununla beraber babalar ve kızlarının mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Görüldüğü gibi yapılan araştırmalar, ebeveyn tutumlarının, bireylerdeki mükemmeliyetçi özelliklerle ilişkili olduğunu ve bireylerde mükemmeliyetçiliğin oluşumunu pekiştirdiğini göstermektedir.

1.3.3 Mükemmeliyetçiliğin Psikopatolojik Belirtilerle İlişkisi

Klinik literatürde mükemmeliyetçilik ve psikopatoloji arasında olumlu bir ilişki olduğunu vurgulayan bazı araştırmalar vardır (Pacht, 1984; Hewitt ve Dyck, 1986; Frost ve diğerleri, 1990; Flett ve diğerleri, 1991; Parker, 1994; Rheaume ve diğerleri, 1995).

Mükemmeliyetçilik, birçok psikopatoloji ile ilişkili bulunmuştur; kişilik bozuklukları (Brodway, 1988; Hewitt ve Flett, 1991), depresyon (Flett, Hewitt, Garhowitz ve Martin, 1997; Hamilton ve Schweitzer, 2000; Beck, Freeman ve Davis, 2004; Erözkan, 2005), stres (Rice, Vergara ve Aldea, 2006), yeme bozuklukları (Mitzman, Slade, Dewey, 1994; Bastiani ve diğerleri, 1995; Fairburn, Cooper, Doll, Welch, 1999; Halmi ve diğerleri, 2000; Lilenfeld ve diğerleri, 2000; Stein ve diğerleri, 2002; Woodside ve diğerleri, 2002; Bulik ve diğerleri, 2003; Stundar-Pinnock ve diğerleri, 2003; Karina ve diğerleri, 2005), uyku bozuklukları (Lundh, Broman, Hetta ve Saboonchi, 1994) ve obsesif- kompulsif bozukluk (Frost, 1990; Blatt, 1995; Rhemaume, Ladouceur ve Freeston, 2000) örnek olarak verilebilir.

Amerikan Psikiyatri Derneği (1994)'ne göre mükemmeliyetçilik, obsesif-kompulsif kişilik bozukluğunun ana ögesidir. DSM IV'ün obsesif – kompulsif kişilik bozukluğu için tanımladığı 8 kriterden 4'ü şunlardır: 1) Detaylarla, kurallarla ve düzenle meşgul olma 2) Görevlerin tamamlanmasında ısrar etme 3) Görevleri başkasına devretmede isteksizlik 4) Katılık ve ısrarcılık. Bu kriterler, mükemmeliyetçi insanların da temel özellikleridir; ancak obsesif kompulsif bozukluğun teşhisi için diğer kriterlere de ihtiyaç vardır: Ahlaki konularda aşırı dürüstlük, değersiz amaçlardan vazgeçemedeki yetersizlik gibi. Mükemmeliyetçi insanlar 'görevlerini başarmaya', obsesif – kompulsifler ise 'görevlerini tamamlamaya' aşırı odaklanmaları yönüyle ayrılırlar (Obsesive Compulsive Cognitions Working Group, 1997).

Antony, Purton, Huta ve Swinson'un (1998) obsesif-kompulsif bozukluk, panik atak ve sosyal fobi tanısı almış hastalarla hiçbir psikiyatrik sorunu olmayan bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini karşılaştırdığı araştırmalarında obsesif-kompulsif bozukluk, panik atak ve sosyal fobi tanısı almış hastaların mükemmeliyetçilik düzeyleri, hiçbir psikiyatrik sorunu olmayan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Ashby, Kottman ve Schoen (1998), yeme bozukluğu teşhisi alan örneklemle yaptıkları çalışmada, olumsuz mükemmeliyetçilik ile bulumiya arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Sutandar-Pinnock ve diğerleri (2002), yeme bozukluğu olan ve olmayan bireylerle yaptıkları çalışmada yeme bozukluğu olan bireylerin,

olmayanlara göre daha yüksek mükemmeliyetçilik özellikleri gösterdiklerini bulmuşlardır. Yeme bozukluğu teşhisi almış hasta grupları ile kontrol grubunun karşılaştırıldığı bir araştırmada (Shafran ve Mansell, 2001), deney grubunun, ‘Kişisel Standartlar’ alt ölçeğinden yüksek puan aldıkları görülmüştür. Slade (1982), mükemmeliyetçiliğin, yeme bozukluklarının oluşumunda çok önemli rol oynadığını belirtir. Farklı metotlar kullanılarak elde edilen deneysel veriler, mükemmeliyetçiliğin, yeme bozukluklarını gelişiminde alt yapıyı hazırlayan bir risk faktörü olduğunu göstermiştir (Kaye ve diğerleri, 2000).

Vincent ve Walker (2000) bir grup imsonia hastası ve normal bireylerle yaptıkları araştırmada imsonia hastaları ile normal bireyler arasında Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Eleştiriler” ve “Hata Yapma Endişesi” alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulmuşlardır.

En güçlü ilişki ise mükemmeliyetçilik ve yalnızlıkla yakın ilişkisi olduğu düşünülen depresif belirtiler ve kaygı arasındadır (Hewitt ve Flett, 1993; Joiner ve Schmidt, 1995; Enns ve Cox, 1999; Lynd- Stevenson ve Hearne, 1999; Chang ve Sanna, 2001; Hewitt ve diğerleri, 2002; Powers, Zuroff ve Topciu, 2004). Mükemmeliyetçiliğin, depresyonun başarılı şekilde tedavi edilmesini geciktirebileceğine yönelik kanıtlar da vardır (Blatt ve diğerleri, 1998).

Depresyon, mükemmeliyetçilerde sosyal ilişkilerde algılanan kayıp ve red yaşantısı sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu kişiler yaşanan yenilgi veya başarısızlık sonrasında kendilerine aşırı eleştirel olurken, “yeterince iyi” olamamaları konusunda suçluluk hissederler; çevre ile etkileşimlerinde kontrol kaybı duygusu yaşarlar (Wyatt ve Gilbert, 1998; Enns, 1999). Kontrol kaybı duygusu ise umutsuzluk, çaresizlik, değersizlik ve suçluluk duygularını tetikler (Beck, 1983; Blatt ve Zuroff, 1992).

Flett ve diğerleri (1997), mükemmeliyetçilik içeren otomatik düşüncelerde bireysel farklılıkları ve bu düşüncelerin stresle ilişkisini incelemişler; mükemmeliyetçi düşüncenin sıklığı ile depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu görmüşlerdir. Mükemmeliyetçi bilişlerin sıklığı ve uyumu bozucu

davranışlar arasındaki ilişki, mükemmeliyetçilik içeren düşünceleri sık yaşamamanın depresyon ve kaygıya neden olduğunu da göstermiştir.

Mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkiyi çeşitli popülasyonlarla çalışan bazı araştırmacılar (Frost ve diğerleri, 1990; Blatt, 1995; Cheng, Chong ve Wong, 1999; McCreary ve diğerleri, 2004; Aldea ve Rice, 2006) hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe ile depresyon arasında pozitif ilişki bulmuşlardır. Düşük özgüven, düşük öz saygı ve depresyonla bu boyutların ilişkisi son derece kuvvetlidir (Frost ve diğerleri, 1993; Dunkley ve diğerleri, 2000; akt: Başer, 2007: 14). Enns ve Cox (1999) da yaptıkları araştırmalarında depresyonla Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin (Frost ve diğerleri, 1991) "Hatalara Aşırı İlgi", "Davranışlardan Şüphe", "Aile Eleştirisi" ve "Aile Beklentileri" boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulmuşlardır.

Rice, Ashby ve Slaney (1998) 464 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada; olumlu mükemmeliyetçiliğin depresyonla ilişkili olmadığı, olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise depresyonla ilişkili olduğu görülmüştür. Aynı şekilde Rice ve Mirzadeh (2000) de olumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyonla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır (Akt: Camadan, 2009: 43).

Sumi ve Konda (2002), çalışmalarında nevroitik (olumsuz) mükemmeliyetçilikle depresyon ve kaygı arasında pozitif yönde ilişki bulurken gene aynı yılda Enns, Cox ve Clara (2002) da 261 üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada depresyon ile olumsuz mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde ilişki bulmuştur.

Donaldson, Spirito ve Farnett (2000) gençlerde intiharın mükemmeliyetçilik, umutsuzluk ve depresyonla ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, mükemmeliyetçiliğin gençlerde intihar düşüncesinin oluşumunda etkili olduğunu bulmuştur. Yüksek kişisel standartların intihar davranışının başlatılmasında önemli boyutlar olduğu ileri sürülmüştür (Akt: Gül, Yılmaz ve Berksun, 2009); ayrıca çalışmalarda mükemmeliyetçilik ile artmış intihar düşüncesinin birlikte bulunabildiği gösterilirken (Shaffer, 1977; Conaghan ve Davidson, 2002;), aşırı eleştirel kişilerde

daha ciddi ve ölümcül intihar teşebbüsleri riskinin yüksek olduğu bildirilmektedir (Blatt ve Zuroff, 1992; Beck, 2004;).

Mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında bağlantı bulunduğunu söyleyen (Hewitt ve Flett, 1991) çalışmalar kadar böyle bir ilişkinin kanıtlanamadığı çalışmalar da bulunmaktadır (Flett, Russo, Hewitt ve 1994; Chang ve Sana 2001).

Yapılan çalışmalar, mükemmeliyetçiliğin algılanan kişilik yapısı ve sürekli kaygı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Tuncer ve Voltan-Acar, 2006). Antony ve diğerleri (1998), kaygı bozukluklarında mükemmeliyetçiliğin boyutlarını incelemiştir. Deney grubunun 175, kontrol grubunun 49 kişiden oluştuğu araştırmada, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiriler ile sosyal fobi arasında ilişki bulunmuş; ayrıca panik bozukluğun, hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe alt boyutları üzerinde etki yarattığı belirtilmiştir. Benzer şekilde Juster (1996) da hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiriler ile sosyal fobi arasında pozitif yüksek ilişki bulmuştur.

Sosyal kaygılı bireylerin kendileri için yüksek standartlar belirlemeleri mükemmeliyetçi bireylerin özellikleriyle benzerlik göstermektedir (Clark ve Wells, 1995). Sosyal kaygı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda, sosyal kaygılı bireylerin, diğer insanların kendilerini olumsuz değerlendireceği düşüncesi ve sosyal performanslarından şüphe duymaları, kendileri için yüksek standartlar belirlemeleri ile mükemmeliyetçi bireylerin hatalara aşırı ilgi, davranışlarından şüphe, ailesel eleştiri ve beklentilerin yüksek olması gibi özelliklerinin benzerlik gösterdiği araştırmacılar tarafından bildirilmiştir (Rosser ve diğerleri, 2003).

Hamarta (2009)'nın Konya il merkezinde bulunan 572 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada, sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutu ile mükemmeliyetçiliğin hatalara karşı aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel beklentiler, ailesel eleştiriler ve kişisel standartlar alt boyutları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde sosyal kaygının genel ve yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma alt boyutu ile mükemmeliyetçiliğin hatalara karşı aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiriler arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Hatalara karşı aşırı ilgi ve davranışlardan şüphenin, olumsuz değerlendirilme korkusunun ve genel durumlarda sosyal kaçınma ile huzursuzluk duymanın; ayrıca hatalara karşı aşırı ilginin, yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymanın önemli yordayıcıları olduğu belirtilmiştir.

Horney (1975) mükemmeliyetçileri, nevrotik olarak, imkansız ideal ve amaç için kendilerini şekillendirmeye çalışan ve düşük benlik saygısına sahip bireyler olarak tanımlamıştır. Ashby ve Rice (2002) ise üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemle yaptıkları çalışmada benlik saygısı ile olumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde yüksek bir korelasyon bulmuşlardır.

1.3.4. Ergen Yalnızlığı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki

Antony ve Swinson (2000), kendileriyle ilgili oldukça yüksek standartlara sahip ergenlerin, arkadaş edinmedeki becerilerini zayıflatan ve yüzeysel ilişkiler geliştirmelerine neden olan sosyal kaygıyla ilgili problemler yaşadıklarını ve böylece yalnızlığa yönelebileceklerini belirtmiştir. Mesela bir sınavda A'dan daha az bir puan aldığı zamanlarda yakınan mükemmeliyetçi bir ergen, B ya da C almak için çabalayan sınıf arkadaşını hor görmüş, aşağılamış olabilir. Bu davranış, sınıf arkadaşları tarafından itici algılanabilir, bu da mükemmeliyetçi ergenin arkadaşlarıyla problem yaşamasına neden olur. Araştırmacılar, aynı şekilde, başkalarının kendileriyle ilgili yüksek standartları olduğunu ve bu nedenle kendilerini aşırı eleştireceklerini düşünen mükemmeliyetçilerin, diğer insanlardan uzak durduğunu, başkalarının kendileriyle ilgili olumsuz inançlar oluşturmalarına neden olabilecek sosyal ortamlardan kaçındıklarını vurgulamıştır. Benzer şekilde, yalnız ergenler de başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korktuklarını, kişiler arası ilişkilerde güvensiz ve kuşkucu olduklarını ifade etmişlerdir (Cacciopo ve diğerleri, 2000; Storch, Masia- Warner, 2004).

Yalnızlık ve mükemmeliyetçilik ile ilgili hem yurt dışında hem yurt içinde çok az sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir. Yalnızlık ve depresyon ile mükemmeliyetçilik arasında ilişki bulan araştırmalar olmuştur. Bu araştırmalarda, hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe ile depresif belirtiler ve yalnızlık arasında

pozitif ilişki tespit edilmiştir (Frost ve diğerleri, 1993; Minarik ve Ahrens, 1996; Chang, 2002); ancak bu araştırmalar ergen örneklem üzerinde yapılmamıştır.

Park (2004), 89 üniversite öğrencisinde, mükemmeliyetçilik ve yalnızlığın depresif semptomları yordayıcı gücünü araştırmıştır. Araştırma sonucunda, yalnızca yalnızlığın depresif semptomları yordadığını, mükemmeliyetçiliğin depresif semptomları yordamakta etkisi olmadığını; ancak yalnızlık ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında düşük ve pozitif ilişkinin olduğunu belirtmiştir.

Chang ve diğerleri (2008), araştırmalarında yalnızlığı, anksiyete belirtilerini ve depresyonu yordayan diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve toplumsal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik bağımsız değişkenlerini tamamlayıcı bir değişken olarak bulmuşlardır. Yani yalnızlık, mükemmeliyetçiliğin bu iki boyutuyla etkileşime girdiğinde depresyonu yordamakta, tek başına depresyonu yordamamaktadır; ayrıca mükemmeliyetçilik ve yalnızlık arasındaki etkileşimin, kaygı belirtilerini de arttırdığını belirtmişlerdir.

Wang, Yuen ve Slaney (2009), 509 lise öğrencisinde, mükemmeliyetçilik, yalnızlık, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında mükemmeliyetçiliği ölçmek için Yaklaşık Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Slaney ve diğerleri, 1996)'ni kullanmışlardır. Yaklaşık Mükemmeliyetçilik Ölçeği çelişki, düzen ve yüksek standartlar alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda yalnızlık ile düzen, yüksek standartlar ve yaşam doyumu arasında negatif; yalnızlık ile çelişki, depresyon arasında pozitif ilişki bulmuşlardır. Yalnızlık ile mükemmeliyetçiliğin çelişki alt boyutu arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Mükemmeliyetçi olmayanlar, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiler olarak üç gruba ayrılan örnekte, erkek ve kız öğrencilerin yalnızlık puanları arasında anlamlı farklılık bulunmazken yalnızlık puanı en düşük olan grup uyumlu mükemmeliyetçi erkekler olmuştur.

Yurt içinde, ergen yalnızlığı ve mükemmeliyetçilikle ilgili çalışma, çok yakın bir zamanda Arslan ve diğerleri (2010) tarafından 18- 28 yaş arası üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Belirtilen yaş aralığının, bütünüyle ergenlik dönemine girmediği göz önünde bulundurulduğunda, araştırmanın, tamamıyla ergen

yalnızlığını ve mükemmeliyetçiliğini kapsadığı söylenemez. Araştırmada, yalnızlık ile hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiriler arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunurken yalnızlık ile düzen arasında negatif ilişki bulunmuştur.

1.4 ERGEN YALNIZLIĞI VE MÜKEMMELİYETÇİLİKLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ergen yalnızlığı ve mükemmeliyetçilikle ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

1.4.1. Ergen Yalnızlığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Jones ve diğerleri (1981), yalnızlığın belirleyicilerini araştırdıkları çalışmalarında yalnız öğrencilerin, olumsuz benlik algısına sahip olduklarını, diğer insanları genel olarak olumsuz, yabancılaşmış ve dışsallaşmış olarak tanımladıklarını ve diğer insanların da kendilerini olumsuz algıladıklarını düşündüklerini; ayrıca bu öğrencilerin sosyal becerilerinde yetersizlik görüldüğünü bulmuşlardır (Akt: Yıldırım, 2007).

Mcelroy (1997), yaptığı araştırmada, kişilik, sosyal destek ve yalnızlık kavramları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda yalnızlık ve özsaygı, yalnızlık ve durumluk anksiyete, düşük yalnızlık ve nevrozizm, yalnızlık ve utangaçlık, sosyal anksiyete, düşük atılganlık, düşük risk alma ve içe dönüklük gibi oldukça çok sayıda etkisiz kişilerarası davranışlar arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Sosyal destek, dışa dönüklük ve iyi oluşla yalnızlık arasında negatif ilişki saptanmıştır (Akt: Şentürk, 2010).

Lunsky (2004), psikolojik danışma merkezlerinden yardım alan 98 yetişkinle intihar konusunda çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin, intihara ilişkin duygusal süreçleri tanımlamalarında yalnızlık, psikolojik sıkıntılar, anksiyete ve depresyonu tarif ettikleri belirtilmiştir. Bulgularda yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin, özellikle duygusal destek düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir; ayrıca yalnızlık yaşantısının intihar süreçlerinde önemli risk faktörü olduğu ifade edilmiştir (Akt: Koçak, 2008).

Corsano, Majorano ve Champretavy (2006), iyi oluş ya da ergen mutsuzluğunda aile ve arkadaşlarla ilişkiler ve yalnızlığın etkisini incelemişlerdir. Yaşları 11 ile 19 arasında değişen kız ve erkek 330 İtalyan ergen, örneklem grubunu oluşturmuştur. Arkadaşlar ve aileyle iyi ilişkilerin gençlerde iyi oluşu arttırdığı ve mutsuzluğu azalttığı sonucuna ulaşmışlardır; ayrıca, çalışma ergenlerin, yalnızlığın farklı durumlarını ayırt edebildiklerini göstermiştir. Bununla birlikte çalışmada ergenlerin yaş ve cinsiyete göre sosyal izolasyon ve sosyal reddin acısını ve diğer taraftan yalnızlığın hoş olan boyutunu fark edebildikleri belirtilmiştir. Bu yüzden yalnızlık eğer toplumsal ret buna neden olursa gencin iyi oluşu için bir risk olabilir; fakat aynı zamanda gelişmeye yönelik bir gereksinim de olabilir ve gençler tek başına olmayı seçtiklerinde psikolojik iyilikleri yükselebilir (Akt: Pancar, 2009).

1.4.2. Ergen Yalnızlığı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bilgen (1989) öğrencilerin yalnızlık düzeyinin yükselmesiyle birlikte sosyal, kişisel ve genel uyum düzeyinin düştüğünü ortaya koymuştur.

Demir (1990), 709 üniversite öğrencisinin, bazı bireysel, sosyal ve ailelerine ilişkin özelliklerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışmada geçerlik ve güvenilirlik çalışması yeniden yapılan UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanmıştır. Araştırma sonucuna göre, erkek öğrencilerin kızlardan, akademik yönden başarısız olanların başarılılardan, serbest zamanını tek başına geçirenlerin başkalarıyla geçirenlerden, aylık gelirini sosyal etkinlikler için yeterli görmeyenlerin yeterli görenlerden, çevresinden sosyal destek almayanların alanlardan, yakın arkadaş sayısı az olanların fazla olanlardan, yeni sosyal ilişkiler kurmaya isteksiz olanların isteklilerden, sosyal becerilerini yetersiz görenlerin yeterli görenlerden, sorunlarını kimseye açamayanların sorunlarını başkalarına açanlardan, anneyle, babayla, karşı cinsle, aynı cinsle, kardeşlerle olan ilişkilerinden memnun olmayanların bu ilişkilerinden memnun olanlardan, anne ve baba arasındaki ilişkiden memnun olmayanların memnun olanlardan daha fazla yalnızlık ortalamasına sahip olduklarını bulmuştur. Diğer taraftan yaş, bölüm, sınıf, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim merkezi, yer sıklığı, barınma türü, TV seyretme sıklığı, ailedeki çocuklar arasındaki doğum sırası ve aile yapısının yalnızlık üzerindeki etkilerinin ise önemli olmadığını bulmuştur.

Buluş (1996) İzmir il merkezinde lise 2.sınıfa devam eden 230 kız 152 erkek öğrenciden oluşan örnekleme yaptığı çalışmada ergenlerde denetim odağı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir; denetim odağının yükseldiğinde yalnızlık düzeyinin de yükseldiğini bulmuştur; ayrıca içten denetimli öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin dıştan denetimli öğrencilere göre daha düşük olduğunu, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Löker (1999), anne baba ve arkadaş bağlılığının sosyal ve duygusal yalnızlık üzerindeki ayrıştırıcı etkisini incelediği araştırmasında sosyal ve duygusal yalnızlığın farklı iki boyut olduğu hipotezini kısmen doğrulamıştır. Yaşları 12 ile 18 arasında olan ergenler arasında, orta yaş ergenlerin geç yaş ergenlere göre daha fazla duygusal yalnızlık hissettikleri ve erken yaş ergenlerin orta ve geç yaş ergenlerden daha fazla sosyal yalnızlık yaşadıkları bulunmuştur.

Yaşar (1999), lise öğrencilerinin yalnızlık ve kendini değerlendirme düzeyleri bazı değişkenler açısından karşılaştırmıştır. 300 lise son sınıf öğrencisi ile yapılan çalışmada; erkeklerin yalnızlık düzeyi kızlardan, üniversiteye devam etmek istemeyenlerin yalnızlık düzeyi ise isteyenlerden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur; ayrıca lise türü ve yalnızlık düzeyi arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. En yoğun yalnızlık Kız Meslek Lisesindeki öğrencilerde, en düşük yalnızlık düzeyi ise Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinde tespit edilmiştir.

Saraçoğlu (2000), ergen yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisini araştırmıştır. Erkek öğrencilerin, akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin, endüstri meslek lisesinin döküm, matbaa, makine model, elektrik bölümünde okuyan, az arkadaş, çok kardeşe ve düşük sosyo ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuştur.

Tan (2000), lise öğrencilerinin aile destek düzeyi, cinsiyet, anne baba eğitim düzeyi, ailenin ekonomik durumu, kardeş sayısı, sınıf düzeyi değişkenlerinin yalnızlık düzeyi ve denetim odağı üzerindeki etkisini incelemiştir. Sonuçta, eğitim seviyesi düşük olan babaların, çocuklarının yalnızlık düzeyinin, eğitim seviyesi yüksek olanlardan daha yüksek olduğunu, 9. sınıf lise öğrencilerinin 11. sınıf lise

öğrencilerine göre daha yalnız olduğunu, aile destek düzeyi arttıkça lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin önemli ölçüde azaldığını, lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ile dıştan denetimlilik düzeyleri arasında bir ilişki bulunmadığını; fakat yalnızlık düzeyi ile içten denetim arasında ters yönlü bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir.

Eskin (2001) 422 erkek ve 537 kız olmak üzere toplam 959 lise öğrencisi üzerinde, kendilerini yalnız hisseden ergenlerin yalnızlıkla baş etme yöntemlerini ve yalnızlığın intihar düşüncesiyle ilişkisini araştırmıştır. Ergenlerin yalnızlıkla baş etme yöntemlerini dokuz başlıkta toplamıştır. Hayal kurarım, kendi kendime tüm bunları atlatacağım, ileride bunları hatırlayıp güleceğim der kendimi avutmaya çalışırım, düşüncelerimi günlüğüme yazarım, güzel şeyler düşünerek yalnızlığımı gidermeye çalışırım, düşünürüm, anılarımla baş başa kalıp hatırlarım, ayna ile konuşurum gibi stratejileri "Düşünme-hayal etme" grubunda; müzik dinlerim, televizyon seyredirim, bilgisayarım ile oynarım gibi stratejileri "Edilgen etkinlikler" grubunda; yemek yaparım, müzik dinlerim, saz org çalarım, kuşumla-köpeğimle oynarım, resim yaparım, masturbasyon yaparım gibi yöntemleri "Etkin etkinlikler" grubunda; sigara-içki içerim yöntemini "Sigara-içki içme" grubunda; kitap-dergi-şiir okuma, test çözerim, matematik-geometri sorusu çözerim, ders çalışırım stratejilerini "Okumak-ders çalışmak" grubunda; ağlarım yöntemini "Ağlamak" ve uyurum yöntemini "Uyumak" grubunda; en samimi arkadaşlarımla konuşurum, sohbet edecek birilerini ararım, arkadaşlarımla yanına giderim, en iyi arkadaşımı ararım, ailemle konuşurum, konuşacak kimseler ararım, arkadaşlarıma telefon ederim, kuzenimle dertleşirim gibi yöntemleri de "ilişki aramak" grubunda toplamıştır. Araştırma bulgularına göre yalnızlıkla baş etmede en sık kullanılan yöntemler sırasıyla edilgen etkinlikler; ilişki arama; kendini etkinleştirme; okuma-ders çalışma ve düşünme-hayal etmedir. Kız ve erkek öğrenciler kullandıkları yöntem açısından karşılaştırıldığında kızların, düşünme-hayal etmeyi, edilgen etkinlikleri, ilişki aramayı ve ağlamayı erkeklerden daha sık kullandıkları bulunmuştur. Buna karşın kendini etkinleştirme yöntemini erkeklerin kızlardan daha sık kullandıkları belirlenmiştir.

Erözkan (2004)'ın 300 lise öğrencisinde, İlişki Ölçekleri Anketi ve UCLA Yalnızlık Ölçeğini kullandığı, bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin araştırıldığı çalışmada yalnızlık üzerinde cinsiyetler açısından farklılığa rastlanılmıştır ($t=2.28$, $p<0.05$). Erkeklerin ortalaması (4.51) kızların ortalamasından (4.37) yüksek olup fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur; ayrıca lise birinci sınıfların diğer sınıflara göre daha yalnız olduğu çalışmanın bir diğer bulgusudur.

Durak (2005)'ın 15-65 yaş arasındaki 683 bireyle yaptığı araştırmasında yalnızlık puanının erkeklerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde Deniz ve diğerleri (2009), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında erkekler de ortalama yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Kılınç ve Sevim (2005), lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine ve cinsiyete göre kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmışlardır. Araştırma grubu Ankara merkez liselerinde öğrenim gören 263'ü kız ve 166'sı erkek olmak üzere toplam 429 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında UCLA Yalnızlık Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının yalnızlık düzeylerine ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla iki faktörlü varyans analizi kullanılmıştır. Sonuçta, öğrencilerin yakınlıktan kaçınma çarpıtmalarının yalnızlık düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutunda ise yalnızlık düzeyleri ve cinsiyete göre farklılık bulunamamıştır; ayrıca kız öğrencilerin ve yalnız olmayan bireylerin daha çok zihin okuma çarpıtmasına sahip oldukları belirlenmiştir.

Öksüz (2005)'ün 2002-2003 öğretim yılında Samsun Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü'nde okuyan 421 öğrenci üzerinde duyguların açılması eğitiminin, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyine etkisini incelediği araştırmasında, duyguların açılması eğitimi programına katılan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi, bu programa katılmayan öğrencilerin yalnızlık düzeyine göre daha düşük bulunmuştur.

Kozaklı (2006) üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Mersin Üniversitesi'nde okuyan 385

öğrenci ile yapılan araştırmada öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yaşın büyümesi, ailelerinin daha az nüfus yoğunluğu olan merkezlerde ikamet etmesi, annenin eğitim düzeyinin artması, eğitim giderlerini çalışarak kendisinin karşılaması ve ya aileden temin etmesine bağlı olarak azaldığı bulgulanmıştır.

Batıgün (2006), araştırmasında intihar davranışları ile kişilerarası ilişki tarzları, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk değişkenleri açısından her iki cinsiyetin özelliklerini belirleyebilmeyi amaçlamıştır. Araştırmaya yaşları 17-65 arasında değişen 1230 kişi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda intihar olasılığını yordayan en güçlü değişkenin yalnızlık olduğu, bunu umutsuzluk ve kişilerarası ilişki tarzlarının izlediği görülmüştür.

Çeçen (2007)'in Çukurova Üniversitesi'nde farklı fakültelerde öğrenim gören 521 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda ana-baba tutumları etkisine göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür.

Demirtaş (2007) Ankara'da 2005- 2006 öğretim yılında, yaptığı araştırmada ilköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, stresle başa çıkma düzeyleri ile yalnızlık, aileden algılanan sosyal destek ve genel sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Buna göre; öğrencilerin yalnızlık düzeyi arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri azalmakta, aileden algılanan sosyal destek düzeyleri ile genel sosyal destek düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri de artmaktadır.

Yıldırım (2007)'in şiddete başvuran ve başvurmayan ergenleri yalnızlık düzeyleri ve akran baskısı düzeyleri açısından incelediği araştırmasında, şiddete başvuran ergenlerin kendilerini şiddete başvurmayan ergenlere göre daha yalnız algıladıklarını ve kızların yalnızlık düzeylerinin erkeklerin yalnızlık düzeylerine göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Koçak (2008), 488 ergen üzerinde yalnızlığın yordayıcıları olarak benlik saygısı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelediği araştırmasında, yalnızlıkla benlik saygısı ve öfke kontrolü arasında negatif ilişki bulunurken; yalnızlıkla sürekli öfke arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Haliloğlu (2008), ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yalnızlık düzeyine göre yapılan incelemelerde; yalnızlık düzeyi arttıkça, işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklığının arttığı, yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha çok kaygılı ve kaçınmalı bağlanma biçimine sahip oldukları görülmüştür. Yalnızlık düzeyi ile güvenli bağlanma arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyete göre yalnızlık düzeyleri karşılaştırıldığında, kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olduğu, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla yalnızlık duygusuna kapıldıkları görülmüştür.

Aksakal (2008), obez ergenlerin yalnızlık düzeylerini cinsiyete, okul türüne ve yaşa göre incelemiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formunun kullanıldığı araştırmaya 213 obez lise öğrencisi katılmıştır. Obez ergenlerin yalnızlık düzeyi ile okul türleri arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu, genel liselerde eğitime devam eden obez ergenlerin Anadolu liselerinde ve meslek liselerinde eğitime devam eden obez ergenlere göre daha fazla yalnızlık hissettiği ortaya konmuştur.

Erözkan (2009) 600 lise öğrencisinde, ergen yalnızlığının yordayıcılarını incelediği çalışmada, utangaçlık, sosyal kaygı ve öz saygının yalnızlığı önemli derecede yordadığını bulmuştur. Yalnızlık ile utangaçlık arasında orta düzeyde pozitif; yalnızlıkla öz saygı arasında orta düzeyde ve negatif ilişki bulunurken yalnızlıkla sosyal kaygının alt boyutlarından sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizlik arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki bulunmuştur.

Özatça (2009), ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevlerini incelemiştir. Dört genel liseden toplam 504 öğrencinin katıldığı çalışmada verilerin analizinde aşamalı regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, ergenlerde duygusal yalnızlığın aile ilişkileri alt boyutunu en fazla

yordayan değişkenlerin, genel işlevler, duygusal tepki verebilme ve problem çözme alt boyutları olduğu, romantik ilişkiler alt boyutunu, sadece genel işlevler alt boyutunun yordadığı ve sosyal yalnızlığın sosyal ilişkiler alt boyutunu genel işlevler ve gereken ilgiyi gösterebilme alt boyutlarının yordadığı bulunmuştur. Aile işlevlerinin diğer üç boyutunun (iletişim, rol dağılımı ve davranış kontrolü) ise sosyal ve duygusal yalnızlığı yordayacak kadar anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Haskan (2009), ergenlerdeki şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, yüksek şiddet eğilimi olan ergenlerin yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Şentürk (2010), lise ergenlerin yalnızlık algısını, sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri açısından değerlendirmiştir. 467 lise öğrencisine Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Sosyal Beceri Envanteri, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri, Sıfat Tarama Listesi uygulanmıştır. Sonuçta, meslek lisesinde okuyan öğrencilerin, Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerden; erkek öğrencilerin kız öğrencilerden yalnızlık puanları daha yüksek çıkmıştır. Sınıf düzeyi arttıkça yalnızlığın arttığı, sosyal beceriler, benlik saygıları ve kişilik özelliklerinin öğrencilerin yalnızlık algılarını anlamlı derecede yordadığı çalışmanın diğer bulguları arasındadır.

1.4.3 Mükemmeliyetçilikle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Slade (2004), mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili bilimsel çalışmaların 20. yüzyılın sonlarında başladığını belirtmiştir; ancak mükemmeliyetçilik çalışmaları, psikanalitik kuramın temellerine dayanmaktadır. Önceleri, mükemmeliyetçilik araştırmacıların kendi gözlemlerinden ve klinik deneyimlerinden yola çıkarak açıklanmıştır (Pirot 1986), daha sonra Burns (1980) ile sistematik bilimsel çalışmalar başlamıştır. Frost ve diğerleri (1990), Hewitt ve Flett (1991) ile çalışmalar artmıştır (Akt: Tuncer, 2006).

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990), 282 üniversite öğrencisi üzerinde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmışlardır. Yapılan çalışmada Cronbach alfa iç tutarlık kat sayısını .77

(Davranışlardan Şüphe) ile .93 (Düzen) arasında bulmuşlardır. Ölçeğin toplam Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise .90 olarak belirlenmiştir. Yapılan faktör analizinde altı faktörün toplam varyansın % 54' ünü açıkladığı belirtilmiştir.

Frost, Lahart, Rosenblate (1991), 41 bayan üniversite öğrencisinin mükemmeliyetçilik düzeyleriyle ebeveynlerinin mükemmeliyetçilik düzeylerini karşılaştırmışlardır. Bayan öğrencilerle ebeveynlerinin her birinin ölçekten aldıkları puanlar arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Annelerin ölçekten aldıkları toplam puanla kızların ölçekten aldıkları toplam puan arasında anlamlı ilişki bulunurken bayan öğrencilerin puanları ile babalarının puanları arasında korelasyon bulunmamıştır.

Frost ve diğerleri (1993), kendi geliştirdikleri mükemmeliyetçilik ölçeği ile Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen ÇBMÖ'nün toplumsal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilik alt ölçeği, Frost ÇBMÖ'nün hatalara aşırı ilgi, yüksek ailesel beklentiler ve ailesel eleştiri alt ölçeği ile ilişkili bulunmuştur.

Parker (1996), 6. Sınıfta öğrenim gören 820 yetenekli öğrenciye Frost ve diğerleri (1990) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni uygulamıştır. Yapılan çalışma sonucunda, mükemmeliyetçi olmayanlar, olumlu mükemmeliyetçiler ve olumsuz mükemmeliyetçiler olmak üzere üç tip öğrenci tespit etmiştir. Çalışma sonucunda olumlu mükemmeliyetçi öğrenciler yüksek kişisel standartlar ifade etmiş ve düzeni tercih etmişlerdir. Olumsuz mükemmeliyetçi öğrenciler ise diğerleriyle karşılaştırıldığında hatalara aşırı ilgi, ailesel beklentiler, ailesel eleştiriler ve davranışlardan şüphe boyutlarında yüksek kaygı ifade etmişlerdir.

Orange (1997)'ın orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerini belirlemek amacıyla 109 üstün yetenekli öğrenci ile yaptığı araştırmada; öğrencilerin %89 unun uygulanan ölçekten yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Bu durum öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçilik özelliğine sahip olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Siegle, Schuler ve Patricia (2000) ortaokul seviyesindeki üstün yetenekli öğrencilerin sınıf seviyeleri, cinsiyet ve doğum sırasına göre mükemmeliyetçilik özelliklerini belirlemek amacıyla 391 öğrenci üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda; erkek öğrencilerin anne-baba beklentilerinden kızlardan daha çok etkilendikleri ancak kız öğrencilerin de erkeklere göre daha çok organizasyon sorunu yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda önce doğan ergenlerin sonra doğanlara göre daha yüksek anne-baba eleştirileri ve beklentilerinden etkilendiğini ortaya çıkmıştır. Kızların hata yapmaya karşı kaygılarının sınıf seviyesi arttıkça arttığını tespit etmişlerdir.

Hawkins, Watt ve Sinclair (2001), ortaokulda okuyan 409 kız öğrenciden oluşan örnekleme Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni (Frost ve diğerleri, 1991) uygulamışlar ve mükemmeliyetçi olmayanlar, olumlu mükemmeliyetçiler ve olumsuz mükemmeliyetçiler olmak üzere üç tip öğrenci grubunun bulunduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma sonucunda, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçi öğrencilerin Kişisel standartlar puanları, mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Mükemmeliyetçi olmayanlar ve olumsuz mükemmeliyetçilerin düzen puanları orta sonuç gösterirken düzen alt boyutundan en yüksek puanı olumlu mükemmeliyetçiler almıştır; ayrıca depresyon, stres ve kaygı düzeyleri de ölçülmüş, üç ölçekten en yüksek puanları olumsuz mükemmeliyetçiler almıştır (Akt: Kırdök, 2004).

Enns, Cox, Clara (2002), 261 üniversite öğrencisine Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Hewitt ve Flett, 1991) ile Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni (Frost ve diğerleri, 1990) uygulamışlardır. Mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, olumsuz mükemmeliyetçilerin “mükemmelci” ve “sert” ebeveynlik puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Aynı şekilde olumlu mükemmeliyetçilikle “mükemmeliyetçi ebeveynlik” arasında pozitif yönde yüksek ilişki bulunmuş, “sert ebeveynlik” arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Park (2004), “Depresif Semptomların Yordayıcısı Olarak Mükemmeliyetçilik ve Yalnızlık” adlı çalışmasında 89 üniversite öğrencisine Beck Depresyon Envanteri (Beck ve diğerleri, 1961), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Hewitt ve Flett,

1991) ve Ucla Yalnızlık Ölçeği (Russel, Peplau ve Cotrana, 1980)'ni uygulamıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile yalnızlık arasında pozitif ve güçlü ilişki bulunurken, yapılan aşamalı regresyon analizi sonucunda depresyonu yordamada mükemmeliyetçiliğin katkısı olmadığı, yalnızlığın depresyonu güçlü bir şekilde yordadığı ($t(84) = 3.57, p < 0.001$) belirtilmiştir.

Stoeber ve Rambow (2007)'in ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada 9. sınıftan 121 deneğe, okulda mükemmeliyetçilik ölçümleri (mükemmeliyetçilik için çabalama, mükemmeliyetçiliğin olmadığı duruma negatif reaksiyon), mükemmeliyetçi olmak için anne-baba zorlaması algısı ölçümleri, motivasyon, okul başarısı ve iyi olma incelemesi yapılmıştır. Sonuç olarak mükemmeliyetçiliğin olmadığı durumda gösterilen negatif reaksiyonun, başarısızlık korkusu, somatik (beden) şikâyetleri ve depresyon semptomları ile ilişkili olduğunu ve anne-baba baskı algısının somatik (beden) şikâyetlerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna karşılık, mükemmeliyetçilik için çabalama, başarı umudu, okul motivasyonu ve okul başarısı ile ilişkilidir. Buna ek olarak, mükemmeliyetçilik için gösterilen çaba, depresif semptomlarla negatif bir korelasyon göstermiştir. Mükemmeliyetçiliğin olmaması durumuna gösterilen negatif reaksiyonun etkisi kısmi olarak ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgulara göre ergenlerin mükemmeliyetçilik çabası, pozitif karakteristiklerle ve uyumlu sonuçlarla bir araya gelmektedir ve böylece mükemmeliyetçiliğin sağlıklı bir takip formu oluşmuştur. Buna karşın, mükemmeliyetçilik olmama durumuna karşı gösterilen negatif reaksiyon ve mükemmeliyetçilik olmak için anne-baba baskısı algısı, negatif karakteristiklerle ve uyumsuz sonuç ile bir araya gelmektedir ve böylece ergenin motivasyonunu ve iyi olma durumuna etkilemektedir (Akt: Yaoar, 2008: 20).

Wang, Yuen ve Slaney (2009), 509 lise öğrencisinde mükemmeliyetçilik, depresyon, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişler, araştırmalarında Yaklaşık Mükemmellik Ölçeği (Slaney ve diğerleri, 1996)'ni Çince'ye uyarlamışlardır. Araştırmada Yaklaşık Mükemmellik Ölçeği (Slaney ve diğerleri, 1996), CES Depresyon Ölçeği (Radloff, 1977), Yaşam Doyumu Ölçeği (Pavot ve Diener, 1993) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği (Russel ve Cutrona, 1988) kullanılmıştır. Akademik başarıya ait bilgiler öğrencilerin Çince, İngilizce ve

matematik sınav notlarıyla elde edilmiştir. Örneklem, mükemmeliyetçi olmayanlar, uyumlu mükemmeliyetçiler ve uyumsuz mükemmeliyetçiler olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Araştırma sonucunda yalnızlık ile Yaklaşık Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin yüksek standartlar ve düzen alt boyutu arasında negatif ilişki bulunmuş; fakat ilişki anlamlı bulunmamıştır. Yalnızlıkla çelişki alt boyutu arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Yalnızlıkla depresyon arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunurken; yaşam doyumu arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçi olmayanlar çelişki alt boyutundan en fazla puanı alırken, Yüksek standartlar ve düzen'den en az puanı alan grup olmuştur. Uyumsuz mükemmeliyetçiler ise yüksek standartlar alt boyutundan en fazla puanı alan grup olmuştur. Düzen alt boyutundan en yüksek puanı ve çelişkiden en düşük puanı uyumlu mükemmeliyetçiler almıştır. Erkek ve kız öğrencilerin yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken uyumlu mükemmeliyetçi erkekler Ucla yalnızlık ölçeğinden en düşük puanı alan grup olmuştur. Yalnızlığın, kişisel standartlara oranla düzen ve çelişkiyle aralarındaki ilişki daha yüksek çıkmıştır. Araştırmacılara göre kişisel standartlar olumlu bir yapı olduğu için yalnızlıkla arasındaki ilişki yüksek çıkmamıştır.

1.4.4 Mükemmeliyetçilikle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Oral (1999) araştırmasında, 333 üniversite öğrencisi üzerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliği ve yaşam olaylarının depresyon belirtileri ile ilişkisini incelemiştir. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Hewitt&Flett, 1991)'nin Türkçe'ye uyarlandığı bu çalışmada, kişinin kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanları, Beck Depresyon Ölçeği puanları ile olumsuz yönde ilişki gösterirken, başkalarının kendisinden beklentileri ile ilgili (toplumsal beklentiye dayalı) mükemmeliyetçilik puanları Beck Depresyon Ölçeği puanları ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur.

Dinç (2001) tarafından yapılan çalışmada mükemmeliyetçiliğin depresif semptomlar ve öfke duygu durumlarını yordayıcı rolü üzerinde olumsuz yaşam olaylarının belirleyiciliği incelenmiştir. 210 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada ÇBMÖ-H, Durumluluk Sürekli Öfke Envanteri, Üniversite Öğrencilerine Yönelik Yaşam Olayları Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma

sonucunda, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başarı alanı ile ilgili olumsuz yaşam olaylarının etkileşiminin depresif semptomları yordadığı görülmüştür. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin ise sosyal alan ile ilgili olumsuz yaşam olayları ile bir arada bulunduğu anda öfkeye yol açtığı ifade edilmiştir; ayrıca başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun başarı alanı ile ilgili olumsuz yaşam olayları ile bir arada bulunduğu anda depresif semptomlara yol açtığı araştırmanın bir diğer sonucudur.

Mısırlı- Taşdemir (2003), Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni (1990) Türkçe'ye uyarladığı çalışmasında, üstün yetenekli öğrencilerin sınav kaygısı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik inançları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin güvenilirliği maddeler arası iç tutarlılık yöntemiyle yapılmış ve Cronbach alfa değerlerinin, alt testler için .63 ile .87 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik kat sayısı .83, yarıya bölme güvenirlik kat sayısı ise .80 bulunmuştur. Fen liselerinde okuyan 489 ergene Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Rotter İç Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri'nin Benlik Saygısı alt ölçeği, Öz Yeterlilik İnançlarını Değerlendirme Ölçeği ve Problem Çözme Becerileri Envanteri uygulanmıştır. Sonuçta, sınav kaygısı ile mükemmeliyetçilik alt boyutlarından Hatalara Aşırı İlgi, Davranışlardan Şüphe, Ailesel Eleştiriler ve Kişisel Standartlar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırma, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin, Türkiye'deki liselerde hatta Türkiye'de ilk defa incelendiği bir araştırma olması yönüyle önemlidir.

Kırdök (2004), ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerini ölçmeye yönelik bir ölçme aracı geliştirmiştir. Ölçeğin birinci yapı geçerliği çalışması 382, ikinci yapı geçerliği çalışması 648 öğrenci örneklemeyle gerçekleştirilmiştir. Ölçüt bağımlı geçerlik çalışmasında toplam 242 öğrenciye Çocuklar için Depresyon Ölçeği, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Test tekrar test güvenirliği çalışmasında 82 öğrenci üzerinde ölçek dört haftalık arayla uygulanmıştır. Faktör

analizleri sonucunda iki faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu iki alt ölçek olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik alt ölçekleri olarak belirlenmiştir.

Erözkan (2005)'ın, 340 üniversite öğrencisinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ve depresyon düzeylerini araştırdığı çalışmasında Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Frost ve diğerleri, 1990) ve Beck Depresyon Envanteri (Beck ve diğerleri, 1961) kullanılmıştır. Erkek öğrencilerin, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin hatalara aşırı ilgi, kişisel standartlar alt ölçeklerinden aldıkları puan kız öğrencilerinin puanlarından anlamlı olarak farklı bulunmuştur. Diğer bir sonuca göre ebeveynlerini koruyucu olarak algılayan öğrencilerin ailesel beklenti puanları ve ebeveynlerini otoriter olarak algılayan öğrencilerin ailesel eleştiri puanları diğerlerinden yüksek çıkmıştır. Mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki korelasyona bakıldığında, depresyon ile mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki çıkmıştır.

Mızrak (2006), anksiyete bozukluğu ve/ veya depresif bozukluk tanısı alan hastalarda Frost (1990) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği uyarlama çalışması yapmıştır. Bu çalışma Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin klinik bir örnekleme uyarlandığı ilk çalışma olması yönünden önemlidir. Klinik (100) ve normal (50) olmak üzere 150 örneklemeden oluşan çalışmada klinik grubu Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim dalına başvuran ve DSM IV-R ölçütlerine göre anksiyete bozukluğu ve depresif bozukluk tanısı alan bireyler; normal grubu ise hasta yakınları, klinik çalışanları ve yakınlarından oluşan bireyler kapsamaktadır. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe'ye çevrildiği çalışmada, yapılan analizler sonucunda ölçek 24 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmuştur ve ÇBMÖ- F- 24 olarak adlandırılmıştır. Dört alt boyut ise Hatalara Aşırı İlgi, Davranışlardan Şüpheli, Kişisel Standartlar ve ailesel eleştiri ve beklentileri içine alan Ebeveyn Baskısıdır. Ölçeğin iç tutarlık Cronbach Alfa kat sayısı (0,92) bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre dört boyutun açıkladığı toplam varyans % 74,1'dir. Hatalara Aşırı İlgi en yüksek varyansa sahip alt ölçek çıkmıştır.

Cırcır (2006) da eğitim fakültesinin 4. sınıfında okuyan 285 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmasında kız öğretmen adaylarının, erkek öğretmenlere oranla düzen boyutunda daha fazla mükemmeliyetçi tutuma sahip oldukları tespit

edilmiştir. Eleştiri alt boyutunda ise erkek öğretmen adaylarının, kız öğretmen adaylarına oranla daha fazla mükemmeliyetçi tutuma sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca babası ilkökul mezunu olan öğretmen adaylarının, babası üniversite mezunu olan öğretmen adaylarına oranla daha fazla eleştirel mükemmeliyetçi tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Annesi ilkökul mezunu olan öğretmen adaylarının, annesi ortaokul, lise ve üniversite mezunu olan öğretmen adaylarına kıyasla daha yüksek düzeyde eleştirel mükemmeliyetçi bir tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Dıştan denetimli öğretmen adaylarının, içten denetimli öğretmen adaylarına oranla mükemmeliyetçi tutumun hata ve şüphe boyutunda daha fazla mükemmeliyetçi tutuma sahip oldukları araştırmaların önemli bulgularındandır.

Sapmaz (2006), 929 üniversite öğrencisi üzerinde, mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencileri ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip olanların çeşitli psikolojik semptomları yaşama düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını inceleyerek, mükemmeliyetçiliğin yalnızca sağlıklı bir kişilik değişkeni olmadığını ortaya koymak amacıyla bu çalışmayı yapmıştır. Elde edilen bulgular ışığında uyumsuz mükemmeliyetçilerin psikolojik belirti düzeyleri en yüksek grup olduğu belirlenmiştir. Bu sırayı mükemmeliyetçi olmayanlar takip ederken en düşük düzeyde psikolojik belirtilere sahip olan grubun uyumlu mükemmeliyetçiler olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeninin ise, öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumlarıyla ilişkisi anlamlı bulunamamıştır.

Benk (2006), 309 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmasında üniversitelerde okuyan öğrencilerin, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Mükemmeliyetçilik, bağımsız değişkenlere göre incelenmiştir. Cinsiyet, mezun oldukları lise türü, kardeş sayısı, doğum sırası, anne-babanın eğitim durumu, ailenin algılanan gelir düzeyi, resmiyet, eleştiricilik, destekleyicilik, paylaşımcılık, huzur, gibi algılanan anne-baba-çocuk ilişkileri, ebeveynlerin algılanan anne-baba tutumu ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ruhsal belirti tarama listesi ile algılanan anne-baba çocuk yetiştirme tutumu, algılanan anne-baba ve çocuk ilişkilerinden ilgililik, karşılıklı anlayış, sıcaklık, paylaşım, huzur ve çatışma arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Bencik (2006) üstün yetenekli 49'u kız, 71'i erkek olmak üzere toplam 120 ergen üzerinde yaptığı araştırmada, bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri yükseldikçe benlik saygılarının azaldığını bulmuştur. Sonuç olarak mükemmeliyetçilik düzeyinin yükselmesinin özsaygı ve özgüven üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğu görülmüştür (Akt: Camadan, 2009).

Yıldız (2007), 588 lise öğrencisi üzerinde mükemmeliyetçilik özelliklerinin anne-baba tutumlarının ve cinsiyetlerinin birlikte sınav kaygılarını yordayıp yordamadığını belirlemek üzere bir çalışma yapmıştır. Bunun yanı sıra bu araştırmada lise öğrencilerinin sınav kaygısı puanlarının lise türüne, algılanan akademik başarı düzeyine ve algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşp farklılaşmadığını da belirlemek istemiştir. Lise öğrencilerinin, anne-baba tutum ölçeğinin demokratik, koruyucu, otoriter alt boyutlarına ve mükemmeliyetçilik ölçeğinin düzen, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri, kişisel standartlar, ailesel eleştiri alt boyutlarına ilişkin puanları ile cinsiyetleri birlikte sınav kaygısı toplam puanlarına ilişkin varyansın % 22'sini yordamaktadır. Cinsiyet değişkeni sınav kaygısı toplam puanlarının en güçlü yordayıcısıdır. Lise öğrencilerinin ana-baba tutum ölçeğinin üç alt boyutuna ve mükemmeliyetçilik ölçeğinin dokuz alt boyutuna ilişkin puanları ile cinsiyetleri birlikte sınav kaygısı Kuruntu boyutu puanlarına ilişkin toplam varyansın % 20'sini yordamaktadır. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin hatalara aşırı ilgi boyutu sınav kaygısı kuruntu boyutu puanlarının en güçlü yordayıcısıdır. Lise öğrencilerinin ana-baba tutum ölçeğinin üç alt boyutuna ve mükemmeliyetçilik ölçeğinin dokuz alt boyutuna ilişkin puanları ile cinsiyetleri birlikte sınav kaygısı Duyuşsallık boyutu puanlarına ilişkin toplam varyansın % 21'ini yordamaktadır. Cinsiyet, lise öğrencilerinin sınav kaygısı Duyuşsallık boyutu puanlarının en güçlü yordayıcısıdır.

Başer (2007), Batıkent İlköğretim Okulu sekizinci sınıfta öğrenim gören 137 ergen öğrencide, mükemmeliyetçiliğin akademik başarıya etkisini araştırmıştır. Araştırmada Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Öğrencilerin akademik başarısı ise okul idaresinden alınan sekizinci sınıf not ortalamaları ile belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre, erkek öğrenciler kız öğrencilerinden daha fazla mükemmeliyetçi çıkmışlardır; ayrıca öğrencilerin

mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça ders geçme notlarının azaldığı görülmüştür. Sadece düzen ve kişisel standartlar, ders geçme notu ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Son olarak, mükemmeliyetçi öğrencilerin, babalarından çok annelerini mükemmeliyetçi olarak algıladıkları ifade edilmiştir.

Oran- Pamir (2008), lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 971 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen bu çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre kişisel standartlar, ailesel eleştiri ve davranışlardan şüphe; kız öğrencilerin ise erkek öğrencilere göre düzen mükemmeliyetçilik alt boyutlarında daha yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmüştür. Demokratik anne, otoriter anne tutumlarına sahip 10.sınıf öğrencilerinin ve demokratik baba tutumlarına sahip 9. sınıf öğrencilerinin davranışlardan şüphe, ailesel beklenti alt boyutlarında ortalamalarının anlamlı derecede farklı olduğu görülmüştür. 11. Sınıf öğrencilerinin ise ailesel eleştiri alt boyutunda ortalamalarının anlamlı derecede farklı olduğu görülmüştür. Düzen alt boyutunda annesi lise mezunu olanların ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca davranışlardan şüphe alt boyutunda annesi ilkökul mezunu olanların, ailesel eleştiri alt boyutunda annesi ortaokul mezunu olanların, kişisel standartlar alt boyutunda ise annesi ilkökul ve lise mezunu olanların ortalamalarının daha yüksek olduğu da bulunmuştur. Hatalara aşırı ilgi alt boyutunda babası lise mezunu olan öğrencilerin ortalamalarının; babası ilkökul, ortaokul ve üniversite mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Koruyucu anne tutumlarına sahip öğrencilerin sosyo-ekonomik düzey açısından orta düzeyde aileye sahip öğrencilerin ortalamalarının ailesi düşük ve yüksek olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Köroğlu (2008)'nin, 463 lise öğrencisinin mükemmeliyetçi özellikleri ile rekabetçi tutumları arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçiliğin, rekabetçi tutumu anlamlı şekilde yordadığını belirtilmiştir. Araştırmada cinsiyete göre mükemmeliyetçilik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha rekabetçi tutuma sahip olduğu tespit edilmiştir. Kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik puanları, resmi lise öğrencileri ile Anadolu lisesi öğrencileri arasında, resmi lise lehine anlamlı olarak bir farklılık

göstermektedir. Diğer taraftan toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik puanlarının, kolej öğrencilerinde, Anadolu lisesi ve meslek lisesinde okuyan öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Karakaş (2008), lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleriyle sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 550 öğrenciye araştırmanın amacı doğrultusunda Bilgi Toplama Formu, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Frost ve diğerleri, 1990), Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda erkekler öğrenciler, kız öğrencilerden daha mükemmeliyetçi çıkmışlardır. Ailesel eleştiri ve kişisel standartlar alt ölçeğinde sınıf düzeyi açısından anlamlı farklılıklar bulunurken; düzen, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve aile beklentileri boyutlarında sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ebeveynlerini otoriter algılayanların aile beklentileri puanları, ebeveynlerini tutarsız algılayanların hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe puanları, ebeveynlerini ilgisiz algılayanların düzen puanları; ticaret lisesi öğrencilerinin düzen ve davranışlardan şüphe puanları, endüstri meslek lisesi öğrencilerinin hatalara aşırı ilgi, aile beklentileri ve ailesel eleştiri puanları diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır.

Özgüngör (2008) öğrencilerin kopya çekme davranışıyla mükemmeliyetçilik alt boyutlarından kişisel standartlar, düzen ve davranışlardan şüphe alt boyutları arasında ilişki olduğunu belirtmiştir.

Göç (2008), 10. Sınıf 181 lise öğrencisinde, mükemmeliyetçiliğin akademik başarı ve yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Sonuçta, ailesel eleştiri boyutunun akademik başarıyı, arkadaş ve aile doyumunu negatif olarak yordadığı ortaya konmuştur.

Yaoar (2008)'un, 430 üniversite öğrencisinin mükemmeliyetçi kişilik özellikleriyle empati düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, yüksek empati düzeyine sahip öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzen alt boyutu düzeyi, düşük empati düzeyine sahip öğrencilerden, anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Kız öğrencilerin düzen düzeyi erkek öğrencilere göre daha yüksek; erkek öğrencilerin

hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel beklentiler, ailesel eleştiriler ve kişisel standartlar düzeyi kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Dılmaç ve diğeri (2009)' nin 532 ilköğretim öğrencisiyle yaptıkları araştırmalarında elde ettikleri bulgular sonucunda; öğrenciler, mantıkdışı inançları arttıkça bir görev ya da duruma ilişkin hatalara yönelik ilgilerinin de arttığını belirtmişlerdir. Araştırmanın bir başka sonucuna göre, öğrencilerin davranışlarından şüphe etmesi, mantıkdışı inançlarla pozitif ilişkilidir. Ayrıca mantıkdışı inancın başarı talebi boyutu, davranışlara karşı ilgiyi artırmaktadır. Yapılan bir görev ya da yerine getirilen bir sorumlulukta öğrenci; kendi performansına yönelik işlevsel olmayan memnuniyetsiz düşüncelere sahip ise, öğrencinin mükemmeliyetçi olma özelliği artacak ve öğrenci olumsuz bir mükemmeliyetçi özellik gösterecektir.

Camadan (2009), orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda “Kişisel Standartlar” alt ölçeğinde anneler ile öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer alt ölçeklerin tamamında (Davranışlardan Şüphe, Ailesel Beklentiler, Ailesel Eleştiriler, Hatalara Aşırı İlgi) öğrenciler ile anne ve babalarının mükemmeliyetçi puanları arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Akademik başarı düzeyleri yüksek olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Kişisel Standartlar” alt ölçeğinden düşük olanlara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bununla birlikte, akademik başarı düzeyleri düşük olan öğrencilerin ise “Düzen”, “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Beklentiler”, “Ailesel Eleştiri” ve “Hatalara Aşırı İlgi” alt ölçeklerinden akademik başarı düzeyleri yüksek olan öğrencilere göre daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur.

Arslan ve diğeri (2010), 535 üniversite öğrencisinde yalnızlığı ve mükemmeliyetçiliği araştırmışlar, bu amaçla Ucla Yalnızlık Ölçeği (Demir, 1989) ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Frost, 1999)' ni kullanmışlardır. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin yalnızlık puanları kız öğrencilerden yüksek bulunmuş; ama fark anlamlı bulunmamıştır. Erkeklerin, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi, ailesel beklentiler, ailesel eleştiriler, kişisel standartlar puanları kız öğrencilerden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Yalnızlık ile mükemmeliyetçilik

arasındaki korelasyonlara bakıldığında, yalnızlık ile düzen ve kişisel standartlar arasında olumsuz ilişki bulunurken, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiriler arasında olumlu ve anlamlı ilişki bulunmuştur; ancak ailesel beklentiler ve yalnızlık arasındaki ilişki olumlu olsa da anlamlı çıkmamıştır.

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma, ergenlerin yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin, cinsiyet, sınıf düzeyleri, ebeveyn tutumları, sosyo ekonomik düzey ve okul türüne göre incelenmesi amacıyla betimsel yöntem kullanılarak yapılmıştır. Betimsel yöntemin kullanıldığı araştırmalar olayların, objelerin, varlıkların, kurumların, grupların ve çeşitli alanların ne olduğunu inceleyen değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyen araştırmalardır (Kaptan, 1998).

2.2. Evren ve Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Tokat il merkezinde öğrenim görmekte olan lise öğrencileri oluşturmaktadır; fakat öğrencilerin tamamına ulaşılarak anket uygulamak zaman ve ekonomi açısından uygun olmadığından basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle örneklem alma yoluna gidilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2009-2010 eğitim-öğretim yılında, Tokat İl merkezindeki Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Atatürk Lisesi, Kız Teknik Ve Meslek Lisesi, Merkez Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesi, Merkez Ticaret Meslek Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu Öğretmen Lisesi, Milli Piyango İhya Balat Fen Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi, Teknik Ve Endüstri Meslek Lisesi, Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi'nde öğrenim görmekte olan her sınıf seviyesinden 30'ar öğrenci olmak üzere toplam 1320 öğrenci oluşturmuştur. 1320 denekten 20' sine ulaşılammış, 4'ünün ölçeği de hatalı kodlama nedeniyle geçersiz sayılmıştır. Böylece araştırma kapsamına alınan öğrenci sayısı 1296 (605 kız; 691 erkek) olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan grubun sayısal dağılımı aşağıdaki gibidir.

Tablo -2.1. Çalışmaya Katılan Ergenlerin Sosyo- Demografik Özellikleri

| <i>DEM. DEĞ.</i> | <i>FAKTÖR</i> | <i>N</i> | <i>%</i> |
|-----------------------|--------------------------|----------|----------|
| Cinsiyet | Kız | 605 | 46.7 |
| | Erkek | 691 | 53.3 |
| Sosyo- Ekonomik Düzey | Düşük | 173 | 13.3 |
| | Orta | 995 | 76.8 |
| | Yüksek | 127 | 9.8 |
| Sınıf | Lise 1 | 330 | 25.5 |
| | Lise 2 | 328 | 25.3 |
| | Lise 3 | 322 | 24.8 |
| | Lise 4 | 316 | 24.4 |
| Ana-Baba Tutumu | Otoriter | 116 | 9 |
| | Demokratik | 830 | 64 |
| | İlgisiz | 33 | 2.5 |
| | Koruyucu | 196 | 15.1 |
| | Tutarsız | 120 | 9.3 |
| Okul Türü | Atatürk Lisesi | 120 | 9.3 |
| | Kız Tek. ve Mes. Lisesi | 120 | 9.3 |
| | Ot. ve Tur. Mes. Lisesi | 120 | 9.3 |
| | Ticaret Meslek Lisesi | 118 | 9.1 |
| | İmam Hatip Lisesi | 119 | 9.2 |
| | Anadolu Lisesi | 120 | 9.3 |
| | Anadolu Öğrt. Lisesi | 120 | 9.3 |
| | M. P. İ. B. Fen Lisesi | 110 | 8.5 |
| | Sağlık Meslek Lisesi | 120 | 9.3 |
| | Tek. ve End. Mes. Lisesi | 120 | 9.3 |
| | Güzel Sanatlar Lisesi | 108 | 8.3 |

2.3 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin veriler, Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu formda, Tokat il merkezindeki liselerde öğrenim görmekte olan lise öğrencileri hakkında, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, sınıf düzeyi, ebeveyn tutumu gibi demografik özelliklere ilişkin bilgiler yer almıştır.

2.3.2 UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles Loneliness Scale)

Bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen UCLA (University of California Los Angeles) Yalnızlık Ölçeği tüm maddeleri olumsuz ifadeler içeren bir ölçektir; ancak bunun sistematik bir yanlılığa yol açtığı düşünülerek Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından tekrar gözden geçirilmiş ve maddelerin yarısı olumlu yarısı da olumsuz ifadeleri içeren bir forma dönüştürülmüştür. Ölçeğin puanlanmasında olumlu yöndeki ifadeler (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20), “Hiç Yaşamam” (4), “Nadiren Yaşarım” (3), “Bazen Yaşarım” (2), “Sık sık Yaşarım” (1) şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz ifadeleri içeren maddeler ise (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18) bunun tam tersi olarak “Hiç Yaşamam” (1), “Nadiren Yaşarım” (2), “Bazen Yaşarım” (3), “Sık sık Yaşarım” (4) şeklinde puanlanmaktadır. Bireylerin tüm maddelerden elde ettikleri toplam puanlar “Genel Yalnızlık Puanını” bize vermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20’dir. Puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi kabul edilmektedir.

Ölçek 10’lu düz, 10’lu ters olmak üzere toplam 20 maddeden oluşan 4’lü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin geçerlik çalışmasında, benzer ölçekler yöntemiyle Beck Depresyon Envanteri kullanılarak .67 lik bir korelasyon hesaplanmıştır (Karahan ve diğerleri, 2004). Güvenirlik çalışmasında ise iç tutarlılık katsayısı .94 olarak saptanmıştır. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .73 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tekrar gözden geçirilmesi çalışmasında Russel, Peplau ve Cutrona, Beck Depresyon Envanteri ile UCLA Yalnızlık Ölçeği arasında .62’lik bir korelasyon saptamışlardır (Öksüz, 2005).

2.3.2.1. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Türkçe Formu’nun Türkiye’deki Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Ölçek ülkemizde ilk olarak Yaparel (1984) tarafından kullanılmıştır. Yaparel (1984) çeviri çalışmasını yaptıktan sonra kültürümüzde ölçeğin geçerliliğini saptamak amacıyla ön uygulama yapılmıştır. Yaparel (1984) ölçeğin geçerliğini

Beck Depresyon Ölçeğini ölçüt olarak incelemiş ve benzer ölçekler geçerliğinin. 50 olduğunu bulmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin güvenilirliği ile ilgili Türkiye'de yapılan çalışmalardan birisi Bilgen (1989) tarafından gerçekleştirilmiş olup 47 gün ara ile testin tekrar uygulanması yönteminde ölçeğin güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Demir (1989) orijinal UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Yaparel (1984)'den sonra uyarlama çalışmasını yapmıştır. Demir (1989)'in yaptığı geçerlik çalışmasında ise SSK Dışkapı Hastanesi Psikiyatri Kliniği'ne ve Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sağlık ve Rehberlik Merkezi'ne diğer belirtilerin yanı sıra yoğun bir şekilde yalnızlık yakınmalarıyla başvuran 36 hasta ve Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde farklı görevlerde çalışanlardan ve öğrencilerden seçilen herhangi bir yakınması olmayan ve demografik özellikler açısından hasta grubu özelliklerine benzerlikler gösteren 36 normal deneye ölçek uygulanmıştır. "Normal" ve "hasta" gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanlar t testi ile kontrol edilmiş ve hasta grubun normal gruptan farklılaştığını bulmuştur ($t=6,29$; $p<.001$). Demir tarafından yapılan çalışmada 72 deneye her maddeye verdikleri yanıtlar üzerinden ölçeğin iç tutarlılığına bakılmış ve iç tutarlık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Beş hafta ara ile yapılan testin tekrarı uygulamasında iki uygulama arasında korelasyon $r=.94$ bulunmuştur. Beck Depresyon Envanteri ile arasındaki korelasyon katsayısı .77 ve Sosyal içedönüklülük alt ölçeği ile $r=.82$ olarak hesaplanmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin lise öğrencileri üzerinde güvenilirlik çalışmasını Yıldırım (2002) "Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek" adlı çalışmasında lise ikinci sınıf öğrencilerinden 545 kişilik bir grup üzerinde yapmıştır. Bu çalışmada UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.92 bulunmuştur.

Bu araştırmada Demir (1990)'in, Yaparel (1984)'den ayrı olarak çeviri çalışmasını yaptığı orijinal ölçeğin, doktora çalışması amacıyla tekrar gözden geçirilmiş formu kullanılmıştır. Bu araştırma kapsamında, UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.85 bulunmuştur.

2.3.3. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Multidimensional Perfectionism Scale)

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990)'in Smith Koleji'nde okuyan 282 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışma sonucu geliştirdikleri Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği 35 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçek, 1-5 arası derecelendirme ile (1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle katılıyorum cevaplarına karşılık gelecek şekilde düzenlenmiştir ve “Hatalara Aşırı İlgi”, “Kişisel Standartlar”, “Davranışlardan Şüphe”, “Ailesel Eleştiriler”, “Ailesel Beklentiler” ve “Düzen” olmak üzere altı alt ölçekten oluşmaktadır.

Hatalara Aşırı İlgi, bireyin hata yapmaya karşı duyarlılığını ölçen 9 maddeden, *Kişisel Standartlar*, bireyin kendisi için belirlediği beklentilerin ve kuralların düzeyini ölçen 6 maddeden, *Davranışlardan Şüphe*, bireyin bir işi yaparken mükemmelliği yakalamaya çalışmaktaki kuşku ve kaygılarını ölçen 4 maddeden, *Ailesel Eleştiriler*, bireylerin yaptıkları hatalara karşı ebeveynlerinden algıladıkları eleştiri düzeylerini ölçen 4 maddeden, *Ailesel Beklentiler*, bireyin ailesinin beklenti ve standart düzeyini ölçen 6 maddeden, *Düzen* ise bireyin plan, temizlik ve organizasyon düzeyini ölçen 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçeklerden alınan puan ile bireyin mükemmeliyetçilik düzeyi doğru orantılıdır.

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .77 (Davranışlardan Şüphe) ile .93 (Organizasyon) arasındadır. Ölçeğin toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90 olarak belirtilmiştir (Frost ve diğerleri, 1990).

Ölçeğin ortaokul ve lise öğrencileriyle geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Parkers ve Adkins (1995) tarafından yapılmıştır.

2.3.3.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkiye'deki Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Mısırlı-Taşdemir (2004) tarafından değişik Fen liselerinde okuyan (Erzincan, Kayseri, Ordu, Samsun, Trabzon ve

Zonguldak) 489 (162 kız; 327 erkek) öğrenci örnekleme ile yapılan araştırma sonucu gerçekleştirilmiştir.

Ölçek, örneklem grubuna uygulandıktan sonra geçerlik yöntemi olarak faktör analizine tabi tutulmuştur. Daha sonra örneklem uygunluğu (sampling adequacy) ve Sphericity testleri gerçekleştirilmiştir. Örneklem Uygunluk katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Barlett Sphericity ise 4961.42 ile .001 düzeyinde manidar bulunmuştur. Altı faktör için faktör yüklemeleri: "Düzen" (.63-.82). "Hatalara Aşırı İlgi" (.31-.70). "Davranışlardan Şüphe" (.40-.68) "Aile Beklentileri" (.55-.73). "Ailesel Eleştiri" (.41-.68). "Kişisel Standartlar" (.44-.62). Genel ve alt ölçekler için belirlenen güvenilirlik katsayıları .63 ile .87 arasında ortaya çıkmıştır. Testin genel güvenilirlik katsayısı .83 ve yarıya bölme güvenilirlik katsayısı .80 olarak hesaplanırken; Düzen için .87, Hatalara Aşırı ilgi için .77, Davranışlardan Şüphe için .61, Aile Beklentileri için .71., Ailesel Eleştiri için .65 ve Kişisel Standartlar için .63 bulunmuştur. Testin yarıya bölme güvenilirlik katsayısı ise .80 olarak hesaplanmıştır (Hamarta, 2009).

Özgüngör (2008)' ün üniversite öğrencilerinde öğretmene ilişkin algılarının ve öğrenci özelliklerinin kopya çekme davranışlarıyla ilişkisini araştırdığı çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 olarak tespit edilmiş ve alt ölçeklere ait değerlerin .75 ile .91 arasında değiştiği görülmüştür.

Bu araştırma kapsamında, testin genel Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .83 olarak hesaplanırken; Düzen için .86, Hatalara Aşırı İlgi için .76, Ailesel Beklentiler için .67, Kişisel Standartlar için .56, Ailesel Eleştiriler için .55 ve Davranışlardan Şüphe için .55 bulunmuştur.

2.4. Verilerin İstatiksel Analizi

Ucla Yalnızlık Ölçeği ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden elde edilen verilerin analizi SPSS 15 programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada iki gruplu değişkenlerin karşılaştırılmasında ilişkisiz örneklem T- testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

ANOVA’da fark çıkan durumlarda farkın hangi gruplardan kaynaklandığı anlamak amacıyla tamamlayıcı hesaplama tekniklerinden Scheffe testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği için uygulanan Levene testi sonucunda, anlamlı farklılığın belirlendiği durumlarda ‘Kruskal Wallis H’ testi uygulanmıştır. İkili grup karşılaştırması ise ‘Mann Whitney U’ testi ile yapılmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin alt ölçekleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı ile sınanmıştır.

Bunun yanı sıra mükemmeliyetçilik özelliğinin, yalnızlığı yordayıcı gücü hiyerarşik regresyon analizi ile test edilmiştir.

Elde edilen istatistiklerin anlamlılığı .05 ve daha hassas düzeyde sınanmıştır.

BÖLÜM III

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde ölçeklerden elde edilen verilerin karşılaştırılmasına yönelik istatistiksel verilere yer verilmiştir. Örneklem grubundaki öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği puan ortalamalarının farklılığını değerlendirmek üzere ilişkisiz örneklem T- testi sonuçları Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo-3.1. Cinsiyet Açısından Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri ve Mükemmeliyetçilik Düzeylerine İlişkin İlişkisiz Örneklem T- Testi Sonuçları.

| <i>FAKTÖR</i> | <i>CİNSİYET</i> | <i>N</i> | <i>Ort</i> | <i>Ss</i> | <i>t</i> | <i>p</i> |
|----------------------------------|-----------------|----------|------------|-----------|----------|----------|
| <i>Yalnızlık</i> | Kız | 605 | 1.72 | .48 | 4.97 | ,000 |
| | Erkek | 691 | 1.86 | .48 | | |
| <i>Hatalara Aşırı İlgi</i> | Kız | 605 | 2.77 | .76 | 3.27 | ,001 |
| | Erkek | 691 | 2.90 | .70 | | |
| <i>Davranışlardan Şüphelenme</i> | Kız | 605 | 2.86 | .74 | 2.12 | ,034 |
| | Erkek | 691 | 2.95 | .73 | | |
| <i>Kişisel Standartlar</i> | Kız | 605 | 3.28 | .60 | 4.15 | ,000 |
| | Erkek | 691 | 3.42 | .61 | | |
| <i>Ailesel Beklentiler</i> | Kız | 605 | 3.20 | .77 | 4.52 | ,000 |
| | Erkek | 691 | 3.38 | .68 | | |
| <i>Ailesel Eleştiriler</i> | Kız | 605 | 2.09 | .76 | 5.44 | ,000 |
| | Erkek | 691 | 2.33 | .77 | | |
| <i>Düzen</i> | Kız | 605 | 4.11 | .74 | 2.52 | ,012 |
| | Erkek | 691 | 4 | .80 | | |

Tablo 3.1 'de görüldüğü gibi *yalnızlık*'tan alınan puanlar açısından cinsiyetler arasında fark bulunmuştur ($t=4.97, p<0.05$). *Yalnızlık*'tan alınan puanlar açısından erkeklerin ortalamaları (1.86), kızların ortalamalarından (1.72) daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından *Hatalara Aşırı ilgi*'den alınan puanlar açısından cinsiyetler arasında fark bulunmuştur ($t=3.27, p<0.05$). *Hatalara Aşırı ilgi*'den alınan puanlar açısından erkeklerin ortalamaları (2.90), kızların ortalamalarından (2.77) daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından *Davranışlardan Şüpheler*'den alınan puanlar açısından cinsiyetler arasında fark bulunmuştur ($t=2.12, p<0.05$). *Davranışlardan Şüpheler*'den alınan puanlar açısından erkeklerin ortalamaları (2.95), kızların ortalamalarından (2.86) daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından *Kişisel Standartlar*'dan alınan puanlar açısından cinsiyetler arasında fark bulunmuştur ($t=4.15, p<0.05$). *Kişisel Standartlar*'dan alınan puanlar açısından erkeklerin ortalamaları (3.42), kızların ortalamalarından (3.28) daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından *Ailesel Beklentiler*'den alınan puanlar açısından cinsiyetler arasında fark bulunmuştur ($t=4.52, p<0.05$). *Ailesel Beklentiler*'den alınan puanlar açısından erkeklerin ortalamaları (3.38), kızların ortalamalarından (3.20) daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından *Ailesel Eleştiriler*'den alınan puanlar açısından cinsiyetler arasında fark bulunmuştur ($t=5.44, p<0.05$). *Ailesel Eleştiriler*'den alınan puanlar açısından erkeklerin ortalamaları (2.33), kızların ortalamalarından (2.09) daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından *Düzen*'den alınan puanlar açısından cinsiyetler arasında fark bulunmuştur ($t=2.52, p<0.05$). *Düzen*'den alınan puanlar açısından kızların ortalamaları (4.11), erkeklerin ortalamalarından (4) daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Tablo-3.2. Yalnızlık ve Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| FAKTÖR | Sınıf Düzeyi | N | Ort | Ss | F | p | Anlamlı Fark |
|-----------------------------|---------------------|----------|------------|-----------|----------|----------|---------------------|
| <i>Yalnızlık</i> | 9.sınıf | 330 | 1.73 | .48 | 5.05 | ,002 | 12-9 |
| | 10.sınıf | 328 | 1.78 | .46 | | | |
| | 11.sınıf | 322 | 1.79 | .50 | | | |
| | 12.sınıf | 316 | 1.88 | .48 | | | |
| <i>Hatalara Aşırı İlgi</i> | 9.sınıf | 330 | 2.79 | .76 | 1.21 | ,303 | |
| | 10.sınıf | 328 | 2.90 | .73 | | | |
| | 11.sınıf | 322 | 2.84 | .71 | | | |
| | 12.sınıf | 316 | 2.83 | .70 | | | |
| <i>Davranışlardan Şüphe</i> | 9.sınıf | 330 | 2.82 | .71 | 2.55 | ,054 | |
| | 10.sınıf | 328 | 2.97 | .77 | | | |
| | 11.sınıf | 322 | 2.90 | .72 | | | |
| | 12.sınıf | 316 | 2.96 | .73 | | | |
| <i>Kişisel Standartlar</i> | 9.sınıf | 330 | 3.36 | .62 | 1.38 | ,247 | |
| | 10.sınıf | 328 | 3.40 | .62 | | | |
| | 11.sınıf | 322 | 3.34 | .61 | | | |
| | 12.sınıf | 316 | 3.30 | .57 | | | |
| <i>Ailesel Beklentiler</i> | 9.sınıf | 330 | 3.30 | .77 | 5.16 | ,001 | |
| | 10.sınıf | 328 | 3.39 | .76 | | | |
| | 11.sınıf | 322 | 3.32 | .72 | | | |
| | 12.sınıf | 316 | 3.17 | .64 | | | |
| <i>Ailesel Eleştiriler</i> | 9.sınıf | 330 | 2.05 | .74 | 7.82 | ,000 | 10-9 |
| | 10.sınıf | 328 | 2.31 | .79 | | | |
| | 11.sınıf | 322 | 2.29 | .75 | | | |
| | 12.sınıf | 316 | 2.22 | .79 | | | |
| <i>Düzen</i> | 9.sınıf | 330 | 4.13 | .75 | 2.05 | ,104 | |
| | 10.sınıf | 328 | 4.05 | .78 | | | |
| | 11.sınıf | 322 | 4 | .76 | | | |
| | 12.sınıf | 316 | 4.01 | .80 | | | |

Tablo 3.2’de görüldüğü gibi *Hatalara Aşırı İlgi*($F=1.21$, $p>0.05$), *Davranışlardan Şüphe* ($F=2.55$, $p>0.05$), *Kişisel Standartlar* ($F=1.38$, $p>0.05$) ve *Düzen* ($F=2,05$, $p>0.05$) alt boyutlarından alınan puanlar açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark bulunmamıştır.

Yalnızlık açısından sınıf düzeyleri arasında fark bulunmuştur ($F=5.05$, $p<0.05$). *Yalnızlık*’tan alınan puanlar açısından 12. Sınıfta olan öğrencilerin ortalamaları (1.88); 9. Sınıfta (1.73), 10. Sınıfta (1.78) ve 11. Sınıfta olan (1.79) öğrencilerin

ortalamalarından daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. *Ailesel Beklentiler* açısından sınıf düzeyleri arasında fark bulunmuştur ($F=5.16$, $p<0.05$). *Ailesel Beklentiler*'den alınan puanlar açısından 10. sınıfta olan bireylerin ortalamaları (3.39); 9. Sınıf (3.30), 11. Sınıf (3.32) ve 12. Sınıfta olan (3.17) öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. *Ailesel Eleştiriler* açısından sınıf düzeyleri arasında fark bulunmuştur ($F=7.82$, $p<0.05$). *Ailesel Eleştiriler*'den alınan puanlar açısından 10. sınıfta olan bireylerin ortalamaları (2.31); 9. Sınıf (2.05), 11.sınıf (2.29) ve 12. Sınıfta olan (2.22) bireylerin ortalamalarından daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını saptamak üzere tamamlayıcı çoklu karşılaştırma tekniklerinden Scheffe tekniği kullanılmıştır. Scheffe testi sonucunda; 12. Sınıf öğrencilerinin, 9.sınıfta okuyan öğrencilere oranla daha yüksek *Yalnızlık* puan ortalamalarına; 10. sınıf öğrencilerinin, 9.sınıf öğrencilerine göre daha yüksek *Ailesel Eleştiriler* puan ortalamalarına sahip olduğu söylenebilir.

Yapılan Levene testi sonucunda, sınıf düzeyleri açısından *Ailesel Beklentiler* alt boyutunun normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bunun üzerine *Ailesel Beklentiler* alt boyutu ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için non-parametrik test olan Kuruskal Wallis H analizi yapılmıştır.

Tablo-3.2.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)'nin Ailesel Beklentiler Alt Boyutuna Göre Kuruskal Wallis Testi Sonucu

| | <i>Sınıf Düzeyi</i> | <i>N</i> | <i>Sıra ort.</i> | <i>Sd</i> | X^2 | <i>P</i> | <i>Anlamlı fark</i> |
|----------------------------|---------------------|----------|------------------|-----------|--------|----------|---------------------|
| <i>Ailesel Beklentiler</i> | 9.sınıf | 330 | 656,42 | 3 | 19,363 | .000 | 9-12 |
| | 10.sınıf | 327 | 700,30 | | | | |
| | 11.sınıf | 322 | 659,03 | | | | |
| | 12.sınıf | 316 | 573,85 | | | | |

Tablo- 3.2.1'de görüldüğü gibi *Ailesel Beklentiler* alt boyutuna ilişkin puanlar ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin yapılan Kuruskal Wallis H analizi sonucunda sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucuna göre 9. , 10. , 11. Ve 12. sınıf öğrencilerinin *Ailesel Beklentiler* açısından mükemmeliyetçilik puanları arasındaki fark, 9.sınıf ile 12. Sınıf arasında görülmektedir. 9. Sınıf öğrencilerinin *Ailesel Beklentiler* açısından mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksektir; diğer sınıflarda bir farklılık görülmemektedir.

Tablo-3.3. Yalnızlık ve Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Ebeveyn Tutumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| <i>FAKTÖR</i> | <i>Ebeveyn Tutumu</i> | <i>N</i> | <i>Ort</i> | <i>Ss</i> | <i>F</i> | <i>p</i> | <i>Anlamlı Fark</i> |
|-------------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------|------------------|-----------------|-----------------|----------------------------|
| <i>Yalnızlık</i> | Otoriter(Ot) | 116 | 1.86 | .50 | 15.55 | ,000 | |
| | Demokratik(D) | 831 | 1.72 | .46 | | | |
| | İlgisiz(İ) | 33 | 2.09 | .46 | | | |
| | Koruyucu(K) | 196 | 1.87 | .50 | | | |
| | Tutarsız(T) | 120 | 2.01 | .52 | | | |
| <i>Hatalara Aşırı İlgisi</i> | Otoriter(Ot) | 116 | 3 | .70 | 10.52 | ,000 | İ-T İ-D T-D |
| | Demokratik(D) | 831 | 2.75 | .71 | | | |
| | İlgisiz(İ) | 33 | 3.21 | .76 | | | |
| | Koruyucu(K) | 196 | 2.94 | .71 | | | |
| | Tutarsız(T) | 120 | 3.05 | .78 | | | |
| <i>Davranışlardan Şüphesi</i> | Otoriter(Ot) | 116 | 2.99 | .72 | 3.83 | ,004 | İ-D |
| | Demokratik(D) | 831 | 2.86 | .74 | | | |
| | İlgisiz(İ) | 33 | 3.21 | .73 | | | |
| | Koruyucu(K) | 196 | 2.97 | .71 | | | |
| | Tutarsız(T) | 120 | 3.02 | .67 | | | |
| <i>Kişisel Standartlar</i> | Otoriter(Ot) | 116 | 3.32 | .62 | 1.05 | ,377 | |
| | Demokratik(D) | 831 | 3.37 | .58 | | | |
| | İlgisiz(İ) | 33 | 3.20 | .60 | | | |
| | Koruyucu(K) | 196 | 3.33 | .63 | | | |
| | Tutarsız(T) | 120 | 3.31 | .70 | | | |
| <i>Ailesel Beklentiler</i> | Otoriter(Ot) | 116 | 3.47 | .70 | 4.55 | ,001 | Ot-D |
| | Demokratik(D) | 831 | 3.10 | .77 | | | |
| | İlgisiz(İ) | 33 | 3.26 | .71 | | | |
| | Koruyucu(K) | 196 | 3.21 | .75 | | | |
| | Tutarsız(T) | 120 | 3.21 | .67 | | | |
| <i>Ailesel Eleştiriler</i> | Otoriter(Ot) | 116 | 2.63 | .85 | 35.49 | ,000 | İ-K İ-D K-D |
| | Demokratik(D) | 831 | 2.05 | .71 | | | |
| | İlgisiz(İ) | 33 | 2.84 | .71 | | | |
| | Koruyucu(K) | 196 | 2.35 | .78 | | | |
| | Tutarsız(T) | 120 | 2.60 | .69 | | | |
| <i>Düzen</i> | Otoriter(Ot) | 116 | 3.87 | .93 | 6.93 | ,000 | |
| | Demokratik(D) | 831 | 4.13 | .72 | | | |
| | İlgisiz(İ) | 33 | 3.76 | .75 | | | |
| | Koruyucu(K) | 196 | 4 | .76 | | | |
| | Tutarsız(T) | 120 | 3.85 | .89 | | | |

Tablo 3.3'te görüldüğü gibi *kişisel standartlar*'dan ($F=1.05$, $p>0.05$) alınan puanlar ile ebeveyn tutumları arasında istatistiksel olarak fark bulunmamıştır.

Yalnızlık açısından ebeveyn tutumları arasında fark bulunmuştur ($F=15.55$, $p<0.05$). *Yalnızlık*'tan alınan puanlar açısından ilgisiz ebeveyn tutumu ortalamaları (2.09); otoriter (1.86), demokratik (1.72), koruyucu (1.87) ve tutarsız (2.01) ebeveyn tutumu ortalamalarından daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. *Hatalara Aşırı İlgi* açısından ebeveyn tutumları arasında fark bulunmuştur ($F=10.52$, $p<0.05$). *Hatalara Aşırı İlgi*'den alınan puanlar açısından ilgisiz ebeveyn tutumu ortalamaları (3.21); otoriter (3), demokratik (2.75), koruyucu (2.94) ve tutarsız (3.05) ebeveyn tutumu ortalamalarından daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. *Davranışlardan Şüphe* açısından ebeveyn tutumları arasında fark bulunmuştur ($F=3.83$, $p<0.05$). *Davranışlardan Şüphe*'den alınan puanlar açısından ilgisiz ebeveyn tutumu ortalamaları (3.21); otoriter (2.99), demokratik (2.86), koruyucu (2.97) ve tutarsız (3.02) ebeveyn tutumu ortalamalarından daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. *Ailesel Beklentiler* açısından ebeveyn tutumları arasında fark bulunmuştur ($F=4.55$, $p<0.05$). *Ailesel Beklentiler*'den alınan puanlar açısından otoriter ebeveyn tutumu ortalamaları (3.54); demokratik (3.25), ilgisiz (3.39), koruyucu (3.33) ve tutarsız (3.33) ebeveyn tutumu ortalamalarından daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. *Ailesel Eleştiriler* açısından ebeveyn tutumları arasında fark bulunmuştur ($F=35.49$, $p<0.05$). *Ailesel Eleştiriler*'den alınan puanlar açısından ilgisiz ebeveyn tutumu ortalamaları (2.84); otoriter (2.63), demokratik (2.05), koruyucu (2.35) ve tutarsız (2.60) ebeveyn tutumu ortalamalarından daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. *Düzen* açısından ebeveyn tutumları arasında fark bulunmuştur ($F=6.93$, $p<0.05$). *Düzen*'den alınan puanlar açısından demokratik ebeveyn tutumu ortalamaları (4.13); otoriter (3.87), ilgisiz(3.76), koruyucu (4) ve tutarsız (3.85) ebeveyn tutumu ortalamalarından daha yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını saptamak üzere tamamlayıcı çoklu karşılaştırma tekniklerinden Scheffe tekniği kullanılmıştır. Scheffe testi sonucunda; ebeveynlerini

ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin, ebeveynlerini tutarsız ve demokratik olarak algılayan öğrencilere oranla daha yüksek *Hatalara Aşırı İlgil* puan ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Aynı zamanda ebeveynlerini tutarsız olarak algılayan öğrencilerin ebeveynlerini demokratik olarak algılayan öğrencilerden daha yüksek *Hatalara Aşırı İlgil* puanına sahip olduğu bulunmuştur. Ebeveynlerini ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin, ebeveynlerini demokratik olarak algılayan öğrencilere oranla daha yüksek *Davranışlardan Şüphel* puan ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Ebeveynlerini otoriter olarak algılayan öğrencilerin ebeveynlerini demokratik olarak algılayan öğrencilerden daha yüksek *Ailesel Beklentiler* puanına sahip olduğu bulunmuştur. Son olarak, ebeveynlerini ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin, ebeveynlerini koruyucu ve demokratik olarak algılayan öğrencilere göre daha yüksek *Ailesel Eleştiriler* puan ortalamalarına; ebeveynlerini koruyucu olarak algılayan öğrencilerin ise ebeveynlerini demokratik olarak algılayan öğrencilere göre daha yüksek *Ailesel Eleştiriler* puan ortalamalarına sahip olduğu söylenebilir.

Yapılan Levene testi sonucunda ebeveyn tutumları açısından *Yalnızlık* ve ÇBMÖ'nün *Düzen* alt boyutunun normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bunun üzerine *Yalnızlık* ve ÇBMÖ'nün *Düzen* alt boyutu ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için non-parametrik test olan Kuruskal Wallis H analizi yapılmıştır.

Tablo-3.3.1 Yalnızlık'a Göre Kuruskal Wallis H Testi Sonucu

| | <i>Ebeveyn Tutumu</i> | <i>N</i> | <i>Sıra ort.</i> | <i>Sd</i> | <i>X²</i> | <i>P</i> | <i>Anlamlı fark</i> |
|------------------|-----------------------|----------|------------------|-----------|----------------------|----------|---------------------|
| <i>Yalnızlık</i> | Otoriter (Ot) | 116 | 701,55 | 4 | 57,161 | .000 | Ot-D |
| | Demokratik (D) | 830 | 594,87 | | | | |
| | İlgisiz (İ) | 33 | 880,00 | | | | İ-Ot İ-D İ-K |
| | Koruyucu(K) | 196 | 708,43 | | | | K-D K-T |
| | Tutarsız(T) | 120 | 801,24 | | | | |

Tablo- 3.3.1’de görüldüğü gibi *yalnızlık* boyutuna ilişkin puanlar ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin yapılan Kuruskal Wallis H analizi sonucunda ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucuna göre; otoriter ebeveyn tutumlarına sahip ergenlerin, demokratik ebeveyn tutumlarına sahip ergenlerden; ilgisiz ebeveyn tutumlarına sahip ergenlerin de otoriter, demokratik ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip ergenlerden; koruyucu ebeveyn tutumuna sahip ergenlerin ise demokratik ve tutarsız ebeveyn tutumlarına sahip ergenlerden daha yüksek *yalnızlık* puanlarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo-3.3.2. ÇBMÖ’nün Düzen Alt Boyutuna Göre Kuruskal Wallis H Testi Sonucu

| | <i>Ebeveyn Tutumu</i> | <i>N</i> | <i>Sıra ort.</i> | <i>Sd</i> | X^2 | <i>P</i> | <i>Anlamlı fark</i> |
|--------------|-----------------------|----------|------------------|-----------|--------|----------|---------------------|
| <i>Düzen</i> | Otoriter (Ot) | 116 | 589,64 | 4 | 22,688 | .000 | D-Ot |
| | Demokratik(D) | 830 | 680,95 | | | | D-İ D-K D-T |
| | İlgisiz (İ) | 33 | 482,53 | | | | |
| | Koruyucu(K) | 196 | 621,20 | | | | K-İ |
| | Tutarsız (T) | 120 | 565,78 | | | | |

Tablo- 3.3.2’de görüldüğü gibi *düzen* alt boyutuna ilişkin puanlar ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin yapılan Kuruskal Wallis H analizi sonucunda ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucuna göre; ebeveynlerinin tutumlarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin, ebeveynlerini otoriter, ilgisiz, koruyucu ve tutarsız olarak algılayan öğrencilerden; ayrıca ebeveynlerinin tutumlarını koruyucu olarak algılayan öğrencilerin, ebeveynlerini ilgisiz olarak algılayan öğrencilerden *düzen* alt boyutu açısından daha yüksek mükemmeliyetçilik puanlarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo-3.4. Yalnızlık ve Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| <i>FAKTÖR</i> | <i>Sosyo-Ekonomik Düzey</i> | <i>N</i> | <i>Ort</i> | <i>Ss</i> | <i>F</i> | <i>p</i> | <i>Anlamlı Fark</i> |
|-----------------------------|-----------------------------|----------|------------|-----------|----------|----------|---------------------|
| <i>Yalnızlık</i> | Düşük(D) | 173 | 1.92 | .51 | 6.39 | ,002 | D-Y O-Y |
| | Orta(O) | 995 | 1.78 | .48 | | | |
| | Yüksek(Y) | 128 | 1.76 | .49 | | | |
| <i>Hatalara Aşırı İlgi</i> | Düşük(D) | 173 | 2.93 | .70 | 1.61 | ,199 | |
| | Orta(O) | 995 | 2.83 | .72 | | | |
| | Yüksek(Y) | 128 | 2.79 | .80 | | | |
| <i>Davranışlardan Şüphe</i> | Düşük(D) | 173 | 2.90 | .73 | .77 | ,461 | |
| | Orta(O) | 995 | 2.92 | .74 | | | |
| | Yüksek(Y) | 128 | 2.84 | .71 | | | |
| <i>Kişisel Standartlar</i> | Düşük(D) | 173 | 3.39 | .59 | 2.13 | ,118 | |
| | Orta(O) | 995 | 3.33 | .61 | | | |
| | Yüksek(Y) | 128 | 3.44 | .59 | | | |
| <i>Ailesel Beklentiler</i> | Düşük(D) | 173 | 3.33 | .65 | .48 | ,615 | |
| | Orta(O) | 995 | 2.29 | .73 | | | |
| | Yüksek(Y) | 128 | 3.33 | .75 | | | |
| <i>Ailesel Eleştiriler</i> | Düşük(D) | 173 | 2.27 | .70 | .48 | ,617 | |
| | Orta(O) | 995 | 2.21 | .79 | | | |
| | Yüksek(Y) | 128 | 2.19 | .75 | | | |
| <i>Düzen</i> | Düşük(D) | 173 | 4.19 | .67 | 3.72 | ,024 | D-Y |
| | Orta(O) | 995 | 4.04 | .79 | | | |
| | Yüksek(Y) | 128 | 3.96 | .77 | | | |

Tablo 3.4'te görüldüğü gibi mükemmeliyetçiliğin, *Hatalara Aşırı İlgi* ($F=1.61$, $p>0.05$), *Davranışlardan Şüphe* ($F=.77$, $p>0.05$), *Kişisel Standartlar* ($F=2.13$, $p>0.05$), *Ailesel Beklentiler* ($F=.48$, $p>0.05$), *Ailesel Eleştiriler* ($F=.48$, $p>0.05$) ve *Düzen* ($F=3.72$, $p>0.05$) alt boyutlarından alınan puanlar açısından sosyo ekonomik düzeyler arasında istatistiksel olarak fark bulunmamıştır.

Yalnızlık açısından sosyo ekonomik düzeyler arasında fark bulunmuştur ($F=6.39, p<0.05$). *Yalnızlık*'tan alınan puanlar açısından ebeveynleri düşük (1.92) sosyo ekonomik düzeyde olan öğrencilerin ortalamaları, ebeveynleri orta (1.78) ve yüksek (1.76) sosyo ekonomik düzeyde olan öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olup; fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. *Düzen* açısından sosyo ekonomik düzeyler arasında fark bulunmuştur ($F=3.72, p<0.05$). *Düzen*'den alınan puanlar açısından ebeveynleri düşük (4.19) sosyo ekonomik düzeyde olan öğrencilerin ortalamaları, ebeveynleri orta (4.04) ve yüksek (3.96) sosyo ekonomik düzeyde olan öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olup; fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını saptamak üzere tamamlayıcı çoklu karşılaştırma tekniklerinden Scheffe tekniği kullanılmıştır. Scheffe testi sonucunda; sosyo ekonomik seviyesi düşük ve orta olan öğrencilerin *Yalnızlık* puan ortalamaları, sosyo ekonomik seviyesi yüksek olan öğrencilerden daha yüksek çıkmıştır. Sosyo ekonomik seviyesi düşük olan öğrencilerin *Düzen* puan ortalamaları, sosyo ekonomik seviyesi yüksek olan öğrencilerden daha yüksek çıkmıştır.

Tablo-3.5. Yalnızlık ve Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Okul Türüne Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| <i>FAKTÖR</i> | <i>Okul Türü</i> | <i>N</i> | <i>Ort</i> | <i>Ss</i> | <i>F</i> | <i>p</i> | <i>Anlamlı fark</i> |
|--------------------------------|------------------------------|----------|------------|-----------|----------|----------|---------------------|
| <i>Yalnızlık</i> | Atatürk Lisesi (A) | 120 | 1.75 | .48 | 5.27 | ,000 | TE-AÖ |
| | Kız Tek. ve Mes. Lisesi(K) | 120 | 1.71 | .46 | | | |
| | Ot. ve Turizm Mes. Lisesi(O) | 120 | 1.91 | .48 | | | |
| | Ticaret Meslek Lisesi(T) | 118 | 1.71 | .47 | | | |
| | İmam Hatip Lisesi(İ) | 119 | 1.75 | .44 | | | |
| | Anadolu Lisesi(AL) | 121 | 1.73 | .52 | | | |
| | Anadolu Öğrt. Lisesi(AÖ) | 120 | 1.63 | .46 | | | |
| | M.P. İ. B. Fen Lisesi(F) | 110 | 1.87 | .49 | | | |
| | Sağlık Meslek Lisesi(S) | 120 | 1.87 | .47 | | | |
| | Tek. ve End. Mes. Lisesi(TE) | 120 | 1.94 | .47 | | | |
| Güz. San. ve Spor L(G) | 108 | 1.88 | .49 | 3.89 | ,000 | TE-AÖ | |
| <i>Hatalara Aşırı İlgisi</i> | Atatürk Lisesi (A) | 120 | 2.81 | | | | .72 |
| | Kız Tek. ve Mes. Lisesi(K) | 120 | 2.77 | | | | .72 |
| | Ot. ve Turizm Mes. Lisesi(O) | 120 | 2.98 | | | | .73 |
| | Ticaret Meslek Lisesi(T) | 118 | 2.82 | | | | .70 |
| | İmam Hatip Lisesi(İ) | 119 | 2.89 | | | | .70 |
| | Anadolu Lisesi(AL) | 121 | 2.69 | | | | .78 |
| | Anadolu Öğret. Lisesi(AÖ) | 120 | 2.64 | | | | .67 |
| | M.P. İ. B. Fen Lisesi(F) | 110 | 2.69 | | | | .74 |
| | Sağlık Meslek Lisesi(S) | 120 | 2.94 | | | | .72 |
| | Tek. ve End. Mes. Lisesi(TE) | 120 | 3.01 | .70 | | | |
| Güzel San. ve Spor Lisesi(G) | 108 | 2.99 | .73 | 3.02 | ,001 | TE-AÖ | |
| <i>Davranışlar dan Şüphesi</i> | Atatürk Lisesi (A) | 120 | 2.95 | | | | .80 |
| | Kız Tek. ve Mes. Lisesi(K) | 120 | 2.92 | | | | .73 |
| | Ot. ve Turizm Mes. Lisesi(O) | 120 | 3.03 | | | | .75 |
| | Ticaret Meslek Lisesi(T) | 118 | 2.85 | | | | .71 |
| | İmam Hatip Lisesi(İ) | 119 | 2.98 | | | | .72 |
| | Anadolu Lisesi(AL) | 121 | 2.73 | | | | .75 |
| | Anadolu Öğret. Lisesi(AÖ) | 120 | 2.71 | | | | .68 |
| | M.P. İ. B. Fen Lisesi(F) | 110 | 2.83 | | | | .69 |
| | Sağlık Meslek Lisesi(S) | 120 | 3.03 | | | | .81 |
| | Tek. ve End. Mes. Lisesi(TE) | 120 | 3.04 | .71 | | | |
| Güzel San. ve Spor Lisesi(G) | 108 | 2.94 | .63 | 3.24 | ,000 | G-K | |
| <i>Kişisel Standartlar</i> | Atatürk Lisesi (A) | 120 | 3.35 | | | | .62 |
| | Kız Tek. ve Mes. Lisesi(K) | 120 | 3.15 | | | | .56 |
| | Ot. ve Turizm Mes. Lisesi(O) | 120 | 3.44 | | | | .61 |
| | Ticaret Meslek Lisesi(T) | 118 | 3.40 | | | | .54 |
| | İmam Hatip Lisesi(İ) | 119 | 3.41 | | | | .58 |
| | Anadolu Lisesi(AL) | 121 | 3.29 | | | | .70 |
| | Anadolu Öğret. Lisesi(AÖ) | 120 | 3.34 | | | | .66 |
| | M.P. İ. B. Fen Lisesi(F) | 110 | 3.24 | | | | .63 |
| | Sağlık Meslek Lisesi(S) | 120 | 3.33 | | | | .60 |
| | Tek. ve End. Mes. Lisesi(TE) | 120 | 3.43 | .55 | | | |
| Güzel San. ve Spor Lisesi(G) | 108 | 3.51 | .56 | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|------|------|-------|------|--------------|--|
| <i>Ailesel Beklentiler</i> | Atatürk Lisesi (A) | 120 | 3.31 | .69 | 6.36 | ,000 | |
| | Kız Tek. ve Mes. Lisesi(K) | 120 | 3.10 | .72 | | | |
| | Ot. ve Turizm Mes. Lisesi(O) | 120 | 3.30 | .66 | | | |
| | Ticaret Meslek Lisesi(T) | 118 | 3.49 | .66 | | | |
| | İmam Hatip Lisesi(İ) | 119 | 3.52 | .56 | | | |
| | Anadolu Lisesi(AL) | 121 | 3.14 | .78 | | | |
| | Anadolu Öğret. Lisesi(AÖ) | 120 | 3.15 | .83 | | | |
| | M.P. İ. B. Fen Lisesi(F) | 110 | 3.05 | .79 | | | |
| | Sağlık Meslek Lisesi(S) | 120 | 3.31 | .72 | | | |
| | Tek. ve End. Mes. Lisesi(TE) | 120 | 3.50 | .64 | | | |
| Güzel San. ve Spor Lisesi(G) | 108 | 3.37 | .73 | 4.99 | ,000 | O-AL O-AÖ | |
| Atatürk Lisesi (A) | 120 | 2.23 | .71 | | | | |
| Kız Tek. ve Mes. Lisesi(K) | 120 | 2.11 | .73 | | | | |
| Ot. ve Turizm Mes. Lisesi(O) | 120 | 2.42 | .80 | | | | |
| Ticaret Meslek Lisesi(T) | 118 | 2.32 | .80 | | | | |
| İmam Hatip Lisesi(İ) | 119 | 2.29 | .77 | | | | |
| Anadolu Lisesi(AL) | 121 | 1.98 | .73 | | | | |
| Anadolu Öğret. Lisesi(AÖ) | 120 | 1.97 | .77 | | | | |
| M.P. İ. B. Fen Lisesi(F) | 110 | 2.08 | .79 | | | | |
| Sağlık Meslek Lisesi(S) | 120 | 2.31 | .76 | | | | |
| Tek. ve End. Mes. Lisesi(TE) | 120 | 2.37 | .71 | | | | |
| Güzel San. ve Spor Lisesi(G) | 108 | 2.31 | .82 | 10.02 | ,000 | | |
| Atatürk Lisesi (A) | 120 | 4.22 | .81 | | | | |
| Kız Tek. ve Mes. Lisesi(K) | 120 | 4.18 | .68 | | | | |
| Ot. ve Turizm Mes. Lisesi(O) | 120 | 4.12 | .75 | | | | |
| Ticaret Meslek Lisesi(T) | 118 | 4.21 | .61 | | | | |
| İmam Hatip Lisesi(İ) | 119 | 4.19 | .64 | | | | |
| Anadolu Lisesi(AL) | 121 | 3.77 | .90 | | | | |
| Anadolu Öğret. Lisesi(AÖ) | 120 | 3.80 | .89 | | | | |
| M.P. İ. B. Fen Lisesi(F) | 110 | 3.61 | .77 | | | | |
| Sağlık Meslek Lisesi(S) | 120 | 3.99 | .81 | | | | |
| Tek. ve End. Mes. Lisesi(TE) | 120 | 4.20 | .63 | | | | |
| Güzel San. ve Spor Lisesi(G) | 108 | 4.24 | .62 | | | | |

Tablo 3.5'te görüldüğü gibi *yalnızlık* açısından okul türleri arasında fark bulunmuştur ($F=5.27$, $p<0.05$). *Yalnızlık*'tan alınan puanlar açısından Tek. ve End. Mes. Lisesi öğrencilerinin ortalamaları (1.94); Atatürk Lisesi(1.75), Kız Teknik ve Mes. Lisesi(1.71), Ot. ve Turizm Mes. Lisesi (1.91), Ticaret Meslek Lisesi (1.71), İmam Hatip Lisesi(1.75), Anadolu Lisesi(1.73), Anadolu Öğretmen Lisesi(1.63), M.P. İ. B. Fen Lisesi (1.87), Sağlık Meslek Lisesi(1.87) ve Güzel San. ve Spor Lisesi (1.88) öğrencilerinin ortalamalarından yüksek olup; fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. *Hatalara Aşırı İlgi* açısından okul türleri arasında fark bulunmuştur($F=3.89$, $p<0.05$). *Hatalara Aşırı İlgi*'den alınan puanlar açısından Güzel San. ve Spor Lisesi öğrencilerinin ortalamaları (2.99); Atatürk Lisesi(2.81), Kız Teknik ve Mes. Lisesi(2.77), Ot. ve Turizm Mes. Lisesi (2.98), Ticaret Meslek Lisesi (2.82), İmam Hatip Lisesi(2.89), Anadolu Lisesi(2.69), Anadolu Öğretmen Lisesi(2.64), M.P. İ. B. Fen Lisesi (2.69) ve Sağlık Meslek Lisesi(2.94) ve Tek. ve

End. Mes. Lisesi (3.01) öğrencilerinin ortalamalarından yüksek olup; fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. *Davranışlardan Şüpheler* açısından okul türleri arasında fark bulunmuştur($F=3.02$, $p<0.05$). *Davranışlardan Şüpheler*'den alınan puanlar açısından Tek. ve End. Mes. Lisesi öğrencilerinin ortalamaları (3.04); Atatürk Lisesi(2.95), Kız Teknik ve Mes. Lisesi(2.92), Ot. ve Turizm Mes. Lisesi (3.03), Ticaret Meslek Lisesi (2.85), İmam Hatip Lisesi(2.98), Anadolu Lisesi(2.73), Anadolu Öğretmen Lisesi(2.71), M.P. İ. B. Fen Lisesi (2.83), Sağlık Meslek Lisesi(3.03) ve Güzel San. ve Spor Lisesi (2.94) öğrencilerinin ortalamalarından yüksek olup; fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. *Kişisel Standartlar* açısından okul türleri arasında fark bulunmuştur($F=3.24$, $p<0.05$).*Kişisel Standartlar*'dan alınan puanlar açısından Güzel San. ve Spor Lisesi öğrencilerinin ortalamaları (3.51); Atatürk Lisesi(3.35), Kız Teknik ve Mes. Lisesi(3.15), Ot. ve Turizm Mes. Lisesi (3.44), Ticaret Meslek Lisesi (3.40), İmam Hatip Lisesi(3.41), Anadolu Lisesi(3.29), Anadolu Öğretmen Lisesi(3.34), M.P. İ. B. Fen Lisesi (3.24), Sağlık Meslek Lisesi(3.33) ve Tek. ve End. Mes. Lisesi (3.43) öğrencilerinin ortalamalarından yüksek olup; fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. *Ailesel Beklentiler* açısından okul türleri arasında fark bulunmuştur($F=6.36$, $p<0.05$). *Ailesel Beklentiler*'den alınan puanlar açısından İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin ortalamaları (3.52); Atatürk Lisesi(3.31), Kız Teknik ve Mes. Lisesi(3.10), Ot. ve Turizm Mes. Lisesi (3.30), Ticaret Meslek Lisesi (3.49), Anadolu Lisesi(3.14), Anadolu Öğretmen Lisesi(3.15), M.P. İ. B. Fen Lisesi (3.05), Sağlık Meslek Lisesi(3.31), Tek. ve End. Mes. Lisesi (3.50) ve Güzel San. ve Spor Lisesi (3.37) öğrencilerinin ortalamalarından yüksek olup; fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. *Ailesel Eleştiriler* açısından okul türleri arasında fark bulunmuştur($F=4.99$, $p<0.05$). *Ailesel Eleştiriler* puanları açısından Ot. ve Turizm Mes. Lisesi (2.42) öğrencilerinin ortalamaları; Atatürk Lisesi(2.23), Kız Teknik ve Mes. Lisesi(2.11), Ticaret Meslek Lisesi (2.32), İmam Hatip Lisesi(2.29), Anadolu Lisesi(1.98), Anadolu Öğretmen Lisesi(1.97), M.P. İ. B. Fen Lisesi (2.08), Sağlık Meslek Lisesi(2.31) Tek. ve End. Mes. Lisesi (2.37) ve Güzel San. ve Spor Lisesi (2.31) öğrencilerinin ortalamalarından yüksek olup; fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. *Düzen* açısından okul türleri arasında fark bulunmuştur($F=10.02$, $p<0.05$). *Düzen* puanları açısından Güzel San. ve Spor Lisesi öğrencilerinin

ortalamları (4.24); Atatürk Lisesi(4.22), Kız Teknik ve Mes. Lisesi(4.18), Ot. ve Turizm Mes. Lisesi (4.12), Ticaret Meslek Lisesi (4.21), İmam Hatip Lisesi(4.19), Anadolu Lisesi(3.77), Anadolu Öğretmen Lisesi(3.80), M.P. İ. B. Fen Lisesi (3.61), Sağlık Meslek Lisesi(3.99) ve Tek. ve End. Mes. Lisesi (4.20) öğrencilerinin ortalamalarından yüksek olup; fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını saptamak üzere tamamlayıcı çoklu karşılaştırma tekniklerinden Scheffe tekniği kullanılmıştır. Scheffe testi sonucunda; Tek. ve End. Mes. Lisesi öğrencilerinin *Yalnızlık, Hatalara Aşırı İlgililik ve Davranışlardan Şüphelenme* puanı ortalamaları, Anadolu Öğretmen Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur. Güzel San. ve Spor Lisesi öğrencilerinin *Kişisel Standartlar* puan ortalamaları, Kız Teknik ve Mes. Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur; ayrıca Ot. ve Turizm Mes. Lisesi öğrencilerinin *Ailesel Eleştiriler* puan ortalamaları, Anadolu Lisesi ve Anadolu Öğretmen Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.

Yapılan Levene testi sonucunda okul türleri açısından ÇBMÖ'nün *Düzen ve Ailesel Beklentiler* alt boyutunun normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bunun üzerine ÇBMÖ'nün *Düzen ve Ailesel Beklentiler* alt boyutu ile arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için non-parametrik test olan Kuruskal Wallis H analizi yapılmıştır.

Tablo-3.5.1. ÇBMÖ'nün Düzen Alt Boyutuna Göre Kuruskal Wallis H Testi Sonucu

| <i>FAKTÖR</i> | <i>Okul Türü</i> | <i>N</i> | <i>Sıra ort.</i> | <i>Sd</i> | <i>X²</i> | <i>p</i> | <i>Anlamli fark</i> |
|---------------|------------------------------|----------|------------------|-----------|----------------------|----------|----------------------------|
| <i>Düzen</i> | Atatürk Lisesi (A) | 120 | 755,76 | 10 | 87,716 | 000 | A-AL A-AÖ A-F A-S |
| | Kız Tek. ve Mes. Lisesi(K) | 120 | 703,70 | | | | K-AL K-AÖ K-F |
| | Ot. ve Turizm Mes. Lisesi(O) | 120 | 685,82 | | | | O-AL O-AÖ O-F |
| | Ticaret Meslek Lisesi(T) | 118 | 711,44 | | | | T-AL T-AÖ T-F |
| | İmam Hatip Lisesi(İ) | 119 | 704,53 | | | | İ-AL İ-AÖ İ-F |
| | Anadolu Lisesi(AL) | 121 | 533,83 | | | | |
| | Anadolu Öğretmen Lisesi(AÖ) | 120 | 542,81 | | | | AÖ-F |
| | M.P. İ. B. Fen Lisesi(F) | 110 | 428,01 | | | | S-F |
| | Sağlık Meslek Lisesi(S) | 120 | 624,70 | | | | |
| | Tek. ve End. Mes. Lisesi(TE) | 120 | 705,05 | | | | TE-AL TE-AÖ TE-F |
| | Güzel San. ve Spor Lisesi(G) | 108 | 730,09 | | | | G-AL G-AÖ G-F G-S |

Tablo- 3.5.1'de görüldüğü gibi *Düzen* alt boyutuna ilişkin puanlar ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin yapılan Kuruskal Wallis H analizi sonucunda okul türleri arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucuna göre; Atatürk Lisesi, Kız Tek. ve Mes. Lisesi, Ot. ve Turizm Mes. Lisesi, Ticaret Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Tek. ve End. Mes. Lisesi ve Güzel San. ve Spor Lisesi

öğrencilerinin *Düzen* alt boyutundan aldıkları mükemmeliyetçilik puanları Anadolu Lisesi, Anadolu Öğretmen Lisesi ve M.P. İ. B. Fen Lisesi öğrencilerinin puanlarından daha yüksektir; ayrıca Atatürk Lisesi ve Güzel San. ve Spor Lisesi öğrencilerinin *Düzen* alt boyutundan aldığı mükemmeliyetçilik puanları, Sağlık Meslek Lisesi öğrencilerinin puanlarından daha yüksektir. Anadolu Öğretmen Lisesi ve Sağlık Meslek Lisesi öğrencilerinin *Düzen* alt boyutundan aldığı mükemmeliyetçilik puanları ise M.P. İ. B. Fen Lisesi öğrencilerinin puanlarından daha yüksektir.

Tablo-3.5.2 ÇBMÖ'nün Ailesel Beklentiler Alt Boyutuna Göre Kuruskal Wallis H Testi Sonucu

| <i>FAKTÖR</i> | <i>Okul Türü</i> | <i>N</i> | <i>Sıra ort.</i> | <i>Sd</i> | <i>X²</i> | <i>p</i> | <i>Anlamlı fark</i> |
|------------------------------|------------------------------|----------|----------------------------|-----------|----------------------|----------|--|
| <i>Ailesel Beklentiler</i> | Atatürk Lisesi (A) | 120 | 653,70 | 10 | 60,357 | ,000 | A-K A-F |
| | Kız Tek. ve Mes. Lisesi(K) | 120 | 550,22 | | | | |
| | Ot. ve Turizm Mes. Lisesi(O) | 120 | 646,08 | | | | O-K O-F |
| | Ticaret Meslek Lisesi(T) | 118 | 740,40 | | | | T-K T-O T-AL T-AÖ T-F |
| | İmam Hatip Lisesi(İ) | 119 | 769,93 | | | | İ-A İ-K İ-O İ-AL İ-AÖ İ-F İ-S |
| | Anadolu Lisesi(AL) | 121 | 578,10 | | | | |
| | Anadolu Öğretmen Lisesi(AÖ) | 120 | 574,88 | | | | |
| | M.P. İ. B. Fen Lisesi(F) | 110 | 522,53 | | | | |
| | Sağlık Meslek Lisesi(S) | 120 | 652,35 | | | | S-K S-F |
| | Tek. ve End. Mes. Lisesi(TE) | 120 | 756,19 | | | | TE-A TE-K TE-O TE-AL TE-AÖ TE-F TE-S |
| Güzel San. ve Spor Lisesi(G) | 108 | 680,59 | G-K G-AL G-AÖ G-F | | | | |

Tablo- 3.5.2 'de görüldüğü gibi *Ailesel Beklentiler* alt boyutuna ilişkin puanlar ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin yapılan Kuruskal Wallis H analizi sonucunda okul türleri arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucuna göre; Atatürk Lisesi, Ot. ve Turizm Mes. Lisesi, Ticaret Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi, Tek. ve End. Mes. Lisesi ve Güzel San. ve Spor Lisesi öğrencilerinin *Ailesel Beklentiler* alt boyutundan aldıkları mükemmeliyetçilik puanları, Kız Teknik ve Mes. Lisesi ve M.P. İ. B. Fen Lisesi öğrencilerinin aldıkları puandan daha yüksektir; ayrıca Ticaret Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Tek. ve End. Mes. Lisesi ve Güzel San. ve Spor Lisesi öğrencilerinin *Ailesel Beklentiler* alt boyutundan aldıkları mükemmeliyetçilik puanları, Anadolu Lisesi ve Anadolu Öğretmen Lisesi öğrencilerinin aldıkları puandan daha yüksektir. İmam Hatip Lisesi ve Tek. ve End. Mes. Lisesi öğrencilerinin *Ailesel Beklentiler* alt boyutundan aldıkları mükemmeliyetçilik puanları, Atatürk Lisesi, Ot. ve Turizm Mes. Lisesi ve Sağlık Meslek Lisesi öğrencilerinin aldıkları puandan daha yüksektir.

Tablo-3.6. Araştırma Kapsamına Alınan Öğrencilerin Yalnızlık ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

| <i>DEĞİŞKEN</i> | <i>Hatalara Aşırı İlgisi</i> | <i>Davranışlardan Şüphe</i> | <i>Kişisel Standartlar</i> | <i>Ailesel Beklentiler</i> | <i>Ailesel Eleştiriler</i> | <i>Düzen</i> |
|-----------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------|
| Yalnızlık r | .29** | .31** | .03 | .31* | .29** | -.17** |

** = 0.01 düzeyinde anlamlıdır, * = 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 3.6.'da görüldüğü gibi yalnızlık ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından *Kişisel Standartlar* ($r=.03$, $p>0.05$) arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Yalnızlık ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından *Hatalara Aşırı İlgisi* ($r=.29$, $p<0.01$) ve *Ailesel Eleştiriler* ($r=.29$, $p<0.01$) arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde; yalnızlık ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından *Ailesel Beklentiler* ($r=.31$,

$p < 0.05$) *Davranışlardan Şüphe* ($r = .31$, $p < 0.01$) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmektedir.

Yalnızlık ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından Düzen ($r = -.17$, $p < 0.01$) arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Tablo-3.7.1. Yalnızlığın Yordanmasına İlişkin Mükemmeliyetçilik Toplam Puanları Regresyon Analizi Sonuçları

| Yordayıcı Değişken | R | R ² | B | Standart Hata | β | t | p |
|--------------------|------|----------------|-------|---------------|---------|------|------|
| Mükemmeliyetçilik | .185 | .034 | 1.153 | .097 | .185 | 6.76 | .000 |

Tablo-3.7.1’de görüldüğü gibi, mükemmeliyetçilik toplam puanları ile yalnızlık toplam puanları arasında pozitif ve düşük bir ilişki bulunmuştur ($R = .185$, $R^2 = .034$, $F = 45.819$ $P < 0.05$).

Tablo-3.7.2. Yalnızlığın Yordanmasına İlişkin Mükemmeliyetçilik Alt Boyut Puanları Regresyon Analizi Sonuçları

| Yordayıcı Değişken | R | R ² | B | Standart Hata | β | t | p |
|----------------------|------|----------------|-------|---------------|-------|--------|------|
| 1 Sabit | | | 1.217 | | | | |
| Davranışlardan Şüphe | .302 | .091 | .200 | .018 | .302 | 11.386 | .000 |
| 2 Sabit | | | 1.057 | | | | |
| Davranışlardan Şüphe | .363 | .132 | .152 | .018 | .230 | 8.36 | .000 |
| Ailesel Eleştiriler | | | .134 | .017 | .214 | 7.87 | .000 |
| 3 Sabit | | | 1.454 | | | | |
| Davranışlardan Şüphe | | | .160 | .018 | .242 | 8.88 | .000 |
| Ailesel Eleştiriler | .392 | .153 | .116 | .017 | .185 | 6.69 | .000 |
| Düzen | | | -.094 | .016 | -.149 | 5.72 | .000 |
| 4 Sabit | | | 1.371 | | | | |
| Davranışlardan Şüphe | | | .122 | .019 | .185 | 6.33 | .000 |
| Ailesel Eleştiriler | .413 | .171 | .090 | .018 | .144 | 5.02 | .000 |
| Düzen | | | -.104 | .016 | -.165 | -6.36 | .000 |
| Hatalara Aşırı İlgi | | | .103 | .020 | .154 | 5.16 | .000 |
| 5 Sabit | | | 1.442 | | | | |
| Davranışlardan Şüphe | | | .125 | .019 | .189 | 6.50 | .000 |
| Ailesel Eleştiriler | | | .116 | .019 | .191 | 6.17 | .000 |
| Düzen | .425 | .180 | -.092 | .017 | -.148 | -5.64 | .000 |
| Hatalara Aşırı İlgi | | | .122 | .020 | .180 | 5.91 | .000 |
| Ailesel Beklentiler | | | -.078 | .020 | -.117 | -3.87 | .000 |

p< 0.05

Tablo 3.7.2.'de görüldüğü gibi *Kişisel Standartlar* alt boyutu, modele istatistiksel açıdan anlamlı bir katkısı olmadığı için model dışı bırakılmıştır.

Davranışlarda şüphe alt boyutu, yalnızlık puanları ile düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir (R=.302, R²=.091, F= 129,63 P<0.05). Tek başına toplam varyansın %0,09 unu açıklamaktadır. *Davranışlardan Şüphe ve Ailesel*

Eleştiriler birlikte yalnızlık puanları ile düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ($R = .363$, $R^2 = .132$, $F = 98,128$, $P < 0.05$). Her ikisi birden yalnızlık puanlarındaki varyansın yaklaşık % 13'lük bir kısmını açıklamaktadır. *Davranışlardan Şüphe, Ailesel Eleştiriler ve Düzenin* üçü birlikte yalnızlık puanları ile düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir. Düzen negatif bir ilişki göstermektedir ($R = .392$, $R^2 = .153$, $F = 77,94$, $P < 0.05$). Her üçü birden yalnızlık puanlarındaki varyansın yaklaşık % 15'lik bir kısmını açıklamaktadır. *Davranışlardan Şüphe, Ailesel Eleştiriler, Düzen ve Hatalara Aşırı İlgi* birlikte yalnızlık puanları ile düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir. Düzen negatif bir ilişki göstermektedir ($R = .413$, $R^2 = .171$, $F = 66,28$, $P < 0.05$). Dördü birlikte yalnızlık puanlarındaki varyansın yaklaşık % 17'lik kısmını açıklamaktadır. Son olarak *Ailesel Beklentilerin* de modele girmesiyle *Davranışlardan Şüphe, Ailesel Eleştiriler, Düzen, Hatalara Aşırı İlgi ve Ailesel Beklentiler* birlikte yalnızlık puanları ile düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir. Düzen negatif bir ilişki göstermektedir ($R = .425$, $R^2 = .180$, $F = 56,61$, $P < 0.05$). Tümü birden yalnızlık puanlarındaki varyansın % 18'ini açıklamaktadır.

Ailesel Eleştiriler yalnızlık puanlarındaki varyansı birinci sırada yordayıcı güce sahipken ($\beta: .191$; $p < .001$); ikinci sırada *Davranışlardan Şüphe*, ($\beta: .189$; $p < .001$); üçüncü sırada *Hatalara Aşırı İlgi* ($\beta: .180$; $p < .001$); dördüncü sırada *Düzen* ($\beta: -.148$; $p < .001$) ve beşinci sırada *Ailesel Beklentiler* ($\beta: -.117$; $p < .001$) modele katkıda bulunmaktadır.

Modelden elde edilen regresyon eşitliğini yazmak gerekirse;

Yalnızlık = $1.442 + .191$ (Ailesel Eleştiriler) + $.189$ (Davranışlardan Şüphe) + $.180$ (Hatalara Aşırı İlgi) - $.148$ (Düzen) - $.117$ (Ailesel Beklentiler) şeklindedir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde ergenlerde yalnızlık ve mükemmeliyetçiliğe ilişkin elde edilen bulguların, mevcut kuramsal literatür desteğiyle tartışılmasına ve değerlendirilmesine yer verilmiştir.

Araştırmada, ilk olarak, yalnızlık ve mükemmeliyetçilik boyutları cinsiyet açısından incelenmiştir. Yalnızlığa ilişkin cinsiyetler açısından yapılan karşılaştırmada, erkek ergenlerin yalnızlık puanı ortalamaları, kız ergenlerden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Bu durum, literatürdeki bilgiler ve araştırma sonuçları ile tutarlı görünmektedir. Ülkemizde ergenler üzerinde gerçekleştirilen farklı çok sayıda araştırmada, erkek ergenlerin yalnızlık düzeylerinin kız ergenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Demir, 1990; Buluş, 1996; Yaşar, 1999; Hamarta, 2000; Erözkan, 2004; Kılınç ve Sevim, 2005; Durak, 2005; Duyan ve diğerleri, 2008; Yıldırım, 2007; Haliloğlu, 2008; Deniz ve diğerleri, 2009; Şentürk, 2010). Bu durum, erkeklerin, toplumun erkek cinsiyetine yüklediği özellikler göz önüne alındığında, özellikle ergenliğin getirdiği problemlerini ve problemlere yönelik duygularını ifade etmede sıkıntılar çektiği şeklinde yorumlanabilir. Erözkan (2004), araştırmasında, erkeklerin kızlardan daha yalnız olduğunu bulmuş ve bu durumun, kızların duygularını daha rahat ifade edebilmelerinden, problemlerini hemcinsleriyle daha rahat paylaşabilmelerinden kaynaklandığını açıklamıştır. Her ne kadar değişen dünyada kadın ve erkeğin toplumsal yaşam koşullarına eşit şekilde katılımları arzulansa da erkeklerin cinsiyet rolleri, çalışma koşulları vs. etkiler neticesinde erkeklerin daha fazla yalnızlık yaşadığı düşünülebilir (Akt: Yıldırım, 2007: 79). Yurt dışında erkeklerin kızlardan daha yalnız bulunduğu çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır (Blatt ve Blass, 1990; McWhirter, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Upmayu, Upmanyu ve Dhingra, 1992; Schumaker, 1993; Wiseman, Guttfreund ve Lurie, 1995; Koenig ve Abrams, 1999; Le Roux ve Connors, 2001; Seigner, Lilach, 2004). Adı geçen araştırma sonuçları, mevcut araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Yalnızlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını (Akagündüz, 1997; Erim, 2001; Eskin, 2001; Köse, 2006; Demirtaş, 2007) ve kızların daha yalnız olduklarını

(Kulaksızoğlu,1998; Ekşi, 1990, akt: Kapıkıran, 2001) bulan çeşitli araştırmalar da vardır. Bu sonuçlar araştırmamızın bulgularıyla farklılaşmaktadır.

Mükemmeliyetçiliğe ilişkin cinsiyetler açısından yapılan karşılaştırmada, erkek ergenlerin kız ergenlere göre hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, kişisel standartlar, ailesel beklentiler ve ailesel eleştiriler alt boyutlarında; kız ergenlerin ise erkek ergenlere göre düzen alt boyutunda daha yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmüştür.

Stober ve Joorman (2001), Selışık (2003), Sapmaz (2006), Saya (2006) ve Camadan (2009) tarafından yapılan araştırmalarda cinsiyet ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kramer (1988), Parker ve Mills (1996), Baker (1996), Hankin, Roberts ve Gotlib (1997) ise kızların, mükemmeliyetçilik açısından, erkeklerden daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğunu bulmuştur. Bu araştırma sonuçları, araştırmamızın bulgularını desteklememektedir.

Sosyal (toplumsal) beklentiler göz önüne alındığında, erkeklerin, bayanlardan çok daha mükemmeliyetçi olmaları beklenebilir (Arslan, Hamarta, Üre, Özyeşil, 2010); çünkü toplum, erkeklerin, meslek sahibi olmak, askerlik görevini yapmak, evlenmek için yeterli ekonomik özgürlüğü kazanmak ve aile saygınlığını devam ettirmek gibi rolleri karşılamasını talep etmektedir (Benk, 2006). Bunun yanı sıra, kızlar için en kötü ihtimalle ev hanımı olma seçeneği vardır. Dolayısıyla, erkeklerin toplumsal beklentilerle daha çok yüzleşmek durumunda olması şaşırtıcı değildir (Tuncer, 2006). Erkeklerin, kızlara oranla, ailelerinden daha fazla eleştiri almaları ve ailelerinin yüksek beklentilerini karşılamak için kendi standartlarını da yükseltmeye odaklanmaları, tüm bunların sonucunda davranışlarından şüphe duymaları kaçınılmazdır (Oran-Pamir, 2008). Bu nedenle erkekler, hata yapmayı başarısızlıkla eş değer görebilirler (Sapmaz, 2006). Mısırlı- Taşdemir (2003), Erözkan (2005), Tuncer (2006), (Oran-Pamir, 2008) ve Başer'in (2007) araştırmalarında da erkek ergenlerin kız ergenlerden daha mükemmeliyetçi oldukları belirtilmiştir. Arslan ve diğerleri (2010), çalışmalarında erkeklerin, hatalara aşırı ilgi, kişisel standartlar, ailesel eleştiri, ailesel beklentiler ve davranışlardan şüphe alt boyutlarından kızlara göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğunu açıklamışlardır. Erkeklerin

kızlara oranla daha mükemmeliyetçi olduklarını bulan yurt dışı çalışmalar da mevcuttur (Flett ve diğerleri, 1997; Slaney ve Ashby, 1999; Siegle ve Schuler, 2000) Sözü edilen araştırma bulguları, bu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Araştırmada, düzen alt boyutundan, kızların erkeklere göre daha fazla puan aldıkları bulunmuştur. Arslan ve diğerleri (2010), yaptıkları çalışmada, erkeklerin düzen alt boyutu puanlarını, kızların puanlarından daha yüksek bulurken; Erözkan (2005), düzen alt boyutu açısından cinsiyetler arasında farklılığa rastlamamıştır. Sözü edilen araştırmalar, bu araştırmanın sonucunu desteklememektedir.

Kız ergenlerin, düzen alt boyutundan, erkeklerden daha fazla puan almaları, Türk toplumunda, evin düzen ve tertibinden bayanların sorumlu olmasıyla, annelerin kız çocuklarını da bu beklentiler doğrultusunda yetiştirmeleriyle açıklanabilir. Bencik (2006), Cırcır (2006), Oran-Pamir (2008) ve Yaoar (2008), araştırmalarında, kız öğrencilerin düzen puanlarını, erkek öğrencilerin puanlarından daha yüksek bulmuştur. Bu bulgular araştırmamızın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Yalnızlığa ilişkin sınıf düzeyleri açısından yapılan karşılaştırmada, 12. Sınıf öğrencilerinin yalnızlık puanları, diğer sınıflarda okuyan öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Literatürde bu sonucu destekleyen bir araştırmayı ise Hamarta (2000) yapmıştır. 12. Sınıf öğrencilerinin, hayatlarına yön verecek mesleğe karar verme ve ÖSS’de başarılı olup olmayacaklarına yönelik kaygıları, yoğun şekilde ders çalışmaları, çevreleriyle daha az vakit geçirmelerine neden olabilir. Ergenlik döneminin sonlarına doğru kimlik gelişiminin hızlanmasıyla, 12. Sınıf öğrencileri, kendi yaşamlarıyla ilgili kararları almada daha bağımsız hareket etmek isteyebilirler, bu durum, onların, yakın çevreleriyle problemler yaşamalarını etkileyebilir ve yalnızlık duygularını arttırabilir.

Tarhan (1996), Duyan ve diğerleri (2008) ve Pancar’ın (2009) yaptığı araştırmalarda da sınıf düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında ise bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Erözkan (2004) ise lise birinci sınıf öğrencilerinin, lise ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerine göre daha yalnız olduğunu bulmuştur. Adı geçen araştırmalar, araştırmamızın sonuçlarını desteklememektedir.

Mükemmeliyetçiliğe ilişkin sınıf düzeyleri açısından yapılan karşılaştırmada, 10. Sınıf öğrencilerinin ailesel beklentiler ve ailesel eleştiriler puanları diğer sınıflarda okuyan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin diğer alt boyutlarında ise sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bencik (2006), Yaoar (2008) ve Camadan (2009) ise, yaptıkları araştırmalarda sınıf düzeyinin değişmesi ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Bu sonuçlar, araştırmadan elde edilen sonuçları desteklememiştir. Siegle ve Schuler, (2000) yaptıkları araştırmada, sınıf düzeyinin yükselmesi ile mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Ailesel Eleştiriler” ve “Ailesel Beklentiler” alt ölçek puanlarının yükseldiğini bulmuşlardır. Karakaş (2008), araştırmasında 10. Sınıf öğrencilerinin ailesel eleştiri puanlarını yüksek bulmuştur. Elde edilen sonuçlar bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. 10. Sınıf öğrenciler için önemli bir sınıftır. Bu sınıf seviyesinde, öğrenciler, ileride edinecekleri meslek doğrultusunda kendilerine uygun alan seçmek durumundadırlar. Böyle bir durumda, ailelerin, çocuklarına yönelik beklenti ve eleştirileri artabilir.

Yalnızlığa ilişkin ebeveyn tutumları açısından yapılan karşılaştırmada, ilgisiz ebeveyn tutumu ortalamaları, otoriter, demokratik, koruyucu ve tutarsız ebeveyn tutumu ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Demirtaş (2007), algılanan anne baba tutumuna göre öğrencilerin yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan arasında anlamlı farklılık bulmamıştır; yalnız bu çalışma 8. Sınıf öğrencileriyle yapılmıştır. Demirtaş (2007)’ın araştırması, bu çalışmanın sonuçlarını desteklememektedir.

Köse (2006) araştırmasında, ebeveyn tutumlarını ilgisiz olarak algılayan ergenlerin, en yüksek yalnızlık puanına sahip olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. İlgisiz anne babaların, çocuklarının ihtiyaçlarına ve sorunlarına duyarsız davranmaları, çocuklarını önemsediklerini ve yanlarında olduklarını onlara hissettirmemeleri, ergenlik dönemindeki öğrencilerin yoğun yalnızlık duygularına kapılmalarına neden olabilir.

Mükemmeliyetçiliğe ilişkin ebeveyn tutumları açısından yapılan karşılaştırmada, ebeveynlerini ilgisiz olarak algılayan ergenlerin, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiriler alt boyutlarından, ebeveynlerini otoriter,

demokratik, koruyucu ve tutarsız olarak algılayan ergenlere göre daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Ailesel beklentiler açısından değerlendirildiğinde, ebeveynlerini otoriter olarak algılayan ergenlerin puanları; düzen açısından değerlendirildiğinde ebeveynlerini demokratik olarak algılayan ergenlerin puanları diğer gruplardan anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Erözkan (2005)'in araştırmasında ailesel beklentiler açısından koruyucu ebeveyn tutumu; ailesel eleştiriler açısından otoriter ebeveyn tutumu ortalamaları diğer ebeveyn tutumu ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Oran–Pamir (2008)'in çalışmasında ise koruyucu anne, otoriter anne ve otoriter baba tutumunda hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel eleştiriler alt boyuları açısından anlamlı fark bulunmuştur. Bu araştırma sonuçları araştırmamızı desteklememektedir. Oran–Pamir (2008), aynı zamanda, ebeveynlerini otoriter olarak algılayan öğrencilerin ailesel beklentiler alt boyutundan yüksek puanlar aldığını belirtmiştir. Araştırmanın bu bulgusu, araştırma sonucumuzu desteklemektedir.

Ebeveynlerini ilgisiz olarak algılayan ergenlerin, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiriler alt boyutlarından yüksek puanlar aldığı görülmektedir. İlgisiz ebeveynlerin, çocuklarının tutumlarına yönelik geri bildirim vermemesi bu ergenlerin davranışlarından şüphe etmelerine neden olabilir. Davranışlarından ve yaptıkları hatalardan dolayı eleştirildiğini düşünen ergenler ile aileleri arasında tartışmaların olabileceği muhtemeldir. Bu ergenler, aileleri tarafından eleştirildiklerinde anlaşılmadıklarını düşünerek sevgi ve onaylanma ihtiyaçları karşılanmadığı için ailelerinin tutumlarını ilgisiz bulabilirler. Ebeveynlerini otoriter olarak algılayan ergenlerin, ailesel beklentiler puan ortalamalarının yüksek bulunması, otoriter ebeveynlerin, çocuklarını toplumsal standartlara göre değerlendirip denetlemeye çalışmaları ve kendilerine itaat etmelerini istemeleriyle açıklanabilir. Baumrind (1996), otoriter ailelerin, her söylediklerinin çocukları tarafından kabul edilmesini istediklerini, çocuklarının davranış ya da inançları kendi doğru bildikleriyle çatıştığında cezaya başvurduklarını belirtmiştir (Akt: Oran- Pamir, 2008). Bu açıdan bakıldığında ebeveynlerini otoriter olarak algılayan ergenlerin ailesel beklentiler puanlarının yüksek çıkması beklenebilir. Karakaş (2008)'in araştırmasında ebeveynlerini otoriter olarak algılayan

bireylerin ailesel beklentiler puanı yüksek çıkmıştır. Sözü edilen araştırma bulguları çalışmamızı desteklemektedir.

Yalnızlığa ilişkin sosyo ekonomik düzey açısından yapılan karşılaştırmada, sosyo ekonomik düzeyi düşük olan ergenlerin puanları, sosyo ekonomik düzeyi orta ve yüksek olan ergenlerden anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Gün (2006), yalnızlığı sosyo demografik özellikler açısından incelediği araştırmasında, sosyo ekonomik düzeyi yüksek bireylerin daha fazla yalnız hissettiğini ortaya koymuştur. Erözkan (2004) da çalışmasında, yalnızlık üzerinde sosyo ekonomik düzeyler arasında farklılığa rastlamamıştır. Bu araştırma bulguları, araştırmamızın sonuçlarını desteklememektedir.

Tarhan (1996), Saraçoğlu (2000), Köse (2006) ve Demirtaş (2007), yaptıkları çalışmalarda, düşük sosyo ekonomik düzeye sahip öğrencilerin orta ve yüksek sosyo ekonomik düzeye sahip ergenlerden daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduklarını bulmuştur. Lauder ve diğerleri (2006) de düşük sosyo ekonomik düzeye sahip bireylerin daha fazla yalnızlık çektiğini belirtmiştir. Bu çalışmalar, araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Yeterli maddi imkana sahip olmayan ergenler, akranlarıyla çeşitli etkinlikleri paylaşabileceği ortamlara girmekten çekinebilir; ayrıca bu ergenler akranlarıyla paylaşımlarda bulunacakları sosyal etkinliklere katılma imkanı bulamayabilirler. Kendilerini, sosyo ekonomik seviyesi orta ve yüksek olan ergenlerden farklı ve soyutlanmış hissedebilirler. Ergenlik dönemi göz önünde bulundurulduğunda, bu durumun sosyo ekonomik düzeyi düşük öğrencilerde yalnızlığa neden olabileceği söylenebilir.

Mükemmeliyetçiliğe ilişkin sosyo ekonomik düzey açısından yapılan karşılaştırmada ise yalnızca “düzen” alt boyutunda farklılık bulunmuş, diğer alt boyutlar da sosyo ekonomik düzey açısından anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Düzen alt boyutunda düşük sosyo ekonomik düzeye sahip ergenlerin, orta ve yüksek sosyo ekonomik düzeye sahip ergenlerden daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Erözkan’ın (2005) çalışmasında hatalara aşırı ilgi ve kişisel standartlar alt boyutlarında, düşük sosyo ekonomik düzeye sahip öğrencilerin orta ve yüksek sosyo ekonomik düzeye sahip öğrencilerden daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu, düzen alt boyutunda ise sosyo ekonomik düzeyler açısından anlamlı bir

farklılık çıkmadığı görülmüştür. Bu araştırma bulguları, çalışmamızın sonucunu desteklememektedir.

Camadan (2009), lise öğrencileriyle yaptığı çalışmasında, düşük sosyo ekonomik düzeye sahip öğrencilerin düzen alt boyutundan diğer gruplara oranla daha yüksek puan aldıklarını belirtmiştir. Camadan'ın (2009) çalışması araştırmamızı desteklemektedir. Düşük sosyo ekonomik düzeye sahip öğrencilerin annelerinin, çalışmama ihtimalinin daha yüksek olması nedeniyle, evde daha çok vakit geçirdikleri, böylece ev düzeni ve temizliği ile daha çok ilgilendikleri, düzenli ve temiz olmaları konusunda çocuklarının davranışlarını pekiştirdikleri düşünülebilir. Camadan (2009), düşük sosyo ekonomik düzeye sahip ergenlerin, içinde buldukları durumun, imkanlarının kısıtlı olması nedeniyle onların daha düzenli ve temkinli tutum sergilemelerine yol açabileceğini belirtmiştir.

Yalnızlığa ilişkin okul türü açısından yapılan karşılaştırmada, yalnızlık puanı en yüksek grup endüstri meslek lisesi öğrencileri olmuştur. Ulaşılabilen literatürde yalnızlık ile okul türü arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az sayıda çalışma bulunmuştur. Aksakal (2008), genel lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin meslek lisesi ve anadolu liselerinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yaşar'ın (1999) araştırmasında, en yüksek yalnızlık düzeyi kız meslek lisesi öğrencilerinde, en düşük yalnızlık düzeyi ise endüstri meslek lisesi öğrencilerinde tespit edilmiştir. Bu bulgular, araştırmamızın sonucunu desteklemezken; Saraçoğlu (2000) ve Şentürk'ün (2010) en yüksek yalnızlık puanını meslek lisesi öğrencilerinde bulduğu çalışmaları araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Karakaş (2008), çalışmasında, endüstri meslek lisesi öğrencilerinin yoğun sosyal kaygı yaşadıklarını bulmuştur. Bunun yanı sıra literatürde, yalnızlığın okul türü değişkenine göre farklılaşmadığını bulan araştırmalar da mevcuttur (Köse, 2006).

Bu farklı bulgular, farklı liselerde öğrenim gören ergenlerin birbirlerinden farklı düzeylerde yalnızlık yaşadıklarını göstermektedir. Aynı yaşam çevresini paylaşmasına rağmen okul türü farklı ergenlerin yalnızlık düzeylerinin farklı olması bu okulların, okul içi ve okul dışı psiko-sosyal gelişim programlarının yetersizlik göstermesi ile ilişkili olabilir. Fen ve anadolu liselerine yerleşemeyen ergenler genel

lise ve meslek liselerine kayıt yaptırmaktadırlar. Ergenler ve aileleri genel lise ve meslek liselerini anadolu liselerine göre daha az tercih etmektedirler. Bu durumda anadolu liselerinden birine yerleşemediği için kendine olan güvenini kaybeden bazı ergenlerin, daha fazla yalnızlık hissettiği söylenebilir (Akt: Aksakal, 2008: 82). Endüstri meslek lisesi öğrencilerinin yalnızlık puanının yüksek çıkması, okullarında çoğunlukla hem cinsleriyle eğitim almaları sonucu karşı cinsle ilişkilerinin, paylaşımlarının azalmasına bağlı olabilir.

Mükemmeliyetçiliğe ilişkin okul türü açısından yapılan karşılaştırmada güzel sanatlar ve spor lisesi öğrencilerinin, düzen, kişisel standartlar, hatalara aşırı ilgi alt boyutlarından; teknik ve endüstri meslek lisesinin, davranışlardan şüphe alt boyutundan; imam hatip lisesinin ailesel beklentiler alt boyutundan; otelcilik ve turizm meslek lisesi öğrencilerinin ailesel eleştiriler alt boyutundan diğer okul türlerindeki gruplara göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu bulunmuştur. Araştırma kapsamında ele alınan güzel sanatlar ve spor lisesinde spor bölümü bulunmamaktaydı. Bu nedenle kendileriyle ilgili bulgular edinilen öğrenciler müzik ve ağırlıklı olmak üzere resim bölümünden oluşmuştur. Ulaşılabilen literatürde mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının, güzel sanatlar ve spor lisesi okul türüyle ilişkisini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin düzene ve hataları görmeye yönelik eğilimleri, yeteneklerinin doğası gereği ayrıntılara odaklanmalarından kaynaklanmaktadır. Bu öğrenciler fotografik hafızaları nedeniyle simetri ve detayı görme, sesleri daha hassas duyabilme eğilimindedirler. Bu eğilim, yaşamın diğer alanlarında da onların düzenli ve hatalara aşırı ilgili olmalarının nedeni olabilir. Adı geçen öğrencilerin yetenek gerektiren sınavlara girmeleri ve bu sınavların zorlayıcı olması kişisel standartlarının da yükselmesine neden olacaktır.

Teknik ve endüstri meslek lisesi öğrencileri, davranışlardan şüphe alt boyutundan diğer liselerdeki öğrencilere göre daha yüksek puan ortalamalarına sahiptir. Camadan (2009), araştırmasında teknik lisede okuyan öğrencilerin, davranışlardan şüphe alt boyutunda en yüksek puan ortalamalarına sahip olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, araştırmamızın sonucunu destekler niteliktedir. Karakaş (2008) ise endüstri meslek lisesi öğrencilerinin hatalara aşırı ilgi, ailesel beklentiler

ve ailesel eleştiriler alt boyutlarında diğer gruplara oranla daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu bulmuştur. Karakaş'ın (2008) bulguları araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir.

Yalnızlık ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelendiğinde, yalnızlık ile ailesel beklentiler ve davranışlardan şüphe arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki, yalnızlık ile hatalara aşırı ilgi ve ailesel eleştiriler arasında düşük düzeyde ilişki bulunurken; yalnızlık ile düzen arasında negatif ve düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Yalnızlık ile kişisel standartlar arasında ise anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Arslan ve diğerleri (2010), yalnızlık ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında yalnızlık ve düzen arasında düşük düzeyde ve negatif ilişki bulurken; kişisel standartlar ile yalnızlık arasında anlamlı ilişki bulunmamışlardır. Mevcut araştırmamızın sonuçları araştırmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Yalnızca ailesel beklentiler alt boyutunda bizim araştırmamızda orta düzeyde anlamlı ilişki bulunurken Arslan ve diğerleri (2010)'nin araştırmasında yalnızlık ile ailesel beklentiler arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ailesel beklentiler alt boyutunda çıkan farklılık, iki araştırmamızın farklı yaş gruplarındaki örneklemeler üzerinde yapılmasından kaynaklanabilir. Bizim araştırmamızda örnekleminin lise öğrencilerini kapsadığı dikkate alındığında bu dönemde ailesel beklentilerin daha yüksek olduğu düşünülebilir. Wang, Yuen ve Slaney (2009) yalnızlık ile Yaklaşık Mükemmellik Ölçeği (Slaney ve diğerleri, 1996)'nin yüksek standartlar ve düzen alt boyutu arasında negatif ilişki bulmuşlardır. Adı geçen araştırmalar araştırmamızın sonucunu desteklemektedir.

Mükemmeliyetçiliğin, depresyon (Frost ve diğerleri, 1990; Blatt, 1995; Cheng, Chong ve Wang, 1999; Enns ve Cox, 1999; McCreary ve diğerleri, 2004), sosyal fobi (Juster, 1996), yeme bozuklukları (Shafran ve Mansell, 2001), imsonia (Vincent ve Walker, 2000) gibi olumsuz değişkenlerle ilişkisinin incelendiği bir çok araştırmada hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel beklentiler, ailesel eleştiriler alt boyutu puanları ile bu olumsuz değişkenler arasında yüksek ilişki bulunurken; düzen ve kişisel standartlar arasında negatif ilişki bulunmuştur. Khawaja ve Armstrong (2005), yapılan bu araştırmalardan yola çıkarak, hatalara aşırı ilgi,

davranışlardan şüphe, ailesel beklentiler ve ailesel eleştiriler alt boyutlarının mükemmeliyetçiliğin uyumsuz özellikleri olduğunu; kişisel standartlar ve düzen alt boyutlarının ise mükemmeliyetçiliğin uyumlu özellikleri olduğunu belirtmişlerdir. Yalnızlık da literatürde hoş olmayan ve istenmeyen bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır (Çeçen, 2007; Demirtaş, 2007). Bu nedenle, çalışmamızda, yalnızlık ile hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel eleştiriler ve ailesel beklentiler arasında anlamlı ve olumlu ilişkinin bulunması; düzen alt boyutuna göre ergenlerin yalnızlıklarının yordanmasına ilişkin regresyon analizleri incelendiğinde negatif ve düşük bir ilişkinin (-.17) olması mevcut literatürle desteklenmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin yalnızlığı düşük düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Yalnızlığı birinci sırada yordayan mükemmeliyetçi alt boyut ailesel eleştiriler, ikinci sırada davranışlardan şüphe, üçüncü sırada hatalara aşırı ilgi, dördüncü sırada düzen ve beşinci sırada ailesel beklentiler olmuştur.

ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında şu öneriler getirilebilir:

1) Erkek ergenlerin kızlardan daha yalnız ve daha mükemmeliyetçi olduğu göz önüne alındığında, erkek ergenler için yaşam hedeflerini gerçekçi şekilde tekrar düzenlemelerini, duygularını açmalarını ve sosyal becerilerini geliştirmelerini sağlayacak beceri eğitim programları geliştirilebilir. Bu programlar ergenlerin ebeveynleri için de uyarlanabilir.

2) Yoğun şekilde sınavlara hazırlanan lise son sınıf ergenlerin akranlarıyla etkileşimlerini arttıracak okul içi faaliyetlere katılımı sağlanabilir, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından ailesel eleştiriler ve ailesel beklentiler düzeyleri diğer gruplara göre daha fazla çıkan 10. sınıf ergenleri ve velileri için alan ve meslek seçimi gibi konularda ortak karar almalarını sağlamaya yönelik grupla ve bireysel psikolojik danışma çalışmaları okul psikolojik danışmanlarınca yürütülebilir.

3) Ergenlerin yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ve ilgisiz ebeveyn tutumları arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulgusu dikkate alındığında okullarda, yalnız ve mükemmeliyetçi ergenlerin ebeveynlerine yönelik, ebeveyn tutumları ve sonuçları hakkında bilgi verici ve çocuklarıyla anlamlı birliktelikler oluşturmasını teşvik edici seminerler ve çalışmalar (drama çalışmaları gibi) düzenlenebilir.

4) Sosyo ekonomik düzeyi düşük ergenlerin daha yalnız olduğu göz önünde bulundurulduğunda, ilgili kurumlar tarafından ergenler için eğitimde fırsat eşitliğini sağlayacak okul ortamları ve sosyal ortamlar oluşturulmalıdır.

5) Yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri diğer okul türlerine göre daha fazla çıkan endüstri meslek lisesi ve güzel sanatlar lisesinde görev yapan psikolojik danışmanlar ve öğretmenler için konuyla ilgili bilgilerin ve çözüm yollarının sunulduğu hizmet içi eğitim programları düzenlenebilir.

6) Ergen yalnızlığı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki, ergen yalnızlığı ve mükemmeliyetçiliğini etkilediği varsayılan çeşitli değişkenler açısından incelenebilir.

7) Mükemmeliyetçiliğin ergen yalnızlığını yordaması bağlamında, okul psikolojik danışmanları tarafından ergenlerin kişiler arası ilişkilerinin desteklendiği, ana-baba okullarının açıldığı ve yetişkin eğitime yönelik programların uygulamalı olarak gerçekleştirildiği önleyici rehberlik çalışmaları yapılabilir.

8) Bu araştırma, çalışma grubunun tamamıyla ergenlerden oluştuğu, mükemmeliyetçilik ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi ve mükemmeliyetçiliğin yalnızlığı ne derecede yordadığını araştıran ve ulaşılabilen literatürde tespit edilen ilk çalışma olduğu için, elde edilen sonuçların daha büyük örneklem ile yapılacak araştırmalarda tekrar test edilmesinin ve sonuçlarının dikkatli bir şekilde grubun geneline uyarlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

9) Bu araştırmanın çalışma grubunu Tokat ilindeki farklı liselerde öğrenim gören ergenler oluşturmaktadır. Bu araştırmanın, farklı yaş gruplarındaki bireyler üzerinde yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Adler, A. (1930). *The Education of Children*. South Bend. Indiana: Gateway Edition Ltd.

Akagündüz, İ. (1997). *Annesi Çalışan ve Çalışmayan Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Akbaş, A. (2007). *Kişilik, Sosyal, Duygusal ve Ahlak Gelişimi*. Eğitim Psikolojisi. Edt: Kurtman Ersanlı. Lisans Yayıncılık. İstanbul.

Aksakal, S. (2008). *Obez Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun.

Aldea, M. A., Rice, K. G. (2006). The Role of Emotional Dyregulation in Perfectionism and Psychological Distress. *Journal of Counseling Psychology*. 53. 498-510.

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Manual of Mental Disorders*. (4. Ed). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Anderson, C., Horowitz, L., French, R. (1983). Attributional Style of Lonely and Depressed People. *Social Psychol*. 45.127-136.

Antony, M.M., Purton, C.L., Huta, V., Swinson, R. P. (1998). Dimensions of Perfectionism Across The Anxiety Disorders. *Behavior Research and Therapy*. 36. 1143-1154.

Antony, M. M., Swinson, R.P. (2000). *When Perfect isn't Good Enough: Strategies for coping with Perfectionism*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

-----.(2000).Phobic Disorders and Panic in Adults: A Guide to Assesment and Treatment. *American Psychological Association*.

Arnett, J. J. (1999). Adolescent Storm and Stress, Reconsidered. *American Psychologist*. 54. 317-326.

Arthur, N., Hayward, L. (1997). The relationships between perfectionism, standards for academic achievement, and emotional distress in postsecondary students. *Journal of College Student Development*. 38 (6), 622-632.

Arslan, C., Hamarta, E., Üre, Ö., Özyeşil, Z. (2010). An Investigation of Loneliness and Perfectionism in University Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2. 814-818.

Ashby, J.S., Kottman, T., Schoen, E. (1998). Perfectionism and Eating Disorders Reconsidered. *Journal of Mental Health Counseling*. 261-271.

Ashby, J.S., Rice, K.G. (2002). Perfectionism, Dysfunctional attitudes, and Self esteem: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling ve Development*. Vol:80. s.2.

Aydın, B. (2003). *Gelişimin Doğası*. Edt: B. Yeşilyaprak. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. 4. Baskı. Pegem Yayıncılık. Ankara.

Baker, J. A. (1996). Everyday Stressor of Academically Gifted Adolesce. *Journal of Secondary Gifted Education*. 7 (2). 356-368.

Baltacı, G., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Derman, O., Kanbur, N. (2006). *Ergenlerde Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam*. 1. Basım. Sinem Matbaacılık, Ankara.

Barrow, J. C., Moore, C. A. (1983). Group Interventions with Perfectionistic Thinking. *Personnel and Guidance Journal*. 61. 612-615.

Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.

Bastiani, A. M., Rao, R., Weltzin, T., Kaye, W. H. (1995). Perfectionism in Anorexia Nervosa. *Journal of Eating Disorder*. 17. 14152.

Başer, S. C. (2007). Batıkent İlköğretim Okulu Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Akademik Başarıya Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara Üniversitesi. Ankara

Batıgün, A. D. (2006). İntihar Olasılığında Cinsiyet. İletişim Becerileri ve Yalnızlık Değişkenlerinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi Kesin Raporu*.

Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behaviors. *Child Development*. 37. 887-907.

Bayraktar, F. (2007). Olumlu Ergen Gelişiminde Ebeveyn/Akran İlişkilerinin Önemi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 14 (3). 157-166.

Beck, A.T., Freeman, A., Davis, D.D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders* (2nd ed.). New York, US: The Guilford Press.

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

Berg, J. H., McQuinn, R. D. (1988). Loneliness and aspects of social support networks. *Unpublished manuscripts*. University of Mississippi.

Bieling, P. J., Israeli, A., Antony, M. M. (2004). Is Perfectionism Good, Bad or Both? Examining Models of the Perfectionism Construct. *Personality and Individual Differences*. 36. 163-178.

Bilgen, S. (1989). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Blatt, S. J. (1995). The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression. *The American Psychologist*. 50. 1003-1020.

Blatt, S. J., Blass, R. B. (1990). Attachment and separateness: A dialectical model of the products and processes of development throughout the life cycle. *The Analytical Study of the Child*, 44, 107-127.

Blatt, S. J., Zuroff, D. C., Bondi, C. M., Sanislow, C. A. Pilkonis, P. A. (1998). When and How Perfectionism İmpedes the Brief Treatment of Depression: Further Analyses of the National Institute of Mental Health treatment of Depression Collaborative Research Program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 66. 423-428

Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescences. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy, L. Peplau, D. Perlman (Ed). New York. John Wiley. 269-290.

Brooks-Gunn, J., Furstenberg, F. F. (1989). Adolescent Sexual Behavior. *American Psychologist*. 44, 249-257.

Brooks-Gunn, J., Reiter, E. O. (1990). The role of pubertal processes. In: S. S. Feldman & G.R. Elliot (Ed.), *At The Threshold: The Developing Adolescent*, 16-53. Cambridge: Harvard University Press.

Brown, E. J., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Makris, G. S., Juster, H. R., & Leung, A. W. (1999). Relationship of perfectionism to affect, expectations, attributions and performance in the classroom. *Journal of Social & Clinical Psychology*. 18(1). 98-120.

Bulik, C. M., Tozzi, F., Anderson, C., Mazzeo, S. E., Aggen, S., Sullivan, P. F. (2003). The Relation Between Eating Disorders and Components of Perfectionism. *Psychiatry*. 160. 366-368.

Buluş, M. (1996). *Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Burger, J.M. (1995). "Individual differences in preference for solidute". *Journal of Research in Personality*. 29. 85-108.

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

Büyüköztürk, Ş. (2008). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi. 9. Baskı. Ankara.

Cacciopo, J. T., Ernst, J. M., Burluson, M. H., McClintock, M. K., Malarkey, W. B., Hawkey, L. C., Kowalewski, R. B., Paulsen, A., Hobson, J. A., Hugdahl, K., Spiegel, D., Bernston, G. G. (2000). Lonely traits and concomitant physiological processes: TheMacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology*. 35. 143–154.

Callahan, J. (1993). Blue Print for an Adolescent Suicidal Crisis. *Psychiatric Annals*. 23. 263-270.

Camadan, F. (2009). Orta Öğretim Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Chang, E. C. (2002). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a spesific diathesis- stres mechanism among College students. *Journal of Counseling Psychology*. 4 7. 129-137.

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

Chang, E. C., Sanna, L. J., Chang, R., Bodem, M. R. (2008). A Prelimanry Look at Loneliness as a moderator of the link between Perfectionism and Depressive and anxious symptoms in College students: Does being lonely make perfectionistic strivings more distressing? *Behaviour Research and Therapy*. 456 (7). 877-886.

Chelune, G. J., Sultan, F., Williams, C. (1980). Loneliness, self disclosure, interpersonal Effectiveness. *Journal of Counselor Psychology*. 27. 462-468.

Cheng, S. K., Chong, G. H., Wong, C. W. (1999). Chinese Frost Multidimensional Perfectionism Scale: A Validation and Prediction of Self- esteem and Psychological Distress. *Journal of Clinical Psychology*.55. 1051-1061.

Cırcır, B. (2006). Öğretmen Adaylarının Denetim Odakları ve Mükemmeliyetçilik Tutumlarının Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırılması Olarak İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Clark, D.M., Wells, A. (1995). A cognitivemodel of social phobia. In: R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope,& F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). New York: Guilford Press.

Cole, T ve Sapp, G.L. (1988). Stress, Locus of Control and Achievement of High School Seniors. *Psychology Reports*. 63(2), 355-359.

Coplan, Robert J., Leanna M., Closson, Kimberley A., Arbeau. (2007). “Gender Differences İn The Behavioral Associates Of Loneliness And Social Dissatisfaction İn Kindergarten”. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*. Cilt.48, Sayı.10, ss.988–995.

Craddock, A. E., Church, W., Sands, A. (2009). Family of Origin Characteristics as Predictors of Perfectionism. *Australian Journal of Psychology*. 61 (3). 136-144.

Çakıl, N. (1998). Grupla Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Çeçen, R. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt 3, Sayı 2, ss. 180-190.

Çelik, G. (2007). *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniğine Başvuran Ergenlerin Özellikleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Adana.

Dembo, M.H. (1991). *Applying Educational Psychology in the Classroom*. (4 ed.) New York&London: Longman.

Demir, A. (1989). “UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Türk Psikoloji Dergisi*. 7(23). 14-18.

----- (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Demirtaş, A.S. (2007). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Ve Yalnızlık Düzeyleri İle Stresle Basa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara

De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness : Concept and definitions, determinants and consequences. *Review in Clinical Geontology*. 8,73-80.

Dilmaç, B., Aydoğan, D., Koruklu, N., Deniz, M. E. (2009). İlköğretim Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Mantıkdışı İnançlarla Açıklanabilirliği. *İlköğretim Online*, 8(3), 720-728, 2009. [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr> Erişim tarihi: 10.09.2010

Dinç, Y. (2001). Predictive Role of Perfectionism on Depressive Symptoms and Anger: Negative Life Events as the Moderator. Unpublisher Thesis. Middle East Technical University. Ankara.

Doğan, U. (2009). *Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Problem Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Donaldson, D., Spirito, D. ve Farnett, E. (2000). The Role of Perfectionism and Depressive Cognitions and Understanding the Hopelessness Experienced by Adolescent Suicide Attempters. *Child Psychiatry and Human Development*. 31 (2).

Durak, B. A. (2005). İntihar olasılığı: Yaşamı sürdürme nedenleri, umutsuzluk ve yalnızlık açısından bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 16(1): 29–39.

Dusek, J. B. (1987). *Adolescent Development and Behavior*. New Jersey. Prentice-Hall Inc.1.Ed.

Duy, B. (2003). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi”. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.

Duyan, V., Çamur-Duyan, G., Çiftçi, E., Sevin, Ç., Erbay, E., İkizoğlu, M. (2008). Lisede Okuyan Öğrencilerin Yalnızlık Durumlarına Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*. 33 (150). 28-41.

Ellis, A. (2002). The Role of Irrational Beliefs in Perfectionism. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. Editor: G. Flett ve P. L. Hewitt. *American Psychological Association*. Washington, DC.

Enns, M. W., Cox, B.J. (1999). Perfectionism and Depression Symptom Severity in Major Depressive Disorder. *Behaviour Research and Therapy*.37. 783-794.

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

Erikson, E.H. (1968). *Identity, Youth and Crisis*. New York: WW Norton.

Erim, B. (2001). “Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.

Erözkan, A. (2004). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 4 (2). 155-175.

----- (2005). Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Marmara Üniversitesi. İstanbul.

----- (2009). İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları. *İlköğretim Online*. 8 (2), 334–345.

----- (2009). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları. *İlköğretim Online*. 8 (3), 809–819.

Eskin, M. (2001). Ergenlikte Yalnızlık, Başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 4, 5-11.

----- (2008). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 19(4). 382-389.

Fairburn, C. G., Doll, H. A., Welch, S. L. (1999). Risk Factors for anorexia nervosa: three integrated case control comparisons. *Archives of General Psychiatry*. 56. 468-476.

Fedewa, B. A., Burns, L. R., Gomez, A. A. (2005). Positive and Negative Perfectionism and The Shame/Guilt Distinction: Adaptive and Maladaptive Characteristics. *Personality and Individual Differences*. 38. 1609-1619.

Feldman, S. S., Elliot, G.R. (1990). *At The Threshold: The Developing Adolescent*. Cambridge: Harvard University Press.

Flannery, D. (2006), *Violence and Mental Health in Everyday Life*. Lanham. MD. USA: AltaMira Press.

Flett, G. L., Hewitt, P. L. (2004). Perfectionism: Theory, Research, and Treatment. *Personality and Individual Differences*, Vol. 36. Nr. 2. 494-496.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., ve O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*. 12. 61-68.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Pickering, D. (1998). Perfectionism in relation to attributions for success or failure. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*. 17(2-3). 249- 262.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Garshowitz, M., Martin, T. R. (1997). Personality, negative social interactions, and depressive symptoms. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 29, 28–37.

Flett, G.L., Hewitt, P.L., Singer, A. (1995). Perfectionism and Parental Authority Styles. *Individual Psychology*. 51: 50-60.

Fragar, R. (1996). Yabancılaşma, Anomi, Anlam ve Cemaate Karşı Zihinsel Sıkıntı ve Potansiyel Çözümlerdeki Bazı Temel Sosyal Unsurlara Bakış. *Habitat II Kent Zirvesi*, Cilt: (2)47-66.

Freud, A. (1966). *Normality and Pathology in Childhood*. London: Hogarth Press.

Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., Neubauer, A. L. (1993). A Comparison of Two Measures of Perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 14. 119-126.

Frost, R., Herderson, K.J. (1991). Perfectionism and Reactions to Athletic Competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Vol. 13. 323-335.

Frost, R. O., Lahart, C. M., Rosenblate, R. (1991). The Development of Perfectionism: A Study of Daughters and Their Parents. *Cognitive Therapy and Research*. 15. 469-489.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 14. 5. 449-468.

Garner, D. M., Olmstead, M. P., Polivy, J. (1983). Development and Validation of a Multidimensional Eating Disorder Inventory for Anorexia Nervosa and Bulimia. *International Journal of Eating Disorders*. 2. 15-34.

Geçtan, E. (1998). *İnsan olmak*. Remzi Kitapevi. İstanbul.

Geçtan, E. (2006), *Psikanaliz ve Sonrası*, (12.Basım), İstanbul: Metis Yayınları.

Gilman, R., Ashby, J. S. (2003). A First Study of Perfectionism and Multidimensional Life Satisfaction Among Adolescents. *Journal of Early Adolescence*. 23. 218-235.

Göç, Z. (2008). Predictive Role of Perfectionism on Academic Achievement and Life Satisfaction. Mastery Thesis. Boğaziçi University. İstanbul.

Gül, E.S.,Yılmaz, A., Berksun, O. (2009). Mükemmeliyetçiliğin Depresyon, Antidepresana Yanıt ve İntihar Düşüncesi ile İlişkisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*. 19:48-54.

Haliloğlu, S. (2008). Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri. Bağlanma Biçimleri ve İşlevsel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Malatya İli Örneği). *Yüksek Lisans Tezi*. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Malatya

Halmi, K. A., Sunday, S. R., Strober, M., Kaplan, A., Woodside, D. B., Fichter, M. (2000). Perfectionism in Anorexia nervosa: Variation by Clinical Subtype, Obsessionality and Pathological Eating Behavior. *Psychiatry*. 157. 1799-1805.

Hamacheck, 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), 729-740. [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr> Erişim tarihi: 16.09.2010

Hamilton, T. K. , Schweitzer, R. D. (2000). The Cost of Being Perfect: Perfectionism and Suicide İdeation in University Students. *Psychiatry*. 34. 829-835.

Hankin, B., L., Roberts, J., Gotlib, I., H. (1997). Elevated Self-Standards and Emotional Distress During Adolescence: Emotional Specificity and Gender Differences. *Cognitive Therapy and Research*. Vol: 21, 663-79

Haskan, Ö. (2009). Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Heinrich, L. M., Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clin Psychol Rev* 26: 695–718.

Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B. Ve Collins, C. (2002). Pefectionism in Children: Associations with Depression, Anxiety and Anger. *Personality and Individual Differences*. 32. 1049-1061.

Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*. 5, 423–438.

Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1993). Dimensions of Perfectionism, daily Stress and Depression: A Test of the Spesific Vulnerability Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*. 60: 456-470.

Hewitt, P. L., Flett, G.L. & Weber, C. (1994). Dimensions of perfectionism and suicide ideation. *Cognitive Therapy and Research*. 18(5), 439-460.

Hisli, N. ve Diğerleri. (1988). *Sosyal Psikolojiye Giriş*. Edit: Nuri Bilgin. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayını.

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

Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth*. New York. Norton.

----- (1975). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi, Öz Geliştirme Kavgası*. (Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization), Çev. Selçuk Budak, Öteki Yay. İstanbul.

----- (1999). *Ruhsal Çatışmalarımız: Yapıcı Bir Nevroz Teorisi*. Çev.Selçuk, Budak. Öteki Yayınevi. Ankara.

İnanç, B.Y., Bilgin, M. & Atıcı, M. (2004). *Gelişim Psikolojisi: Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (1. Basım), Adana: Nobel Kitabevi.

Joiner, T. E. , Schmidt, N. B. (1995). Dimensions of Perfectionism, Life Stress and Depressed and Anxious Symptoms: Prospective Support for Diathesis- Stress but not Specific Vulnerability Among Male Undergraduates. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 14:165-183.

Jones, H.W., Hebb, L. (2003). “The Experience Of Loneliness: Objective And Subjective Factors”. *The International Scope Review*. 5 (9), 41-62.

Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S. (1996). Social Phobia and Perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 21. 403-410.

Kağan, S. (2006). Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Mükemmeliyetçilik Eğitiminin Sporcuların Mükemmeliyetçilik, Başarı Güdüsü ve Başarısızlık Korkusuna Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Kapıkıran, N.A. (2001). Lise Öğrencilerindeki Psikopatolojik Belirtilerin Cinsiyet ve Sınıf Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 10:34-39.

Kaptan, S. (1998). *Bilimsel Araştırmalar ve İstatistik Teknikleri*. Tekışık Web Ofset.11. Baskı. Ankara.

Karahan, T.F. , Sardoğan, E.M., Şar, H.A., Ersanlı, E., Kaya, N.S., Kumcağız, H. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 18, 27-39.

Karaoğlu, N. , Avşaroğlu, S. , Deniz, M. E. (2009). Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal*. 22(1):19-26.

Karasar, N. (2004). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*. Nobel Yayın Dağıtım. 12. Baskı. Ankara.

----- (2007). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım. 17. Basım. Ankara.

Karina, F.P., Manuel, M.D., Rosalina, V. A., Xochitl, L. A., Georgina, A. R. (2005). Perfectionism and Eating Disorders: *A Review of the Literature*.

Kaya, Ö. (1994). Annelere Verilen Eğitimin Çocuklarına Karşı İstenmedik Tutumlarına Etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Gazi Üniversitesi. Ankara.

Kaye, W., Gendall, K., Strober, M. (1998). Serotonin Neuronal Function and Selective Serotonin Reuptake İnhibitor treatment in Anorexia and Bulimia Nervosa. *Biological Psychiatry*. 44. 825-838.

Khawaja, N. G., Armstrong, K. A. (2005). Factor Structure and Psychometric Properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale: Developing Shorter Versions Using an Australian Sample. *Australian Journal of Psychology*. 57. 129-138.

Kılınç, H., Sevim, A. (2005). Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2(38), 67-89.

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

Killeen, C. (1998). "Loneliness: An Epidemic in Modern Society". *Journal of Advanced Nursing*. 28(4), 762-770.

Koçak, E. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.

Koenig, L. J., Abrams, R. F. (1999). Adolescent loneliness and adjustment: A focus on gender differences. In K. J. Rotenberg, & S. Hymel (Eds.). *Loneliness in Childhood and Adolescence* (pp. 296–322). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Kozaklı, H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin.

Köroğlu, A. (2008). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Özellikleri İle Rekabetçi Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Köse, E. (2006). Liseli Ergenlerde Kişilik ve Sosyal Desteğin Yalnızlığın Olan Etkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Kramer, H.J. (1988). Anxiety, Perfectionism and Attributions for Failure in Gifted and Non-Gifted Junior High School Students. The Catholic University of America.

Krauss, L.A. ve diğerleri. (1993). Personal And social Influences on Loneliness. The Mediating Effect of Social Provisions. *Social Psychology Quarterly*. 56.

Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik Psikolojisi*. 4. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kutlu, M. (2005). Yetiştirme Yurdu Yaşantısı Geçiren Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt: III. Sayı: 24. 89-105.

Küçükkaragöz, H. (2003). *Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi*. Edt: B. Yeşilyaprak. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. 4. Basım. Pegem A Yayıncılık. Ankara.

Lauder, W., Kerry, M. ve Siobhan, S. (2006). Social capital, age religiosity in people who are lonely. *Journal of Clinical Nursing*. 15 (3). 334–340.

Lake, T. (1990). *Loneliness*. Sheldon Press. London.

Lasota, M. (2005). *Perfectionism and the role of self-esteem*. Unpublished Master Thesis, Universty of Nevada, Las Vegas, USA.

Lauder, W. Mummery, K. Jones, M. Caperchione, C. (2006). A comparison of health behaviours in lonely and non-lonely populations. *Psychol Health Med*. 11(2): 233–245.

Le Roux, A. ve Connors, J. (2001). A cross-cultural study into loneliness amongst university students. *South African Journal of Psychology*. 31, 46-57.

Libby, S., Reynolds, S., Derisley, J., Clark, S. (2004). Cognitive appraisals in young people with obsessive compulsive disorder. *Journal of Child Psychol Psychiatry*. 45: 1076-1084.

Lilenfeld, L. R. , Stein, D. , Bulik, C. M., Strober, M., Plotnicov, K. , Pollice, C. ve diğerleri (2000). Personality traits Among Currently Eating Disordered, Recovered and never İll First- Degree Female Relatives of Bulimic and Control Women. *Psychol Med*. 30.1399-1410.

Lorson, R. ve Asmussen, L. (1991). Anger, worry and hurt in early adolescence: An enlaiging world of negative emotions. (Ed: M. E. Colten ve S. Gore). *Adolescent Stress: Causes and Consequences*. New York: Aldine de Gruyter.

Löker, Ö. (1999). Differential Effect of Parent and Peer Attachment on Social and Emotional Loneliness Among Adolescent. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Lundh, L. G., Broman, J. E., Hetta, J., Saboonchi, F. (1994). Perfectionism and Insomnia. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*. 23. 3-18.

Lynd- Stevenson, R. M., Hearne, C. M. (1999). Perfectionism and Depressive Affect: The Pros and Cons of Being a Perfectionist. *Personality and Individual Differences*. 26:549-562.

Martin, J. L., Ashby, J. S. (2004). Appraising Perfection: The Relationship of Multidimensional Perfectionism and Intellectual Development in College Students. *Journal of College Student Psychotherapy*. 18 (4). 61-74.

McCreary, B. T., Joiner, T. E., Schmidt, N. B. ve Ialongo, N. S. (2004). The Structure and Correlates of Perfectionism in African American Children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 33. 313-324.

McWhirter, B. T. (1990). Factor Analysis of the Revised UCLA Loneliness Scale. *Current Psychology: Research & Reviews*. 9, 56-68.

McWhirter, B.T., Besett-Alesch, T.M., Horibata, J. ve Gat, I. (2002). Loneliness in high risk Adolescent : the role of coping, self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies*. 5(1). 69-84.

Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003).*Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz-yeterlik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon.

Mızrak, Ö. E. (2006). Anksiyete Bozukluğu Ve/Veya Depresif Bozukluk Tanısı Alan Hastalarda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyarlama Çalışması. Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Minarik, M. L., Ahrens, A. H. (1996). Relations of eating behaviour and symptoms of depression and anxiety to dimensions of Perfectionism among undergraduate women. *Cognitive Therapy and Research*. 20. 155-169.

Missildine, W. H. (1963). *Your Inner Child of the Past*. Simon & Schuster. New York.

Montemayor, R., Adams, G. R., & Gullotta, T. P. (1990). *From Childhood to Adolescence: A Transitional Period?*. California: Sage Publications. Inc.

Morsünbül, Ü., Tümen, B. (2008). Ergenlik Döneminde Kimlik Ve Bağlanma İlişkileri: Kimlik Statüleri Ve Bağlanma Stilleri Üzerinden Bir İnceleme *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 15 (1):25-31.

Nausheen, B., Gidron, Y., Gregg, A., Tissarchondou, H. S., Peveler, R. (2007). Loneliness, social support and cardiovascular reactivity to laboratory stress. *Stress* 10(1): 37–44.

Nounpoulos, A., Ashby, J., Gilman, R. (2006). Coping Resources, Perfectionism, and Academic Performance Among Adolescents. *Psychology in the Schools*. 43 (5). 613-622.

Nugent, S. A. (2000). Perfectionism: Its Manifestations and Classroom- Based Interventions. *Journal of Secondary Gifted Education*. 11. 215-221.

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (1997). Cognitive Assessment of Obsessive Compulsive Disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 35. 667-681.

Oral, M. (1999). The Relationship Between Dimensions of Perfectionism Stressful Events and Depressive Symptoms in University Students. *Unpublished Masters Thesis*. Institute of Social Science. The Middle East Technical University. Ankara. Turkey.

Oran-Pamir, Ç. (2008). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Muğla Üniversitesi. Muğla.

O’Sullivan, L. F., Meyer-Bahlburg, H. F. L., Nat, R., & Watkins, B. X. (2000). Social cognitions associated with pubertal development in a sample of urban, low-

income, African- American and Latina girls and mothers. *Journal of Adolescent Health*. 27, 227

Öksüz, Y. (2005). Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt 6, Sayı2, 185-195.Kırşehir.

Orange, C. (1997). Gifted Students and Perfectionism. *Roeper Review*. Vol. 20 (1) 39-41.

Özgüngör, S. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Öğretmene İlişkin Algıların ve Öğrenci Özelliklerinin Kopya Çekme Davranışlarıyla İlişkisi. *Eğitim ve Bilim*. 33 (149). 69-72.

Özatça, A. (2009). Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi. Adana.

Öztürk, O. (2002). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Nobel Tıp Kitabevi. 9. Basım. Ankara.

Palancı, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Sorunlarını Açıklamaya Yönelik Bir Model Çalışması*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi. Eğitim Fakültesi. Malatya.

Pancar, A. (2009). Parçalanmış Ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi. Adana.

Park Y. (2004). Perfectionism and loneliness as predictors of depressive symptoms: A test of an integrative model. *Journal of Young Investigators*. 10(1). www.jyi.org/volumes/volume10/issue1/articles/park.html (erişim tarihi:10.12 2010)

Parker, W. D. (1997). An Empirical Typology of Perfectionism in Academically Talented 6th Graders. *American Educational Research Journal*. 34. 545-562.

Parker, W. D., & Adkins, K. K. (1995). A psychometric examination of the multidimensional perfectionism scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 17 (4). 323-334.

Parker, W. D., & Mills, C.,J. (1996). The incidence of perfectionism in gifted students. *Gifted Child Quarterly*, 40, 194-199.

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

Peplau, L. A., Miceli, M. ve Morasch, B. (1982). Loneliness and self evaluation. içinde L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s.206-223). New York: Wiley.

Peplau, L.A. ve Perlman, D.(1982). Perspectives on loneliness. içinde L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s.1-118). New York: Wiley.

Powers, T. A., Zuroff, D.C. ve Topciu, R. A. (2004). Covert and Overt Expressions of Self-Criticism and Perfectionism and Their Relation to Depression. *European Journal of Personality*. 18. 61-72.

Rheume, J., Freeston, M. H., ve Ladouceur, R. (1995). Functional and dysfunctional perfectionism. Construct validity of a new instrument. *Paper presented at the First annual World Congress of Behavioral and Cognitive Therapy*. Copenhagen.

Rheume, J., Freeston, M. H., ve Ladouceur, R., Boucard, C. , Gallant, L. , Talbot, F., Vallieres, A. (2000). Functional and Dysfunctional perfectionists: Are they Different on Compulsive Like Behaviors?. *Behaviour Research and Therapy*. 38. 119-129.

Rheume, J., Ladouceur, R. & Freeston, M., H., (2000). The prediction of obsessive-compulsive tendencies: does perfectionism play a significant role?. *Personality and Individual Differences*, 28, 583-592.

Rice, K. G., Ashby, J. S. & Slaney, R. B. (1998). Self-Esteem as a Mediator Between Perfectionism and Depression: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling Psychology*. 5. 304-314.

Rice, G.K. Vergara, T.D. & Aldea, A.M. (2006). Cognitive-affective medaitors of perfectionism and college student adjustment. *Personality and Individual Differences*, 40, 463–473.

Roedell, W.C. (1984). Vulnerabilities of Highly Gifted Children. *Roeper Review*. 6(3):127-130.

Rogers, C. (1994). *Etkileşim grupları* (Çev. H. Erbil), EkinYayınları. Ankara.

Rosser, S., Issakidis, C., & Peters, L. (2003). Perfectionism and social phobia: relationship between the constructs and impact on cognitive behavior therapy. *Cognitive Therapy and Research*. 27(2). 143-151.

Russell, D., Peplau, L.A., Cutrona,C.E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 39. 472-480.

Sadler, W. A. ve Johnson, T. B. (1980). From loneliness to anomia. İçinde J.Hartog, J.R. Audy ve Y. A. Cohen (Eds.). *The Anotomy of loneliness* (s34-64). New York: International Universities Press.

Saföz-Güven, İ. G. (2008). Fen Ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet Ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri Ve Psikolojik Belirti Türleri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.

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

Saraçoğlu, Y. (2000). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış *Yüksek Lisans Tezi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Samsun.

Sardogan, M. E. (1998). "Florida İnsan İlişkileri Becerileri Eğitimi Modelinin Grup Üyelerinin Kaygı, Yalnızlık, Atılganlık, Kendini Açma ve Empatik Beceri Düzeylerine Etkisi". *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.

Sayıl, M., Yılmaz-Güre, A., Uçanok, Z., (2002). Ergenliğe Geçişte Bilgilendirmenin Ergenin Bilgi Düzeyi ve Benlik Algısına Etkisi. 17(50):47-58.

Schumaker, J. F., Shea, J. D., Monfries, M. M., & Groth-Marnat, G. (1993). Loneliness and life satisfaction in Japan and Australia. *Journal of Psychology*, 127, 65-71.

Seigner, R., Lilach, E. (2004). How Adolescents Construct Their Future: the effect of loneliness on future orientation. *Journal of Adolescence*. 27. 625-643.

Sermat, V. (1980). Some Situational and Personality Correlates of Loneliness, In J. Hartog, J. R Audy, Y. A. Cohen (Eds.). *The Anatomy of Loneliness* (305-318). New York: International Universities Press.

Shafran, R., Cooper, Z., Fairburn, C. (2002). Clinical Perfectionism: A Cognitive- Behavioural Analysis. *Behaviour Research and Therapy*. 40. 773-791.

Shafran, R., Mansell, W. (2001). Perfectionism and Psychopathology: A Review of Research and Treatment. *Clinical Psychology*. 21. 879-905.

Siegle, D. ve Schuler, A. (2000). Perfectionism Differences in Gifted Middle Students. *Roepers Review*. 23. 39-44.

Silverman, L. K. (1995). Perfectionism. Paper presented at the 11th world conference on gifted and talented children. Hong Kong.

Slade, P. D. (1982). Towards a Functional Analysis of Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa. *British Journal of Clinical Psychology*. 21 (3). 167-179.

Slaney, R.B., Ashby, J. (1996). Perfectionists: Study of a Criterion Group. *Journal of Counselling and Development*. 74(4). 393-398.

Slaney, R.B. ,Rice, K.G., Mobley, M., Trippi, J., ve Ashby, J. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 34(3):130-145.

Stein, D., Kaye, W. H., Matsunaga, H. Orbach, I., Har-Even, D., Frank, G. ve diğeri (2002). Eating- Related Concerns, Mood and Personality Traits in Recovered Bulimia Nervosa Subjects: A Replication Study. *Journal of Eating Disorders*. 32. 225-229.

Stein, J. H. & Reiser, L. W. (1994). A Study of white middleclass adolescent boys responses to “semenarche” (the first ejaculation). *Journal of Youth and Adolescence*, 23 (3), 373- 384.

Steinberg, L. (1999). *Adolescence*. (5th ed.).Boston: McGraw-Hill.

Stober, J. ve Joormann, J. (2001). Worry, Procrastination, and Perfectionism: Differentiating Amount of Worry, Pathological Worry, Anxiety and Depression, *Cognitive Therapy and Research*. Vol. 25. (1) 2001 49-60.

Stoeber J, Otto K. (2006). Positive conceptions of perfectionism:approaches, evidence, challenges. *Pers Soc Psychol Rev*. (10), 295-319.

Storch, E. A., Masia-Warner, C. (2004). The relationship of peer victimization to social anxiety and loneliness in adolescent females. *Journal of Adolescence*. 27. 351-362.

Stumpf, H. & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality Individual Differences*. 28. 837-852.

Sumi, K. & Kanda, K. (2002). Relationship Between Neurotic Perfectionism, Depression, Anxiety and Psychosomatic Symptoms: A Prospective Study Among Japanese Men. *Personality and Individual Differences*. 32. 817-826.

Sutandar-Pinnock, K., Woodside, B.P., Carter, J. C., Olmsted, M. P. ve Kaplan A. S. (2002). Perfectionism in Anorexia Nervosa: A 6- 24 Month Follow-Up Study. *International Journal of Eating Disorders*. 35 (4). 225-229.

Şentürk, S. S. (2010). *Liseli Ergenlerin Yalnızlık Algısının Sosyal Beceri, Benlik Saygısı Ve Kişilik Özellikleri Bağlamında Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Şimşek, S. (2010). *Ergenlerde Davranış Problemlerinin Anne-babadan ve Öğretmenlerden Algılanan Duygusal İstismar Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.

Tan, D. (2000). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Denetim Odaklarının Aile Destek Düzeyleri ve Özlük Nitelikleri Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.

Tarhan, N. (1996). Sosyometrik Statü, Cinsiyet, Akademik Başarı, Okul Türü ve Sınıf Düzeyi ile Ortaokul Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü. Ankara.

Terry-Short, L. A., Quens, R. G., Slade, P. U., ve Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Difference*. 18. 663-668.

Tozzi, F., Aggen, S. H., Neale, B. M., Anderson, C. B., Mazzeo, S. E., Neale, M. C. ve diğerleri. (2004). The Structure of Perfectionism: A Twin Study. *Behavior Genetics*. 34 (5). 483-494.

Tuncer, B. (2006). *Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Upmayu, V. V., Upmanyu, S., & Dhingra, M. (1992). Gender differences in loneliness. *Journal of Personality and Clinical Studies*. (8) 161–166.

Uz-Baş, A. (2010). Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (34). 128-138.

Wakefield, J. F. (1996). *Educational Psychology*. Boston: Houghton and Mifflin Company.

Wang, K. T., Yuen, M., Slaney, R. B. (2009). Perfectionism, Depression, Loneliness and Life Satisfaction. A Study of High School Students in Hong Kong. *The Counseling Psychologist*. 37 (2). 249-274.

Weiss, R.S. (1973). Loneliness: The Experience of Emotion and Social Isolation. *Cambridge: MIT Press*.

Weismann, A. N., Beck, A. T. (1978). Development and Validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A Preliminary Investigation. Paper Presented at the annual Meeting of the American Educational Research Association, Toronto. Canada.

Wilbert, J. R., ve Rupert, P. A. (1986). Dysfunctional attitudes, loneliness and depression in college students. *Cognitive Therapy and Research*. 10, 71-77.

Wiseman, H. (1997). Interpersonal relatedness and self-definition in the experience of loneliness during the transition to university. *Personal Relationships*. 4, 285–299.

Wiseman, H., Guttfreund, D. G., & Lurie, I. (1995). Gender differences in loneliness and depression of University students seeking counseling. *British Journal of Guidance and Counseling*. 23. 231–243.

Woodside, D. B., Bulik, C. M., Halmi, K. A., Fichter, M. M., Kaplan, A., Berrettini, W. H. (2002). Personality, Perfectionism and Attitudes Toward Eating in Parents of Individuals with Eating Disorders. *Journal of Eating Disorders*.31.290-299.

Vieth, A. Z., Trull, T. J. (1999). Family Patterns of Perfectionism: An Examination of College Students and Their Parents. *Journal of Personality Assessment*. 72 (1). 49-67.

Vincent, N.K., Walker, J.R. (2000). Perfectionism and Chronic Insomnia. *Journal of Psychosomatic Research*. 49. 349-354.

Yalom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi* (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yaoar, A. A. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliği İle Empati Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Yaparel, R. (1984). *Sosyal İlişkilerde Başarı ve Başarısızlık Nedenlerinin Algılanması ile Yalnızlık Arasındaki Bağlantı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Yarcheski, A. ve diğerleri. (2003). Loneliness and Healthrelated Variables in Early Adolescents: and Extension. *Psychol Rep*. 93(1).233-234.

Yaşar, K. (1999). Lise Öğrencilerinin Kendini Değerlendirme ve Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir İnceleme” . *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.

Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. Cilt:17. Sayı:1 237-260.

Yavuzer, H. (1993). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitapevi Yayınları. 8. Baskı.

Yıldırım, İ. (2000). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 18:167-176.

Yıldırım, M. (2007). Şiddete Başvuran ve Başvurmayan Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Akran Baskısı Düzeyleri Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana

Yıldız, H. Y. (2007). Sınav Kaygısı-Ana-Baba Tutumları ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Yorulmaz, D. (2002). Responsibility and Perfectionism as Predictors of Obsessive- Compulsive Symptomatology: A Test of Cognitive Model. Unpublished Master Thesis. Middle east technical University. Ankara.

Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. içinde L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s.379-406). New York: Wiley.

Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik Çağı*. İş Bankası Kültür Yayınları. Ankara.

Zilboorg, C. (1938). *Loneliness*. Atlantic Monthly. January. 45-54.

(<http://www.ergenpsikolojisi.com/duygusal-gelisim/ergenlik-doneminde-sosyal-gelisim/>). 22.10.2010

EKLER**EK I:** KİŞİSEL BİLGİ FORMU**EK II:** FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ**EK III:** UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ**EK IV:** MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNDEN ARAŞTIRMA İÇİN
ALINAN OLUR

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. CİNSİYETİNİZ: KIZ () ERKEK ()

2. SOSYO- EKONOMİK DÜZEYİNİZ

DÜŞÜK () ORTA () YÜKSEK ()

3. SINIF DÜZEYİNİZ: 9 () 10 () 11 () 12 ()

4 ANNE-BABANIZIN (EBEVEYNİNİZİN) SİZE YÖNELİK TUTUMLARI:

Anne ve babanızı, size yönelik duygu, düşünce ve davranışları bağlamında - kişisel, akademik ve kişilerarası özelliklerinizi de değerlendirdikleri noktada- sergiledikleri ebeveyn tutumları bakımından nasıl algılamaktasınız?

Otoriter () Çocuğunu yanlış yapacağından korktuğu için sürekli kontrol eden, kuralcı, cezalandırıcı, her zaman kendisinin doğru olduğuna inanan, “ya hep ya hiç” türü mantık dışı inançları olan ve kendi gibi düşünmediğinde çocuğuna değer vermeyen anne-baba tutumudur.

Demokratik () Çocuğunu farklı bir kişi olarak kabul eden, ona saygı duyan, başarısını ödüllendiren, sevgisini esirgemeyen, sorumluluk sahibi bir kişi olabilmesi için fırsatlar ve olanaklar sağlayan anne-baba tutumudur.

İlgisiz () Çocuğunu etkin olarak dinlemeyen, çocuğun zamanını nerede, nasıl, kiminle geçirdiğine duysız kalan, çocuğuna yeterli uyarıcıyı sağlamayan, çocuğunun birçok uyarısına tepkisiz kalan annebaba tutumudur.

Koruyucu () Çocuğunun işini, kararını, sorumluluğunu ve yetkisini elinden alarak -ki bu durum çocuğun iyiliği içindir diye düşünülen- çocuğu adına kararlar veren, -çoğu kez sevecenlikle- ve böylece çocuğunda eksiklik duygularının oluşmasına neden olan anne-baba tutumudur.

Tutarsız () Çocuğuna bazen çok sert bazen de çok olumlu tepkiler veren, ne zaman ödüllendireceği ne zaman cezalandıracağı belli olmayan, anne-babanın tutumları arasında tutarsızlık -anne ve babanın birbirine aykırı ceza ve eğitim anlayışlarına sahip olmasının da etkisi ile- olan, çocuğun ikilem içinde, tutarsız ve güvensiz olmasına neden olan anne-baba tutumudur.

EK II

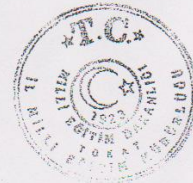
FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

EK: 2
ÇBMÖ

Yönerge: Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatle okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız.

1. Kesinlikle katılmıyorum 2. Katılmıyorum 3. Karasızım 4. Katılıyorum 5. Kesinlikle katılıyorum

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ebeveynlerim benim için çok yüksek standartlar belirler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Düzen (plan) benim için önemlidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Çocukken, bir şeyi mükemmel olarak gerçekleştiremediğimde cezalandırıldım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Kendim için en yüksek standartları belirlemezsem, muhtemelen ikinci sınıf bir insan olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Ebeveynlerim hatalarımı asla anlamaya çalışmadılar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Yaptığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Düzenli bir insanım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Düzenli bir insan olmaya gayret ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Okulda (işte) başarısız olursam, kişi olarak da başarısızımdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Hata yaparsam sinirlenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Ebeveynlerim her şeyde en iyi olmamı istemişlerdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Kendime çoğu insandan daha çok standartlar koyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Eğer biri okulda (işte) bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi bütün işlerde başarısız hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Kısmen başarısız olmam bütünüyle başarısız olmak kadar kötüdür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Ailemde sadece mükemmel performans yeterince iyidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Bir amaca ulaşmada çabalarımı odaklaştırmada çok iyiyimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Bir şeyi çok dikkatli bir şekilde yapmış olsam bile, çoğu zaman yeterince doğru olmadığı hissine kapılırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Yaptığım şeylerde en iyiden daha azını gerçekleştirdiğimde öfkelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Çok yüksek hedeflerim vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Ebeveynlerim benden mükemmellik beklemekteler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Eğer hata yaparsam, muhtemelen insanlar beni daha az düşüneceklerdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Asla ebeveynlerimin beklentilerini karşıladığımı hissetmedim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Diğer insanlar kadar iyi olamamam eksik biri olduğum anlamına gelir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Diğer insanların kendilerine benden daha düşük standartlar belirlediğini düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Her zaman iyi olmazsam insanlar bana saygı duymazlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Ebeveynlerim geleceğim konusunda daima benden daha çok beklentiye sahip olmuşlardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Düzenli ve temiz bir kişi olmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Daima her gün yaptığım basit şeylere ilişkin şüphelerim vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Düzenlilik (temizlik) benim için çok önemlidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Günlük işlerimde kendimden bir çok insanın gösterdiğinden daha yüksek bir performans beklerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Düzenli bir insanım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Yaptığım işleri tekrar tekrar yinelediğim için işimde geri kalma eğilimindeyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Bir şeyi doğru olarak yapmam uzun zamanımı alır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Daha az hata yaparsam, daha çok insan beni sevecektir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Hiçbir zaman ebeveynlerimin standartlarını karşılayabildiğimi düşünmedim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



EK III

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her ifadeye tanımlanan duygu veya düşünceyi ne sıklıkla hissettiğinizi ya da düşündüğünüz her ifade için aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak bir tek rakamı daire içine alarak belirtmenizdir. Bu testten elde edilecek bilgiler tamamen gizli kalacaktır. Bu bir sınav olmadığı için maddeleri içtenlikle cevaplayacağınıza inanıyoruz.

- Ben bu durumu **HİÇ** yaşamam 1
 Ben bu durumu **NADİREN** yaşarım 2
 Ben bu durumu **BAZEN** yaşarım 3
 Ben bu durumu **SIK SIK** yaşarım 4

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Arkadaşım yok | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Başvuracağım kimse yok | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kendimi tek başıma hissetmiyorum | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Artık hiç kimse ile samimi değilim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Dışa dönük bir insanım | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kendimi yakın hissettiğim insanlar var | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 |
| İstedğim zaman arkadaş bulabilirim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Beni gerçekten anlayan insanlar var | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Bu derece içine kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Çevremde insanlar var ama benimle değiller | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Konuşabileceğim insanlar var | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Derdimi anlatabileceğim insanlar var | 1 | 2 | 3 | 4 |



EK IV

**MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNDEN ARAŞTIRMA İÇİN ALINAN
OLUR**

TC.
TOKAT VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : B.08.4.MEM.4.60.00.03.04.311/5451
Konu : Anket İzni Verilmesi


23-03-2010

VALİLİK MAKAMINA
TOKAT


Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Gamze KARATAŞ KARAYEL' in hazırlamış olduğu bilimsel amaçlı "Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Mükemmeliyetçilik" konusunu ilimiz merkezindeki lise ve dengi eğitim kurumlarında uygulamak istenmektedir.

Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Gamze KARATAŞ KARAYEL' in hazırlamış olduğu bilimsel amaçlı "Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Mükemmeliyetçilik" konusunda uygulama yapması müdürlüğümüzce de uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.


Mehmet Ali DEMİR
İl Millî Eğitim Müdürü V.

OLUR
23 /03/2010


Hacı Mehmet KARA
Vali a.
Vali Yardımcısı

22/03/2010 Şef . :A.COŞKUN
22/03/2010 Şb.Md. : A. TURKUT

EĞİTİME
%100
DESTEK

İl Millî Eğitim Müdürlüğü
Hükümet Konağı Kat 3
60100 Tokat
Hizmetçi Eğitim Şubesi

Tel : (0356) 214 10 17-170
Faks : (0356) 214 11 86
İnternet: http://tokat.meb.gov.tr
E-mail : hizmetici60@meb.gov.tr

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Gamze KARATAŞ KARAYEL

Doğum Yeri : Edirne

Doğum Yılı : 1984

Medeni Hali : Evli

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise 1999-2002 : Amasya Anadolu Lisesi

Lisans 2002-2006 : Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Yabancı Dil : İngilizce

MESLEKİ BİLGİLER

2006-2009 : İzmir-Asarlık 75. Yıl İlköğretim Okulu

2009-2010 : Tokat-Kazım Karabekir İlköğretim Okulu

2010- : Bursa-Gündoğdu İlköğretim Okulu