

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ANA
BİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖFKE İLİŞKİSİ

Çağla BÜYÜKBAYRAKTAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Prof. Dr. Ömer ÜRE

KONYA- 2011




T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Çağla Büyükbayraktar		
	Numarası	075216051003		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Psikolojik Danışma ve Rehberlik		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/>	Doktora	<input type="checkbox"/>
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Öfke İlişkisi			

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


Öğrencinin imzası
(İmza)



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Göçler Büyükbayraktar	
	Numarası	075216051003	
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik	
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/>	Doktora <input type="checkbox"/>
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Ömer ÜRE	
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Öfke ilişkisi		

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

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Prof. Dr. Ömer Üre		
Yrd. Doç. Dr. Nurhan Uzun		
Yrd. Doç. Dr. Hüseyin İspirar		

ÖNSÖZ

“İlim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir, sen kendini bilmezsin, ya nice okumaktır.”Yunus Emre

Yunus bu mısrasıyla bir insanın kendini tanıması gereğini yıllara meydan okuyan bir anlatımla özetlemiştir. Kendini tanımak psikolojik danışma ve rehberlikte temel amaç olarak gösterilir.

Yaşadığı çağa ayak uydurma çabası içindeki bireyler, hızla değişen koşullarda kendilerini zamanın gereklerine uyumlu hale getirmeye çalışırken, bir yandan da kendini tanıma çabası içinde özünde var olanı her fırsatta açığa çıkarmaktadır. Mükemmellik insanoğlunun özünde var olan bir özelliktir. Hep mükemmel olmaya, mükemmel olanı istemeye karşı bitmez tükenmez bir istek içindedir insan. Mükemmel arabalar, mükemmel evler, mükemmel yaşantılar her fırsatta vurgulanan ve insanın içindeki bu isteği ortaya çıkarmayı amaçlayan medya hileleridir belki de. Mükemmele ulaşmak her zaman mümkün olmayan bir durum olduğu için, istediğini elde edemeyen bireyde bir engellenmişlik hissi doğar ve sonrasında kaçınılmaz olarak öfke duygusu gelir. Bu döngü, farkında olsun ya da olmasın zaman zaman her insanın kendini içinde bulabileceği bir döngüdür ve yaşam devam ettikçe son bulmayacaktır.

Öncelikle çalışmamın her aşamasında bana destek olan, yapabileceğim konusunda beni motive eden ve anlayışıyla bana hep örnek olan sayın danışman hocam **Prof. Dr. Ömer Üre**'ye teşekkürü bir borç bilirim.

Her ne zaman paniğe kapılsam kendimi yanında bulduğum, pratik çözümleriyle beni her zaman rahatlatan, bilgisini ve desteğini benden hiç esirgemeyen sayın hocam **Yrd. Doç. Dr. Mustafa Uslu**'ya çok teşekkürler.

Engin istatistik bilgisi ve doğru yönlendirmeleriyle deneyimlerini benimle paylaşan ve bana hep zaman ayıran sayın hocam **Yrd. Doç. Dr. Nadir Çeliköz**'e çok teşekkürlerimi sunuyorum.

Sabırlarıyla ve bana duydukları güvenle beni hiç yalnız bırakmayan ve maddi, manevi hiçbir destekten kaçınmayan canım annem ve canım babamın hakkını ödeyemem.

ÖZET

Tıpkı diğer duygular gibi öfke de doğal bir insani duygudur. Ancak diğer duygulardan farklı olarak öfkeye sebep olan durumlar ve tepkiler farklılaşabilmektedir. Öfke, basit bir “sinirlilik” ve “kırgınlık” halinden, yoğun “hiddet” durumuna kadar değişen dereceli, gerçek veya varsayılan bir engellenme ve tehdit sonucu ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlanırken (Spielberger vd., 1991), mükemmeliyetçilik ise yüksek standartlara sahip olmayan, yeterince mükemmel olmayan hiçbir şeyden mutlu olamama olarak tanımlanmaktadır (Strip ve Hirsch, 2000). Öfke duygusunun temelinde; kişisel mükemmeliyetçilik, kişinin kendisini ispatlama, çevre tarafından onaylanma isteği ve başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi gerektiği gibi bir düşünce biçimine rastlanabilir. Bu düşüncelere bağlı olarak bireyin, ben en iyisini yapmalıyım gibi bir düşünceye sahip olması, onun engellenmesine yol açacağından öfke duygusunun yaşanmasına ortam hazırlanmaktadır (Hogg ve Deffenbacher, 1986). Bu nedenle mükemmeliyetçiliğin öfke duygusuna sebep olabileceği düşünülmüştür.

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri ile öfkeleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, genel tarama modeline dayalı bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma evrenini, Selçuk Üniversitesi’ne bağlı Eğitim, Mesleki Eğitim, Diş Hekimliği, Fen ve Güzel Sanatlar Fakültesi’nin farklı bölümlerinden tesadüfî küme örnekleme yöntemi ile seçilmiş eğitimlerine devam etmekte olan 507 kız, 218 erkek toplam 725 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada öfke; Balkaya ve Şahin (2003) tarafından geliştirilen “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” ile ölçülmüştür. Mükemmeliyetçilik ise Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen ve Oral (1999) tarafından Türkçeye uyarlanan “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ile ölçülmüştür. Mükemmeliyetçilik ve öfke puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre grupların ortalamaları arasındaki farkın önem kontrolü t testi ile yapılmıştır. Mükemmeliyetçilik ve öfke puanları arasındaki ilişkinin analizi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği ile yapılmıştır. Yaş, sınıf düzeyi, devam edilen bölüm, sosyo-ekonomik düzey, üniversite giriş puanı, genel not ortalaması, algılanan anne-baba tutumu değişkenlerinin mükemmeliyetçilik ve öfke puanlarına göre farklılaşp

farklılaşmadığı ise tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir, ileri analiz olarak Scheffe Testi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir:

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin genel mükemmeliyetçilik puanları, 7 düzey üzerinden değerlendirildiğinde 5. düzeyde bulunmuştur ve buna dayalı olarak üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin ortanın üzerinde yüksek olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre; toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda erkek öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunurken, yaş değişkenine göre bakıldığında; diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda 18–20 yaş grubu öğrencilerin mükemmeliyetçiliğinin en yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Sınıf düzeyi değişkenine göre ise; kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanı en yüksek ikinci sınıflarınken, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik puanı en yüksek birinci sınıflarıdır. Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre; mükemmeliyetçilik puanlarında anlamlı bir farka rastlanmıştır, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutlarında sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe mükemmeliyetçilik puanları da yükselmiş, toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda ise sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe mükemmeliyetçilik puanları düşmüştür. Üniversite giriş puanı değişkenine göre; öğrencilerin tüm mükemmeliyetçilik alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda üniversite giriş puanı yükseldikçe öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerinde bir düşüş gözlenmiştir. Genel not ortalaması değişkenine göre, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu hariç diğer alt boyutlarda anlamlı bir farka rastlanırken, sosyal boyutlu mükemmeliyetçilik alt boyutunda genel not ortalaması yükseldikçe mükemmeliyetçilik puanlarında düşüş görülmüştür. Devam edilen bölüm değişkenine göre, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanlarında anlamlı bir farka rastlanmıştır ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda en yüksek mükemmeliyetçiliğe resim öğretmenliği bölümü sahiptir. Algılanan anne-baba

tutumu değişkeninde yalnızca toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda anlamlı bir farka rastlanmıştır ve mükemmeliyetçi anne-baba algısına sahip öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri en yüksek düzeyde bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri ise, 5 düzey üzerinden değerlendirildiğinde 3. düzeyde bulunmuştur ve buna dayalı olarak üniversite öğrencilerinin öfkelerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre öfke puanları arasında anlamlı bir farka rastlanırken, ciddiye alınmama alt boyutunda kızların öfkeleri erkeklerden daha yüksek, umursamaz tepkiler alt boyutunda erkeklerin öfkeleri kızlardan daha yüksek bulunmuştur. Yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öfke puanları arasında anlamlı bir farka rastlanırken, öfke belirtileri, ciddiye alınmama, intikam tepkileri, içedönük tepkiler alt boyutlarında en yüksek öfke düzeyine 18–20 yaş grubu üniversite öğrencilerinin sahip olduğu ve yaşları yükseldikçe öğrencilerin öfke puanlarının düştüğü görülmektedir. Sınıf değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin öfke puanlarında bir farklılaşma görülürken, bu farklılık pasif-agresif tepkiler alt boyutu hariç bütün alt boyutlarda gözlenmektedir. Öfke toplam puanlarına bakıldığında öğrencilerin sınıf seviyesi yükseldikçe öfke puanlarında bir düşüş görülmüştür. Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öfke puanlarında bir farklılaşmaya rastlanmazken, üniversite giriş puanı değişkenine göre haksızlığa uğrama ve umursamaz tepkiler alt boyutlarında bir farka rastlanmıştır ve umursamaz tepkiler alt boyutunda üniversite giriş puanları yükseldikçe üniversite öğrencilerinin öfke puanları düşmüştür. Genel not ortalaması değişkenine göre ise, eleştirilme, haksızlığa uğrama, intikam tepkileri, umursamaz tepkiler alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmıştır ve genel not ortalamaları yükseldikçe öğrencilerin öfke puanları düşmektedir. Devam edilen bölüm değişkeninde öfke belirtileri, eleştirilme, intikam tepkileri, umursamaz tepkiler alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Öfke toplam puanları en yüksek olan iç mimarlık iken, en düşük okulöncesi öğretmenliği bölümü öğrencileridir, anne-baba tutumu değişkeninde ise öfke belirtileri, haksızlığa uğrama, intikam tepkileri alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Öfke toplam puanları açısından bakıldığında mükemmeliyetçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin öfke puanlarının en yüksek olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanları ile öfke puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Mükemmeliyetçilik, öfke, üniversite öğrencileri.

SUMMARY

Like other feeling, anger is a human feeling as well. Contrary to others, reasons of anger and responses made differentiate. Anger is defined as a feeling ranging from simple nervousness to state of excessive irateness which erases as a result of graded, real or hypothetical obstruction and threat (Spielberger vd., 1991). Perfectionism is defined as the state of not being able to happy which anything which is not sufficiently perfect and which has not high standard (Strip ve Hirsch, 2000). A sort of thought of personal perfectionism, wish of self recognition, being eye attributed by others and the personal value in view of others can be seen in the basis of anger. Connected to these thoughts, a person's need of doing the best cause's anger because of the feeling of obstruction. So it has been thought that perfectionism can cause to anger.

The aim of the study is to examine the relationship between perfectionism and anger in university students' sample. The study is a survey model. The working scope of study is Faculty of Education, Faculty of Vocational Education, Faculty of Dentistry, Faculty of Fine Arts and Faculty of Science. The sample of study was chosen from mentioned faculties by random sampling method. Study sample was composed of 725 (507 female, 218 male) students.

The data that is used to determine the individual qualities in the study are Multidimensional Perfectionism Scale (Oral, 1999), Multidimensional Anger Scale (Balkaya ve Şahin, 2003) and 'Individual Information Inventory' which is prepared by the researcher. While analyzing the data, t test, Variance Analysis (ANOVA) and hierarchical regression analysis were used as statistical techniques. The differentiation of perfectionism and anger of students regarding their gender was analyzed with t test. Differentiation of perfectionism and anger of students are tested with F test (ANOVA) in relation with their perceived socio-economical level, class level, age, department, general mark average, university entrance score and parental attitudes. For further analyses Scheffe test was used. Whether perfectionism predicts anger or not, hierarchical regression analyze was used and meaningfulness level was taken as .05. Statistical analyses were carried out with SPSS.13 program in a computerized environment.

The findings were summarized as follows;

The general perfectionism level of the university students has been found high over the average evaluating so far as 7 levels, perfectionism level of the university students is 5. levels. According to gender; regarding social dimensional perfectionism male students' perfectionism level is found expressively higher than those of females. In other sub-dimensions, no remarkable differences were found. When the age is concerned as for the sub-dimension other-oriented perfectionism, 18-20 aged students are found to have the highest perfectionism level. No remarkable differences have been found for other sub-dimensions. When their class level is concerned; second class students have the highest level of self-oriented perfectionism while the first class students having the highest level for both other-oriented perfectionism and socially prescribed perfectionism. According to socio-economic level; as for self-oriented perfectionism and other-oriented perfectionism sub-dimensions, while socio-economic level is increasing, perfectionism points are increasing as well but regarding socially prescribed perfectionism, as socio-economic level is increasing, perfectionism levels are getting lower. When examined according to university acceptance scores, a significant difference has been found for all perfectionism sub-dimensions of the student. As for socially prescribed perfectionism sub-dimension, a decrease is observed in student's perfectionism while university acceptance points are increasing. According to general average grade, except for the other-oriented perfectionism for all sub-dimensions a significant difference has been found. As for socially prescribe perfectionism, while general average grade was increasing, perfectionism points were decreasing. According to branch divisions of the students, as for self-oriented perfectionism, art teacher students have the highest perfectionism level and following that interior decoration students take the second line and after that statistic students follow respectively. No significant difference has been found related to other-oriented perfectionism. Art teacher students have the highest level of socially prescribed perfectionism, and interior decoration students follow them. Regarding perceived parents' attitude, only in socially prescribed perfectionism a significant difference has been found and the

students, whose parents have high level of perfectionism, have the highest level of perfectionism.

The general anger level of the university students has been found average level. The anger of the students is at average level evaluating so for as 5 levels, the anger of the students is 3. level. According to gender, when the feeling of not being taken seriously sub-dimension considered, the anger of female students has been found higher than male students' and on the other hand concerning the unconcern behavior sub-dimension, anger of male students has been found higher than those of females. As for the sub-dimensions of anger symptom, unconcern behavior, revenge responses, introvert responses, 18-20 aged students have the highest anger level and the more their age is higher, the less their anger scores get. For all sub-dimensions there were no significant differences but anger scale's passive aggressive reactions sub-dimension. Considering the total anger points, it is seen that while students' class levels are getting higher their scores of anger are falling down. According to socio-economic level, however regarding anger scale no significant differences have been found. So for as university acceptance scores a significant difference has been found in both sub-dimensions of anger scale exposing to injustice behavior and unconcern reactions. For unconcern reaction sub-dimensions according to university acceptance points, students' anger points are lower. A significant difference has been found for being criticized, exposing to injustice behavior, revenge reactions and unconcern sub-dimensions of anger scale so for as general average grade. Having looked over all anger points, students' general grade average was increasing while anger points were going down. According to anger scale, significant difference has been found for anger symptoms in sub-dimensions of being criticized, revenge reactions and unconcern reactions. As interior decoration students have the highest anger total points, preschool teacher students on the other hand have the lowest. According to parents' attitude regarding anger scale sub-dimensions of anger symptoms, exposing to injustice behaviors and revenge reactions, a meaningful difference has been found. Considering the total anger points, it has been found that students, whose parents have perfectionist attitude, have the highest anger points.

It has been observed that there is a positive and significant correlation between students' perfectionism and anger.

Keywords: Perfectionism, anger, university students.

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
SUMMARY	viii
Ekler Listesi	xv
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
I.I. Araştırmanın Amacı	2
I.II. Alt Amaçlar	3
I. III. Sınırlılıklar	4
I. IV. Tanımlar	4
I.V. Araştırmanın Önemi	6
BÖLÜM II	8
KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR	8
II. I. Mükemmeliyetçilik ve Tanımları	8
II. II. Kuramsal Açıdan Mükemmeliyetçilik	10
II. II. I. Psikanalitik Kuram	10
II. II. II. Bütüncül (Holistik) Psikoloji Yaklaşımı	10
II. II. III. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı	11
II. II. IV. Akılcı Duygusal Yaklaşım	11

II. III. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	11
II. IV. İyi ve Kötü Taraflarıyla Mükemmeliyetçilik.....	13
II. V. Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri.....	15
II. VI. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	17
II. VII. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar	24
II. VII. Öfke İle İlgili Tanımlar.....	28
II. VIII. Öfke İle İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	29
II. VIII. I. Psikanalitik Kuram.....	29
II. VIII. II. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı.....	31
II. VIII. III. Bütüncül Yaklaşım	32
II. VIII. IV. Biyolojik Kuramlar.....	32
II. VIII. V. Davranışçı Kuram.....	33
II. VIII. VI. Bilişsel Terapi.....	34
II. VIII. VII. Bilişsel Davranışçı Kuram	34
II. VIII. VIII. Akılcı Duygusal Kuram.....	34
II. VIII. IX. Humanistik Kuram	35
II. VIII. X. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	35
II. VIII. XI. Varoluşçu Yaklaşım	36
II. VIII. XII. Gestalt Kuramı	36
II. VIII. XIII. Engellenme Saldırganlık Hipotezi	37
II. VIII. XIV. Diğer Kuramsal Görüşler	37
II. IX. Üç Basamakta: Kızgınlık, Öfke ve Saldırganlık.....	39
II. X. İyi ve Kötü Taraflarıyla Öfke.....	40
II. XI. Öfkenin Genel Özellikleri.....	42
II. XII. Öfke ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	42
II. XIII. Öfke ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar	50
BÖLÜM III.....	55
YÖNTEM	55
III. I. Araştırmanın Modeli	55

III. II. Evren ve Örneklem	55
III. III. Veri Toplama Araçları	57
III. III. I. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Multidimensional Perfectionism Scale).....	57
III. III. II. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Multidimensional Perfectionism Scale)'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması	59
III. III. III. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği.....	63
III. III. IV. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.....	64
III. IV. Verilerin Toplanması ve Analizi	75
III. IV. I. Verilerin Toplanması.....	75
III. IV. II. Verilerin Analizi.....	75
BÖLÜM IV	77
BULGULAR.....	77
BÖLÜM V	124
TARTIŞMA VE YORUM.....	124
BÖLÜM VI.....	138
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	138
KAYNAKÇA.....	1411
EKLER.....	1600
ÖZGEÇMİŞ	167

Tablolar Listesi

Tablo.1 Araştırma Kapsamına Alınan Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı	56
Tablo.2 Mükemmeliyetçilik\ Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yüğü ve Madde Toplam Korelasyonları.....	60
Tablo.3 Mükemmeliyetçilik\ Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yüğü ve Madde Toplam Korelasyonları.....	61
Tablo.4 Mükemmeliyetçilik\ Sosyal Boyutlu Mükemmeliyetçilik Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yüğü ve Madde Toplam Korelasyonları.....	61
Tablo.5 Mükemmeliyetçilik Ölçeğine Yönelik Faktör Analizi Sonuçları	62
Tablo.6 Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Toplam Varyansı Açıklama Oranları	63
Tablo.7 Mükemmeliyetçilik Ölçeği Varimax Dik Döndürme Sonuçları.....	63
Tablo.8 Öfke/Öfke Belirtileri Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yüğü ve Madde Toplam Korelasyonları	65
Tablo.9 Öfkeye Yol açan Durumlar\Ciddiye Alınmama Alt Boyuta İlişkin Faktör Yüğü ve Madde Toplam Korelasyonları	66
Tablo.10 Öfkeye Yol Açan Durumlar\Haksızlığa Uğrama Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yüğü ve Madde Toplam Korelasyonları.....	67
Tablo.11 Öfkeye Yol Açan Durumlar\Eleştirilme Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yüğü ve Madde Toplam Korelasyonları.....	68
Tablo.12 Kişilerarası Öfke \İntikam Tepkileri Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yüğü ve Madde Toplam Korelasyonları	69
Tablo.13 Kişilerarası Öfke \Pasif-Agresif Tepkiler Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yüğü ve Madde Toplam Korelasyonları	70
Tablo.14 Kişilerarası Öfke \İçedönük Tepkiler Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yüğü ve Madde Toplam Korelasyonları	70

Tablo.15 Kişilerarası Öfke \Umursamaz Tepkiler Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yüğü ve Madde Toplam Korelasyonları	71
Tablo.16 Öfke Ölçeğı Faktör Analizi Sonuçları	72
Tablo.16'nin Devamı Öfke Ölçeğı Faktör Analizi Sonuçları	73
Tablo.17 Öfke Ölçeğinin Toplam Varyansı Açıklama Oranları	74
Tablo.18 Öfke Ölçeğı Varimax Dik Döndürme Sonuçları	75
Tablo.19 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik İstatistik Sonuçları	78
Tablo.20 Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları	80
Tablo.21 Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Yaşa Göre ANOVA Sonuçları	82
Tablo.22 Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Sınıf Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları	84
Tablo.23 Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre ANOVA Sonuçları	86
Tablo.24 Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Üniversite Giriş Puanına Göre ANOVA Sonuçları	87
Tablo.25 Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Genel Not Ortalamalarına Göre ANOVA Sonuçları	89
Tablo.26 Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Devam Ettikleri Bölümlere Göre ANOVA Sonuçları	91
Tablo.27 Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Algılanan Anne Baba Tutumuna Göre ANOVA Sonuçları	94
Tablo.28 Öğrencilerin Öfke Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik İstatistik Sonuçları	96
Tablo.28'in Devamı Öğrencilerin Öfke Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik İstatistik Sonuçları	97
Tablo.29 Öfke Alt Boyutlarının Cinsiyetlere Göre t-testi Sonuçları	99

Tablo.30 Öfke Alt Boyutlarının Yaşlara Göre ANOVA Sonuçları	101
Tablo.31 Öfke Alt Boyutlarının Sınıf Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları	104
Tablo.32 Öfke Alt Boyutlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre ANOVA Sonuçları	107
Tablo.33 Öfke Alt Boyutlarının Üniversite Giriş Puanına Göre ANOVA Sonuçları	110
Tablo.34 Öfke Alt Boyutlarının Genel Not Ortalamalarına Göre ANOVA Sonuçları	113
Tablo.35 Öfke Alt Boyutlarının Devam Ettikleri Bölümlere Göre ANOVA Sonuçları	116
Tablo.36 Öfke Alt Boyutlarının Algılanan Anne-Baba Tutumuna Göre ANOVA Sonuçları	120
Tablo.37 Mükemmeliyetçilik İle Öfke Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Basit Korelasyon Sonuçları.....	123

Ekler Listesi

Ek I: Kişisel Bilgi Formu	160
Ek II: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	161
Ek III: Çok Boyutlu Öfke Ölçeği.....	163

BÖLÜM I

GİRİŞ

Değişen koşullara uyum sağlama çabasında olan günümüz insanı, içinde bulunduğu yeni ortama ayak uydurmanın telaşıyla mükemmeli arama, mükemmel olana ulaşma eğilimi göstermektedir. “Beşeriyet denen eser, kusursuzluğu hedefler .” (Şafak, 2009) sözü günümüz insanının bu çabasını gözler önüne sermektedir.

Bir şey yaratma zevki, bu uğurdaki çalışmaların bütün sıkıntı ve zorluklarını unutturmaya yeter de artar bile. Dış etkenlere karşı yapılan bilinçli mücadele, insanı yaşama bağlayan ilk zevktir. Böylece yerine getirilmiş olan bir görev içimizde kişilik duygusunu tam olarak uyandıran bir fırsat, geçici de olsa doğaya karşı kazanılan zaferdir ve zevklerin en güçlüsüdür (Aktaran: Smiles, 2001).

Zevklerin en güçlüsü olan bu mücadele bireyi en iyi olmaya, yani mükemmelliğe iter. Mükemmel olma isteğinin hem olumsuz (hatalar üzerinde düşünmek, hareketler üzerinde düşünmek ve başarısızlık korkusu) hem de olumlu (yüksek kişisel standartlar, olumlu başarıya ulaşma isteği ve bunun sonucunda doyum duygusu, artan benlik saygısı) tarafları bulunmaktadır (Frost vd., 1990, Terry-Short vd., 1995, Stumpf ve Parker, 2000).

Bunun yanında kişisel mükemmeliyetçilik, kişinin kendisini ispatlama, çevre tarafından onaylanma isteği ve başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi gerektiği gibi bir düşünce biçimi öfke duygusunun temelini oluşturmaktadır. Bu düşüncelere bağlı olarak bireyin kendisini aşırı kontrol etmesi ve ben en iyisini yapmalıyım gibi bir eğilim içinde olması sonucunda öfke duygusunun yaşandığı saptanmıştır (Hogg ve Deffenbacher, 1986, Özer, 1994).

İnsan "haz" yaşamaya dönük bir canlıdır. Haz dünyasını engelleyecek her durum, olay veya kişi, insandaki öfke duygusunun en başta gelen sebebidir (Baltaş ve Baltaş, 1993). Haz duygusunun engellenmesi ve buna paralel öfke duygusuyla başa çıkmada etkili olan eğitim kurumlarından biri de üniversitelerdir. Eğitim sisteminin en üstünde yer alan ve bireylerin topluma yararlı olmak üzere hazırlandıkları üniversiteler ve bu üniversitelerde eğitim alan üniversiteli gençler

ülkenin geleceği için çok önemlidir. Ancak üniversite öğrencisi olmak genelde ülkemizde ve diğer ülkelerde kaygı ve stres üretecek bir ortam niteliğini taşımaktadır. Hatta ülkemizdeki gençler, sosyal ve kültürel bakımdan hızla değişen toplumumuzda biraz daha fazla zorlanmaktadırlar. Üniversite gençliğinin kimlik kazanımı, yeterlilik duyguları, sevmeye ve sevilmeye gereksinimlerini çeşitli değişimler nedeniyle tam olarak çözümleyemedikleri belirtilmektedir (Yeşilyaprak, 1986, Akkoyun ve Dökmen, 1989). Tam olarak çözümlenemeyen bu gereksinimler bireyde engellenme duygusu yaratmaktadır. İnsanı öfkeliendiren sebeplerin başında ise engellenme gelir (Baltaş ve Baltaş, 1993).

Patch (1984)'e göre, mükemmeliyetçi öğrencilerde görülebilecek bazı özellikler; yapılacak işi sürekli erteleme, bir işi tamamlamayı erteleme, bir işe sürekli yeniden başlama, gönüllü çalışmalara ya da grup çalışmalarına karşı isteksizlik, ya hep ya hiç düşüncesiyle hataları tolere edebilmede yetersizlik, gerçekçi olmayan yüksek standartlar, diğerlerinin mükemmel olmayan düşüncelerine karşı anlayışsızlık, küçük hatalara aşırı tepkiler verme şeklinde tanımlanmıştır. Bu negatif eğilimler, kontrol edilmediği takdirde öğrencilerin benlik algılarına ciddi şekilde zarar vermekle birlikte, başarısızlığa ve uyumsuz davranışlara neden olacaktır (Barrow ve Moore, 1983).

Mükemmeliyetçilik ortamı pek çok kolej öğrencisini psikolojik danışma merkezlerini kullanmaya itmektedir. 2005 Ulusal Psikolojik Dayanışma Merkezleri Direktörlerinin Araştırması, kolej öğrencilerinin yaklaşık % 30 'unun 4 yıl boyunca danışmanlara başvurduğunu göstermektedir ve bu oran giderek artmaktadır (Villiers, 2009). Tüm bunlardan yola çıkarak üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi araştırılmaya değer bulunmuştur.

I.I. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve öfke puan ortalamalarının cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, üniversite giriş puanı, genel not ortalaması ve algılanan anne-baba tutumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir.

I.II. Alt Amaçlar

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak alt amaçlar aşağıda verilmiştir:

1.0. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri nedir?

1.1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.2. Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.4. Üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.5. Üniversite öğrencilerinin üniversite giriş puanı değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.6. Üniversite öğrencilerinin genel not ortalamaları değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.7. Üniversite öğrencilerinin devam ettikleri bölüm değişkenine göre mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.8. Üniversite öğrencilerinin algılanan anne-baba tutumuna göre mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.0. Üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri nedir?

2.1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.2.Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.3.Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.4.Üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.5.Üniversite öğrencilerinin üniversite giriş puanı değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.6.Üniversite öğrencilerinin genel not ortalaması değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.7. Üniversite öğrencilerinin devam ettikleri bölüm değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.8.Üniversite öğrencilerinin algılanan anne-baba tutumu değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3.0.Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar ile öfke ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

I. III. Sınırlılıklar

1-Araştırmanın verileri Selçuk Üniversitesinde 2009–2010 güz döneminde Eğitim, Mesleki Eğitim, Diş Hekimliği, Fen ve Güzel Sanatlar Fakültesi'nin farklı bölümlerinde eğitim almakta olan öğrencilerle sınırlıdır.

2-Araştırmanın verileri Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Çok Boyutlu Öfke Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formundan elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

I. IV. Tanımlar

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmakta ve "kişinin aşırı derecede yüksek standartlar oluşturması ve kendisini aşırı derecede eleştirmesi eğilimi" olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002).

a)Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin kendisine yönelik, gerçekçi olmayan ve ulaşılması imkânsız boyutta standartlar belirleme eğilimidir.

Bu standartlar kişinin kendisine yöneliktir ve buna kişisel eleştiri ve kendi hatalarını kabul edememe eşlik eder (Flett ve Hewitt, 2002).

b)Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin başkalarına yönelik gerçekçi olmayan standartlar koyması ve kişilerin bu standartlara uymasını beklemesidir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçi olan kişiler, mükemmelin altında bir sonuçta hayal kırıklığına uğrayacakları düşüncesiyle başkalarına görev vermekten kaçınırlar. Buna paralel olarak aşırı öfke duyarlar (Flett ve Hewitt, 2002).

c)Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçilik: Bu gruba giren kişiler, insanların kendilerinden imkânsız şeyler beklediğine dair bir inanca sahiptirler. Başkalarının kendilerini onaylaması için bu standartlara ulaşmak zorunda olduklarına inanmaktadırlar. Kendine yönelik yüksek standartlar belirleme davranışının tersine, toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçiler, kendilerine bu standartların başkaları tarafından dayatıldığını düşünmektedirler (Flett ve Hewitt, 2002).

Öfke: Öfke, insanın rahatsız edici bir duruma, bir olaya ya da bir kişinin davranışlarına karşı gösterdiği heyecan türü bir tepkidir (Velioğlu vd., 1991).

a)Öfke Belirtileri: Öfkenin kontrol kaybı, dişleri sıkma, baş ağrısı, mantıklı düşünememe gibi fiziksel belirtiler öfke belirtileridir (Balkaya ve Şahin, 2003).

b)Ciddiye Alınmama: Öfkeye yol açan durumlardan ciddiye alınmama, bireyin düşüncelerine değer verilmediğinde, yaptığı bir iş takdir edilmediğinde, birey kendine değer verilmediğini hissettiğinde yaşadığı öfkenin alt boyutudur (Balkaya ve Şahin, 2003).

c)Haksızlığa Uğrama: Öfkeye yol açan durumlardan haksızlığa uğrama, bireye hakaret edildiğinde, yapmadığı bir işten dolayı suçlandığında ve aldatıldığında hissettiği öfkenin alt boyutudur (Balkaya ve Şahin, 2003).

d)Eleştirilme: Öfkeye yol açan durumlardan eleştirilme, birey başkalarının önünde eleştirildiğinde, azarlandığında, hep aynı konuda ona kızıldığında hissettiği öfkenin alt boyutudur (Balkaya ve Şahin, 2003).

e)İntikam Tepkileri: Kişiler arası öfke alt boyutunda yer alan intikam tepkileri bireyi öfkelendiren bir kişi karşısında bireyin kendini suçlu hissetme, onu mahvetme, tehdit etme, cezalandırma gibi davranışlardan hangisini göstereceği ile ilgili öfkenin alt boyutudur (Balkaya ve Şahin, 2003).

f)Pasif-agresif Tepkiler: Kişiler arası öfke alt boyutunda yer alan pasif-agresif tepkiler, bireyi öfkelendiren bir kişi karşısında bireyin konuşmama, kendini savunma, karşılık verme, önemsememe gibi davranışlardan hangisi ile tepki vereceğini gösteren öfkenin bir alt boyuttur (Balkaya ve Şahin, 2003).

g)İçedönük Tepkiler: Kişiler arası öfke alt boyutunda yer alan içedönük tepkiler, bireyi öfkelendiren bir kişi karşısında bireyin kendini önemsenmemiş hissetme, sevilmediğini hissetme, suçu kendinde arama gibi tepkilerden hangisini vereceğini belirlemeye yönelik olan öfke alt boyutudur (Balkaya ve Şahin, 2003).

h)Umursamaz Tepkiler: Kişiler arası öfke alt boyutunda yer alan umursamaz tepkiler, bireyi öfkelendiren bir kişi karşısında bireyin gülme, aldırılmama, görmezden gelme davranışlarının hangisini göstererek cevap verdiğini belirleyen alt boyuttur (Balkaya ve Şahin, 2003).

I.V. Araştırmanın Önemi

Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin temel amacı, bireyin kendini gerçekleştirmesine yardım etmektir. Kendini gerçekleştirmenin ise ön koşulu bireyin kendisini tanımasıdır. Kendini gerçekleştirmenin kelime anlamı “tam verimlilik” dir ve bireyin her yönüyle kapasitelerini sonuna kadar kullanması ve geliştirmesi anlamına gelir (Yeşilyaprak, 2000). İnsanın kendini tanıma çabası içinde bu en üst noktaya ulaşma isteği, mükemmel olmanın ön koşulu olarak gösterilebilir. Hep daha iyisini isteyen, bir adım daha ileri gitmek için çabalayan birey, mükemmele ulaşma arzusu içinde yaşamını sürdürür. Nasıl kendini gerçekleştirmenin bir sonu yoksa mükemmel olmanın da bir sonu yoktur. Mükemmele ulaşma yolunda engellerle karşılaşan birey, bu engellenmenin sonunda öfke duygusu yaşar. Öfkesinin sebebinin mükemmeliyetçilik olduğunun farkına varması, bireyin kendini iyi tanıması ve ortaya çıkan bu duyguyu olumlu yönlere kanalize etmesi için gereklidir. Örneğin,

sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçi bireyler gerçekçi olmayan standartlara sahip olduğunu düşündüğü kişilere karşı öfke hissederler (Van der Ploeg vd., 1985, Koptagel-İlal, 1991).

Bu çalışma, üniversite öğrencisi bir bireyin kendini tanıması, mükemmeliyetçiliğinin ve ona bağlı olarak doğabilecek öfkesinin farkında olması ve kendini gerçekleştirme yolunda daha güvenle yürümesi açısından önem taşımaktadır. Ayrıca bu araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencileri ile ilgili araştırma bulgularına yenilerinin eklenmesi ve bundan sonraki araştırmalara katkı sağlayabilmesi açısından da önem taşımaktadır.

BÖLÜM II

KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

II. I. Mükemmeliyetçilik ve Tanımları

Türk Dil Kurumu Sözlüğünde mükemmeliyetçilik “mükemmeliyetçi olma durumu” olarak tanımlanmaktadır. Mükemmeliyetçi ise “mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf eden kimse” olarak tanımlanmıştır (TDK, 2010).

Mükemmeliyetçilik Strip ve Hirsch (2000)’e göre, yüksek standartlara sahip olmayan, yeterince mükemmel olmayan hiçbir şeyden mutlu olamamaktır. Mükemmeliyetçiler kendilerini gerçekçi olmayan bir şekilde katı standartlarla değerlendirirler ve olumsuz performans noktalarına odaklanırlar, böylece memnuniyet deneyimleri azalır (Enns ve Cox, 2002).

Psikanalitik teori mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan çalışmaların temellerini oluşturur. Freud (1959) mükemmeliyetçiliği "süper egonun bir özelliği olarak kabul etmiş ve bunu başarı elde etmek için aşırı istek duyma" şeklinde tanımlamıştır. Başka bir görüşe göre mükemmeliyetçilik, bireylerin sağlıksız bir aşırılığa varacak kadar mükemmel aramaları, gerçekçi olmayan amaçlar peşinde koşmaları ve kendi değerlerini belirledikleri yüksek standartlara ne kadar mükemmelce ulaştıklarına göre belirlenmektedir (Martin ve Greenwood, 2000).

Mükemmeliyetçiliğin etkilerinin olumsuz ve yıkıcı olduğunu savunan araştırmacılar (Burns, 1980, Patch, 1984) mükemmeliyetçi kişiliği sağlıksız bir özellik olarak değerlendirmişlerdir, bazı araştırmacılar da (Slaney vd., 2001, Rice vd., 1996, Ashby ve Kottman, 1996) mükemmeliyetçiliğin bireye olumlu yönde etki edebileceğini savunarak çalışmalarını yürütmüşlerdir.

Sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçilik kavramını ise Parker (2000) ortaya koymuşlardır. Onlara göre sağlıklı mükemmeliyetçilik üstünlük çabası olarak görülürken, sağlıksız mükemmeliyetçilik hatalara aşırı dikkat etme eğilimi olarak tanımlanmaktadır.

Salede ve Owens (1998) mükemmeliyetçiliğin hem pozitif hem negatif bir yapı olduğunu ilk ortaya atan araştırmacılarıdır. Onlar pozitif mükemmeliyetçiliği bireyin amaçlarına, yüksek kişisel, sosyal, akademik ve kariyer standartlarına ve yüksek organizasyon seviyesine ulaşabilmek için pozitif çabası olarak tanımlarlar. Bu istekler pozitif pekiştirici ve başarı arzusu tarafından yönlendirilir. Negatif mükemmeliyetçilik ise nevroitiklik, memnuniyetsizlik, uyumsuz değerlendirme konuları ve kişinin başkalarının kendisinden beklentilerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olması ile ilişkilendirilir.

İçsel mükemmeliyetçilik ve dışsal mükemmeliyetçilik kavramları ise Siegle ve Schuler (2000) tarafından öne sürülmüştür. İçsel mükemmeliyetçilik mükemmel olmak için güçlü bir istek, gerçek dışı bireysel standartlar oluşturma ve çabalama, hatalara odaklanma ve içsel standartları genelleme olarak nitelendirilebilecek kişiler arası bir boyuttur. Dışsal mükemmeliyetçilik ise benzer davranışları içerir ancak, bu davranışlar bireyin kendisinin yerine diğerlerine yöneliktir.

Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliğin psikolojik tanımlamasını sağlayan önde gelen araştırmacılarından biridir. Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliği normal ve nevroitik boyutlara ayırarak ele almıştır. Bu anlamda Hamachek'in tanımlamasının genellikle psikolojik belirtilerle ilişkili tutulduğu göz önüne alındığında mükemmeliyetçilik kavramsallaştırması, geleneksel bakış açısından farklı bir önem taşır. Hamachek'e göre normal mükemmeliyetçilik; yüksek ancak mantıklı amaç ve standartlar belirlerken, nevroitik mükemmeliyetçilik; mantıklı olmayan amaç ve standartlar belirleme eğilimini tanımlamaktadır (Hamachek, 1978).

Mükemmeliyetçiliği üç tür olarak inceleyen Gard (1999)'a göre ise bu türler ben odaklı, diğerleri odaklı ve sosyal odaklı olarak tanımlanan mükemmeliyetçiliktir. Ben odaklı mükemmeliyetçiler kendilerine mantıklı olmayan yüksek standartlar belirlerler. Diğerleri odaklı mükemmeliyetçiler herkesin kendi yüksek standartlarına ulaşmak için çalıştıklarını savunurlar. Sosyal olarak tanımlanan mükemmeliyetçiler ise diğer kişilerin onlar için ulaşılması çok zor, çok yüksek standartlar belirlediğini düşünürler. Eğer bu standartları karşılamazlarsa, diğerlerinin onları onaylamayacağını düşünürler.

II. II. Kuramsal Açıdan Mükemmeliyetçilik

II. II. I. Psikanalitik Kuram

Freud kusursuz olma ihtiyacını, mazoşist ve yıkıcı dürtülerin ürünü ve Oedipus Kompleksinin kalıntısı olarak yorumlar (Geçtan, 2000). Mükemmeliyetçilik eğilimi Freud'a göre çocuklukta başlar ve ebeveynlerin yasaklarının içselleştirilmesi ile devam eder. Bu içselleştirmelerin etkileri ile oluşan süper egonun mükemmel bir imaj yaratma, tasarlama ve sürdürme uğraşında olduğu belirtilmiştir (Horney, 2006). Ayrıca mükemmeliyetçilik psikoseksüel kişilik gelişiminin anal döneminde sağlıklı olmayan bir gelişim sonucu olan nevrozun bir göstergesi olarak açıklanmıştır (Lasota, 2005).

II. II. II. Bütüncül (Holistik) Psikoloji Yaklaşımı

Horney'in mükemmeliyetçilik noktasındaki görüşleri Freud'dan ayrılmaktadır. Horney (1995)'e göre ideal benliğin oluşmasında kusursuzluk ihtiyacı önemli bir unsurdur. Ona göre mükemmeliyetçilik çevrenin, en önemlisi de ebeveynin davranışlarından etkilenir. Kişilik çocuğun çevresine karşı davranışlarıyla ya da çocuğa sağlanan çevreyle oluşur. Çocuğun davranış şekilleri kişiliğin bir parçası haline geldiğinde bu durum "nevrotik ihtiyaç" olarak adlandırılır. Nevrotik ihtiyaçlar sonucunda ortaya çıkan kişilik tiplerinden biri de, kişinin yaşamdan uzaklaştığı, bağımsızlık ve mükemmellik arayışı içinde olan ve bu arayışını insanlardan uzak durarak bulmaya çalışan bağlantısız bir kişiliktir (Schultz ve Schultz, 2002).

Nevrotik bireyin ideal benliğe ulaşmaya çalışması, kendi yarattığı iç-buyruk ve kurallardan oluşan karmaşık bir sistem yoluyla olur. İdeal benliği gerçekleştirmek için başarı, güç ve ün kazanmak ister ve nevrotik bir hırs içindedir. Bu iç-buyruklar nevrotik insanın ne yapması, ne hissetmesi, ne bilmesi, ne olması ve ne olmaması konusundaki tabuların tümünü kapsar ve mutlak kusursuzluğu amaçlar (Horney, 1995).

II. II. III. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı

Adler (2002), üstünlük çabasının sürekli olarak mükemmelliği isteyen bir güdü olduğunu ve her bireyde kusursuzluk çabasının var olduğunu belirtir (Adler, 2002). Ona göre bebek dünyaya geldiğinde bakıma muhtaç zayıf bir varlıktır. Birey çocukluk dönemindeki yetersizliğinden ve çevreye olan bağımlılığundan ötürü yaşamına bir çaresizlik içinde başlar. İşte bu çaresizlik aşağılık duygularını doğurur. Bu aşağılık duyguları; diğer insanlar üzerinde kişisel bir üstünlük elde etmek için gelişirse, bu durum bireyde sosyal açıdan olumsuzluğa sebep olur. Bu tip bireylerin aşağılık duyguları bu durumun üstesinden gelmeye çalışmaktan çok mükemmeliyetçi hislere sebep olur (Lasota, 2005). Adler (2002)'e göre kişisel üstünlük için çabalayan nevrotikler, toplumsal ilgiden uzaktır ve düşman bir ülkede yaşıyormuş gibi hisseder.

II. II. IV. Akılcı Duygusal Yaklaşım

Bu kuramın savunucusu Ellis (1977)'a göre, mükemmeliyetçilik mantıksız inançlar yaklaşımıyla ele alınabilir. Mantıksız inançlara göre bir insanın değerli olabilmesi için tamamen yeterli, yetenekli ve hiç hata yapmadan her şeyin üstesinden gelebilmesi gerekir.

Talepkarlık ve kendini derecelendirme bu yaklaşıma göre mükemmeliyetçiliğin özellikleri arasındadır. Birey ulaşamadığı istekler karşısında kendini engellenmiş hisseder ve "ya hep ya hiç" düşüncesi hâkimdir. Mükemmeliyetçiler yaşamdan zevk almak yerine, kişisel değerini derecelendirerek mantıksız ve işlevsel olmayan bir durum ortaya çıkarmaktadırlar. Bazen bireyin ulaşılabilir olduğu mantıklı bir hedefe ulaşmak için mevcut performansını yükseltmek üzere kendisine standartlar belirlemesi faydalı bir şeydir. Ancak mükemmeliyetçilik genellikle beraberinde aşırı zor, hatta ulaşılması imkânsız hedefler getirir (Antony ve Swinson, 2000).

II. III. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik anlayışında Hewitt ve Flett ile Frost ve arkadaşlarının mükemmeliyetçilik görüşleri üzerinde durulmuştur.

Flett ve Hewitt (2002)'e göre mükemmeliyetçilik üçe ayrılarak incelenir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik olmak üzere.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin kendisine yönelik, gerçekçi olmayan ve ulaşılması imkânsız boyutta standartlar belirleme eğilimidir. Bu standartlar kişinin kendisine yöneliktir ve buna kişisel eleştiri ve kendi hatalarını kabul edememe eşlik eder. Olumsuz hayat koşullarıyla birleştiğinde kendine yönelik mükemmeliyetçilik kişiyi depresyona sürükleyebilmektedir (Flett ve Hewitt, 2002).

Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin başkalarına yönelik gerçekçi olmayan standartlar koyması ve kişilerin bu standartlara uymasını beklemesidir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçi olan kişiler, mükemmelin altında bir sonuçta hayal kırıklığına uğrayacakları düşüncesiyle başkalarına görev vermekten kaçınmakta, buna bağlı olarak aşırı öfke duymakta ve stresli ilişkiler yaşamaktadırlar (Flett ve Hewitt, 2002).

Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik grubuna giren kişiler, insanların kendilerinden imkânsız şeyler beklediğine dair bir inanca sahiptirler. Başkalarının kendilerini onaylaması için bu standartlara ulaşmak zorunda olduklarına inanmaktadırlar. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçiler yüksek standartların kendilerine dayatıldığını düşünmektedirler (Flett ve Hewitt, 2002).

Frost ve arkadaşları (1990)'na göre ise mükemmeliyetçilik altı boyutta incelenir.

Hatalara aşırı dikkat etmek boyutunda, hata yapmanın çok önemli olduğu ve hata yapmanın başarısızlıkla aynı anlama geldiği şeklinde bir inanca sahip olma eğilimi görülmektedir. Hatalara aşırı dikkat etme başkaları tarafından yargılanma kaygısı nedeniyle sosyal anksiyeteye neden olabilmektedir. Bu boyuttaki mükemmeliyetçilik Flett ve Hewitt'in "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" tanımına yakınlık göstermektedir (Frost vd., 1990).

Yüksek kişisel standartlar, kişinin kendisi için yüksek standartlar belirlemesi ve bunlara ulaşmaya çalışmasıdır. Hatalara aşırı dikkat etmek gibi Flett ve Hewitt'in

"kendine yönelik mükemmeliyetçilik" tanımına yakınlık göstermektedir (Frost vd.,1990).

Kendi davranışlarından şüphe duymak, kişinin hareketlerinden mükemmeliyetçilik anlamında şüphe duyması, görevini doğru yapamadığı gibi bir hisse kapılmasıdır. Bu tip kişiler işlerini yaparken çok fazla zaman harcamakta ve tekrar tekrar kontrol etme ihtiyacı hissetmektedirler. Hatalara aşırı dikkat etmek ve yüksek kişisel standartlar gibi Flett ve Hewitt'in "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" tanıma yakınlık göstermektedir (Frost vd., 1990).

Düzen ihtiyacı, temizlik ve düzen ile ilgili aşırı bir dürtü duyma durumudur. Düzenli olmak faydalı bir durum olmasına rağmen düzenlemeye aşırı düşkün kişiler bununla çok zaman harcadıkları için esas önemli işlerini bitirememektedirler (Frost vd., 1990).

Ebeveynlerin beklentileri boyutu mükemmeliyetçiliğin nedenini açıklama açısından mükemmeliyetçiliğin diğer boyutlarından daha faydalıdır. Bu boyut Hewitt ve Flett'in "toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik" olarak adlandırdığı duruma denk düşmektedir. Başkalarına karşı mükemmel bir performans gösterme baskısı hisseden kişiler için, ebeveynler dışsal baskı unsuru haline gelebilmektedir (Frost vd., 1990).

Aşırı ebeveynsel eleştiri boyutunda kişi, ebeveynlerin hatalara karşı aşırı eleştirel olduğunu hissettiği takdirde, bu durum mükemmeliyetçilik eğilimine yol açabilmektedir. Aşırı ebeveynsel eleştiri, ebeveynlerin ileri derecede beklentilerine bağlıdır. Ebeveynlerin bu beklentileri gerçekleşmediği takdirde çok fazla eleştirel olabilmektedirler. Ebeveynsel eleştiriye sosyal anksiyete de eşlik edebilmektedir (Frost vd., 1990).

II. IV. İyi ve Kötü Taraflarıyla Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik iyi ve kötü tarafları olan bir özelliktir. İyi tarafı kişiyi hep daha iyisini yapmaya ve kendi sınırlarını zorlamaya itmesidir. Normal mükemmeliyetçilikte kişiler daha gerçekçi standartlara sahiptirler ve bunlara erişmeye çabalarlar. Bu tip kimseler belli bir sorumluluk taşırlar ve yapmayı seçtikleri ne ise onu daha iyi yapmaya ve mükemmel olmasına gayret ederler.

Yüksek standardda sahiptirler, organizasyon ve düzen için belli bir ihtiyaç duyarlar ancak kendilerini engellemezler. Bu tip kimselere tatmin olan mükemmeliyetçiler de denmektedir (Dinç, 2001).

Uyumlu (normal) mükemmeliyetçi kişiler; tatmin olma ya da haz alma yetisine sahiptirler. Duruma göre değişebilen standartları vardır, kendilerine erişilebilir standartlar koyarlar. Başarı için uğraşırlar, işleri doğru biçimde yapmaya odaklanırlar. Sakindirler ve dikkatlice eylemde bulunurlar, kendilerinin performanstan bağımsız olduğunu hissederler, işlerini zamanında bitirirler, pozitif geri bildirim ve ödülleri elde etmeye yönelik isteğe sahiptirler, toplumun iyileşmesi için hedeflere erişmişlerdir. Başarısızlık ve hayal kırıklıklarının ardından çabalarını yenileyebilirler, dengeli düşünebilirler, mükemmelleşme istekleri vardır, eylemler hakkında akılcı kesinliğe sahiptirler (Enns ve Cox, 2002).

Uyumlu mükemmeliyetçilik yapısına sahip bireylerin kendilerinin ve yeterliklerinin farkında oldukları için belirledikleri standartlar da daha gerçek ve ulaşılabilir nitelikte olmaktadır. Dolayısıyla bu bireylerin standartlarını karşılayabilme ve performansa dönebilme ihtimalleri de daha fazladır. Ayrıca uyumlu mükemmeliyetçilerin kendilerinden koşulların izin verdiği oranda mükemmellik beklmeleri de onların hatalara karşı esneklik payını artırabilmektedir. Dolayısıyla bu bireyler elde ettikleri başarıların ardından kendilerine dönük olumlu çıkarımlar yapabildikleri gibi herhangi bir başarısızlık durumunda bunu kabul edilebilir olarak görmektedirler. Yüksek standartların var olması böylesi bir yaklaşımda bireylerin kendilerini yenileyip geliştirebilmelerine katkı sağlayarak yaşamın pek çok alanında başarılı olabilmelerine katkı sağlayabilmektedir (Hamachek, 1978, Slaney vd., 2001).

Mükemmeliyetçiliğin kötü tarafı ise, bireyde ciddi problemlere sebep olabilmesidir. Örneğin, mükemmeliyetçilik ile depresyon (Blatt, 1995), obsesif kompulsif bozukluk (McFall ve Wollersheim, 1979), anksiyete (Deffenbacher vd., 1988), anoreksiya ve bulimya (Halmi vd., 2000), panik bozukluk (Iketani vd., 2002) arasında bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin kötü bir tarafı olan nevrotik mükemmeliyetçiler, erişilmez amaçlar peşinde koşarlar ve hiçbir zaman tatmin olmazlar, hataları aşırı derecede düşünür, kendi eylemlerinden şüphe

ederler, kendilerini engellerler, baskı hissederler ve endişe duyarlar. Bu tip kişiler belli bir başarısızlık yaşadıklarında ise hasta olmaları kaçınılmazdır (Dinç, 2001).

Uyumsuz (nevrotik) mükemmeliyetçi kişiler; çalışmalardan haz almazlar. Esnek olmayan yüksek standartlara sahiptirler, gerçekçi olmayan ya da akıl dışı standartları vardır. Ulaşılması imkânsız nitelikte standartlar belirleme eğilimi bu bireylerin başarısızlık durumu ve duygusuyla sık sık karşı karşıya gelmelerine neden olabilmektedir. Görevlere yönelik sinirlilik ve kaygı duyarlar, performansları ve standartları arasında büyük farklar yaşarlar. Kendilerini performansa bağlı olarak değerlendirirler. Uyumsuz mükemmeliyetçilerin hatalara karşı tahammüllerinin olmaması ve duruma göre değerlendirme yapma eksikliği başarısızlığın yanı sıra yetersizlik ve aşağılık duygularını da geliştirebilmekte ve bireyi umutsuzluğa götürebilmektedir. Mükemmeliyetçi olmayan bireylerin hayata dair beklentilerinin mükemmeliyetçi bireyler kadar yoğun olmadığı düşünülürse yaşanan psikolojik sıkıntıların daha az ortaya çıkması gerekmektedir. Bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda yaşanan sıkıntılar ve psikolojik belirtiler açısından mükemmeliyetçi kişilik yapısından daha çok ne tür bir mükemmeliyetçilik yapısına sahip olduğu önemlidir (Enns ve Cox, 2002, Slaney vd., 2001).

II. V. Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri

Mükemmel kişiler, konulara hâkim olmak düşüncesiyle hazırlıklı olmaya itina gösterirler. Çok dikkatlidirler, gelecek planlarını iyi hazırlarlar ve ele aldıkları işleri, planlarına sadık kalarak mükemmel yapmak isterler. Çalışmadan ve netice almadan dinlenmek onlar için haramdır. İşlerini iyi organize ederler, eşyalarını ve etraflarını temizlemeyi hayatın bir parçası olarak görürler (Seyyar, 2004).

Mükemmeliyetçi kişilerin mükemmeliyetçiliklerini koruyan belli düşünce kalıpları bulunmaktadır. "Ya hep ya hiç" düşünce tarzı mükemmeliyetçilerin hayat felsefesini yansıtır. Mükemmeliyetçiler olayların karmaşık olabileceğini ve doğru ile yanlış arasında pek çok derece olabileceğini düşünmeden, olayları sadece doğru veya yanlış görme eğilimindedir (Antony ve Swinson, 2000). Bu düşünce tarzında kişi "doğru" ile "yanlış" arasında pek çok derece bulunabileceğini düşünmeden, olayları sadece doğru ve yanlış görme eğilimindedir. Bu düşünce tarzı yüksek standartlara

sahip olma anlamına da gelmektedir. Bu düşüncelerin odak noktasına bağlı olarak genellikle depresyon, anksiyete ve öfke görülebilmektedir. Başkalarının davranışlarıyla ilgili düşüncelere genellikle öfke eşlik ederken kişinin kendisiyle ilgili bu tip düşüncelerine kaygı, depresyon ve yetersizlik hisleri eşlik etmektedir (Flett ve Hewitt, 2002)

Martin ve Greenwood (2000)'a göre mükemmeliyetçi çocuklar, çoğunlukla okul ödevlerinde istedikleri başarıyı elde edemedikleri için sıkıntıya girmektedirler. Aşırı titiz bir şekilde düzenli olma eğilimleri, her şeyin hep aynı yolla gerçekleşmesini istemeleri ve her şeyden kuşku duymaları yaşamı yüke dönüştürür. Ayrıca, yapılacak işi sürekli erteleme, bir işi tamamlamayı erteleme, bir işe sürekli yeniden başlama, gönüllü çalışmalara ya da grup çalışmalarına karşı isteksizlik, hataları tolere edebilmede yetersizlik bu öğrencilerin özelliklerindedir. Ayrıca gerçekçi olmayan yüksek standartlar, diğerlerinin mükemmel olmayan düşüncelerine karşı anlayışsızlık, küçük hatalara aşırı tepkiler vermek de mükemmeliyetçi öğrencilerin özellikleri arasında yer alır (Pacht, 1984).

Mükemmeliyetçi bireyler de arkadaş edinmeye ihtiyaç duyarlar. Fakat bu kişiler arkadaşlarının, ailesinin ve çevresinde iletişim içinde olduğu diğer insanların da mükemmel olmasını beklemektedirler. Bu nedenle mükemmeliyetçi kişiler, çevresindeki insanların yanlışlarına tahammül edememekte, sürekli eleştirmekte ve sonuç olarak sosyal ilişkilerinde problem yaşamaktadır (Adderhold-Alliot, 1987).

Antony ve Swinson (2000)'a göre mükemmeliyetçi kişilerin süzgeçten geçirme, zihin okuma, tünel bakışı, kişisel hassasiyet, felaket olacağını düşünmek gibi özellikleri bulunmaktadır. Süzgeçten geçirme, seçici bir şekilde davranarak olumsuz detayları abartma eğilimidir. Bu olumlu bilgilerin gözden kaçmasına neden olmaktadır. Zihin okuma, insanların zihinlerini okuduklarını düşünme ve genellikle insanların kendisi hakkında olumsuz düşündüklerini sanmaktır. Tünel bakışı, detaylara fazlaca dikkat etmek ve bu yüzden genel durumu görememektir. Kişisel hassasiyet, genellikle başkalarının fikirlerine aşırı önem vermek beğenilmek istemektir. Felaket olacağını düşünme, olumsuz olayları baş edemeyecekleri felaketler olarak nitelendirmek, kaçma davranışında bulunmaktadır.

II. VI. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Mükemmeliyetçilikle ilgili pek çok çalışma yapılmış olmakla birlikte her araştırma mükemmeliyetçiliği farklı açılardan ele almaktadır. Aşağıda mükemmeliyetçilikle ilgili yurt içinde yapılmış araştırmalara, öncelikle çalışma grubunun öğrencilerden oluşmasına dikkat edilerek yer verilmiştir.

Zabunoğlu (1999) tarafından yapılan bir çalışmada, Türk üniversite öğrencilerinde patolojik yeme tutumunu yordayan değişkenler incelenmiştir. Analizler sonrasında cinsiyete göre farklılıklar bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik boyutları (kendine, başkalarına ve topluma dönük mükemmeliyetçilik) ve yeme tutumları arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Kadınlarda diyet faktörünü belirleyen değişkenler, kişinin aynı cins arkadaşından kilosu ile ilgili algıladığı baskılar ve kilodan hoşnut olmama durumu, erkeklerde ise kişinin aynı cins arkadaşından kilosu ile ilgili algıladığı problemler ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutu olarak bulunmuştur.

Dinç (2001) çalışmasında, bir Türk üniversite örneğinde, mükemmeliyetçiliğin depresif belirtiler ve öfke duygu durumlarını yordayıcı rolü üzerinde, olumsuz yaşam olaylarının belirleyiciliğini araştırmayı amaçlamıştır. Dinç (2001)'in araştırmasının sonuçlarına göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başarı alanı ile ilgili olumsuz yaşam olayları etkileşiminin, depresif belirtileri anlamlı bir biçimde yordayabildiği görülmüştür. Ancak, sosyal alan ile ilgili olumsuz yaşam olaylarının, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ile depresif belirtiler arasındaki ilişki üzerindeki belirleyici rolü anlamlı bulunmamıştır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ise, sosyal alan ile ilgili yaşam olayları ile bir arada bulunduğu anlamlı bir biçimde öfkeye yol açmıştır. Bu çalışmada ortaya çıkan ilginç bir sonuç, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun başarı alanı ile ilgili olumsuz yaşam olayları ile bir arada bulunduğu depresif belirtilere yol açtığıdır.

Benk (2006) İstanbul'da üniversitelerde okuyan öğrencilerin, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Sonuç olarak SCL-90 Ruhsal belirti tarama listesi ile Çok

Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde ise, çok boyutlu mükemmeliyetçilik alt boyutlarından, sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin SCL- 90'nın tüm alt boyutları olan somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, düşmanlık, fobik anksiyete, paranoya, psikotizm ve SCL-90 toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından, başkaları odaklı ve kendi odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutlarından SCL-90 arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Mükemmeliyetçilik toplam puanları ve SCL-90 alt boyutları incelendiğinde, mükemmeliyetçilik toplam puanları ve obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, anksiyete, düşmanlık, fobik anksiyete, paranoya, psikotizm ve SCL- 90 toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sapmaz (2006)'ın yaptığı araştırma; mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencileri ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip olanların çeşitli psikolojik belirtileri yaşama düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını inceleyerek, mükemmeliyetçiliğin yalnızca sağlıklı bir kişilik değişkeni olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmış bir çalışmadır. Bu amaçla araştırma 929 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmalar sonucunda, belirlenen mükemmeliyetçilik sınıflandırmaları ile araştırma kapsamında yer alan somatizasyon dışındaki tüm psikolojik belirtiler arasında farka dayalı bir ilişki olduğu bulunmuştur. 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 bulunmamıştır.

Tuncer ve Voltan-Acar (2006) araştırmalarında üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin, kaygı düzeyleri ile cinsiyetlerine, algılanan kişilik yapısına, algılanan beden imgesine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, sürekli kaygı düzeyi ile cinsiyetin, algılanan kişilik yapısının, algılanan beden imgesinin mükemmeliyetçilik özelliklerine ortak etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Erkeklerin, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri kızlardan anlamlı

bir farkla yüksek bulunmuştur. Algılanan kişilik yapısı ve mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Algılanan beden imgesi ve mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki fark da anlamlı bulunmamıştır. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin başkalarına belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri, sürekli kaygı düzeyleri düşük olan gruba göre yüksek bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, kaygı düzeyi yüksek üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin başkalarına belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri kaygı düzeyi düşük gruba göre yüksektir. Ayrıca erkeklerin başkalarına belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri kızlara göre yüksektir.

Cırcır (2006) araştırması ile öğretmen adaylarının denetim odakları ve mükemmeliyetçilik tutumlarını, onların bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre; öğretmen adaylarının cinsiyetlerine göre mükemmeliyetçilik tutumlarının alt boyutları olan, beklenti, standart, şüphe, hata alt boyutunda kız öğretmen adayları ile erkek öğretmen adaylarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamazken, düzen ve eleştiri alt boyutlarında, anlamlı bir fark bulunmuştur. Denetim odaklarının öğretmen adaylarının mükemmeliyetçi tutumlarına göre farklılaşma durumu incelendiğinde, düzen, beklenti, eleştiri ve standart alt boyutunda içten denetimli öğretmen adayları ile dıştan denetimli öğretmen adaylarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamazken, hata ve şüphe alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Akkaya (2007)'nin yaptığı çalışmanın amacı; cinsiyet, yaş, akademik başarı, mükemmeliyetçilik ve depresyonun akademik erteleme davranışını ne derecede yordadığını incelemektir. Araştırmaya, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde farklı bölümlerde eğitim görmekte olan 368 lisans öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, akademik başarı ve depresyonun akademik erteleme davranışını bir arada anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Çalışmada kullanılan değişkenler akademik erteleme davranışını yordamada cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, depresyon ve akademik başarı kız öğrenciler için yordayıcı değişkenler iken, erkek

öğrencilerde erteleme davranışını yordayan tek değişkenin kendine yönelik mükemmeliyetçilik olduğu bulunmuştur.

Aka (2007)'nin yaptığı çalışmanın amacı, sinema terapinin mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilikle ilgili olan erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki etkisini incelemek ve aynı zamanda katılımcıların film ile özdeşleşmelerinin ve filmi hatırlama derecelerinin bu sürece olan etkisini değerlendirmektir. Bu çalışmaya Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümünden 34 öğrenci katılmıştır. Sonuçlara göre seçilen filmi izlemenin katılımcıların mükemmeliyetçilik değerlerini anlamlı olarak etkilediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca sinema terapinin mükemmeliyetçilikle ilgili olan erken dönem uyumsuz şemalar üzerinde anlamlı olarak bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Filmle özdeşleşme ve filmi hatırlamanın mükemmeliyetçilikle eşleşmediği görülmüştür.

Ulu (2007)'nin yaptığı çalışmanın temel amacı, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının ve beş faktör kişilik özelliklerinin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik boyutları üzerindeki rolünü incelemektir. 408 (260 erkek ve 148 kız) Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) hazırlık sınıfı öğrencisinden oluşan bir örnekleme yürütülen pilot çalışmada, Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. Uyum ve ölçütsel geçerlik çalışması bulguları olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik boyutlarının varlığını ortaya koymuştur. Sonuçlar, standartlar alt ölçeği ile ölçülen olumlu mükemmeliyetçilik puanı için öz disiplin, deneyime açıklık ve dışa dönüklük kişilik özelliklerinin yordayıcı değişkenler olduğunu göstermiştir. Uyuşmazlık alt ölçeği ile ölçülen olumsuz mükemmeliyetçilik puanı için nevroitiklik, bağlanma kaygısı ve kaçınma boyutlarının yordayıcı değişkenler olduğu bulunmuştur. Düzen puanlarının öz disiplin, nevroitiklik, dışa dönüklük ve deneyime açıklık boyutları tarafından yordandığı bulunmuştur.

Yaoar (2008), üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile empati düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemeyi ve ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Cinsiyete göre mükemmeliyetçilik alt boyutları ile empati alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik alt boyutları (hatalara aşırı ilgi, aile beklentileri ve kişisel standartlar) ile empati alt boyutu (bakış açısı

alma) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yaşa göre mükemmeliyetçilik alt boyutları ile empati alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat yaşa göre, empati alt boyutunda (kişisel stres) anlamlı bir fark bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik alt boyutları ile empati alt boyutları arasında öğrenim gördükleri alan ve sınıf değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ama sınıfa göre, mükemmeliyetçilik alt boyutu olan davranışlardan şüpheye göre anlamlı bir fark bulunmuştur.

Çakırlı-Alşan (2005)'in yaptığı çalışmanın amacı, lise kız öğrencilerinde anormal yeme tutum ve davranışlarının, aile ortamı, öz güven ve mükemmeliyetçilikle ilişkisinin araştırılmasıdır. Araştırmanın sonuçlarına göre, yeme tutum ve davranışlarının, aile ortamı, öz güven ve mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu bulunmuştur. Anormal yeme tutum ve davranışları olan öğrencilerin, normal gruptaki öğrencilere oranla, ailelerinin daha işlevsiz olduğu, öz güvenlerinin ise daha düşük olduğu görülmüştür. Ancak mükemmeliyetçilik değişkenine göre, iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Yeme tutum ve davranışlarını yordayan değişkenin öz güven olduğu saptanmıştır. Ayrıca, anormal yeme tutum ve davranışlarına sahip olan öğrencilerin, normal gruptakilere kıyasla, yakın çevrelerinden kilolarına ilişkin olarak daha fazla olumsuz eleştiri aldıkları, daha sık zayıflama girişiminde buldukları ve kitle iletişim araçlarındaki zayıflıkla ilgili yayınları daha sık takip ettikleri bulunmuştur.

Saya (2006)'nın çalışmasının amacı, bağlanma stilleri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin Türk lise öğrencilerinde cinsiyete bağlı olarak değişip değişmediğini incelemektir. Sonuçlar, bağlanma stilleri ve mükemmeliyetçilik arasında cinsiyete bağlı olarak değişen anlamlı bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur.

Yıldız (2007)'in yaptığı araştırmanın temel amacı, lise öğrencilerinin (Anadolu Lisesi, Süper Lise, Fen Lisesi ve Genel Lise) , mükemmeliyetçilik özelliklerinin ana-baba tutumlarının ve cinsiyetlerinin birlikte sınav kaygılarını yordayıp yordamadığını belirlemektir. Bunun yanı sıra bu çalışmada lise öğrencilerinin sınav kaygısı puanlarının lise türüne, algılanan akademik başarı düzeyine ve algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını

belirlemektir. Sonuçlara göre, cinsiyet değişkeni sınav kaygısı toplam puanlarının en güçlü yordayıcısıdır. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin hatalara aşırı ilgi boyutu sınav kaygısı kuruntu boyutu puanlarının en güçlü yordayıcısıdır. 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. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin dokuz alt boyutuna ilişkin puanları ile cinsiyetleri birlikte sınav kaygısı kuruntu boyutu puanlarına ilişkin toplam varyansın % 20'sini yordamaktadır. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin dokuz alt boyutuna ilişkin puanları ile cinsiyetleri birlikte sınav kaygısı duyusallık boyutu puanlarına ilişkin toplam varyansın % 21'ini yordamaktadır.

Göç (2008)'ün "Mükemmeliyetçiliğin Akademik Başarı ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolü" adlı çalışmasının amacı, mükemmeliyetçiliğin akademik başarı ve yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Bu bağlamda, çeşitli mükemmeliyetçilik boyutları (hatalar üzerinde aşırı ilgi, yüksek kişisel standartlar, davranışlardan şüphe, düzen ihtiyacı, yüksek ebeveyn beklentileri ve aşırı ebeveyn eleştirelliği), olumlu, olumsuz veya toplam mükemmeliyetçilik düzeyinin kız ve erkek lise öğrencilerinin akademik başarı düzeyi, arkadaş, aile, okul, yaşanan çevre ve benlik doyum düzeyi ile yaşam doyum düzeyi üzerindeki rolü araştırılmıştır. Sonuçlar, aşırı ebeveyn eleştirelliğinin genel olarak olumsuz bir örüntü sergilediğini ve akademik başarıyı, arkadaş ve aile doyumunu negatif olarak yordadığını ortaya koymuştur. Öte yandan, olumlu mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu ve okul doyumunu olumlu olarak yordadığı bulunmuştur.

Köroğlu (2008)'nin araştırmasının ana amacı, lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi özellikleri ile rekabetçi tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma bulgularına göre; mükemmeliyetçilik alt boyutları ile rekabetçi tutum arasında anlamlı bir ilişki bulunurken; kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutlarının, rekabetçi tutumu anlamlı bir biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Lise öğrencilerinin cinsiyetine göre, mükemmeliyetçilik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken, rekabetçi tutum açısından, kız öğrencilerin erkek öğrencilere

göre daha rekabetçi tutuma sahip olduğu tespit edilmiştir. Algılanan sosyo-ekonomik düzey ve kardeş sayısı değişkenlerine göre ise, mükemmeliyetçilik alt boyutlarında ve rekabetçilik tutumunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Okul türüne göre mükemmeliyetçilik alt boyutlarında ve rekabetçi tutumda anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

Başer (2007) yaptığı çalışmada mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini Ankara ilindeki Batıkent İlköğretim Okulu sekizinci sınıfta öğrenim görmekte olan 69'u kız, 68'i erkek olmak üzere toplam 137 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları öğrencilerde mükemmeliyetçilik ile akademik başarı arasında bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından ailesel eleştiri ve davranışlardan şüphe boyutları akademik başarı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Tuncay (2006) yaptığı çalışmada evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin kişiler arası bağlamda ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Hem evlilik uyumu hem de mükemmeliyetçilik ile bağlantılı olması beklenen depresyon ve sürekli-kaygı kontrol edildikten sonra, evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin boyutları (kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik); mükemmeliyetçiliğin bir başka yönü olarak, algılanan eleştiri (eşine yönelik eleştiri ve eşinden gelen eleştiri); ve ilişkili demografik değişkenler (yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi ve çocuğu olup olmadığı) arasındaki ilişki, ilk evliliğini sürdüren 210 kişiden oluşan (105 kadın ve 105 erkek) bir Türk örnekleminde incelenmiştir. Sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, kadınların başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik boyutundaki yüksek puanları, depresyon ve sürekli kaygısındaki yüksek puanları ile çocuğunun olması, evlilik uyumundaki düşük puanlar ile ilişkilidir. Ayrıca, eğer kadın, eşinin ona karşı eleştirel olduğu algısına sahipse, evlilik uyumu puanları düşmektedir. Bunların yanısıra, erkeklerin başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ve depresyon puanları yükseldikçe, evlilik uyumu puanları düşmektedir. Ayrıca, eğer erkek eşine karşı eleştirel olduğu algısına sahipse, evlilik uyumu azalmaktadır.

Kağan (2006)'ın araştırmasının temel problemi, sporcuların mükemmeliyetçilik düşüncesi ile etkili bir biçimde başa çıkma becerileri üzerinde bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilikle baş etme eğitim programı uygulamasının etkilerinin araştırılmasıdır. Araştırma 2004–2005 futbol, voleybol bayan-erkek, basketbol erkek sezonunda bulunan birinci lig seviyesindeki klüplerde oynayan sporculardan yansız olarak seçilmiş 16 sporcu ile yürütülmüştür. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutu olan kendi yönelimli mükemmeliyetçilik ölçeği puanları esas alınarak, grup ortalamasının üzerinde puan alan sporcular arasından, her bir gruba 8 sporcu olmak üzere toplam 16 sporcu belirlenmiştir. Bu sporcuların deney ve kontrol grubuna atanması işlemi yansız atama (kura çekme) yoluyla gerçekleştirilerek iki grup oluşturulmuştur. Bu gruplar; 1. Mükemmeliyetçilikle başa çıkma eğitim programının kullanıldığı grup, 2. kontrol grubudur. Bu araştırmanın sonucunda araştırmacı tarafından bilişsel davranışçı terapiye dayalı olarak geliştirilmiş olan 8 oturumluk mükemmeliyetçilik ile başa çıkma eğitim programının sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini ve başarısızlık korkularını anlamlı düzeyde azalttığı, sporcuların başarı motivasyonunda ise bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Gül vd. (2009)'nin yaptıkları çalışmanın amacı, daha önce ülkemizde benzer bir çalışma yapılmamış bir alan olan antidepresan tedavi öncesi ve sonrasında depresyonu olan bireylerin incelenerek mükemmeliyetçiliğin antidepresana yanıtta ve intihar düşüncesindeki yordayıcılık değerlerini incelemek olarak belirlenmiştir. Bulgular sonucunda depresyon şiddeti ve intihar düşüncesi ile mükemmeliyetçilik arasında ilişki bulunmamıştır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, eğitim, cinsiyet ve otomatik düşünce ise antidepresan tedavide yanıtta etki eden faktörler olarak bulunmuştur.

II. VII. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Pliner ve Haddock (1996)'un yaptıkları deneysel bir çalışmada, kilosuyla aşırı derecede ilgilenen üniversiteli kız öğrencilerin, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçi oldukları ve diğerleri tarafından konmuş olan oldukça yüksek hedeflere ulaşmaya, kontrol grubundakilere oranla, çok daha fazla önem verdikleri

bulunmuştur. Aynı çalışmada, yeme bozukluğu riski taşıyan bu öğrencilerin, diğerlerinin istek ve düşüncelerine karşı aşırı derecede hassas oldukları belirtilmektedir.

Hamilton ve Schweitzer (2000)'in çalışmasının amacı, Avustralya'da belirli bir üniversite öğrencisi örneklemini üzerinde mükemmeliyetçiliğin boyutları ve intihar fikrinin ilişkisini değerlendirmektir. Sonuçlar, intihar fikrinin varlığının; toplam mükemmeliyetçilikle nispeten yüksek, iki mükemmeliyetçilik boyutu ve toplam genel sağlık anketi değerleri ile ilişkili bulunduğunu göstermektedir. İntihar fikri ölçeğinde; mükemmeliyetçilik anlamında yüksek değerlere sahip olan kişilerle ortalama ya da daha düşük değerlere sahip olan kişiler arasında belirgin farklar göze çarpmıştır. Kişileri intihara karşı savunmasız bırakan bu yüksek değerlerin cinsiyetle ya da yaşla ilgisinin olmadığı da görülmüştür.

Rice ve Mirzadeh (2000) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarında, mükemmeliyetçilik çeşitleri arasındaki farklılıkları ve mükemmeliyetçiliğin bağlanma, akademik bütünleşme ve depresyonla ilişkili olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırmanın bulguları uyumsuz mükemmeliyetçilerin uyumlu mükemmeliyetçilere oranla daha fazla depresif olduklarını ortaya koymuştur. Uyumsuz mükemmeliyetçilerin yüksek kişisel standartlara sahip olmalarına rağmen, üniversitede zayıf akademik başarı gösterdikleri görülmüştür. Sonuç olarak uyumlu mükemmeliyetçilerin iyi akademik bütünleşme ve çok az duygusal strese sahip oldukları ve uyumlu mükemmeliyetçiliğin ebeveynleri ile güvenli bağlanma ilişkilerine sahip öğrencilerde ortaya çıkabileceği bulunmuştur.

Periasamy ve Ashby (2002) mükemmeliyetçilik ve kontrol merkezi arasındaki ilişkiyi incelemek için 262 ön lisans öğrencisine çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve kontrol merkezi ölçeği uygulamıştır. Araştırmacılar, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerin iç kontrol merkezi değerlerinin, mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha yüksek olduğunu ve ayrıca uyum sağlayamayanların dış kontrol merkezi değerlerinin de hem uyum sağlayanlara hem de mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha yüksek olduğunu görmüşlerdir.

Dickinson ve Ashby (2005)'nin çalışması 130 kolej öğrencisi arasında, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile ego savunma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Benzer grup analiz sonuçları; uyum sağlayabilen ve uyum sağlayamayan mükemmeliyetçileri ve mükemmeliyetçi olmayanları tanımlamayı kolaylaştırmıştır. Araştırmacılar, uyum sağlayamayan mükemmeliyetçilerin daha doğal olmayan ego savunma tarzları olduğu bulgusuna ulaşmışlardır (uyum sağlayabilenlere göre).

Conroy vd. (2007) bu çalışmalarında; mükemmeliyetçiliğin üç farklı şeklinin inançlar ve başarısızlık korkusuyla alakalı bağlantılarını araştırmışlardır. Kolej öğrencileri (372 kişi) fiziksel aktivite sınıflarına kayıt olmuşlar ve tek oturumdan oluşan “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Performans Başarısızlık Değerlendirme Envanteri” programlarını tamamlamışlardır. Mükemmeliyetçilik formlarının incelenmesinden sonra; başarısızlığın kişiyi kendi içinde isteksizliğe iteceği inancı, yalnızca sosyal mükemmellik (SPP) duygusu ile alakalı bulunmuştur. Başarısızlığın bir bireyin öz-değerini düşüreceği inancının “Diğer” odaklı mükemmellik (OOP) duygusu ile çok zayıf ölçüde ilişkili olduğu görülmüştür. “Diğer”lerinin davranışları için yüksek standartlara sahip bireyler ise başarısızlığın kendi değerini kaybetme konusunda çok az etkili olacağı inancındadırlar. “Ben” odaklı mükemmeliyetçilik (SOP) bu şekilde hiçbir inançla bağdaşmamaktadır. Ancak SOP ve OOP eşzamanlı olarak değerlendirildiğinde, utanma duygusunu yaşama korkusunun pozitif değerlerle desteklendiği görülmektedir. Genel olarak bulgular başarısızlık korkusunun, mükemmelliğin bütün formlarıyla her yerde görülmediğine işaret etmektedir. Çünkü başarısızlık sonuçları hakkında, mükemmeliyetçiliğin farklı formlarının altında yatan belli başlı inançlar çok büyük çeşitlilik göstermektedir.

Ward ve Ashby (2008) çalışmalarında, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve benlik gelişimini incelemişler. 271 ön lisans öğrencisine çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği ve sosyal iletişim, sosyal güvence, hedef belirsizliği (idealleştirme) ve büyüklük duygusu gibi varyasyonları içeren benlik gelişimi kavramlarını ölçmek için tasarlanmış iki Kohutian ölçeği uygulanmıştır. Araştırmacılar uyum sağlayan mükemmeliyetçilerin sosyal iletişim ve hedef belirsizliği konusunda sahip oldukları kendini beğenmişlik duygusunun; uyum

sağlayamayanlarla ve mükemmeliyetçi olmayanlarla kıyaslandığında daha sağlıklı olduğunu kanıtlamıştır.

Villiers (2009) sosyal anksiyete ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi kolej öğrencilerinde araştırmıştır. Araştırma mükemmeliyetçilik ve psikopatolojinin birkaç şekli arasında güçlü bir ilişkiyi göstermesine rağmen sosyal anksiyete açısından daha az dikkat çekmektedir. Muhtemel ilişki araştırmasında, matematik ve fizik branşı iletişim ve müzik branşıyla kıyaslanmıştır. Sosyal anksiyete ve mükemmeliyetçilik araştırmasında yüksek sosyal anksiyete özelliğinin yüksek mükemmeliyetçiliği yordadığı ve matematik ve fizik dallarının sosyal anksiyeteyi müzik ve iletişim dallarına göre daha fazla deneyim edeceği ortaya koyulmuştur. Mükemmeliyetçilik özelliği genellikle bütün 4 akademik dalda oldukça benzer bulunmuştur. Sosyal anksiyete puanlarındaki 4 demografik özellik (yaş, cinsiyet, ırk ve kalınan yer) arasından yalnızca öğrencilerin yaşları sosyal anksiyete düzeyini yordamış, özellikle daha yaşlı öğrenciler sosyal anksiyete düzeyinde daha düşük çıkmıştır.

Burns (1980) mükemmeliyetçilik ile değerlendirici anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular; duygusal tepkilere dayalı olarak mükemmeliyetçiliğin sınav kaygısı, sosyal anksiyete ve konuşma bozukluğu ile ilişkili olabileceğini göstermiştir.

Flett vd. (1998)'nin çalışması, mükemmeliyetçilik boyutları ile başarı ya da başarısızlık durumu dayanakları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. 124 öğrenciden (40 erkek, 84 bayan) oluşan örnek grupta uygulama yapılmıştır. Bu çalışmanın ana bulgusu, dayanaklara bağlı dışavurumların dış etkenlere bağlı olması eğilimi ile sosyal boyutlu mükemmeliyetçiliğin bir ilişki içinde olduğu yönündedir. Bu dış dayanak motifi hem kişiler arası ortamda hem de başarı durumunda başarı ve başarısızlık göz önüne alınarak elde edilmiştir. Genel olarak ana sonuçlar sosyal boyutlu mükemmeliyetçiliğin öğrenilmiş yardımsızlık algısı ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir.

Haasel vd. (1999)'nin araştırmasının amaçlarından biri, milli kürekçilerin yeme alışkanlıkları ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. İkinci

amaç ise vücut kütlesi, ağırlık sınıfı ve cinsiyetin; yeme alışkanlıkları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ortalama seviyelere getirip getirmediğini belirlemektir. Sonuçlar göstermiştir ki, sosyal arzulanmanın da hesaba katılmasından sonra negatif (sağlıksız) mükemmeliyetçilik değerleri, bölünmüş yemek yeme alışkanlıkları değerleri ile doğrudan pozitif şekilde ilişkilirken; pozitif (sağlıklı) mükemmeliyetçilik değerleri, bölünmüş yemek yeme alışkanlıkları değerleri ile ilişkili bulunmamıştır. Bunlara ilaveten, vücut kütlesi, ağırlık sınıflandırması ve cinsiyet; etki değerlerini maksimum oranda ortalamaya çekebilmek için bağlamsal açıdan değerlendirilmiştir.

Macedo vd. (2009)'nin çalışmasının amacı; anneliğe geçiş döneminde mükemmeliyetçiliğin, daha fazla negatif duygusal dışavurumla ilişkili olup olmayacağını ve hangi mükemmeliyetçilik duygularının bu sonuçla yakından alakalı olacağını araştırmaktır. “Ben” odaklı mükemmeliyetçilikle (Self-Oriented Perfectionism, SOP) iki etken modeli, sosyal mükemmeliyetçilik (Socially Prescribed Perfectionism, SPP) boyutları, SOP ile üç etken modeli, SPP-“Diğer”lerinin yüksek standartları ve SPP-Koşula Bağlı Kabul Görme (Conditional Acceptance, CA) etkenleri analiz edilmiştir. Sonuçlar SPP etkeninin; anksiyete, depresyon, sinirlilik, yorgunluk ve kafa karışıklığının artması, enerjinin azalması ve depresyon belirtilerinin daha sık oluşması ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

II. VII. Öfke İle İlgili Tanımlar

Öfke, kişinin belirli bir saldırı, eleştiri, engel ya da korku karşısında doğal olarak yaşadığı, içsel ve evrensel bir duygu olup, köpürme adı verilen aşırı derecede bilinç bulanıklığına ve davranış bozukluklarına yol açabilir (Balkaya, 2001, Köknel, 2000). Spielberger vd. (1991) öfkeyi basit bir “sinirlilik” ve “kırgınlık” halinden, yoğun “hiddet” durumuna kadar değişen dereceli, gerçek veya varsayılan bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında oluşan düşüncelerle ilgili veya kişiyi rahatsız edici uyarıları ortadan kaldırmaya yönelten (Biagio, 1989), olumsuz içe dönük (Kassinove, 1995) bir duygu olarak tanımlamışlardır. Power ve Dalgleish (1997)' e göre ise öfke genellikle sıkıntı verici bir duygu olup; bazen kontrol edilemeyen saldırganlık ve şiddet ile birleşmektedir.

Öfke biyolojik düzeyde saldırgan sistemlerle daha da önemlisi toplumsal yaşam, simgeleştirme ve yansıtıcı öz-farkındalık ile ilişkili olan çatışmacı bir duygudur; psikolojik düzeyde, bazı değer biçilmiş yanlışların doğruluğunu savunur; sosyo-kültürel düzeyde ise iletişimin kabul edilmiş standartlarını destekleme görevini yapar (Averill, 1982). Öfke Rogers'a göre ise, insanın temel güdüsü olan kendini gerçekleştirme gereksinmesindeki bozukluklar ya da bu gereksinimin engellenmesi durumunda kaygı, saldırganlık, suçluluk duyguları ile birlikte ortaya çıkan bir duygudur (Aktaran: Geçtan, 1999).

Öfkenin dört birleşeni olduğunu savunan Novaco (1975) (fizyolojik, duygusal, davranışsal ve bilişsel olmak üzere) bu bileşenleri şöyle tanımlar; öfkenin duygusal bileşeni öfkeye neden olan durumlara karşı verilen duygusal yanıt ile ilişkilidir. Davranışsal bileşen, insanların öfkelerini ifade ederken ortaya koydukları olumlu ya da yıkıcı olabilen baş etme mekanizması olarak tanımlanır. Bilişsel bileşen ise insanların dünyaya karşı olan olumsuz inançları veya düşmanca tavırlarını yansıtır. Özellikle bireylerin, diğer insanlara ve mekânlara yönelttikleri olumsuz niteliklerini ifade eder.

Üniversite öğrencileriyle yapılan pek çok çalışmada utanç duygusu ile incinme ve olumsuz olaylar yüzünden öfke duygusunun uyanması ile başkalarını suçlama eğilimi arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Tangney vd., 1996). Wagner vd. (1987) ise öfke, saldırganlık ve düşmanlığın suçluluk ve utanmadan farklılığını belirlemek için yaptıkları çalışma sonucunda utanmanın öfke kışkırtması, şüphencilik, gücenme, iritasyon, olumsuz olaylarda başkasını suçlama ve dolaylı düşmanlık ifadesiyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Utangaçlığın tersine suçluluk; düşmanlık, gücenme, öfkenin bazı işaretleri ve başkalarını suçlama ile ilişkili bulunmuştur.

II. VIII. Öfke İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

II. VIII. I. Psikanalitik Kuram

Görüşün en önemli temsilcisi Freud'dur. Freud, öfkeyi içgüdüsel olarak tanımlamaktadır ve saldırganlığın, "ölüm içgüdü" olarak adlandırdığı biyolojik bir temele dayandığını öne sürmüştür. Freud'a göre saldırganlık, doğuştan gelen bir

özellik olarak, kontrol altında değildir ve ölüm dürtüsünün bir ifadesidir (Baron ve Byrne, 1987), aynı zamanda saldırganlık insanın biyolojik kalıtımının bir parçasıdır ve yıkıcı, şiddet yönü vardır (Özer, 1994). Freud'a göre saldırganlık, aslında insanın kendine yönelik olan yıkıcı eğilimlerinin, dış dünyadaki nesnelere çevrilmesidir. İnsan diğer insanlarla savaşır ve onlara karşı yıkıcı davranır, çünkü kendini yok etme isteği yaşam içgüdüleri tarafından engellenmiştir (Geçtan, 2000).

Psikoanalitik kuram öfke gibi güçlü duyguların bastırılmasını sağlıksız olarak kabul etmektedir. Bu duygular boşaltılmazsa, psikolojik ve psikosomatik hastalıkların oluşacağı belirtilmektedir (Thomas, 1993). Ayrıca kuramda içgüdüler ikiye ayrılarak incelenir. Bunlardan biri "cinsel içgüdü" diğeri ise "kendini koruma içgüdü"dür. Freud daha sonra bu görüşünü değiştirmiş, yaşamla ilgili içgüdüler (eros) ve ölümle ilgili içgüdüler ikilemini önermiştir. Ölüm içgüdü" yıkıma, yaşayan maddeye zarar vermeye yönelikken, yaşam içgüdü" yaşayan maddeyi korumaya yöneliktir. Ölüm içgüdü"ü, organizmanın kendisine yönelmiş ise kendini yıkıcı bir dürtüdür, ancak dışa yönelmişse, bu durumda kendinden çok başkalarını yıkıma uğratma eğilimindedir. İnsan kendisi ya da başkalarını yıkıma uğratmaya yönelik bir dürtünün hükmü altındadır ve bu seçeneklerden kurtulmak için pek az şey yapabilir. Buradan çıkan sonuç, ölüm içgüdü"ünün konumu bakımından saldırganlığın esas olarak dürtülere gösterilen bir tepki değil, insan organizmasının yapısından kaynaklanan kesintisiz bir uyarım olduğu yolundadır (Fromm, 1993).

Freud'un kuramına göre "oral dönem" adı verilen dönem yaşamın ilk dönemidir. Bu dönemde ağız erojen bölgedir ve bebek dünyayı ağız aracılığıyla, emme, ısırma, nesnelere ağızla alma yoluyla tanımaya çalışır. Tanımaya yönelik bu davranışlar dişlerin çıkmaya başlamasıyla birlikte ısırma, kemirme gibi saldırgan davranışlara dönüşür. Bu döneme takılıp kalma ve bu döneme gerileme saldırgan davranışların temelini oluşturur (Aktaran: Geçtan, 2000).

Oral dönemden sonra "anal dönem"e geçilir. Bu dönemde haz bölgesi anüse kayar ve anüs kaslarının kontrol edilmeye başlamasıyla birlikte edilgenlikten etkinliğe bir geçiş yaşanır. Bu dönemde tuvalet eğitiminin de verilmeye başlanmasıyla birlikte annenin tutumu ve çocuğun duyguları önem kazanır. Bu dönem öfkenin temellerinin atıldığı bir dönemdir. Tuvalet eğitiminde, annenin

tutumunun katı ve cezalandırıcı olması, çocuğun dışkıyı bir silahmışçasına saldırgan duygularla püskürtme eğilimi geliştirmesine yani "anal sadizm" de denilen saldırgan davranışlar geliştirmesine neden olabilmektedir. Baskıcı bir tutumla karşılaşan çocuk tutucu bir karakter ile olumsuz duyguları baskı altında tutan "anal tutucu" bir kişilik ya da başkaldıran, öfke nöbetleri ve eziyet etme eğilimleri olan "anal tepkici" kişilik geliştirecektir (Aktaran: Geçtan, 2000). Eğer öfkelerini dışa vurmak isterse, dışkısını tutmama davranışını seçer. Bu tür inatlaşmalarla dışkısını anne ve babasını cezalandırma aracı olarak kullanan çocuk ileride ya duygularını bastırarak içine atmaya ve pasif saldırganlıkla öfkelerini ifade etmeyi seçer ya da aşırı tepkisel, inatçı, başkaldırıcı ve yıkıcı öfke tepkilerini seçer (Geçtan, 2000, Köknel, 2000).

Bir sonraki dönem ise "fallik dönem"dir. Bu dönemde doyum kaynağı cinsel bölgedir. Bir yandan kendini keşfetme, diğer yandan süper egonun gelişmeye başlaması ile yaşanan engellenme duyguları çocuğun karmaşa yaşamasına neden olur. "Oedipus Karmaşası"nın da yaşandığı bu dönemde çocuk, anne-babanın ve çevrenin tepkilerinden, dolayısıyla üst benliğinden çekinir, korkar. Süper egonun baskıları sonucu pişmanlık ve suçluluk duyar. Benliğe yöneltilen aşırı baskı korku ve suçlamaya karşı benlik şiddet eylemlerine, saldırgan davranışlara başvurur (Köknel, 1999). Freud' un "süper ego" ile kastettiği şey, kişilik yapısı içinde olan ve temel işlevi içgüdüsel etkilerin peşinden gidilmesini yasaklamak olan özerk bir kurumdur. Bunun kişinin kendine yönelik düşmanca saldırganlığının taşıyıcısı olduğu, engellemeler yarattığı, hazzı küçümsediği, kişinin kendine yönelik acımasız isteklerde bulunmasına neden olduğu ve bu isteklerin gerçekleşmemesi halinde kişiyi acımasızca cezalandırdığı varsayılır. Kısaca süper ego enerjisini dışa boşaltılmayan saldırganlıktan alır (Horney, 2006).

II. VIII. II. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı

Adler'in saldırganlığa bakışı şu şekildedir: O saldırganlığı, bireyin gereksinimlerini giderebilmek için çaba sarf eden içgüdü olarak değerlendirmektedir. Ancak, saldırganlık toplumsal yaşamın ve kültürün etkisiyle başka yönere kanalize edilmektedir. Adler, bu görüşünü daha sonra saldırganlığın içgüdüden ziyade günlük yaşam engellerine karşı verilen doğal bir koruyucu tepki olduğunu açıklamıştır. Ona

göre saldırganlık, eksiklik duygularının ortaya çıkardığı sıkıntıları azaltmak ve olumlu duyguları yerine koymak amacı ile uzak durma, küçük düşürme, diğerlerini ve kendini suçlama, çevreye aşırı ilgi gösterme gibi davranışları içeren geniş koruyucu tepkiler yelpazesidir (Aktaran: Geçtan, 2000).

II. VIII. III. Bütüncül Yaklaşım

Horney (2006), Freud' un saldırganlık yaklaşımını eleştirmiş, saldırganlığı "kendini ortaya koyma" olarak adlandırmış ve her türlü kendini ortaya koyma davranışı, yaşama ve kendine yönelik olumlu ve yapıcı tutumun dışı vurumu olarak görmüştür. Horney (1995)'e göre saldırganlık engellenme ve tahrikler sonucu yaşanan temel anksiyete duygusu ile eşleşir. Temel anksiyete bütün psikolojik eğilimlerin ve isteklenmenin özüdür ve anksiyete yaratan en önemli neden, öfke ve düşmanlık duygularıdır. Öfke duygusunu temel duygu olarak nitelerken, düşmanlık duygularının her ne kadar savunma amacı taşıdığını kabul etse de, sadist biçimde çevreye de yöneltilebileceğini savunmaktadır (Aktaran: Geçtan, 1999).

Horney (1995), kusurlu ana-baba tutumları sonucu çocuklukta oluşmaya başlayan temel anksiyeteyi, düşman bir dünya içinde yalnızlık ve çaresizlik duygusu olarak tanımlamıştır. Ona göre; çocuk doğduğu andan itibaren yabancı, düşman bir dünya karşısında yalnız, yardımcısız, çaresizdir ve bu durumdan kaygı duymaktadır. Bu kaygı, kişiliğin bütünlüğü üzerinde, çocukluk döneminden itibaren etkili bir güçtür. Aile ve çevrenin ilgisiz, soğuk, yetersiz ve dengesiz davranması sonucu çocukta çevreye karşı saldırgan ve düşmanca duygular uyanır (Köknel, 1999). Temel kaygı kızgınlık ve bu kızgınlığın yarattığı düşmanca duyguların dıştan fark edilmesi olasılığına karşı geliştirilen korku duygularını da içerir (Aktaran: Geçtan, 2000).

II. VIII. IV. Biyolojik Kuramlar

Biyolojik temelli kuramlar merkezi sinir sisteminin yanı sıra hormonları da saldırganlık ile ilişkilendirmiştir. Beynin yanlış işlemesi, hormonlar ve kalıtım ihtimalleri dâhilinde, saldırgan davranışlar, kendine her zaman hedef bulabilir ve çevreden açık bir kışkırtma olmadan da meydana gelebilir. Bu araştırmacıların bazılarına göre, saldırgan olma ihtiyacı ya da saldırganlık içgüdüğü her bireyin içinde mevcuttur ve kendini açığa çıkarmak için fırsat kollamaktadır (Okman, 1999).

Rhesus maymunları ile yapılan çalışmalarda, testosteron (erkeklik hormonu) seviyesinin artmasının erkeklerde saldırganlığın artmasına neden olduğu yönünde sonuçlar elde edilmiş, bu sonuçlar balıklar, kuşlar, tavşanlar ve kaplumbağalarla yapılan çalışmalarla da desteklenmiştir (Gleitman, 1996).

Biyolojik kuramın önemli bir savunucusu olan Darwin, hayvanlar üzerinde yaptığı gözlemlere dayanarak, hayvanların gurur, utanç, sıkılma, merak, kıskançlık, öfke gibi insanların yaşadığı tüm duyguları yaşadığını iddia etmiştir. Duyguların ifadesi hayvanlarda ve insanlarda aynı amaca yöneliktir. Gülümseme, kaşlarını çatma, sert bakma bütün canlı varlıkların biyolojik yapısından kaynaklanır. Hayvanlar bir tehdit ya da tehlike algıladıklarında, öfke tepkisinde olduğu gibi tepkiler gösterirler; tüyleri diken diken olur, gözbebekleri genişler, kas gerginliği artar, bazı sesler çıkarırlar ve organizma kavga etmeye hazırlanır (Tavris, 1982).

II. VIII. V. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuram öfkeyi uyarıcılara verilen öğrenilmemiş duygusal tepki olarak tanımlar (Nelson-Jones, 1982). Davranışçılık yaklaşımına göre, insanlar daha önce öğrenilmiş davranışlar aracılığıyla benzer durumlarda, benzer davranışlar gösterir. Çevresel etkileşimlerden kaynaklanan ve birbirini takip eden sürekli uyaran davranışlar dizisi geliştirirler (Thompson ve Rudolph, 2000).

Davranışçı kuramcılardan Skinner, çevrenin davranış üzerindeki etkisine odaklanmıştır. Skinner aynı zamanda nedensellik görüşünü benimsemekteydi ve insanların özgür seçimleri olduğuna inanmıyordu. Duyguların ve düşüncelerin varlığını kabul ediyor; fakat eylemlerimize bunların neden olduğunu reddediyordu. Bunun yerine, nesnel ve gözlemlenebilir çevre ile davranış arasındaki neden-sonuç ilişkisinin önemini vurguluyordu. Skinner doğrudan gözlemlenemeyen ve değiştirilemeyen zihinsel süreçler ve güdülere gereğinden fazla dikkat edildiğini, oysa doğrudan gözlemlenebilen ve değiştirilebilen çevresel etkenlere yeterince önem verilmediğini öne sürmüştür (Corey, 2005).

II. VIII. VI. Bilişsel Terapi

Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Terapi yapılandırılmış psiko-eğitimsel bir modele dayandırılmıştır. Bilişsel Terapi, aktif, yönlendirici, zaman sınırlı, içinde bulunulan anın önemini vurgulayan, işbirliğine dayalı, yapılandırılmış bir yaklaşımdır. Beck bireyin üzücü olay ve düşünce akımına tepkisine ve danışanın düşünce biçimini değiştirmeye odaklanır (Leahy, 2004).

II. VIII. VII. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel-Davranışçı görüş, öfkenin büyük ölçüde akla aykırı inançların, beklentilerin, iç konuşmaların sonucu olarak ortaya çıktığını; başkalarının da ancak, karşısındaki insanın akla aykırı inançlarını etkinleştirdiği için onda öfkeye neden olduğunu ileri sürmektedir. Bundan dolayı, öfkeyi azaltmak için, akla aykırı bu inançların yok edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Ford, 1991, Clark, 2000).

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre, öfke ve saldırganlık, duygusal ve bilişsel gelişim sonucunda açığa çıkan inançlardan doğar. Bu nedenle pek çok öfke problemleri, bireyin tahrik ve engellenmesi sonucunda sık sık ve kolayca ortaya çıkıp kontrol dışı kalabilir. Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı, bireylerin öfkesini tanır ve öfke döngüsü içinde erken zamanda fark edip daha ortaya çıkmadan önünü keser ve engel olur (Cullen ve Freeman-Longo, 1995).

II. VIII. VIII. Akılcı Duygusal Kuram

Akılcı duygusal terapinin kurucusu Albert Ellis, teorisini filozof Epictatus'a dayandırır (Corey, 2005). Bu felsefeye göre insanlar bir şeyden değil, ondan edindikleri izlenimden rahatsız olurlar. Akılcı duygusal kurama göre duygusal bozulmalara, gerçek olay ve durumların kendileri değil, tamamıyla olmasa da büyük ölçüde bu olay ve durumlara ilişkin inançlarımızla iç-konuşma sözlerimiz yol açar (Clark, 2000).

Öfkenin oluşumu akılcı duygusal yaklaşımda yalnızca psikolojik bir duygu olarak açığa çıkar (Ellis, 1977). Sağlıklı öfkenin, kişinin kendisine şiddetli bir zarar vermeyeceği ve kişiliğinde bir örselenmeye yol açmayacağı belirtilmektedir. Fakat sağlıksız öfke yıkıcıdır ve herhangi bir hedefe varmayı engeller. Ayrıca sağlıklı

öfkenin, gerçeklerle paralel bir çizgide olması gerektiğinin önemini vurgular. Sağlıksız öfkenin kişinin olayları yanlış kavramasına ve gerçekleri çarpıtmasına yol açtığını belirtip amaçlara dikkat çekerek sağlıksız öfkenin iyileştirilebileceğini vurgular (Ellis, 1977).

II. VIII. IX. Humanistik Kuram

Humanistik kurama göre öfke, içgüdüsel ya da öğrenilmiş bir tepki değildir. Öfke, kişinin haklarına saldırıda bulunulduğunu gösteren bir işaret olarak kabul edilmektedir (Balkaya, 2001). Bu yaklaşımda kişinin, öfkesine ilişkin farkındalığının artması sağlanmakta ve bu sayede kişide değişme isteğinin oluşacağına inanılmaktadır (Balkaya, 2001).

II. VIII. X. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura, öğrenmenin sosyal bir ortamda oluştuğunu ve çocukların en önemli öğrenme yaşantılarının başkalarının davranışlarını gözleyerek oluştuğunu savunur. Çocuk öğrendiği davranışı sürekli yapmak zorunda değildir. Hatta ödüllendirilmiş olması da gerekmez. Bireyin öğrenmesi için tek koşul, bir başkasını belirli bir davranışı yaparken gözlemesidir (Aktaran: Cüceloğlu, 1991). Sosyal öğrenme kuramcıları, öfke duygusunun oluşmasını geçmiş deneyimler, ödül ve cezalar, sosyal, düşünsel ve çevresel etkilenmeler, o anki psikolojik durum gibi birçok etmenin karşılıklı olarak etkileşmesine bağlarlar (Berkowitz, 1990). Kurama göre, saldırgan davranışlar öğrenilirken iki tür öğrenme söz konusudur. Araçsal öğrenmede davranış, doğrudan bir yaşantı sonucu, alınan pekiştiricilerle, eylemin olumlu ve olumsuz yanlarını yaşama ve tepkilerinin etkilerini fark etme süreci sonucu öğrenilir. Bu tür öğrenmede pekiştiriciler önemlidir. Gözlem yoluyla öğrenmede, birey ya diğerlerinin doğrudan davranışını gözlemler ve sonuçta verilecek ceza veya ödüle göre o davranışı yapma veya yapmama kararı alır ya da gözlemlediği kişiyi model olarak alır ve davranışın sonucundan bağımsız olarak kişi taklit edilir (Nelson-Jones, 1982).

Bu kurama göre çocuğun öfke tepkisi ve saldırganlık davranışının oluşması ve şekillenmesinde, yetiştiği ortamın ve yakın çevresindekilerin, uygulanan ödül ve cezaların, büyük önemi vardır. Kuram, taklidin, örnek almanın ve öğrenmenin saldırganlık üzerindeki rolünü vurgulamıştır (Morgan, 1999). Birey farklı

durumlarda saldırganlığı sayesinde istediklerini elde etmişse davranışı pekişmiş demektir. Büyük bir ihtimalle bu kişi saldırgan davranışa devam edecektir (Cüceloğlu, 1991). Sosyal öğrenme kuramının eleştirilen yönleri ise, kişiliğin sürekliliğini, değişmezliğini açıklayamaması ve genetik faktörlere değinmemesidir (Aktaran: Cüceloğlu, 1991).

II. VIII. XI. Varoluşçu Yaklaşım

Öfke her insan için kaçınılmaz olan farklı bir yaşantıdır. İnsanın yok oluşuna, işlenmemiş potansiyeline ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunma şeklidir (Nelson-Jones, 1982). Her insanın öfke duygusunu farklı yaşadığı, öfkenin insanın yok oluşa, yaşamın anlamsızlığına karşı bir tepkide bulunma şekli olduğu görüşü varoluşçu yaklaşıma ait bir görüştür (Schuerger, 1979).

Varoluşçulara göre öfke kaçınılmazdır ve sadece insanlara mahsustur, kişinin duyduğu öfke çaresizliğinin bir sonucudur (Corey, 2005). Varoluşçular geçmişteki olumsuz olaylar sonucu oluşan duyguların devam ettirilmesinin şu andaki etkileşime engel olduğunu öne sürerler (Ankay, 2002).

II. VIII. XII. Gestalt Kuramı

Gestalt kuramına göre, kişilerin, küskünlük, öfke, nefret, acı, kaygı, keder, suçluluk ve vazgeçme gibi açığa vurulmamış duygularının altında bitirilmemiş işleri vardır. Bitirilmemiş işler birey duygularıyla yüzleşip bu duygularla baş edebildiği ana kadar devam eder (Corey, 2005). Geçmişte yaşanan önemli durumlarda duygular ifade edilmemişse bu duygular bireyin sırtında ifade edilinceye dek bir yük oluştururlar. Eğer bir duygu bireyi rahatsız etmiyorsa bitirilmemiş iş kapsamına girmemektedir (Özhan, 2001).

Gestalt yaklaşımı; bireylerin, farkındalık kazanması, iç çatışmaların yaşanması, bitirilmemiş işlerini bitirmesi, performans anksiyetesini yenebilmesi, kutuplaşmalarda oluşan tutarsızlıklarının üstesinden gelebilmesi, sorumluluk alabilmesi temeline dayalıdır (Voltan-Acar, 2004). Aynı zamanda bu yaklaşım insanı bir sistem olarak görür ve her sistemin kendi içinde bir dengesi olduğunu ileri sürer (Karahana ve Sardoğan, 2004).

II. VIII. XIII. Engellenme Saldırganlık Hipotezi

Dollard vd. (1939)'ne göre saldırgan hareketler çevredeki engellenmelere tepki olarak yapılmaktadır. Bu hipoteze göre; davranış sonucu elde edilecek ceza, ara değişken olarak ele alınır. Eğer birey, saldırgan davranışın doğrudan cezalandırılacağından korkarsa, saldırganlığı bastırır, başka durumlara yönelir. Birey bu durumda, saldırganlığını yön değiştirerek, gizlice tepki vereceği kişinin eşyalarına zarar verir (Berkowitz, 1990).

Engellenme-saldırganlık hipotezi bazı eleştirilere maruz kalmıştır. Kuramın ifade ettiği gibi her engellenme saldırganlık ile sonuçlanmaz. Birey için en önemli öfke nedeni engellenme ve başkasının kasıtlı davranışının tehlike olarak algılanmasıdır. Eğer birey engellenmenin keyfi ve kasıtlı olduğuna dair bir düşünce geliştirmese daha az öfkelenecek ve saldırgan davranışlarda bulunmayacaktır. Ayrıca, sadece engellenmenin saldırganlık nedeni olarak görülmesi, engellenmeler dışında, tahrik etme, rahatsızlık ya da acı yaşama gibi başka faktörlerin de saldırganlığı ortaya çıkarabileceğini gözardı etmiştir (Power ve Dalglish, 1997).

II. VIII. XIV. Diğer Kuramsal Görüşler

Konrad Lorenz' in Saldırganlık Kuramı

Hayvan davranışlarını doğal ortam içerisinde inceleyerek davranışın nedenini açıklamaya çalışan bilim dalı etolojidir. Etyologlar saldırganlığı doğuştan gelen ve hayvanların varlığını koruma, neslini devam ettirme amacına hizmet eden bir güdü olarak tanımlarlar (Cüceloğlu, 1991).

Etolojik kuramlardan olan Lorenz'in kuramına göre saldırganlık dış uyarılara karşı bir tepki sonunda olması gerekmeyen bir içgüdüdür (Fromm, 1993). Kuramda saldırganlık ortak yaşam durumuna karşı geliştirilen bir tepki olarak değerlendirilmektedir. Örneğin, aynı türden birçok hayvanla birlikte dar bir yerde yaşayan hayvanların kaçınılmaz olarak saldırganlaştıkları öne sürülmektedir. Bu tepki bir ortak yaşam durumuna karşı içgüdüsel olarak gösterilen saldırgan bir tepkiye işaret etmektedir. Ancak kalabalığa karşı saldırgan tepkiye ilişkin kanıtlar kuşkuludur. Bazı türler arasında bu olguya rastlanmamaktadır. İnsanlar arasında ise hemen hemen kesinlikle geçersiz olması sebebi ile kalabalığa karşı tepkiler

insanlarda saldırganlık içgüdülerinin bir kanıtı olarak düşünülmemelidir (Freedman vd., 1998).

Berkowitz'in Yeni Yaklaşımına Göre Öfke

Bu yaklaşıma göre öfkeye neden olan şey, kişinin beklentilerinin uygun biçimde karşılanmaması ve bireyin var olan duruma uyum sağlayamamasıdır (Berkowitz, 1989). Bu model olumsuz bir olayla başlar ve bireyin kendisini kötü hissedebileceği tüm olayları kapsar (diş ağrısı, aşırı sıcak, kötü koku vb.) (Power ve Dalglish, 1997). Ancak tüm bunlar oluşurken düşünceler ve hafıza gibi bilişsel düzeyde ve motor-fiziksel tepki düzeyinde şebeke ağı gibi bağlar oluşmaktadır. Kurulan bu ağ sayesinde, herhangi bir uyarım, ağın diğer tarafının da harekete geçmesine olanak sağlamaktadır (Berkowitz, 1990).

Berkowitz, genetik, öğrenme ve durumsal faktörlerin, tepki şeklini belirleyen unsurlar olduğunu ve öfkenin saldırganlık ifade edici motor tepkiler, düşünceler ve hafızaya ilişkin farkındalıklardan doğduğunu savunur (Berkowitz, 1990). Modelde en göze çarpan nokta, olumsuz his ve öfke ile ilişkili duygular, fikirler, hatıralar ve ayrıca saldırgan eğilimler arasında birlikte bir ilişki olmasıdır. Bu ilişki sebebi ile herhangi bir sebepten kötü hisseden bir kişinin kızgın olması, düşmanca duygulara ve anılara sahip olması, saldırgan eğilimleri olması muhtemeldir (Berkowitz, 1990). Modelin eleştirilen yanı ise sadece öfke ve korku üzerinde durması ve diğer olumsuz duygularla ilgili bir açıklamanın yer almamasıdır (Power ve Dalglish, 1997).

Novaco'nun Bilişsel Klinik Görüşü

Novaco (1975)'ya göre, öfke yaratan uyarıcı, bilişsel süreçlerde değerlendirildikten sonra, duygusal uyarılmalar oluşturmaktadır. Yani öncelikle engellenme, haksızlık, hakaret ve saldırı gibi dışsal bir olay, daha sonra olayın bilişsel süreçlerde değerlendirilmesi ve değerlendirme doğrultusunda davranışsal tepkiler sonucu öfke oluşmaktadır. Uyarılmalar bireyin uyarıcı olayı yorumuna bağlı olarak farklı isimler almaktadırlar. Bu görüşe göre öfke, 4 davranışsal tepki olarak ortaya çıkmaktadır Fiziksel veya sözel düşmanlık; pasif-saldırganlık ve/veya kaçma/geri çekilme. Bu tepkiler, bireyin olayı nasıl gördüğünü ve aynı zamanda bireyin önceki yaşantılarına bağlı olarak değişmektedir (Power ve Dalglish, 1997).

II. IX. Üç Basamakta: Kızgınlık, Öfke ve Saldırganlık

Kızgınlık öfke ve saldırganlık üç basamaklı bir merdiven gibi düşünülebilir. Genelde öfkenin kızgınlıkla karıştırılması, kızgınlığın yanlış algılanmasına neden olur. Bastırılmış kızgınlıkların öfke patlamasına dönüşen ürkütücü ve utandırıcı çehresi, çoğunlukla, öfkenin doğal kızgınlıkla aynı kefeye konmasına yol açar. Bu algı hatası sonucu, doğal kızgınlık da bastırılır, bastırılma sonucunda öfkeye dönüşür. Böylelikle kısır döngü başlatılmıştır (Navaro, 1999).

Geçtan (1999), kızgınlığı hakkımızı alamadığımızda veya önem verdiğimiz bir insan beklediğimiz şekilde davranmadığında, yaşadığımız duygu olarak tanımlamıştır. Terasa Bernardes ise kızgınlığı “her insanda mevcut olan ve bizi kötü muamele, taciz veya haksızlığa karşı uyaran ve harekete geçiren bir duygu“ olarak tanımlar. Kızgınlık çok normal ve insani bir duygudur. Ruhumuzun bir olumsuzluğa karşı verdiği sinyaldir. Kızgınlık duygusu, ilişkimiz içinde bazı davranışların değişmesi gerektiğine işaret eden; açık, dürüst ve saygılı bir biçimde ifade edilip yapıcı kullanıldığında daha iyi bir iletişime ve daha verimli bir birlikteliğe götürebilen çok önemli bir güç kaynağıdır (Navaro, 1999).

Kızgınlığı öfkeden ayırmak gerekir. Öfke, kızgınlığın çok daha yoğunlaşarak birikmiş şekli, yoğun ve kontrolsüz tepkisidir. Kızgınlık ruhumuza acı veren bir durumun sinyali ise, öfke; dile getirilmemiş veya getirilse de duyulmamış, anlaşılmamış kabul görmemiş kızgınlıkların toplu halde yaşanması veya ortaya dökülmesidir (Navaro, 1999). Başka bir ifadeyle öfke, bireysel bir tehdit algılandığında ya da engellenme ile karşılaşıldığında tehdidin özelliğine göre yaşanan çaresizliğin, güçsüzlüğün, yetersizliğin yarattığı bunaltıya karşı gelişen hoşnutsuzluktan, şiddete kadar değişebilen (Üstün ve Yavuzarslan, 1995, Terakye, 1998), bir insanın günlük yaşam içerisinde kaçınılmaz olaylar karşısında gösterdiği doğal tepki ve insan enerjisidir (Baygöl, 1997).

Luhn (1999)'a göre öfke duygusundan önce kızgınlık duygusu oluşur. Kızgınlık bir olay ya da kışkırtılma sonucu tetiklenerek kızgınlık düşünceleri ile birlikte davranışlara yansır. Kontrol edilemezse şiddetlenir ve giderek güçlenir. Kontrol altına alınamayan kızgınlık uzun süren şiddetli acı verici ve tahrip edici bir

dizi öfkeli düşünce ve eylemi başlatır. Öfke bir işarettir, kişilerin kızgınlık duygusu yaşadığında gösterdikleri bir duygu, bir tepkidir.

Saldırganlık ise, bir kişiye fiziksel zarar vermeyi hedefleyen herhangi bir şekildeki davranış, olarak açıklanabilir (Berkowitz, 1993). Saldırganlık öfkeyle ilişkili olmasına rağmen, ikisi aynı değildir. Saldırganlık bir davranış, öfke ise duygudur. Öfke bazen saldırganlığa yol açar, fakat her zaman saldırgan davranışın başlatıcısı değildir (Kellner ve Bry, 1999).

Nedenleri açısından saldırganlığı ikiye ayırabiliriz. Öfke sonucu ortaya çıkan ve kendisi sonuç olan saldırganlığa “düşmanca saldırganlık” diğer adıyla “öfkesel saldırganlık” denir, bu türde saldırgan davranış için dürtü; karşıdaki kişi tarafından yapılan bazı saldırı, aşağılama ve rahatsızlık verme şeklindeki hareketlerdir. Bunlar da saldırgan davranış ile sonuçlanacak olan öfke duygusuna yol açabilirler. Bir başka sonucu hedefleyen saldırganlığa 'araşsal saldırganlık' denilmektedir. Cinayetlerin büyük çoğunluğunun düşmanca saldırganlığa örnek teşkil ettiği, dürtüsel, duygusal patlamalar sonucu olduğu görülmektedir (Myers,1999, Baygöl, 1997).

Miller'e göre, kızgınlıkla oluşan sözel ve fiziksel saldırganlık özellikle erkeklerde oldukça pekiştirilmiş bir davranıştır. Toplumumuz erkeklerde kızgınlığını göstereni benimser ve onaylar, kızgınlığını açıkça belirtmeyi ise küçük görmeye eğilimlidir. Ancak, saldırgan davranan erkekler böylelikle kızgınlıklarını oluşturan temel duygularından da yalıtılırlar (Navaro, 1999).

II. X. İyi ve Kötü Taraflarıyla Öfke

Öfke denilince akla olumsuz bir durum gelmektedir ve öfke kötü olarak nitelendirilebilecek duygular arasında yer almaktadır. Ancak yapılan bazı araştırmalarda öfkenin her zaman kötü bir durum olmadığı, kişinin öfkesi sayesinde hatalarının farkına varması, öfke duyan ve duyulan kişi arasındaki ilişkinin zayıflaması beklenirken ilişkilerinin güçlenmesi, öfke duyan kişiye saygılarını kaybetmek yerine saygı duymak, açıkça ve doğrudan ifade edilen öfkenin ilişkilerin daha sağlıklı ve anlamlı olmasına katkıda bulunması gibi iyi taraflarının da olabileceği belirtilmiştir (Averill, 1983).

Öfke normalde sağlıklı bir duygudur (Baltaş ve Baltaş, 1993). Olumlu öfke; olumlu benlik kavramını yansıtmakta kullanılabilir, enerji verme fonksiyonuyla bireyi harekete geçirir, ortamı denetleme duygusu verir, artan bunaltıya karşı tepki verilerek, ifade edilmesini ve rahatlamayı sağlar. Öfkenin açıkça ifade edilebilmesi olumlu bir kişilik özelliğidir (Üstün ve Yavuzarslan, 1995, Üstün vd., 2005).

Bireyin kısa ve uzun vadeli amaçlarını gerçekleştirmesi için harekete geçmesini sağlayan öfke sonucunda ortaya çıkan enerji yapıcı olarak kullanıldığı zaman, öfke normal ve sağlıklı bir duygu olarak kabul edilir. Bu enerji karşılaşılan engeli aşmak ve istendik olmayan durumdan kurtulmak için bireyin uygun davranışlarla tepkide bulunmasını sağlayarak bireye güçlülük, üstünlük, olayları kontrol edebilme duygularını yaşatır. (Rawlins ve Heacock, 1988, Stuart ve Sundeen, 1987).

Öfke duygusu; bir arkadaşlığı sürdürmeyi sağlıyorsa, kişi kendi otoritesini kabul ettirebiliyorsa, öfkeye neden olan kişinin davranışını değiştirebiliyor ve problem çözebiliyorsa yararlıdır (Balkaya, 2001, Üstün vd., 2005). Diğer taraftan belirli sınırlar içinde diğer duygular ve heyecanlar gibi kişiliği koruyucu yönde işlev yapabilir. Öfke bireyin kendi varlığını koruması, tanıtması ve çevreye kabul ettirmesi için gereklidir (Köknel, 2000).

Öfkemiz; incindiğimizi, haklarımızın ihlal edildiğini, gereksinimlerimizin ya da isteklerimizin doğru şekilde karşılanmadığını, işlerin yolunda gitmediğini gösteren bir işarettir (Lerner, 1996). Bir işaret olmasının yanında bazı tepkilere de sebep olur. Kişinin hastalıklara karşı direncini azaltır, bağışıklık sistemini zayıflatır, ağrılarını ve kalp rahatsızlıklarına bağlı ölüm riskini artırır. Suinn (2001)'in de belirttiği gibi bu sonuçların nedeni öfkenin sağlık direnci ile bağlantılı olan psiko-sosyal özelliklerle (ör: yüksek düzeydeki çatışmaların sıklığı) ilişkili olmasından kaynaklanabilir.

Bunların yanında bastırılan öfkenin birçok fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkla ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Smith ve Furlong, 1994). Örneğin, hipertansiyon, mide ülseri, migren gibi psikosomatik hastalıklara ve depresyona neden olurken; yaşanan yoğun öfke duygusu uygun olmayan pasif-agresif davranışlar ve bireyin

kendisine veya çevreye yönelik saldırgan davranışlara da sebep olabilir (Üstün ve Yavuzarslan, 1995, Terakye, 1998).

II. XI. Öfkenin Genel Özellikleri

Öfkeli bireylerde yoğun sıkıntı, kaş hareketleri(çatık, düşmüş), surat asmak, yorgunluk, diş gıcırdatmak, yumruklarını sıkmak, geri çekilme, ses tonu değişikliği, enerji artışı, yüzde kızarma, duygusal kontrol fazlalığı (McFarland ve Thomas, 1991) gibi belirtiler görülür.

Deffenbacher vd. (1996) öfkenin insanların sık yaşadığı duygulardan olmasına rağmen, çoğunlukla yanlış anlaşıldığına işaret ederek, öfkenin özelliklerini şu şekilde belirtirler: her insan öfkelenir, öfke içsel bir duygudur, kişi öfkelenildiğinde daha kırılgan olur. Öfkenin bastırılması ya da hemen ortaya çıkarılması çok doğru değildir, öfkeye verilen tepkiler öğrenilmiştir, bu nedenle sağlıksız tepkilerin yerine sağlıklı tepkiler konulabilir. Ayrıca öfke durumundaki tehdit algısı çoğu zaman bireyin benlik saygısına yönelik olarak gelişir. Öfke durumunda haksızlık ve adaletsizlik algılaması söz konusudur. Öfke karşılıkine gönderilen bir cevap veya mesaj şeklinde ya da bazı fizyolojik belirtiler şeklinde görülen bir yaşantı ve tepkidir (Kısaç, 1997, Yıldırım, 2005).

II. XII. Öfke ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Öfke ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında farklı gruplar üzerinde uygulamaların yapıldığı görülmüştür. Bu çalışmalara, öncelikle öğrenci örneklemini üzerinde uygulanmış olması dikkate alınarak aşağıda yer verilmektedir.

Kaplan (1994) öfke ile öfkenin tahayyül edilmesi ve öfke ile pozitif etkinlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 46 üniversite öğrencisi katılmış ve sosyal etkinlik envanterini ve Spielberg'in Durumluk-Süreklili Öfke İfadesi Envanterini cevaplandırmışlardır. Araştırma sonucunda, öfke tahayyülü yoğunluğu ve durumluk öfke arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, öfke ifade tarzı puanları ve sosyal etkinlik arasında hemen hemen anlamlı ilişkiler görülmüştür.

Güngör (1996) bu araştırmayı, üniversite öğrencileri üzerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi, kendini suçlama ile fiziksel sağlık ve sosyal uyum arasındaki ilişkiyi incelemek, fiziksel sağlık ile sosyal uyumu bu değişkenlerden hangisinin daha iyi yordadığını bulmak, fiziksel sağlık ve sosyal uyum arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla düzenlemiştir. Uygulanan istatistiksel analizler sonucu, deneklerde, sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi, kendini suçlama değişkenlerinin hepsinin fiziksel sağlık ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak regresyon analizi sonuçlarında fiziksel sağlığı yordayıcı değişkenlerin sosyal destek, negatif yaşam olayları ve kendini suçlama olduğu bulunmuştur. Sosyal uyumla ilişkili olduğu bulunan değişkenlerin de sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi ve kendini suçlama olduğu görülmüştür. Fakat yapılan regresyon analizi sonucunda sosyal destek ve öfkenin ifade ediliş biçiminin sosyal uyumu yordayıcı değişkenler olduğu bulunmuştur.

Kısaç (1997) tarafından yapılan betimsel bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke, öfke ifade düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenler, cinsiyet, öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezi, yetiştikleri ve sahip oldukları aile tipi, ailelerin gelir düzeyi, anne ve babaların eğitim düzeyi ve algılanan anne baba tutumlarıdır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile öfkelerini kontrol etmeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezleri ile sürekli öfke ve öfkeyi içte tutma düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin ailesinin geliri yükseldikçe öfkelerini daha fazla dışa yansıttıkları görülmektedir.

Sala (1997)'nın yaptığı araştırma ise, üniversite öğrencilerinin öfke ifade etme biçimlerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Öğrencilerin arkadaş ilişkilerinde yaşadıkları sorunlar ve kimliklerine yönelik olarak algıladıkları olaylar nedeniyle en fazla öfke duygusu yaşadıkları saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin öncelikle öfkelerini kontrol ettiği, daha sonra öfkesini sırasıyla içe ve dışa atarak ifade ettikleri bulunmuştur. Kız öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri erkek

öğrencilerden daha yüksektir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öfke düzeyini ve öfke ifade etme biçimini etkileyen değişkenler; öğrencilerin okuduğu bölüm, istediği bölümde okuma, yaş, cinsiyet, en uzun süre ile yaşanan yerleşim yeri, anne babanın hayatta olması, kaldıkları yer, aile üyeleriyle sorun yaşama, sorunlarını aile üyeleriyle paylaşma durumu ve ailenin tutumu olarak belirlenmiştir.

İmamoğlu (2003)'nin araştırmasının amacı, öğretmen adaylarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi sınamaktır. Sonuçlar, öğretmen adaylarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre sürekli öfke düzeyi ile güvenli olmayan bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız ve saplantılı) arasında doğrusal ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bastırılmış öfke (öfke-içe) ile güvenli olmayan bağlanma stilleri arasında doğrusal ilişki bulunurken; güvenli bağlanma ile ters ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öfke dışı boyutu ise korkulu ve kaçınan bağlanma stili ile ilişkili bulunmuştur. Son olarak, öfke kontrolü de korkulu bağlanma stili ile ters ilişkili bulunmuştur.

Aydın vd. (2005)'nin yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin öfke yaşantıları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki ve yordayıcılığın incelenmesi amaçlanmıştır. Öfke ve problem çözme becerilerinin cinsiyet, ebeveynin eğitim durumu, kardeş sayısı ve doğum sırasına göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. 160 kız 103 erkek olmak üzere 263 öğrencinin katıldığı çalışmada Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği ve Problem Çözme Becerisi Envanteri kullanılmıştır. Bulgular, öfke yaşantısı ile problem çözme becerileri arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Bulgulara göre sürekli öfke, problem çözme yeteneğine güven ve kişisel kontrol ile olumlu, yanaşma kaçınma boyutu ile ters ilişki içinde çıkmıştır. Sürekli öfke aynı zamanda kişisel kontrol ve problem çözme yeteneğine güveni yordamıştır. Öfke dışı ve öfke içe, problem çözme becerileri ile doğrusal ilişki içindedir. Öfke içe problem çözme yeteneğine güveni, öfke dışı da kişisel kontrolü yordamaktadır. Öfke kontrol ise problem çözme becerileri ile olumsuz ilişki gösteren ve sadece yanaşma-kaçınma boyutunu yordayan bir değişken olmuştur.

Özmen (2006)'in araştırmasının temel problemi, üniversite öğrencilerinin içe yönelik öfke düzeyleri üzerinde, seçim kuramı-gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle baş etme eğitim programı ile etkileşim grubu yaşantısının etkilerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırma 60 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda, araştırmacı tarafından, seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilmiş olan öfkeyle başa çıkma eğitim programının, öğrencilerin, içe yönelik öfke düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı görülmüştür. Araştırmada ikinci bir deney grubu olan "etkileşim grubu" uygulamalarının da, içe yönelik öfke düzeyinin anlamlı düzeyde azalmasına yol açmadığı saptanmıştır.

Kıran-Esen ve Çelikkaleli (2008)'nin araştırmasının amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal yetkinlik düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Analiz sonuçlarına göre, sosyal yetkinlik puanı ile sürekli öfke puanı, öfke içe puanı ve öfke kontrol puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmişken; öfke dışta puanı ile anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Diğer taraftan, sosyal yetkinlik düzeyi düşük olan öğrencilerin sürekli öfke puanı ve öfke içe puanı, sosyal yetkinlik düzeyleri orta ve yüksek olan gruplara göre daha yüksek bulunmuşken, sosyal yetkinlik düzeyleri açısından öfke dışta puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Diğer bir bulguya göre ise, sosyal yetkinlik puanı yüksek olan öğrencilerin öfke kontrol puan ortalamaları sosyal yetkinlik puanları düşük olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Liseye devam etmekte olan ergenlerin, öfke düzey ve tarzlarını, algıladıkları aile içi psikolojik örüntüler bağlamında inceleyen Olmuş-Özkan (2001), bu ana amaç çerçevesinde, ergenlerin öfke düzey ve tarzlarının, yaş, cinsiyet, ana baba eğitim seviyesi, doğum sırası ve tek çocuk olup olmaması değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Sonuçta, aile ortamında algılanan birlik-beraberlik duygusunun, ergenlerde sürekli öfke, içe ve dışa yönelen öfkeyi azaltıcı ve öfke kontrol davranışını da arttırıcı bir etkiye sahip olduğu sonucu çıkmıştır. Aile ortamında algılanan denetimin ise ergenlerin sürekli öfke ve öfkelerini kontrol altında tutma davranışını güçlendirici etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Çakıcı (2002) bu çalışmada, anne-baba tarafından uygulanan fiziksel istismarın çocukların saldırganlık düzeyi ve öfke ifade etme yollarını nasıl etkilediği araştırmaktadır. Araştırmaya 2177 lise öğrencisi katılmıştır. Bütün istismar tiplerinde, istismar sıklığının artması ile toplam öfke ve içe yöneltilen öfke puanlarında anlamlı yükselme tespit edilmiştir. Dışa yöneltilen öfke puanı da istismar tiplerinin çoğunun sıklığının artması ile anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Öfke kontrol puanının ise bazı istismar tiplerinin sıklığı arttıkça azalma eğiliminde olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları, aile içinde fiziksel istismara uğrayan çocukların saldırganlık düzeylerinin, istismar sıklığı ile ilişkili olarak yükseldiğini ve bu çocukların öfkelerini daha zor kontrol ettiğini göstermektedir.

Akdeniz (2007)'in çalışmasının amacı, öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisini incelemektir. Çalışmada ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Sonuçlar, grup yaşantısı yoluyla uygulanan öfke kontrolü becerileri eğitimi programının deney grubu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu ve ortaya çıkan bu değişimin 2,5 ay sonra ve 6 ay sonrasında da devam ettiğini göstermiştir.

Güleç (2002) araştırmasını ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile benlik, akademik başarı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirmiştir. Ayrıca ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının cinsiyete, anne babanın eğitim durumuna, yaşa, okul türüne, anne babanın hayatta olup olmamasına, anne babanın birlikte yaşayıp yaşamamasına, anne babanın birlikte yaşamaması durumunda ergenin kiminle kaldığına göre farklılaşıp farklılaşmadığı ilişki olarak incelenmiştir. Uygulanan istatistiksel analizler sonucu; sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile benlik algısı arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kızların erkeklere, babaları üniversite ve üstü mezunu olan ergenlerin diğer gruptakilere; 16 yaş ile 17 yaş ve üstü ergenlerin 15 yaş ve altı gruptakilere göre dışa vurulmuş öfkeleri yüksek bulunmuştur. Sürekli öfke ve dışa vurulmuş öfke okul türüne göre farklılaşma göstermektedir. Ayrıca anne ya da babasından birini kaybeden grubun dışa vurulmuş öfkeleri yüksek bulunmuştur. Sonuçta, benlik sürekli öfke-öfke ifade tarzları; cinsiyet, babanın eğitim durumu, yaş,

okul türü, anne-babadan birinin hayatta olmaması, dışa vurulmuş öfke; okul türü sürekli öfke üzerinde etkili değişkenlerdir.

Tambağ ve Öz (2005)'ün yaptıkları araştırma, aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimlerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Araştırma sonucunda, ailesi ile birlikte yaşayan ergenlerde eleştiriye uğrama, haksızlığa uğrama, ciddiye alınmama ve kaygılı davranışlar puanının, yetiştirme yurdunda yaşayanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yetiştirme yurdunda yaşayanlarda, dünyaya ve diğerlerine yönelik öfke puanı, ailesi ile birlikte yaşayanlardan daha yüksek; ailesi ile birlikte yaşayan kızların ise erkeklere göre tüm alt ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur.

Ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek isteyen Danışık ve Baker (2005) 311 'i kadın 214'ü erkek olmak üzere toplam 555 ergen üzerinde çalışmışlardır. Sonuçta, problem çözme ile toplumsal cinsiyet, psikolojik belirti ve duyguların paylaşımı değişkenleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuş; bu değişkenlerin etkisini kontrol ettikten sonra problem çözme ile öfke kontrolü arasındaki ilişkinin hala istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

Demirci-Danışık (2005) bu çalışmada, ergenlerin sürekli öfke- öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi irdelemiştir. Sonuç olarak, problem çözme ile toplumsal cinsiyet, psikolojik belirtiler ve sosyal paylaşım değişkenleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuş; bu değişkenlerin etkisini kontrol ettikten sonra problem çözme ile öfke kontrolü arasında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir.

Yıldırım (2006)'ın yaptığı araştırmanın temel amacı, yetiştirme yurtlarında ve ailelerinin yanında kalan ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin çatışma çözme davranışı (saldırganlık, problem çözme) ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları (öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol) arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin, çatışma çözme davranışı belirleme ölçeğinin saldırganlık alt puanı ile sürekli öfke, öfke içe ve öfke

dışa puanı arasında anlamlı ve doğrusal bir ilişki elde edilmiştir. Saldırganlık puanı ile öfke kontrol puanları arasında ise anlamlı ancak ters yönde bir ilişki elde edilmiştir. Problem çözme ve öfke kontrol arasında anlamlı ve doğrusal ilişki bulunmuştur. Yaşadıkları ortam, anne sağ ve cinsiyet değişkenine göre Çatışma Çözme Davranışı Belirleme Ölçeği ve Sürekli Öfke-Öfke ifade Tarzları ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Durukan vd. (2009)'nin yaptıkları araştırmada, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocukların annelerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının ve bu öfke düzeyleri ile dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtileri arasında ilişki olup olmadığının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini çocuk ruh sağlığı ve hastalıkları polikliniğine ardışık olarak başvuran dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanısı konmuş, 7–13 yaş aralığında bulunan 40 çocuk ve anneleri oluşturmuştur. Bu olgularla yaş ve eğitim düzeyi yönünden eşleştirilmiş 30 sağlıklı çocuk ile anneleri ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocukların annelerinin sürekli öfke düzeylerinin kontrol grubundan yüksek olduğu dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu grubunda dışa yansıtılan öfke düzeyiyle Connors ebeveyn değerlendirme ölçeği, yenilenmiş uzun formunun bilişsel problemler dikkatsizlik ve sosyal problemler alt ölçekleri puanları arasında pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır.

Durak-Batıgün ve Şahin (2003)'in çalışmalarının amacı, 14–62 yaş arasındaki insanların çeşitli durumlar ve problemler karşısında intiharı akıllarına ilk çözüm yolu olarak getirmede farklılaşıp, farklılaşmadıklarını belirlemek ve bu eğilimin, intihar olasılığı, problem çözme becerileri, öfke/saldırganlık gibi değişkenler ile ilişkisini saptamaktır. Yapılan analizler, 14–24 yaş grubunun tüm ölçeklerden aldıkları puanların, diğer yaş gruplarının aldıkları puanlardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yani, gençler problem çözme becerileri konusunda kendilerini daha yetersiz algılamakta, daha dürtüsel davranmakta, daha öfkeli görünmekte ve kendilerine sunulan, stresli bir durum ya da olay karşısında, bir çözüm yolu olarak intiharı, daha sıklıkla, ilk seçenek olarak akıllarına getirmektedirler. Bu bulgular araştırmacıları, bir model önerisine yöneltmiştir. Bu öneriye göre, eğer kişi 14–24 yaş grubundaydı, problem çözme becerilerinde bir yetersizlik varsa; öfke ve saldırganlık

duyguları yoğunsa ve dürtüsellik özellikleri de yüksekse, bu kişi intihar açısından bir risk taşıyor olabilir.

Çorapçioğlu ve Erdoğan (2004)'ın yeniden suç işlemede etkili olan demografik özellikleri belirlemek ve tekrarlayıcı bir biçimde suç işleyenlerdeki öfke şiddetini ve öfke ifade tarzlarını saptamak amacıyla yaptıkları çalışmada, öfke ve öfke ifadelerinin ölçümünde Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Envanteri kullanılmıştır. Mahkûmlardan elde edilen veriler, sürekli öfke, öfkenin içte tutulması ve öfkenin dışarıya vurulması puanlarının, önceden suç kaydı olmayan mahkûmlara oranla, yeniden suç işleyenlerde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Öfke kontrolü puanları ise, önceden suç kaydı olan ve olmayan mahkûmlar arasında farklılık göstermemektedir. Bu çalışma, tekrarlayıcı suçlarda öfke ifade tarzlarından çok, öfke şiddetinin etkili olduğunu göstermesi bakımından dikkat çekmektedir.

Ulutürk (2006)'ün yaptığı çalışma, antihipertansif ilaç kullanan bireylerin öfke ve öfke duygusu ifade düzeylerini değerlendirmek ve durumu etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla karşılaştırmalı ve tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Çalışma sonucunda; antihipertansif ilaç kullanan bireylerde sürekli öfke ($p=.002$) ve öfke içe ($p=.000$) puan ortalamaları karşılaştırma grubuna göre yüksektir. Sürekli öfke ve öfke duygusu ifade düzeyleri yaş ve cinsiyet değişkenlerinden etkilenmektedir. Antihipertansif ilaç kullanan bireylerde yaş ilerledikçe öfke kontrolünün arttığı, sürekli öfke ve öfke içe puanlarının da yaş arttıkça arttığı belirlenmiştir. Kadınlarda öfke kontrol ve öfke içe puanları erkeklere göre anlamlı derecede yüksek bulunurken, sürekli öfke ve öfke içe puanı antihipertansif ilaç kullanan kadınlarda ve erkeklerde, ilaç kullanmayan kadın ve erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Eşiyok vd. (2007)'nin yaptıkları çalışmanın amacı ise, trafik psikolojisi alanında, sürücü davranışları ve trafik güvenliği konusunda son yıllarda yaygın olarak kullanılmakta olan Sürücü Öfke ifade Envanteri'nin (SÖİE) ülkemizde de geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak kullanılıp kullanılmayacağını saptamaktır. Sonuç olarak, SÖİE' nin faktör örüntüsünün orijinal ölçeğe benzer yapıda olduğu, 4 alt boyut ve bir indeksten oluştuğu, erkek sürücülerin ve 21–30 yaş grubu bireylerin, trafikte öfkelerini daha fazla "bedenle" ve "araçla" ifade ettikleri, kadın sürücülerin

ise trafikte öfkelenmelerinde, "uyum sağlayıcı/yapıcı" ifadeleri daha çok kullandıkları bulunmuştur. Üniversite mezunu sürücülerin, trafikte öfkelerini daha çok "sözel" olarak ifade ettikleri, ilk ve ortaöğretim mezunu sürücülerin ise "bedenle" ifade ettikleri görülmüştür.

II. XIII. Öfke ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Öfkenin azaltılmasında bilişsel gevşeme, başa çıkma müdahalelerinin uygulandığı grupları, kontrol grubuyla karşılaştıran Hazaleus ve Deffenbacher (1986), yaptıkları çalışmada, 60 üniversite öğrencisi ile çalışmışlardır. Araştırma sonucunda, deney gruplarının öfke düzeylerinin kontrol grubuna göre olumlu yönde anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. İzleme dönemi sonunda da farkın sürdüğü gözlenmiştir.

Deffenbacher (1988)'in üniversite öğrencilerinde genel öfkenin azaltılmasına yönelik olarak bilişsel gevşeme ve sosyal beceri eğitimi müdahaleleri ile ilgili araştırmasında 12 aylık izleme çalışması gerçekleştirilmiştir. 1 yıl sonra her iki gruptaki deneklerde daha az genel öfke, kişisel-durumluk öfke, öfke ile ilişkili fizyolojik tepkiler ve sürekli kaygı sonuçları alınmıştır (kontrol grubu ile karşılaştırıldıklarında). Her iki işlem grubu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öfkenin diğer bazı duygularla olan ilişkisini araştırmaya yönelik olarak yaptıkları çalışmada Tangney vd. (1992); utanç, öfke, saldırganlık ve suçluluk duyguları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma 495 lisans öğrencisi üzerinde yapılmış ve sonuç olarak utanç duygusunun önemli bir şekilde öfke, düşmanlık, gücenme, şüphencilik, sinirlilik ve paranoid kişilik ile ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Kışkırtılmış ve öfkeli erkeklerdeki öfke-düşmanlık duygusunun yaşanması ve bunların ifade edilmesiyle, fizyolojik tepkiler arasındaki ilişkiyi Siegman vd. (1992) incelemişlerdir. Araştırmayı 41 lisans öğrencisi üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Sonuçta, öfke düşmanlık ifadesi ölçümleri ile büyük ve küçük tansiyon arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Öfke-düşmanlığın yaşanması ve ifade edilmesi, kronik kalp hastalığı için risk faktörleri olan hayat şekilleriyle pozitif ilişki içindedir.

Öfke-düşmanlık yaşantısı ile kan basıncı ve kalp atışları düzeyleri arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur.

Lopez ve Thurman (1993), sürekli öfke düzeyi yüksek ve düşük üniversite öğrencilerinin aile ortamlarındaki farklılıkları incelemişlerdir. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan öğrencilerin aile üyelerinin özelliklerine bakıldığında; aile üyelerinin birbirlerine daha az bağlı oldukları, aile içinde duyguların ifadesine daha az yer verdikleri, aile içinde çatışmanın daha fazla olduğu ve ailelerin çok düzensiz olduğunu bulmuşlardır.

Öfkenin ifade edilmesi ve zihinsel sağlık üzerinde cinsiyet, cinsiyet rolü kimliği ve A Tipi davranışın etkilerini incelediği çalışmada Kopper (1993) üniversite öğrencileri üzerinde çalışmıştır. İnceleme sonunda, cinsiyet rolü kimliğinin ve A Tipi davranış modelinin öfke ifadesi üzerinde çok yönlü etkilerinin olduğu bulunmuştur. Bunun yanında, cinsiyet ile ilgili anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir.

Öfkenin azaltılmasına yönelik olarak yaptıkları çalışmada Deffenbacher vd. (1994), 180 üniversite öğrencisi üzerinde tümevarımlı sosyal beceri eğitimi, beceri değerlendirme ağırlıklı sosyal beceriler eğitimi, bilişsel-gevşeme başa çıkma becerileri eğitimi grupları olmak üzere üç deney grubu ve kontrol grubu oluşturmuşlardır. 8 toplantı sonunda ve dört haftalık izleme dönemi sonrasında yapılan değerlendirmelerde durumluk ve sürekli öfke açısından deney gruplarında, kontrol grubuna göre anlamlı azalmalar olduğu saptanmıştır. Deney gruplarının birbirleriyle karşılaştırılması sonucunda ise anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır.

Leibsohn vd. (1994) alkol ve öfke ile ilgili bir araştırma yapmışlar ve öfke düzeyi yüksek ve düşük üniversite öğrencilerinde alkol alımı ve alkol alma sonucu ortaya çıkan durumları karşılaştırmışlardır. Sonuç olarak, öfke düzeyi yüksek öğrencilerin daha sık alkol aldıkları ve alkol nedeniyle daha fazla fiziksel, duygusal ve davranışsal problem yaşadıkları ortaya çıkarılmıştır.

Beverly vd. (1996) yaptıkları çalışma ile öfke ve ifade tarzları ile cinsiyet, toplumsal cinsiyet rolleri ve depresyon arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. 445 kadın ve 260 erkek üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, öfkenin içte

tutulmasının hem erkeklerde hem de kadınlarda, depresyon şiddeti ile bağlantılı olduğu saptanmıştır. Ayrıca kadınsı olmanın, eyleme vuruk davranışlar ve öfkenin dolaysız ve sözel olarak ifade edilmesi ile negatif, öfkenin içte tutulması ile ise pozitif ilişki içinde olduğu görülmüştür.

Boman (2003), lise 1. sınıf düzeyindeki 102 öğrencinin öfkelerini, duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarını, olumlu baş etme becerilerini ve yıkıcı ifade tarzlarını incelemiştir. Bulgular, erkek ve kız okul çağı ergenlerinin öfkelerinin duyuşsal boyutları arasında fark olmadığını, kızların öfkelerini daha olumlu biçimde ifade ettiklerini ve erkeklerin okula yönelik düşmanca duygularının kız öğrencilerden daha fazla olduğunu göstermiştir. Ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, okuldaki yetişkinlere daha fazla güven duydukları, daha yapıcı baş etme yöntemlerini kullandıkları, erkek öğrencilerin öfkeyle başa çıkmada yıkıcı yolları kullanma eğiliminde oldukları belirlenmiştir.

Lise 1. sınıfta okuyan 102 öğrencinin okula karşı olan eğilimsel iyimserlik ve kötümserlik, açıklamacı tarzlar ve öfke düzeylerini Boman vd. (2003), incelemiştir. Araştırmada Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri kullanılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda erkek öğrencilerin çaresiz açıklamacı tarzları ile daha yüksek düzeylerde öfke yaşamakta oldukları ve okula karşı daha yüksek seviyede yıkıcı davranış sergiledikleri belirlenmiştir. Kötümserlik eğilimi olan öğrencilerin ise daha yüksek oranlarda okul düşmanlığı ve yıkıcı davranışlar sergiledikleri tespit edilmiştir. Kız öğrencilerde ise, çaresiz açıklamacı tarzın ve eğilimsel kötümserliğin birbiriyle ilişkili olduğu saptanırken, genel öfke şiddetinin, yıkıcı ve saldırgan davranışlarla bir ilişkisi görülmemiştir.

Psiko-eğitimsel öfke yönetiminin duygusal sorunlu ortaokul ergen öğrenciler üzerindeki etkisini Campel (2004), incelemiştir. Ön test son test ölçümleri 6-8. sınıftan 50 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler deney ve kontrol grubu olarak ayrılmışlardır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin dışsallaştırılmış öfke düzeylerinde bir azalma ya da içsel kontrollerinde istatistiksel yönden anlamlı bir artma olmamıştır.

7, 8, 9 ve 10. sınıflara devam eden 1066 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada Duck (2004), öç yüklemeleri ve bilişleri ile fiziksel ve sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık, öfke deneyimi, okul düşmanlığı ve yıkıcı ifade arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuş, olumlu baş etme ve kendine güven değişkenleri ile ise negatif korelasyon bulmuştur.

Öfkenin hipertansiyon ve koroner kalp hastalığı üzerindeki etkileri konusunda, Müller ve Elbert (1994) tarafından yapılan bir çalışmada ise "Müller-Öfkeyle Başa Çıkma Ölçeği" (Müller-Anger-Coping Questionnaire) kullanılmıştır. Bu ölçek, "Kendiliğinden Davranış" (f1), "Duygulanımı Kontrol Etme" (f2), "Suçluluk" (f3) ve "Sosyal Ketlenme" (f4) boyutlarını ölçmektedir. Hipertansiyon ve kalp hastalığı grupları sağlıklı kontrollerle karşılaştırılmıştır. Hipertansiyon hastalarının 2. ve 4. boyutlarda sağlıklı gruptan farklılaştığı, öfkelerini daha çok içlerine attıkları ve öfkelerini dışa vurdukları zaman daha fazla suçluluk duydukları görülmüştür. Kalp hastalığı olanlar ise sağlıklı gruba göre duygularını daha fazla kontrol etmekte ve öfkelerini ifade ettikleri zaman daha fazla suçluluk duymaktadırlar.

Conger vd. (2003) öfke, sosyal beceriler ve psikolojik belirtiler arasındaki bağlantıyı bir kolej örneğinde incelemiştir. 709 bireye STAEI (Bireylerin Öfkelerini Kendilerine Özgü Bir Şekilde İfade Edebilecekleri ve Devletin Uygulamaya Koymuş Olduğu Bir Envanter), Öfke Envanteri, Sosyal Sorun Çözme Envanteri, Sosyal Beceri Envanteri uygulanmış ve bu bireylere öfkenin hangi derecesinin hayatlarını etkilediğine dair bazı sorular sorulmuştur. Belirtiler BSI (Belirtilerin Yer Aldığı Kısıtlanmış Bir Envanter) ile ölçülmüş ve bazı çoklu azalma analizleri için ölçek olarak sunulmuştur. Sonuçlar, hem öfkenin hem de sosyal etkenlerin psikolojik çöküntü ölçekleri ile ilgili olduğunu göstermiştir.

Harper vd. (2005)'nin çalışmasında; utanma, öfke ve erkeklerin flört ilişkilerindeki psikolojik tacizleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmacılar, erkeklerin utanç eğilimleri ve flört ettikleri partnerlerine uyguladıkları psikolojik tacizler arasındaki ilgiyi ve bu ilişkide öfke durumunu ortalamaya indirgemeyi hipoteze dönüştürmektedirler. Bunlara ek olarak araştırmacılar, heyecan kontrolünün; öfke ve erkeklerin psikolojik tacizleri

arasındaki ilişkiyi ortalama seviyelere çekebileceğini de hipoteze dönüştürmektedirler. Sonuçlar, utanç yatkınlığının da psikolojik tacizle alakalı olduğunu ve öfke durumunun bu ilişkiyi ortalamaya indirgediğini göstermektedir. Ancak heyecan kontrolü erkeklerde psikolojik tacizdeki öfke etkilerini yumuşatmamaktadır.

Fitzgerald vd. (2005) ergenlikte çoğunlukla öfkeli olan, yetişkin olduktan sonra iş hayatında stres yaşayan, sosyal ve duygusal anlamdaki vasıf ve özellikleri eksik olan gençlerin koroner kalp krizi (CHD) riski taşıdığı hipotezini ortaya koymuşlardır. Algılanan iş kontrolü ve iş arkadaşlarından destek alma olguları; siyahî ve beyaz erkek ve bayanlardan oluşan 57 kişi üzerinde sosyal sorunları çözüme becerileri (SPS) ve öfkeye yatkınlık (AR) ölçekleriyle, bu katılımcılar henüz lisedeyken, bundan 5 sene önce elde edilmiştir. Modellerin derece puan ortalaması (GPA) kontrolünde GPA ve SPS yetişkinlikte iş arkadaşlarının desteğinden bağımsız bulunmuş, lise yıllarındaki öfke ise yetersiz iş kontrolüyle bağımlı değişkenler olarak tanımlanmıştır. Bu bulgular, işe bağlı stresin hayatın erken dönemlerindeki sosyal-duygusal öncüllerle açıklanabileceğini öne sürmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

III. I. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tarama modellerinden ilişkisel tarama modelindedir. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanları ve öfke puanları arasında öğrencilerin özlük niteliklerine (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, üniversite giriş puanı, genel not ortalaması, algılanan anne-baba tutumu) göre bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

III. II. Evren ve Örneklem

Bu araştırma evrenini Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde eğitim almakta olan öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmanın çalışma evreni, Selçuk Üniversitesine bağlı Eğitim, Mesleki Eğitim, Fen, Diş Hekimliği ve Güzel Sanatlar Fakültesi'dir. Araştırma örneklemini bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde (PDR, Resim Öğretmenliği, İstatistik, İç Mimarlık, Diş Hekimliği, Okulöncesi Öğretmenliği) eğitim almakta olan 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Araştırma örneklemini 507 kız, 218 erkek olmak üzere toplam 725 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklemini oluşturan öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre dağılımı Tablo.1'de verilmiştir.

Tablo. 1 Araştırma Kapsamına Alınan Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişken	Düzy	N	%
Cinsiyet	Kız	507	69.9
	Erkek	218	30.1
Yaş	18–20	305	42.1
	21–23	367	50.6
	24-...	53	7.3
Sınıf Düzeyi	1	189	26.1
	2	206	28.4
	3	184	25.4
	4	146	20.1
Sosyo-Ekonomik Düzey	Düşük	33	4.5
	Orta	652	89.9
	Yüksek	40	5.5
Üniversite Giriş Puanları	170–210	33	4.6
	211–250	73	10.1
	251–290	89	12.3
	291–330	210	29.0
	331–370	320	44.1
Devam Edilen Bölüm	PDR	200	27.5
	Resim Öğretmenliği	88	12.1
	İstatistik	87	12.0
	Diş Hekimliği	164	22.6
	Okulöncesi Öğretmenliği	121	16.7
	İç Mimarlık	65	9.0
Not Ortalaması	1.50–2.00	39	5.4
	2.01–2.50	245	33.8
	2.51–3.00	271	37.4
	3.01–3.50	134	18.5
	3.51–4.00	36	5.0
Algılanan Anne Baba Tutumları	Otoriter	86	11.9
	Serbest	75	10.3
	İlgisiz Kayıtsız	46	6.3
	Aşırı Koruyucu	58	8.0
	Reddedici	34	4.7
	Mükemmeliyetçi	30	4.1
	Güven Verici Destekleyici	340	46.9
	Dengesiz	56	7.7
Genel Toplam	725		

Tablo.1 'in incelenmesinden de anlaşılacağı gibi, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaklaşık üçte biri (%30) erkeklerden üçte ikisi (%70) ise kızlardan oluşmaktadır. Üniversite öğrencileri yaşları açısından incelendiğinde yaklaşık %42'si 18–20 yaş aralığında, %51'i 21–23 yaş aralığında, %7'si ise 24 yaş ve üzerinde yer almaktadır. Sınıf düzeylerine göre incelendiğinde üniversite öğrencilerinin %26'sı birinci sınıf, %28'i ikinci sınıf, %25'i üçüncü sınıf, %20'si dördüncü sınıf öğrencisidir. Sosyo-ekonomik düzeylerine göre üniversite

öğrencilerinin %4.5'i düşük sosyo-ekonomik düzeye sahipken, %90'ı orta sosyo-ekonomik düzeye sahip ve %5.5'i yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahiptir. Üniversite giriş puanları açısından değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin %5'inin giriş puanı 170–210 arasında, %10'u 211–250 arasında, %12'si 251–290 arasında, %29'u 291–330 arasında, %44'ü ise 331–370 arasında yer almaktadır. Üniversite öğrencilerinin devam ettikleri bölümlere göre bakıldığında %27'si PDR (Psikolojik Danışma ve Rehberlik), %12'si resim öğretmenliği, %12'si istatistik, %23'ü diş hekimliği, %17'si okulöncesi öğretmenliği, %9'u ise iç mimarlık öğrencisidir. Kümülatif not ortalaması açısından bakıldığında üniversite öğrencilerinin; %5'i 1.50–2.00, %34'ü 2.01–2.50, %37'si 2.51–3.00, %18'i 3.01–3.50, %5'i ise 3.51–4.00 arasında yer almaktadır. Algılanan anne-baba tutumlarına göre öğrencilerin; %12'si otoriter tutum, %10'u serbest tutum, %6'sı ilgisiz-kayıtsız tutum, %8'i aşırı koruyucu tutum, %5'i reddedici tutum, %4'ü mükemmeliyetçi tutum, %47'si güven verici destekleyici tutum, %8'i ise dengesiz anne-baba tutumuna sahip olarak yetiştirildiklerini bildirdikleri görülmektedir.

III. III. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanlarını belirlemek için “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, öfke puanlarını belirlemek için “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin özlük nitelikleri (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, bölüm, üniversite giriş puanı, genel not ortalaması, algılanan anne-baba tutumu) ile ilgili bilgileri elde etmek için “kişisel bilgi formu” araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Araştırmada kullanılan bu veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

III. III. I. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Multidimensional Perfectionism Scale)

Hewitt ve Flett (1991) tarafından yetişkinlerin mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini ölçmeye yönelik hazırlanan ölçek, her birinde on beş madde bulunan "kendine yönelik (self-oriented) mükemmeliyetçilik", "diğerlerine yönelik (other-oriented) mükemmeliyetçilik" ve "toplum tarafından dayatılan (socially prescribed)

mükemmeliyetçilik" olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Maddeler yedili likert tipi bir ölçekle (1=kesinlikle katılıyorum, 7=kesinlikle katılmıyorum) puanlanmaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu, kişinin kendisine yönelik yüksek standartları ve kendi davranışlarını eleştirel değerlendirmeyi ölçmektedir. Bu ölçekten alınabilecek puanlar 19 ile 133 arasında değişmektedir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu, başkalarının yeteneklerine yönelik inançları ve beklentileri ölçer. Bu ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 70 arasında değişmektedir. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutu ise kişinin kendisi için anlamlı olan insanlar tarafından belirlendiğine inandığı yüksek standartları ölçer. Bu ölçekten alınabilecek puanlar 15 ile 105 arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan ise 44 ile 308 arasında değişmekte ve yüksek puan mükemmeliyetçi kişilik özelliğine işaret etmektedir (Oral, 1999).

Testin Türkçeye uyarlama çalışmaları Oral (1999) tarafından 333 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda üç faktörün toplam varyansın % 37.5'ini açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .91 "diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .80 "toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için ise .73 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin madde toplam korelasyon katsayıları ise "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .20 ile .75 arasında, "diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .22 ile .60 "toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .31 ile .52 arasında bulunmuştur. Benzer sonuçlar Dinç'in (2001) yine 210 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında da bulunmuştur. Adı geçen çalışmada, ölçeğin toplam varyansın % 34.33'sini açıkladığını bulmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .90, "diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .83 "toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .74 olarak bulunmuştur.

Bir başka çalışmada Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin alt ölçeklerinin güvenilirlik katsayıları Cronbach Alpha değerlerine bakılarak hesaplanmıştır. Buna göre; Cronbach Alpha katsayısı, kendine yönelik mükemmeliyetçilik için .86; diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik için .82 ve

toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik için .87 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin madde toplam korelasyonları kendine yönelik mükemmeliyetçilik için; .51 ile .73 arasında, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik için; .43 ile .64 arasında ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik için ise .45 ile .75 arasında hesaplanmıştır. Maddelerin faktör yükleri ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik için .45 ile .66, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik için .39 ile .69 ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik için .45 ile .66 arasında bulunmuştur (Mızrak, 2006). Elde edilen bulgular, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğuna ilişkin yeterli kanıtlara işaret etmektedir.

III. III. II. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Multidimensional Perfectionism Scale)'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Bu çalışmada farklı araştırmacılar tarafından yapılan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması yinelenmiştir. Ölçeğin deneme grubu Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesinden 100, Mesleki Eğitim Fakültesinden 89 olmak üzere toplam 189 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

Ön uygulamada elde edilen verilerin açıklayıcı faktör analizi için uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett Sphericity küresellik testi ile incelenmiştir. Büyüköztürk (2007) KMO katsayısının .60'dan yüksek ve Bartlett testinin anlamlı çıkması halinde verilerin faktör analizi için uygun olduğunu ifade etmiştir.

Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için ön uygulamadan elde edilen veriler üzerinde faktör analizi (Temel Bileşenler Analizi) yapılmıştır. Güvenirlik çalışması için ise, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçekte faktör yük değeri .30 ve üzerinde olan maddeler yorumlanabilir nitelikte bulunmuştur.

Tablo.2 Mükemmeliyetçilik\ Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yükü ve Madde Toplam Korelasyonları

MADDELER	FAKTÖR YÜKÜ	MADDE-TOPLAM KORELASYONU
1	.48	.50
2	.57	.66
3	.44	.46
4	.64	.67
5	.65	.67
6	.63	.67
7	.53	.44
8	.51	.57
9	.56	.49
10	.48	.62
Açıklanan Varyans = 54.85		KMO = .92
Cronbach-Alpha = .82		Bartlett Küresellik Testi = p<.05

Çizelge incelendiğinde Ölçeğin K.M.O katsayısının .92 ve Bartlett testi sonucunun ($p<.05$) anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak toplanan verilerin faktör analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Ölçeğin 1. boyutunda yer alan 5 madde (12, 23, 26, 29, 36. maddeler) faktör yük değeri .30'un altında olduğu için ölçekten çıkartılarak yeniden analiz yapılmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundaki maddelerin faktör yük değerlerinin .48 ile .65 arasında değiştiği ve bu boyuttaki maddelerin toplam varyansın %54.85'ini açıkladığı görülmüştür.

Ölçeğin bu boyutunda yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .82 olduğu belirlenmiş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir ölçüm yaptığına karar verilmiştir.

Tablo.3 Mükemmeliyetçilik\ Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yükü ve Madde Toplam Korelasyonları

MADDELER	FAKTÖR YÜKÜ	MADDE-TOPLAM KORELASYONU
1	.30	.15
2	.33	.16
3	.67	.22
4	.63	.40
5	.30	.41
Açıklanan Varyans = 40.39		KMO = .67
Cronbach-Alpha = .60		Bartlett Küresellik Testi = p<.05

Çizelge incelendiğinde ölçeğin K.M.O katsayısının .67 ve Bartlett testi sonucunun (p<.05) anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak toplanan verilerin faktör analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Ölçeğin 2. boyutunda yer alan 8 madde (2, 3, 4, 9, 27, 38, 43, 44. maddeler) faktör yük değeri .30'un altında olduğu için ölçekten çıkartılarak yeniden analiz yapılmıştır. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundaki maddelerin faktör yük değerlerinin .30 ile .67 arasında değiştiği ve bu boyuttaki maddelerin toplam varyansın %40.39'unu açıkladığı görülmüştür.

Ölçeğin bu boyutunda yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .60 olduğu belirlenmiş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir ölçüm yaptığına karar verilmiştir.

Tablo.4 Mükemmeliyetçilik\ Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçilik Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yükü ve Madde Toplam Korelasyonları

MADDELER	FAKTÖR YÜKÜ	MADDE-TOPLAM KORELASYONU
1	.44	.47
2	.35	.38
3	.52	.53
4	.44	.40
5	.39	.37
6	.31	.54
7	.38	.50
8	.58	.58
Açıklanan Varyans =42.67		KMO = .85
Cronbach-Alpha = .80		Bartlett Küresellik Testi = p<.05

Çizelge incelendiğinde Ölçeği K.M.O katsayısının .85 ve Bartlett testi sonucunun ($p<.05$) anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak toplanan verilerin faktör analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Ölçeğin 3. boyutunda yer alan 3 madde (5, 16, 25. maddeler) faktör yük değeri .30'un altında olduğu için ölçekten çıkartılarak yeniden analiz yapılmıştır. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutundaki maddelerinin faktör yük değerlerinin .31 ile .58 arasında değiştiği ve bu boyuttaki maddelerin toplam varyansın %42.67'sini açıkladığı görülmüştür.

Ölçeğin bu boyutunda yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbah Alpha iç tutarlılık katsayısının .80 olduğu belirlenmiş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir ölçüm yaptığına karar verilmiştir.

Tablo.5 Mükemmeliyetçilik Ölçeğine Yönelik Faktör Analizi Sonuçları

ÖGELER	MADDELER	FAKTÖR YÜKÜ	TOPLAM VARIYANSI AÇIKLAMA ORANI
1. ÖGE Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	1	.48	54.85
	2	.57	
	3	.44	
	4	.64	
	5	.65	
	6	.63	
	7	.53	
	8	.51	
	9	.56	
	10	.48	
2. ÖGE Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	1	.30	40.39
	2	.33	
	3	.67	
	4	.63	
	5	.30	
3. ÖGE Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçilik	1	.44	42.67
	2	.35	
	3	.52	
	4	.44	
	5	.39	
	6	.31	
	7	.38	
	8	.58	
TOPLAM (3 ÖGE)			38.46

Tablo.6 Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Toplam Varyansı Açıklama Oranları

Ögeler	Açıklanan Varyansa Katkısı	Açıklanan Toplam Varyans
1	17.46	17.46
2	13.03	30.49
3	7.97	38.46

Ölçeğin üç faktörü (mükemmeliyetçiliği) ölçmeye yönelik toplam varyansı açıklama oranı %38'dir. Bu durum mükemmeliyetçilikle ilgili literatürde yer alan alt boyutların oluşturduğu kuramsal yapının doğruluğunu, herkes tarafından anlaşıldığını ve ölçeğin ölçmek istediği yapıyı ölçtüğünü ve amacını gerçekleştirebildiğini bir kez daha göstermektedir.

Bir sonraki adımda bir faktörde birbiriyle yüksek ilişki gösteren maddeleri bir araya toplamak amacıyla Varimax dik döndürme (Büyüköztürk, 2007) tekniğinin de kullanılması uygun görülmüştür. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği madde analizi çözümlenmesi, Varimax dik döndürme tekniği ile yapılan döndürme işlemi sonucunda ölçeğin 3 boyutu olduğuna ilişkin bulguları desteklemiştir. Döndürme sonucu ölçekteki maddelerin üç faktöre dağıldıkları ve faktör yüklerinin .84-.99 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar ölçeğin yapı geçerliğine sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo.7 Mükemmeliyetçilik Ölçeği Varimax Dik Döndürme Sonuçları

	1	2	3
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	.84		
Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik		.84	
Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçilik			.99

III. III. III. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği

Balkaya ve Şahin (2003) tarafından beşli likert tipi bir ölçek olarak hazırlanan “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği”nin ilk boyutunda, “Öfkelendiğinizde aşağıdaki belirtiler sizde ne sıklıkla ortaya çıkar?” sorusuyla, 14 maddede öfkenin fiziksel belirtileri araştırılmaktadır. İkinci boyutta, öfkenin oluşmasına neden olan etmenleri tanımlayan toplam 42 madde verilerek, bu ifadelerin uyandırdığı öfke yoğunluğu

sorulmaktadır. Üçüncü boyutta, öfkeyle ilişkili düşünceleri içeren 30 madde verilerek, “Aşağıdaki düşünceler aklınızdan ne sıklıkla geçer?” sorusu; dördüncü boyutta da 47 madde ile “Sizi öfkeliendiren bir insan karşısında aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?” soruları bulunmaktadır. Beşinci boyutta ise, öfkeyle başa çıkma yolları araştırılmaktadır. Bu boyutta “Sizi öfkeliendiren bir durumda kaldığınızda aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?” sorusu altında toplam 26 ifade yer almaktadır. Bu şekilde beş boyutta toplanan ölçeğe, “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” (ÇBÖÖ) adı verilmiştir.

“Çok Boyutlu Öfke Ölçeği”nin her boyutu için yapılan faktör analizleri sonucunda ortaya çıkan faktörlerden oluşturulan faktör alt ölçeklerinin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları, ayrı ayrı hesaplanmıştır. Analiz sonucunda söz konusu 5 temel boyutun güvenilirlik katsayılarının $\alpha = .83$ ve $\alpha = .93$ arasında, toplam 15 faktör alt ölçeğinin güvenilirlik katsayılarının da $\alpha = .64$ ve $\alpha = .95$ arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılığına yönelik analizler sonucunda da faktör alt ölçekleri arasında $r = -.11$ ($p < .01$) ile $r = .76$ ($p < .01$) arasında değişen anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (Balkaya ve Şahin, 2003).

Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'nin (ÇBÖÖ) güvenilirliğine ilişkin yapılan analiz sonuçları, ölçeğin oldukça güvenilir olduğu izlenimini vermektedir. Yayınlarda karşımıza çıkan çeşitli öfke ölçeklerinin güvenilirlik katsayılarının, .51 ile .88 arasında değiştiği göz önüne alınırsa, güvenilirlik katsayıları .64 ile .95 arasında değişen ÇBÖÖ'nün güvenilirliğinin, kabul edilebilir düzeyde olduğu ifade edilebilir (Balkaya ve Şahin, 2003).

III. III. IV. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Araştırmada Çok Boyutlu Öfke Ölçeğinin Balkaya ve Şahin (2003) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması yinelenmiştir. Ölçeğin demene grubu Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesinden 100, Mesleki Eğitim Fakültesinden 89 olmak üzere toplam 189 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Ölçeği geliştirenlerin önerileri doğrultusunda araştırmacı, amacına hizmet ettiğini düşündüğü “Öfke Belirtileri”, “Öfkeye Yol Açan Durumlar” ve “Kişilerarası Öfke” olmak üzere 3 alt

boyut üzerinde çalışmasını yürütmüştür. Geçerlik güvenirlik çalışması da bu 3 alt boyut üzerinde yapılmıştır.

Ön uygulamada elde edilen verilerin açıklayıcı faktör analizi için uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett Sphericity küresellik testi ile incelenmiştir. Büyüköztürk (2007) KMO katsayısının .60'dan yüksek ve Bartlett testinin anlamlı çıkması halinde verilerin faktör analizi için uygun olduğunu ifade etmiştir.

Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için ön uygulamadan elde edilen veriler üzerinde faktör analizi (Temel Bileşenler Analizi) yapılmıştır. Güvenirlik çalışması için ise, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçekte faktör yük değeri .30 ve üzerinde olan maddeler yorumlanabilir nitelikte bulunmuştur.

Tablo.8 Öfke/Öfke Belirtileri Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yükü ve Madde Toplam Korelasyonları

MADDELER	FAKTÖR YÜKÜ	MADDE-TOPLAM KORELASYONU
1	.56	.50
2	.71	.53
3	.62	.52
4	.57	.59
5	.75	.53
6	.58	.50
7	.58	.54
8	.42	.56
9	.69	.58
10	.75	.51
11	.52	.43

Açıklanan Varyans = 61.54 KMO = .85
Cronbach-Alpha = .86 Bartlett Küresellik Testi = p<.05

Çizelge incelendiğinde ölçeğin K.M.O katsayısının .85 ve Bartlett testi sonucunun (p<.05) anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak toplanan verilerin faktör analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Ölçeğin 1. boyutunda yer alan 3 madde (1, 4, 10. maddeler) faktör yük değeri .30'un altında olduğu için ölçekten çıkartılarak yeniden analiz yapılmıştır. Öfke belirtileri alt boyutundaki maddelerin faktör yük değerlerinin .42 ile .75 arasında

değiştirdiği görülmüştür. Bu boyuttaki maddelerin toplam varyansın %61.54'ünü açıkladığı görülmüştür.

Ölçeğin bu boyutunda yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .86 olduğu belirlenmiş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir ölçüm yaptığına karar verilmiştir.

Tablo.9 Öfkeye Yol Açan Durumlar\Ciddiye Alınmama Alt Boyuta İlişkin Faktör Yükü ve Madde Toplam Korelasyonları

MADDELER	FAKTÖR YÜKÜ	MADDE-TOPLAM KORELASYONU
1	.65	.49
2	.61	.56
3	.55	.54
4	.53	.55
5	.70	.63
6	.48	.63
7	.51	.56
8	.51	.55
9	.59	.63
10	.79	.69
11	.67	.66
12	.66	.55
13	.66	.65
14	.59	.55
15	.39	.47
16	.56	.56
17	.55	.49

Açıklanan Varyans = 58.96 KMO = .91
Cronbach-Alpha = .90 Bartlett Küresellik Testi = p<.05

Çizelge incelendiğinde ölçeğin K.M.O katsayısının .90 ve Bartlett testi sonucunun (p<.05) anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak toplanan verilerin faktör analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Ölçeğin 2. boyutunda yer alan 3 madde (20, 37, 40. maddeler) faktör yük değeri .30'un altında olduğu için ölçekten çıkartılarak yeniden analiz yapılmıştır. Ciddiye alınmama alt boyutundaki maddelerin faktör yük değerlerinin .39 ile .79 arasında değiştiği ve bu boyuttaki maddeler toplam varyansın %58.96'sını açıkladığı görülmüştür.

Ölçeğin bu boyutunda yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .90 olduğu belirlenmiş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir ölçüm yaptığına karar verilmiştir.

Tablo.10 Öfkeye Yol Açan Durumlar\Haksızlığa Uğrama Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yükü ve Madde Toplam Korelasyonları

MADDELER	FAKTÖR YÜKÜ	MADDE-TOPLAM KORELASYONU
1	.48	.41
2	.58	.52
3	.58	.43
4	.54	.45
5	.63	.47
6	.48	.48
7	.71	.50
8	.83	.56
9	.71	.48
10	.65	.58
11	.53	.57
Açıklanan Varyans =51.11		KMO = .86
Cronbach-Alpha = .85		Bartlett Küresellik Testi = p<.05

Çizelge incelendiğinde ölçeğin K.M.O katsayısının .86 ve Bartlett testi sonucunun (p<.05) anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak toplanan verilerin faktör analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Ölçeğin 3. boyutunda yer alan 5 madde (4, 5, 8, 13, 24. maddeler) faktör yük değeri .30'un altında olduğu için ölçekten çıkartılarak yeniden analiz yapılmıştır. Haksızlığa uğrama alt boyutundaki maddelerin faktör yük değerlerinin .48 ile .83 arasında değiştiği ve bu boyuttaki maddelerin toplam varyansın %51.10'unu açıkladığı görülmüştür.

Ölçeğin bu boyutunda yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .85 olduğu belirlenmiş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir ölçüm yaptığına karar verilmiştir.

Tablo.11 Öfkeye Yol Açan Durumlar\Eleştirilme Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yükü ve Madde Toplam Korelasyonları

MADDELER	FAKTÖR YÜKÜ	MADDE-TOPLAM KORELASYONU
1	.73	.49
2	.67	.49
3	.42	.32
Açıklanan Varyans =60.62	KMO =.60	
Cronbach-Alpha =.66	Bartlett Küresellik Testi = p<.05	

Çizelge incelendiğinde Ölçeği K.M.O katsayısının .60 ve Bartlett testi sonucunun ($p<.05$) anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak toplanan verilerin faktör analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Ölçeğin 3. boyutunda yer alan 2 madde (3, 7. maddeler) faktör yük değeri .30'un altında olduğu için ölçekten çıkartılarak yeniden analiz yapılmıştır. Eleştirilme alt boyutundaki maddelerin faktör yük değerlerinin .42 ile .73 arasında değiştiği ve bu boyuttaki maddelerin toplam varyansın %60.62'sini açıkladığı görülmüştür.

Ölçeğin bu boyutunda yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .66 olduğu belirlenmiş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir ölçüm yaptığına karar verilmiştir.

Tablo.12 Kişiler arası Öfke \İntikam Tepkileri Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yüğü ve Madde Toplam Korelâsyonları

MADDELER	FAKTÖR YÜKÜ	MADDE-TOPLAM KORELÂSYONU
1	.61	.68
2	.53	.43
3	.48	.57
4	.50	.58
5	.62	.60
6	.65	.72
7	.78	.70
8	.60	.67
9	.72	.61
10	.67	.41
11	.57	.70
12	.60	.60
13	.44	.63
14	.49	.60
15	.37	.46
16	.65	.79
17	.59	.61
18	.54	.67

Açıklanan Varyans = 57.87 KMO = .92
Cronbach-Alpha = .92 Bartlett Küresellik Testi = p<.05

Çizelge incelendiğinde ölçeğin K.M.O katsayısının .92 ve Bartlett testi sonucunun (p<.05) anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak toplanan verilerin faktör analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Ölçeğin 4. boyutunda yer alan 6 madde (1, 5, 6, 9, 22, 28. maddeler) faktör yük değeri .30'un altında olduğu için ölçekten çıkartılarak yeniden analiz yapılmıştır. İntikam tepkileri boyutundaki maddelerin faktör yük değerlerinin .37 ile .78 arasında değiştiği ve bu boyuttaki maddeler toplam varyansın %57.87'sini açıkladığı görülmüştür.

Ölçeğin bu boyutunda yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .92 olduğu belirlenmiş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir ölçüm yaptığına karar verilmiştir.

Tablo.13 Kişiler arası Öfke \Pasif-Agresif Tepkiler Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yüğü ve Madde Toplam Korelasyonları

MADDELER	FAKTÖR YÜKÜ	MADDE-TOPLAM KORELASYONU
1	.47	.31
2	.42	.36
3	.47	.46
4	.63	.49
5	.68	.39
6	.49	.41
Açıklanan Varyans = 57.69		KMO = .74
Cronbach-Alpha =.70		Barlett Küresellik Testi = p<.05

Çizelge incelendiğinde ölçeğin K.M.O katsayısının .74 ve Bartlett testi sonucunun (p<.05) anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak toplanan verilerin faktör analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Ölçeğin 5. boyutunda yer alan 4 madde (10, 20, 33, 34. maddeler) faktör yük değeri .30'un altında olduğu için ölçekten çıkartılarak yeniden analiz yapılmıştır. Pasif-agresif tepkiler alt boyutundaki maddelerin faktör yük değerlerinin .42 ile .68 arasında değiştiği ve bu boyuttaki maddeler toplam varyansın %57.69'unu açıkladığı görülmüştür.

Ölçeğin bu boyutunda yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .70 olduğu belirlenmiş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir ölçüm yaptığına karar verilmiştir.

Tablo.14 Kişiler arası Öfke \İçedönük Tepkiler Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yüğü ve Madde Toplam Korelasyonları

MADDELER	FAKTÖR YÜKÜ	MADDE-TOPLAM KORELASYONU
1	.78	.57
2	.76	.60
3	.71	.46
4	.74	.41
Açıklanan Varyans =74.91		KMO = .59
Cronbach-Alpha =.66		Bartlett Küresellik Testi = p<.05

Çizelge incelendiğinde Ölçeği K.M.O katsayısının .59 ve Bartlett testi sonucunun (p<.05) anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak toplanan verilerin faktör analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Ölçeğin 6. boyutunda yer alan 6 madde (29, 30, 31, 32, 42, 46. maddeler) faktör yük değeri .30'un altında olduğu için ölçekten çıkartılarak yeniden analiz yapılmıştır. İçedönük tepkiler alt boyutundaki maddelerin faktör yük değerlerinin .71 ile .78 arasında değiştiği ve bu boyuttaki maddelerin toplam varyansın %74.90'ını açıkladığı görülmüştür.

Ölçeğin bu boyutunda yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .66 olduğu belirlenmiş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir ölçüm yaptığına karar verilmiştir.

Tablo.15 Kişiler arası Öfke \Umursamaz Tepkiler Alt Boyutuna İlişkin Faktör Yükü ve Madde Toplam Korelasyonları

MADDELER	FAKTÖR YÜKÜ	MADDE-TOPLAM KORELASYONU
1	.36	.48
2	.82	.72
3	.71	.63
Açıklanan Varyans = 63.05		KMO = .55
Cronbach-Alpha = .69		Bartlett Küresellik Testi = p<.05

Çizelge incelendiğinde ölçeğin K.M.O katsayısının .55 ve Bartlett testi sonucunun (p<.05) anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak toplanan verilerin faktör analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Umursamaz tepkiler alt boyutundaki maddelerin faktör yük değerlerinin .36 ile .82 arasında değiştiği ve bu boyuttaki maddelerin toplam varyansın %63.05'ünü açıkladığı görülmüştür.

Ölçeğin bu boyutunda yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .69 olduğu belirlenmiş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir ölçüm yaptığına karar verilmiştir.

Tablo.16 Öfke Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

ÖGELER	MADDELER	FAKTÖR YÜKÜ	TOPLAM VARYANSI AÇIKLAMA ORANI
1. ÖGE Öfke Belirtileri	1	.56	61.54
	2	.71	
	3	.62	
	4	.57	
	5	.75	
	6	.58	
	7	.58	
	8	.42	
	9	.69	
	10	.75	
	11	.52	
2. ÖGE ÖYD\Ciddiye Alınmama	1	.65	58.96
	2	.61	
	3	.55	
	4	.53	
	5	.70	
	6	.48	
	7	.51	
	8	.51	
	9	.59	
	10	.79	
	11	.67	
	12	.66	
	13	.66	
	14	.59	
	15	.39	
	16	.56	
	17	.55	
3. ÖGE ÖYD\Haksızlığa Uğrama	1	.48	51.11
	2	.58	
	3	.58	
	4	.54	
	5	.63	
	6	.48	
	7	.71	
	8	.83	
	9	.71	
	10	.65	
	11	.53	

Tablo.16'nin Devamı Öfke Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

ÖGELER	MADDELER	FAKTÖR YÜKÜ	TOPLAM VARIYANSI AÇIKLAMA ORANI
4. ÖGE ÖYD\Eleştirilme	1	.73	60.62
	2	.67	
	3	.42	
5. ÖGE KÖ\İntikam Tepkileri	1	.61	57.87
	2	.53	
	3	.48	
	4	.50	
	5	.62	
	6	.65	
	7	.78	
	8	.60	
	9	.72	
	10	.67	
	11	.57	
	12	.60	
	13	.44	
	14	.49	
	15	.37	
	16	.65	
	17	.59	
	18	.54	
6. ÖGE KÖ\PAT	1	.47	57.69
	2	.42	
	3	.47	
	4	.63	
	5	.68	
	6	.49	
7.ÖGE KÖ\İçedönük Tepkiler	1	.78	74.91
	2	.76	
	3	.71	
	4	.74	
8.ÖGE KÖ\Umursamaz Tepkiler	1	.36	63.05
	2	.82	
	3	.71	
TOPLAM 8 ÖGE			46.80

Tablo.17 Öfke Ölçeğinin Toplam Varyansı Açıklama Oranları

Ögeler	Açıklanan Varyansa Katkısı	Açıklanan Toplam Varyans
1	11.27	11.27
2	9.25	20.52
3	6.40	26.93
4	6.04	32.96
5	5.79	38.76
6	3.36	42.12
7	2.59	44.71
8	2.09	46.80

Ölçeğin sekiz faktörü (öfkeyi) ölçmeye yönelik toplam varyansı açıklama oranı %46'dır. Bu durum öfkeyle ilgili literatürde yer alan alt boyutların oluşturduğu kuramsal yapının doğruluğunun herkes tarafından anlaşıldığını ve ölçeğin ölçmek istediği yapıyı ölçtüğünü ve amacını gerçekleştirebildiğini bir kez daha göstermektedir.

Bir sonraki adımda bir faktörde birbiriyle yüksek ilişki gösteren maddeleri bir araya toplamak amacıyla Varimax dik döndürme (Büyüköztürk, 2007) tekniğinin de kullanılması uygun görülmüştür. Çok boyutlu öfke ölçeği madde analizi çözümlenmesi, Varimax dik döndürme tekniği ile yapılan döndürme işlemi sonucunda ölçeğin 8 boyutu olduğuna ilişkin bulguları desteklemiştir. Döndürme sonucu ölçekteki maddelerin sekiz faktöre dağıldıkları ve faktör yüklerinin .11-.97 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar ölçeğin yapı geçerliğine sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo.18 Öfke Ölçeği Varimax Dik Döndürme Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8
Öfke Belirtileri	.58							
ÖYD\Ciddiye Alınmama		.54						
ÖYD\Haksızlığa Uğrama			.83					
ÖYD\Eleştirilme				.11				
KÖ\İntikam Tepkileri					.51			
KÖ\PAT						.81		
KÖ\İçedönük Tepkiler							.97	
KÖ\Umursamaz Tepkiler								.96

III. IV. Verilerin Toplanması ve Analizi

III. IV. I. Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacıyla daha önce tesadüfi olarak belirlenen örneklem grubundaki 1., 2., 3. ve 4. sınıflara ölçeklerin uygulanacağı bir tarih ve saat belirlenmiştir. Belirlenen tarih ve saatlerde “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği ve “Kişisel Bilgi Formu” birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş ve uygulamayla ilgili bilgi verilmiştir. Uygulama yaklaşık 25–30 dakika sürmüştür. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

III. IV. II. Verilerin Analizi

İlk aşamada ölçekler ayrı ayrı değerlendirilmiş ve ölçekleri eksik ya da yanlış dolduran 40 kişinin ölçeği dikkate alınmamıştır.

Bu araştırmanın bağımlı değişkenleri mükemmeliyetçilik ve öfke, bağımsız değişkenleri ise cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi, sosyo-ekonomik düzey, üniversite giriş puanı, genel not ortalaması ve algılanan anne-baba tutumudur. Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerini ortaya koyacak bir desen içinde ele alınmıştır. Her iki ölçekten elde edilen puan dağılımları

bilgisayara değişkenlere göre kodlanarak girilmiştir. Kodlama işleminden sonra verilerin analizi için SPSS.13 paket programı kullanılmıştır.

Mükemmeliyetçilik ve öfke puanlarının cinsiyet değişkenine göre grupların ortalamaları arasındaki farkın önem kontrolü t testi ile yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri ile öfkeleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının analizi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Tekniğinden yararlanılmıştır. Mükemmeliyetçilik ve öfke puanlarının yaş, sınıf seviyesi, bölüm, üniversite giriş puanı, genel not ortalaması, algılanan anne-baba tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir, ileri analiz olarak Scheffe testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde alt problemlerle ilgili bulgulara yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve öfke puanlarının özlük niteliklerine (cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi, bölüm, üniversite giriş puanı, genel not ortalaması, algılanan anne-baba tutumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

1.0.Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri nedir?

Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Karşılaştırılması

Tablo.19 Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik İstatistik Sonuçları

	Puan Aralığı	N	X	SS	Min	Max	Toplam Puan	Madde Sayısı	Yüksek Mükemmeliyetçilik	
									F	%
KENDİNE YÖNELİK MÜKEMMELİYETÇİLİK	(1)10.000–18.570	725	53.52	10.88	17.00	70.00	38806.00	10	X=52.851–61.420	
	(2)18.571–27.140								319	90.8
	(3)27.141–35.710									
	(4)35.711–44.280									
	(5)44.281–52.850									
	(6)52.851–61.420									
	(7)61.421–70.000									
	DİĞERLERİNE YÖNELİK MÜKEMMELİYETÇİLİK								(1)9.000–16.710	725
(2)16.711–24.420		X=32.131–39.840								
(3)24.421–32.130		386	74.7							
(4)32.131–39.840										
(5)39.841–47.550										
(6)47.551–55.260										
(7)55.261–63.000										
TOPLUM TARAFLARINDAN DAYATILAN MÜKEMMELİYETÇİLİK		(1)8.000–14.860	725	33.46	9.22	8.00	56.00	24256.00	8	
	(2)14.861–21.710	X=28.561–35.410								
	(3)21.711–28.560	355								91.3
	(4)28.561–35.410									
	(5)35.411–42.260									
	(6)42.261–49.110									
	(7)49.111–56.000									
	GENEL MÜKEMMELİYETÇİLİK	(1)27.000–50.140								725
(2)50.141–73.280		X=119.561–142.700								
(3)73.281–96.420		296	129.5							
(4)96.421–119.560										
(5)119.561–142.700										
(6)142.701–165.840										
(7)165.841–189.000										

Tablo.19 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin kendine yönelik mükemmeliyetçilikten aldıkları en düşük puan 17 (hiç katılmıyorum), en yüksek puan 70 (tamamen katılıyorum) dir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik puan ortalaması ise 53.52 (min:10, maks:70) çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “Katılıyorum(6)” aralığına denk düşmektedir. Bu

durum üniversite öğrencilerinin kendine yönelik mükemmeliyetçiliklerinin ortanın üzerinde yükseğe yakın olduğuna işaret etmektedir.

Tablo.19 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikten aldıkları en düşük puan 17 (hiç katılmıyorum), en yüksek puan 63 (tamamen katılıyorum) dır. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik puan ortalaması ise 38.99 (min:9, maks:63) çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “Bir Fikrim Yok (4)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum üniversite öğrencilerinin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliklerinin orta düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Tablo.19 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldıkları en düşük puan 8 (hiç katılmıyorum), en yüksek puan 56 (tamamen katılıyorum) dır. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik puan ortalaması 33.46 (min:8, maks:56) çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “Bir Fikrim Yok (4)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum üniversite öğrencilerinin başkalarının kendilerinden beklentilerine yönelik (toplum tarafından dayatılan) mükemmeliyetçiliklerinin orta düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Tablo.19 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin genel mükemmeliyetçilikten aldıkları en düşük puan 52 (hiç katılmıyorum), en yüksek puan 189 (tamamen katılıyorum) dır. Genel mükemmeliyetçilik puan ortalaması 122.81 (min:27, maks:189) çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “Kısmen Katılıyorum(5)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerinin ortanın üzerinde yüksek olduğuna işaret etmektedir.

1.1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Cinsiyet Değişkenine Göre, Öğrencilerin Mükemmeliyetçiliklerinin Karşılaştırılması

Araştırmada incelenen kişisel değişkenlerin ilki cinsiyet değişkenidir. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre, mükemmeliyetçilik düzeyleri üç

alt boyutta ve tek bir tablo halinde karşılaştırılmıştır. Tablo.20’de cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerine ilişkin bağımsız t-testi sonuçları verilmektedir.

Tablo.20 Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	n	X	ss	t	p	Anlam (Scheffe Testi)
(1)Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kız	507	53.78	10.88	.972	.744	-
	Erkek	218	52.92	10.85			
(2)Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kız	507	39.23	7.21	1.334	.081	-
	Erkek	218	38.43	7.52			
(3)Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçilik	Kız	507	32.86	9.71	2.651	.001	*
	Erkek	218	34.83	7.80			
Toplam	Kız	507	122.79	18.03	0.48	.36	-
	Erkek	218	122.86	17.35			

(*) işareti farkın anlamlı olduğunu göstermektedir; $p < 0.05$

Tablo.20 incelendiğinde, kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda kızların aritmetik ortalamaları 53.78 iken, erkeklerin aritmetik ortalamaları 52.92’dir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonucunda hesaplanan t değeri ise ($t=0.972$; $p>0.05$) olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkı ifade etmemektedir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda kızların puan ortalamaları 39.23 iken, erkeklerin puan ortalamaları 38.43 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonucunda hesaplanan t değeri ise ($t=1.334$; $p>0.05$) olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkı ifade etmemektedir. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda kızların puan ortalamaları 32.86 iken, erkeklerin puan ortalamaları 34.83’dür. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonucunda hesaplanan t değeri ise ($t=2.651$; $p<0.05$) olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkı ifade etmektedir. Bu durumda erkeklerin toplum tarafından dayatılan

mükemmeliyetçilikleri kızlardan yüksektir denilebilir. Genel mükemmeliyetçilik puanlarına bakıldığında kızların puan ortalamaları 122.79 iken, erkeklerinki 122.86'dır. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonucunda hesaplanan t değeri ise ($t=0.48$; $p>0.05$) olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkı ifade etmemektedir.

1.2.Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Yaşlarına Göre Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Karşılaştırılması

Araştırmada incelenen kişisel değişkenlerin ikincisi yaş değişkenidir. Üniversite öğrencileri yaşlarına göre; (1) 18–20, (2) 21–23, (3) 24-ve üzeri, olmak üzere üç gruba ayrılmış, mükemmeliyetçilik üç alt boyutta ve tek bir tablo halinde karşılaştırılmıştır. Tablo.21'de yaşlarına göre öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmektedir.

Tablo.21 Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Yaşa Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Yaş	n	X	ss	F	p	Anlam (Scheffe Testi)
(1) Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	18–20	305	53.25	10.67	2.965	.052	-
	21–23	367	53.24	10.91			
	24-...	53	57.02	11.42			
(2) Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	18–20	305	40.04	7.91	5.695	.004	18–20&21–23
	21–23	367	38.15	6.67			
	24-...	53	38.77	7.37			
(3) Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçilik	18–20	305	34.11	8.25	1.546	.214	-
	21–23	367	33.08	9.55			
	24-...	53	32.23	11.73			
Toplam	18–20	305	123.76	16.95	1.602	.202	-
	21–23	367	121.69	17.95			
	24-...	53	125.13	21.35			

(-) işareti farkın anlamlı olmadığını göstermektedir; $p>0.05$

Tablo.21 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha= 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda 18–20 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 53.25, 21–23 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 53.24, yaşları 24-ve sonrası olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları ise 57.02 olarak bulunmuştur. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda 18–20 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 40.04, 21–23 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 38.15, yaşları 24-ve sonrası olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları ise 38.77 olarak bulunmuştur. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda 18–20 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 34.11, 21–23 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 33.08, yaşları 24-ve sonrası olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları ise 32.23 olarak bulunmuştur. Genel mükemmeliyetçilikte ise 18–20 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 123.76, 21–23 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 121.69, yaşları 24-ve sonrası olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları ise 125.13 olarak bulunmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda hesaplanan F değeri “2.965” ($p>0.05$), diğerlerine yönelik

mükemmeliyetçilik alt boyutunda F değeri “5.695” ($p<0.05$), toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda F değeri “1.546” ($p>0.05$), toplam mükemmeliyetçilikte ise F değeri” 1.602” ($p>0.05$) olarak bulunmuştur. Sonuçlara göre, mükemmeliyetçilik puanları “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ($F=5.695$, $p>0.05$)” dışında tüm boyutlarda anlamsız bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik puanları 18–20 yaş arasındaki öğrencilerde en yüksek bulunurken, 21–23 ve 24-ve üzeri yaşlarda daha düşüktür.

1.3.Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Sınıf Düzeylerine Göre Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Karşılaştırılması

Araştırmada incelenen kişisel değişkenlerin üçüncüsü sınıf değişkenidir. Üniversite öğrencileri sınıflarına göre; (1) 1.sınıf, (2) 2.sınıf, (3) 3.sınıf, (4) 4.sınıf olmak üzere dört gruba ayrılmış, mükemmeliyetçilik üç alt boyutta ve tek bir tablo halinde karşılaştırılmıştır. Tablo.22’de sınıf düzeylerine göre öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmektedir.

Tablo.22 Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Sınıf Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Sınıf Düzeyi	n	X	ss	F	p	Anlam (Scheffe Testi)
(1) Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	1	189	51.21	11.61	6.58	.000	1-2
	2	206	56.00	9.79			
	3	184	53.32	10.79			
	4	146	53.27	10.83			
(2) Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	1	189	40.04	8.64	2.419	.049	1-4
	2	206	38.81	6.56			
	3	184	38.97	7.28			
	4	146	37.91	6.29			
(3) Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçilik	1	189	35.10	7.35	7.122	.000	1-3 1-4 2-3 2-4
	2	206	34.66	9.34			
	3	184	31.65	9.39			
	4	146	31.89	10.34			
Toplam	1	189	122.42	17.44	4.847	.002	2-3 2-4
	2	206	126.61	16.74			
	3	184	120.89	18.44			
	4	146	120.37	18.28			

(-) işareti farkın anlamlı olmadığını göstermektedir; $p>0.05$

Tablo.22 incelendiğinde, öğrencilerin mükemmeliyetçilik alt boyutlarında sınıf düzeylerine göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha= 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda 1.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 51.21, 2. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 56.00, 3. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 53.32, 4. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları ise 53.27 bulunmuştur. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda 1. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 40.04, 2. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 38.81, 3. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 38.97, 4.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları ise 37.91 bulunmuştur. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda 1. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 35.10, 2. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 34.66, 3. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 31.65, 4. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları ise 31.89 bulunmuştur. Genel mükemmeliyetçilikte 1. sınıf

öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 122.42, 2. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 126.61, 3. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 120.89, 4. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları ise 120.37 bulunmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda hesaplanan F değeri “6.58”(p<0.05), diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda F değeri “2.419”(p<0.05), toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda F değeri “7.122”, genel mükemmeliyetçilikte ise F değeri “4.847”(p<0.05) olarak bulunmuştur. Sonuçlara göre tüm mükemmeliyetçilik alt boyutları sınıf düzeylerine göre farklılaşmaktadır.

1.4.Üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Öğrencilerin Mükemmeliyetçiliklerinin Karşılaştırılması

Araştırmada incelenen kişisel değişkenlerin dördüncüsü sosyo-ekonomik düzey değişkenidir. Üniversite öğrencileri sosyo-ekonomik düzeylerine göre; (1)düşük, (2) orta, (3) yüksek olmak üzere üç gruba ayrılmış, mükemmeliyetçilik üç alt boyutta ve tek bir tablo halinde karşılaştırılmıştır. Tablo.23’de sosyo-ekonomik düzeylerine göre öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmektedir.

Tablo.23 Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Sosyo-Ekonomik Düzey	n	X	ss	F	p	Anlam (Scheffe Testi)
(1) Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Düşük	33	53.25	11.34	.860	.462	-
	Orta	652	53.46	10.77			
	Yüksek	40	54.37	12.34			
(2) Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Düşük	33	38.81	6.34	1.008	.389	-
	Orta	652	38.93	7.29			
	Yüksek	40	39.95	8.41			
(3) Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçilik	Düşük	33	35.78	10.72	1.425	.234	-
	Orta	652	33.47	8.88			
	Yüksek	40	31.63	12.66			
Toplam	Düşük	33	125.13	22.17	.481	.696	-
	Orta	652	122.72	17.29			
	Yüksek	40	122.10	22.42			

(-) işareti farkın anlamlı olmadığını göstermektedir; $p>0.05$

Tablo.23 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre mükemmeliyetçilikleri arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha= 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda düşük SED (sosyo-ekonomik düzey)'ye sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 53.25, orta SED' ye sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 53.46, yüksek SED' ye sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 54.37'dir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda düşük SED' ye sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 38.81, orta SED' ye sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 38.93, yüksek SED' ye sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 39.95'dir. Toplum tarafında dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda düşük SED' ye sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 35.78, orta SED'ye sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 33.47, yüksek SED'ye sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 31.63'dür. Genel mükemmeliyetçilikte düşük SED'ye sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 125.13, orta SED'ye sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 122.72, yüksek SED'ye sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 122.10 bulunmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda hesaplanan F değeri "0.860" ($p>0.05$), diğerlerine yönelik

mükemmeliyetçilikte F değeri “1.008” ($p>0.05$), toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilikte F değeri “1.425” ($p>0.05$), genel mükemmeliyetçilikte F değeri “0.481” ($p>0.05$) olarak hesaplanmıştır. Çıkan sonuçlara göre sosyo-ekonomik düzeye göre hiçbir mükemmeliyetçilik alt boyutunda anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

1.5. Üniversite öğrencilerinin üniversite giriş puanı değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite Giriş Puanına Göre Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Karşılaştırılması

Araştırmada incelenen kişisel değişkenlerin beşincisi üniversite giriş puanı değişkenidir. Üniversite öğrencileri üniversite giriş puanlarına göre; (1)170–210, (2)211–250, (3)251–290, (4)291–330, (5)331–370 olmak üzere beş gruba ayrılmış, mükemmeliyetçilik üç alt boyutta ve tek bir tablo halinde karşılaştırılmıştır. Tablo.24’da üniversite giriş puanlarına göre öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmektedir.

Tablo.24 Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Üniversite Giriş Puanına Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Üniversite Giriş Puanı	n	X	ss	F	p	Anlam(ScheffeTesti)
(1) Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	170–210	33	56.89	9.93	7.761	.000	251–290&291–330 211–250&291–330 211–250&331–370
	211–250	73	58.39	8.99			
	251–290	89	55.67	10.85			
	291–330	210	51.35	10.90			
	331–370	320	52.97	10.89			
(2) Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	170–210	33	37.26	6.19	3.013	.018	291–330&331–370
	211–250	73	39.93	8.08			
	251–290	89	38.52	7.28			
	291–330	210	40.20	7.98			
	331–370	320	38.28	6.66			
(3) Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçilik	170–210	33	36.52	9.90	5.237	.000	211–250&331–370 291–330&331–370
	211–250	73	36.27	11.20			
	251–290	89	34.20	9.80			
	291–330	210	34.14	8.41			
	331–370	320	31.93	8.76			
Toplam	170–210	33	127.41	18.02	7.349	.000	211–250&291–330 211–250&331–370
	211–250	73	131.56	19.29			
	251–290	89	125.53	18.56			
	291–330	210	121.91	18.46			
	331–370	320	120.31	16.09			

(-) işareti farkın anlamlı olmadığını göstermektedir; $p>0.05$

Tablo.24 incelendiğinde, öğrencilerin üniversite giriş puanlarına göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha= 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda 170–210 arası üniversite giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 56.89, 211–250 arası giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 58.39, 251–290 arası giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 55.67, 291–330 arası giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 51.35, 331–370 arası giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 52.97’dir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda 170–210 arası üniversite giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 37.26, 211–250 arası giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 39.93, 251–290 arası giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 38.52, 291–330 arası giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 40.20, 331–370 arası giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 38.28’dir. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda 170–210 arası üniversite giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 36.52, 211–250 arası giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 36.27, 251–290 arası giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 34.20, 291–330 arası giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 34.14, 331–370 arası giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 31.93’dür. Genel mükemmeliyetçilikte 170–210 arası üniversite giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 127.41, 211–250 arası giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 131.56, 251–290 arası giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 125.53, 291–330 arası giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 121.91, 331–370 arası giriş puanına sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 120.31’dir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte hesaplanan F değeri “7.761”(p<0.05), diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikte F değeri “3.013” (p<0.05), toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilikte F değeri “5.237” (p<0.05), toplam mükemmeliyetçilikte F değeri “7.349” (p<0.05) bulunmuştur. Sonuçlar üniversite giriş puanlarına göre tüm mükemmeliyetçilik alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma olduğunu göstermektedir.

1.6. Üniversite öğrencilerinin genel not ortalamaları değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Genel Not Ortalamalarına Göre Öğrencilerin Mükemmeliyetçiliklerinin Karşılaştırılması

Araştırmada incelenen kişisel değişkenlerin altıncısı not ortalaması (kümülatif) değişkenidir. Üniversite öğrencileri not ortalamalarına göre; (1)1.50–2.00, (2) 2.01–2.50, (3) 2.51–3.00, (4)3.01–3.50, (5)3.51–4.00 olmak üzere beş gruba ayrılmış, mükemmeliyetçilik üç alt boyutta ve tek bir tablo halinde karşılaştırılmıştır. Tablo.25’de not ortalamalarına göre öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmektedir.

Tablo.25 Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Genel Not Ortalamalarına Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Not Ortalaması	n	X	ss	F	p	Anlam(ScheffeTesti)
(1) Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	1.50–2.00	39	56.33	9.40	10.615	.000	1.50–2.00&2.01–2.50 2.51–3.00&2.01–2.50 3.01–3.50&2.01–2.50 3.51–4.00&2.01–2.50
	2.01–2.50	245	50.18	10.14			
	2.51–3.00	271	54.34	11.55			
	3.01–3.50	134	56.31	9.85			
	3.51–4.00	36	58.38	8.57			
(2)Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	1.50–2.00	39	39.08	5.77	2.072	.083	-
	2.01–2.50	245	39.49	8.08			
	2.51–3.00	271	39.36	7.09			
	3.01–3.50	134	37.50	6.52			
	3.51–4.00	36	37.57	7.41			
3) Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçilik	1.50–2.00	39	36.59	8.86	2.996	.018	1.50–2.00&3.01–3.50
	2.01–2.50	245	34.12	8.25			
	2.51–3.00	271	33.43	9.61			
	3.01–3.50	134	31.53	9.52			
	3.51–4.00	36	32.52	11.25			
Toplam	1.50–2.00	39	129.43	15.55	3.204	.013	1.50–2.00&2.01–2.50
	2.01–2.50	245	120.18	16.83			
	2.51–3.00	271	124.12	19.14			
	3.01–3.50	134	122.54	16.29			
	3.51–4.00	36	125.09	19.86			

(-) işareti farkın anlamlı olmadığını göstermektedir; $p>0.05$

Tablo.25 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin genel not ortalamalarına göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha= 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Kendine

yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda genel not ortalaması 1.50–2.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 56.33, 2.01–2.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 50.18, 2.51–3.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 54.34, 3.01–3.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 56.31, 3.51–4.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 58.38 bulunmuştur. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda genel not ortalaması 1.50–2.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 39.08, 2.01–2.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 39.49, 2.51–3.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 39.36, 3.01–3.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 37.50, 3.51–4.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 37.57 bulunmuştur. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda genel not ortalaması 1.50–2.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 36.59, 2.01–2.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 34.12, 2.51–3.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 33.43, 3.01–3.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 31.53, 3.51–4.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 32.52 bulunmuştur. Genel mükemmeliyetçilikte genel not ortalaması 1.50–2.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 129.43, 2.01–2.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 120.18, 2.51–3.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 124.12, 3.01–3.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 122.54, 3.51–4.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 125.09 bulunmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte hesaplanan F değeri “10.615” ($p<0.05$), diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikte hesaplanan F değeri “2.072” ($p>0.05$), toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda hesaplanan F değerinin “2.996” ($p<0.05$) ve genel mükemmeliyetçilikte hesaplanan F değeri “3.204” ($p<0.05$)’dür. Sonuçlara göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik, toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik ve genel mükemmeliyetçilikte öğrencilerin genel not ortalamalarına göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlandığı söylenebilir.

1.7.Üniversite öğrencilerinin devam ettikleri bölüm değişkenine göre mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Devam Ettikleri Bölümlere Göre Öğrencilerin Mükemmeliyetçiliklerinin Karşılaştırılması

Araştırmada incelenen kişisel değişkenlerin yedincisi bölüm değişkenidir. Üniversite öğrencileri bölümlerine göre; (1) Dış Hekimliği, (2) İç Mimarlık, (3) İstatistik, (4) PDR (Psikolojik Danışma ve Rehberlik), (5) Resim Öğretmenliği, (6) Okulöncesi Öğretmenliği olmak üzere altı gruba ayrılmış, mükemmeliyetçilik üç alt boyutta ve tek bir tablo halinde karşılaştırılmıştır. Tablo.26’da bölümlerine göre öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmektedir.

Tablo.26 Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Devam Ettikleri Bölümlere Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Bölümler	n	X	ss	F	p	Anlam(ScheffeTesti)
(1) Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Dış Hekimliği	164	53.85	10.66	16.862	.000	PDR-Resim PDR-İstatistik PDR-Dış PDR-Okulöncesi PDR-İç Mimarlık Resim-Dış
	İç Mimarlık	65	56.80	8.84			
	İstatistik	87	56.04	9.80			
	PDR	200	48.27	10.73			
	Resim Öğrt	88	58.35	10.01			
	Okul Öncesi Öğrt.	121	54.68	10.50			
(2) Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Dış Hekimliği	164	38.35	6.20	0.716	.612	-
	İç Mimarlık	65	39.84	11.00			
	İstatistik	87	38.70	6.65			
	PDR	200	39.16	6.97			
	Resim Öğrt.	88	39.79	8.36			
	Okul Öncesi Öğrt.	121	38.76	6.44			
(3) Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçilik	Dış Hekimliği	164	32.51	7.93	6.157	.000	PDR-Resim Resim-Dış Resim-Okulöncesi Resim-İç Mimarlık
	İç Mimarlık	65	33.46	9.78			
	İstatistik	87	32.51	7.93			
	PDR	200	32.37	8.13			
	Resim Öğrt.	88	37.83	11.24			
	Okul Öncesi Öğrt.	121	32.13	9.92			
Toplam	Dış Hekimliği	164	121.86	14.01	14.499	.000	PDR-Resim PDR-İstatistik PDR-Dış PDR-Okulöncesi PDR-İç Mimarlık Resim-Dış Resim-Okulöncesi
	İç Mimarlık	65	126.70	20.46			
	İstatistik	87	127.13	14.60			
	PDR	200	115.94	16.18			
	Resim Öğrt.	88	132.84	21.36			
	Okul Öncesi Öğrt.	121	122.97	18.22			

(-) işareti farkın anlamlı olmadığını göstermektedir; $p>0.05$

Tablo.26 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin bölümlerine göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha=0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda diş hekimliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 53.85, iç mimarlık öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 56.80, istatistik öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 56.04, PDR öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 48.27, resim öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 58.35, okulöncesi öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 54.68 bulunmuştur. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda diş hekimliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 38.35, iç mimarlık öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 39.84, istatistik öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 38.70, PDR öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 39.16, resim öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 39.79, okulöncesi öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 38.76 bulunmuştur. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda diş hekimliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 32.51, iç mimarlık öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 33.46, istatistik öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 32.51, PDR öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 32.37, resim öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 37.83, okulöncesi öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 32.13 bulunmuştur. Genel mükemmeliyetçilikte diş hekimliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 121.86, iç mimarlık öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 126.70, istatistik öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 127.13, PDR öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 115.94, resim öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 132.84, okulöncesi öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 122.97 bulunmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda F değeri “16.862” ($p<0.05$), diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda F değeri “0.716” ($p>0.05$), toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda F değeri “6.157” ($p<0.05$), genel mükemmeliyetçilikte ise F değeri “14.499” ($p<0.05$) olarak hesaplanmıştır. Sonuçlara göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik, toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik ve genel mükemmeliyetçilik alt boyutları bölümlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

1.8.Üniversite öğrencilerinin algılanan anne-baba tutumuna göre mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Algılanan Anne-Baba Tutumuna Göre Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Karşılaştırılması

Araştırmada incelenen kişisel değişkenlerin sekizincisi algılanan anne baba tutumu değişkenidir. Üniversite öğrencileri algılanan anne-baba tutumlarına göre; (1) Otoriter, (2) Serbest, (3) İlgisiz kayıtsız, (4) Aşırı koruyucu, (5) Reddedici, (6) Mükemmeliyetçi, (7) Güven verici destekleyici, (8) Dengesiz olmak üzere sekiz gruba ayrılmış, mükemmeliyetçilik üç alt boyutta ve tek bir tablo halinde karşılaştırılmıştır. Tablo.27'da algılanan anne-baba tutumlarına göre öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmektedir.

Tablo.27 Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Algılanan Anne Baba Tutumuna Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Anne Baba Tutumları	n	X	ss	F	p	Anlam (ScheffeTesti)
(1)Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Otoriter	86	53.94	11.46	1.190	.306	-
	Serbest	75	52.08	11.35			
	İlgisiz Kayıtsız	46	52.40	12.01			
	Aşırı Koruyucu	58	51.81	12.07			
	Reddedici	34	51.75	8.01			
	Mükemmeliyetçi	30	57.60	10.88			
	Güven Verici Destekleyici	340	53.56	10.48			
	Dengesiz	56	56.31	11.65			
(2) Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Otoriter	86	39.66	10.46	1.073	.379	-
	Serbest	75	39.16	5.94			
	İlgisiz Kayıtsız	46	35.60	9.55			
	Aşırı Koruyucu	58	39.27	7.28			
	Reddedici	34	40.50	7.72			
	Mükemmeliyetçi	30	36.97	7.76			
	Güvenverici Destekleyici	340	38.85	6.72			
	Dengesiz	56	42.12	7.26			
(3) Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçilik	Otoriter	86	35.67	9.12	5.841	.000	Otoriter-Güvenverici Destekleyici Serbest-Mükemmeliyetçi Aşırı Koruyucu-Mükemmeliyetçi Mükemmeliyetçi-Güvenverici Destekleyici
	Serbest	75	34.05	9.25			
	İlgisiz Kayıtsız	46	30.20	13.48			
	Aşırı Koruyucu	58	34.26	8.33			
	Reddedici	34	36.00	11.34			
	Mükemmeliyetçi	30	40.73	7.28			
	Güvenverici Destekleyici	340	32.18	8.98			
	Dengesiz	56	38.62	11.21			
Toplam	Otoriter	86	126.36	20.94	3.105	.003	Mükemmeliyetçi-Güvenverici Destekleyici
	Serbest	75	122.09	18.30			
	İlgisiz Kayıtsız	46	114.60	30.97			
	Aşırı Koruyucu	58	121.62	18.49			
	Reddedici	34	122.75	20.68			
	Mükemmeliyetçi	30	132.20	14.05			
	Güvenverici Destekleyici	340	121.50	16.55			
	Dengesiz	56	133.44	22.46			

(-) işareti farkın anlamlı olmadığını göstermektedir; $p>0.05$

Tablo.27 incelendiğinde, öğrencilerin algılanan anne baba tutumlarına göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha= 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 53.94, serbest tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 52.08, ilgisiz kayıtsız tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 52.40, aşırı koruyucu tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 51.81, reddedici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 51.75, mükemmeliyetçi tutuma sahip

öğrencilerin aritmetik ortalamaları 57.60, güven verici destekleyici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 53.56, dengesiz tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları ise 56.31'dir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 39.66, serbest tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 39.16, ilgisiz kayıtsız tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 35.60, aşırı koruyucu tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 39.27, reddedici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 40.50, mükemmeliyetçi tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 36.97, güven verici destekleyici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 38.85, dengesiz tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları ise 42.12'dir. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 35.67, serbest tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 34.05, ilgisiz kayıtsız tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 30.20, aşırı koruyucu tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 34.26, reddedici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 36.00, mükemmeliyetçi tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 40.73, güven verici destekleyici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 32.18, dengesiz tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları ise 38.62'dir. Genel mükemmeliyetçilikte otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 126.36, serbest tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 122.09, ilgisiz kayıtsız tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 114.60, aşırı koruyucu tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 121.62, reddedici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 122.75, mükemmeliyetçi tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 132.20, güven verici destekleyici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 121.50, dengesiz tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları ise 133.44'dir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda F değeri "1.190"(p>0.05), diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikte F değeri "1.073"(p>0.05), toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda F değeri "5.841"(p<0.05), genel mükemmeliyetçilikte ise F değeri "3.105"(p<0.05) olarak hesaplanmıştır. Sonuçlara göre toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik ve genel mükemmeliyetçilikte algılanan anne-baba tutumlarına göre anlamlı bir farklılaşma olduğu söylenebilir.

2.0.Üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri nedir?

Tablo.28 Öğrencilerin Öfke Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik İstatistik Sonuçları

	Puan Aralığı	N	X	SS	Min	Max	Toplam Puan	Madde Sayısı	Yüksek Öfke	
									F	%
ÖFKE BELİRTİLERİ									X=30.78-55	
	(1)11.000-19.800	725	30.78	8.51	11.00	55.00	22345.00	11	400	66.6
	(2)19.801-28.600									
	(3)28.601-37.400									
	(4)37.401-46.200									
	(5)46.201-55.000									
ÖYDÜCİDİYE ALINMAMA									F	%
	(1)17.000-30.600	725	61.92	11.26	17.00	85.00	44954.00	17	352	108.9
	(2)30.601-44.200									
	(3)44.201-57.800									
	(4)57.801-71.400									
	(5)71.401-85.000									
ÖYDÜHAKSİZLİĞA UĞRAMA									F	%
	(1)11.000-19.800	725	48.87	5.58	13.00	55.00	35482.00	11	322	66.5
	(2)19.801-28.600									
	(3)28.601-37.400									
	(4)37.401-46.200									
	(5)46.201-55.000									
ÖYDÜELEŞTİRİLME									F	%
	(1)3.000-5.400	725	9.49	2.44	3.00	15.00	6888.00	3	373	62.1
	(2)5.401-7.800									
	(3)7.801-10.200									
	(4)10.201-12.600									
	(5)12.601-15.000									
KÖNÜTİKAM TEPKİLERİ									F	%
	(1)18.000-32.400	725	46.73	15.47	18.00	89.00	33928.00	18	401	86.9
	(2)32.401-46.800									
	(3)46.801-61.200									
	(4)61.201-75.600									
	(5)75.601-90.000									

Tablo.28'in Devamı Öğrencilerin Öfke Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik İstatistik Sonuçları

	Puan Aralığı	N	X	SS	Min	Max	Toplam Puan	Madde Sayısı	Yüksek Öfke	
									F	%
KÖPASIF AGRESİF TEPKİLER	(1)6.000–10.800	725	21.82	4.56	6.00	30.00	15840.00	6	X=21.82–30	
	(2)10.801–15.600									
	(3)15.601–20.400									
	(4)20.401–25.200									
	(5)25.201–30.000								390	80.7
KÖİÇEDÖNÜK TEPKİLER	(1)4.000–7.200	725	13.57	3.64	4.00	20.00	9854.00	4	F	%
	(2)7.201–10.400								X=10.401–13.600	
	(3)10.401–13.600									
	(4)13.601–16.800								359	58.6
	(5)16.801–20.000									
KÖUMURSAMA Z TEPKİLER	(1)3.000–5.400	725	8.45	3.49	3.00	15.00	6132.00	3	F	%
	(2)5.401–7.800								X=7.801–10.200	
	(3)7.801–10.200									
	(4)10.201–12.600								387	53.4
	(5)12.601–15.000									
GENEL ÖFKE	(1)73.000–131.400	725	241.63	36.09	126.00	348.00	175423.00	73	F	%
	(2)131.401–189.800								X=189.801–248.200	
	(3)189.801–248.200									
	(4)248.201–306.600								373	267.3
	(5)306.601–365.000									

Tablo.28 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin öfke belirtilerinden aldıkları en düşük puan 11 (hiç), en yüksek puan 55 (her zaman) dir. Öfke belirtileri alt boyutu puan ortalaması 30.78 (min:11, maks:55) çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “orta(3)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin öfkelerinin orta(3) düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Tablo.28 incelendiğinde öğrencilerin ciddiye alınmama alt boyutundan aldıkları en düşük puan 17 (hiç), en yüksek puan 85 (her zaman) dir. Ciddiye alınmama puan ortalaması ise 61.92 (min:17, maks:85) çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “oldukça(4)” aralığına denk

düşmektedir. Bu durum öğrencilerin öfkelerinin (oldukça) (4), yüksek düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Tablo.28 incelendiğinde öğrencilerin haksızlığa uğrama alt boyutundan aldıkları en düşük puan 13 (hiç), en yüksek puan 55 (her zaman) dir. Haksızlığa uğrama puan ortalaması 48.87 (min:11, maks:55) çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “her zaman(5)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin öfkelerinin yüksek (5), düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Tablo.28 incelendiğinde öğrencilerin eleştirilme alt ölçeğinden aldıkları en düşük puan 3 (hiç), en yüksek puan 15 (her zaman) dir. Eleştirilme puan ortalaması 9.49 (min:3, maks:15) çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “orta (3)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin öfkelerinin orta (3) düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Tablo.28 incelendiğinde öğrencilerin intikam tepkileri alt ölçeğinden aldıkları en düşük puan 18 (hiç), en yüksek puan 89 (her zaman) dur. İntikam tepkileri puan ortalaması 46.73 (min:18, maks:90) çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “az (2)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin öfkelerinin düşük(2), düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Tablo.28 incelendiğinde öğrencilerin pasif-agresif tepkiler alt ölçeğinden aldıkları en düşük puan 6 (hiç), en yüksek puan 30 (her zaman) dir. Pasif-agresif tepkiler puan ortalaması 21.82 (min:6, maks:30) çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “oldukça (4)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin öfkelerinin, yüksek (4) düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Tablo.28 incelendiğinde öğrencilerin içe dönük tepkiler alt ölçeğinden aldıkları en düşük puan 4 (hiç), en yüksek puan 20 (her zaman) dir. İçe dönük tepkiler puan ortalaması 13.57 (min:4, maks:20) çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “orta (3)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin öfkelerinin orta (3) düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Tablo.28 incelendiğinde öğrencilerin umursamaz tepkiler alt ölçeğinden aldıkları en düşük puan 3 (hiç), en yüksek puan 15 (her zaman) dir. Umursamaz

tepkiler puan ortalaması 8.45 (min:3, maks:15) çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “orta (3)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin öfkelerinin orta (3) düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Tablo.28 incelendiğinde öğrencilerin öfke genel toplamdan aldıkları en düşük puan 126 (hiç), en yüksek puan 348 (her zaman) dir. Öfke genel toplam puan ortalaması 241.63 (min:73, maks:365) çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “orta (3)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin öfkelerinin orta (3) düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

2.1.Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Cinsiyet Değişkenine Göre Öğrencilerin Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Araştırmada incelenen kişisel değişkenlerin ilki cinsiyet değişkenidir. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre öfke düzeyleri üç alt boyutta ve tek bir tablo halinde karşılaştırılmıştır. Tablo.29’de cinsiyetlere göre üniversite öğrencilerinin öfkelerine ilişkin bağımsız t-testi sonuçları verilmektedir.

Tablo.29 Öfke Alt Boyutlarının Cinsiyetlere Göre t-testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	n	X	ss	t	p	Anlam (Scheffe Testi)																																																																																																				
(1)Öfke Belirtileri	Kız	507	31.14	8.67	1.751	.116	-																																																																																																				
	Erkek	218	29.83	8.11				(2)Öfkeye Yol Açan Durumlar	Ciddiye	Kız	507	63.21	10.65	4.750	.023	*	Alınmama	Erkek	218	58.94	12.06	Haksızlığa	Kız	507	49.44	5.28	4.043	.076	-	Uğrama	Erkek	218	47.63	5.98	Eleştirilme	Kız	507	9.64	2.39	2.574	.544	-	Erkek	218	9.13	2.55	(3)Kişilerarası Öfke	İntikam	Kız	507	45.43	15.31	-3.439	.761	-	Tepkileri	Erkek	218	49.71	15.48	Pasif-Agresif	Kız	507	21.93	4.62	1.004	.350	-	Tepkiler	Erkek	218	21.56	4.40	İçedönük	Kız	507	13.94	3.65	4.163	.397	-	Tepkiler	Erkek	218	12.72	3.50	Umursamaz	Kız	507	8.40	3.60	-.460	.02	*	Tepkiler	Erkek	218	8.53	3.22	Öfke Toplam	Kız	507	243.15	36.24	1.700	.994	-
(2)Öfkeye Yol Açan Durumlar	Ciddiye	Kız	507	63.21	10.65	4.750	.023		*																																																																																																		
	Alınmama	Erkek	218	58.94	12.06					Haksızlığa	Kız	507	49.44	5.28	4.043	.076	-	Uğrama	Erkek	218	47.63	5.98	Eleştirilme	Kız	507	9.64	2.39	2.574	.544	-	Erkek	218	9.13	2.55	(3)Kişilerarası Öfke	İntikam	Kız	507	45.43	15.31	-3.439	.761	-	Tepkileri	Erkek	218		49.71	15.48	Pasif-Agresif	Kız	507	21.93	4.62	1.004	.350	-	Tepkiler	Erkek	218	21.56	4.40	İçedönük	Kız	507	13.94	3.65	4.163	.397	-	Tepkiler	Erkek	218	12.72	3.50	Umursamaz	Kız	507	8.40	3.60	-.460	.02	*	Tepkiler	Erkek	218	8.53	3.22	Öfke Toplam	Kız	507	243.15	36.24	1.700	.994	-	Erkek	218	238.19	35.62							
	Haksızlığa	Kız	507	49.44	5.28	4.043	.076		-																																																																																																		
	Uğrama	Erkek	218	47.63	5.98					Eleştirilme	Kız	507	9.64	2.39	2.574	.544	-	Erkek	218	9.13	2.55	(3)Kişilerarası Öfke	İntikam	Kız	507	45.43	15.31	-3.439	.761	-	Tepkileri	Erkek	218	49.71		15.48	Pasif-Agresif	Kız	507	21.93	4.62	1.004	.350	-	Tepkiler	Erkek		218	21.56	4.40	İçedönük	Kız	507	13.94	3.65	4.163	.397	-	Tepkiler	Erkek	218	12.72	3.50	Umursamaz	Kız	507	8.40	3.60	-.460	.02	*	Tepkiler	Erkek	218	8.53	3.22	Öfke Toplam	Kız	507	243.15	36.24	1.700	.994	-	Erkek	218	238.19	35.62																			
	Eleştirilme	Kız	507	9.64	2.39	2.574	.544		-																																																																																																		
		Erkek	218	9.13	2.55			(3)Kişilerarası Öfke		İntikam	Kız	507	45.43	15.31	-3.439	.761	-	Tepkileri	Erkek	218	49.71		15.48	Pasif-Agresif	Kız	507	21.93	4.62	1.004	.350	-	Tepkiler	Erkek	218		21.56	4.40	İçedönük	Kız	507	13.94	3.65	4.163	.397	-	Tepkiler		Erkek	218	12.72	3.50	Umursamaz	Kız	507	8.40	3.60	-.460	.02	*	Tepkiler	Erkek	218	8.53	3.22	Öfke Toplam	Kız	507	243.15	36.24	1.700	.994	-	Erkek	218	238.19	35.62																															
(3)Kişilerarası Öfke	İntikam	Kız	507	45.43	15.31	-3.439	.761		-																																																																																																		
	Tepkileri	Erkek	218	49.71	15.48					Pasif-Agresif	Kız	507	21.93	4.62	1.004	.350	-	Tepkiler	Erkek	218	21.56		4.40	İçedönük	Kız	507	13.94	3.65	4.163	.397	-	Tepkiler	Erkek	218		12.72	3.50	Umursamaz	Kız	507	8.40	3.60	-.460	.02	*	Tepkiler	Erkek	218	8.53	3.22	Öfke Toplam	Kız	507	243.15	36.24	1.700	.994	-	Erkek	218	238.19	35.62																																													
	Pasif-Agresif	Kız	507	21.93	4.62	1.004	.350		-																																																																																																		
	Tepkiler	Erkek	218	21.56	4.40					İçedönük	Kız	507	13.94	3.65	4.163	.397	-	Tepkiler	Erkek	218	12.72		3.50	Umursamaz	Kız	507	8.40	3.60	-.460	.02	*	Tepkiler	Erkek	218	8.53	3.22	Öfke Toplam	Kız	507	243.15	36.24	1.700	.994	-	Erkek	218	238.19	35.62																																																											
	İçedönük	Kız	507	13.94	3.65	4.163	.397		-																																																																																																		
	Tepkiler	Erkek	218	12.72	3.50					Umursamaz	Kız	507	8.40	3.60	-.460	.02	*	Tepkiler	Erkek	218	8.53	3.22	Öfke Toplam	Kız	507	243.15	36.24	1.700	.994	-	Erkek	218	238.19	35.62																																																																									
	Umursamaz	Kız	507	8.40	3.60	-.460	.02		*																																																																																																		
	Tepkiler	Erkek	218	8.53	3.22			Öfke Toplam		Kız	507	243.15	36.24	1.700	.994	-	Erkek	218	238.19	35.62																																																																																							
Öfke Toplam	Kız	507	243.15	36.24	1.700	.994	-																																																																																																				
	Erkek	218	238.19	35.62																																																																																																							

(*) işareti farkın anlamlı olduğunu göstermektedir; $p < 0.05$

Tablo.29 incelendiğinde öfke belirtileri alt boyutunda kızların aritmetik ortalamaları 31.14 iken erkeklerin aritmetik ortalamaları 29.83'dür. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonucunda hesaplanan t değeri ise ($t=1.751$; $p>0.05$) olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkı ifade etmemektedir. Öfkeye yol açan durumlardan ciddiye alınmama alt boyutunda kız öğrencilerin aritmetik ortalamaları 63.21 iken erkeklerin aritmetik ortalamaları 58.94'dür. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonucunda hesaplanan t değeri ise ($t=4.750$; $p<0.05$) olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkı ifade etmektedir. Öfkeye yol açan durumlar haksızlığa uğrama alt boyutunda kızların aritmetik ortalamaları 49.44 iken erkeklerin aritmetik ortalamaları 47.63'dür. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonucunda hesaplanan t değeri ise ($t=4.043$; $p>0.05$) olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkı ifade etmemektedir. Öfkeye yol açan durumlar eleştirilme alt boyutunda kızların aritmetik ortalamaları 9.64 iken, erkeklerin aritmetik ortalamaları 9.13'dür. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonucunda hesaplanan t değeri ise ($t=2.574$; $p>0.05$) olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkı ifade etmemektedir. Kişilerarası öfke intikam tepkileri alt boyutunda kız öğrencilerin aritmetik ortalamaları 45.43 iken, erkek öğrencilerin aritmetik ortalamaları 49.71'dir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonucunda hesaplanan t değeri ise ($t=-3.439$; $p>0.05$) olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkı ifade etmemektedir. Kişilerarası öfke pasif-agresif tepkiler alt boyutunda kız öğrencilerin aritmetik ortalamaları 21.93 iken, erkek öğrencilerin aritmetik ortalamaları 21.56'dir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonucunda hesaplanan t değeri ise ($t=1.004$; $p>0.05$) olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkı ifade etmemektedir. Kişilerarası öfke içedönük tepkiler alt boyutunda kız öğrencilerin aritmetik ortalamaları 13.94, erkek öğrencilerin aritmetik ortalamaları 12.72'dir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonucunda hesaplanan t değeri ise ($t=4.163$; $p>0.05$) olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkı ifade etmemektedir. Kişilerarası öfke umursamaz tepkiler alt boyutunda kız öğrencilerin aritmetik ortalamaları 8.40 iken, erkeklerin aritmetik ortalamaları 8.53'dür. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonucunda hesaplanan t değeri ise ($t=-.460$; $p<0.05$) olarak bulunmuştur. Bu

değer istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkı ifade etmektedir. Öfke toplam puan açısından bakıldığında kız öğrencilerin aritmetik ortalamaları 243.15 iken, erkek öğrencilerin aritmetik ortalamaları 238.19'dur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonucunda hesaplanan t değeri ise ($t=1.700$; $p>0.05$) olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkı ifade etmemektedir.

2.2.Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Yaşlarına Göre Öğrencilerin Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Araştırmada incelenen kişisel değişkenlerin ikincisi yaş değişkenidir. Üniversite öğrencileri yaşlarına göre; (1) 18–20, (2) 21–23, (3) 24-ve üzeri, olmak üzere üç gruba ayrılmış, mükemmeliyetçilik üç alt boyutta ve tek bir tablo halinde karşılaştırılmıştır. Tablo.30'da yaşlarına göre öğrencilerin öfke puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmektedir.

Tablo.30 Öfke Alt Boyutlarının Yaşlara Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar		Yaş	n	X	ss	F	p	Anlam(Scheffe Testi)	
(1) Öfke Belirtileri		18–20	305	31.67	8.58	5.228	.006	18–20&24–26	
		21–23	367	30.45	8.33				
		24-...	53	27.81	8.79				
(2) Öfkeye Yol Açan Durumlar	Ciddiye Alınmama	18–20	305	63.53	10.91	5.601	.004	18–20&21–23	
		21–23	367	60.63	11.31				
		24-...	53	61.73	11.90				
	Haksızlığa Uğrama	18–20	305	49.11	5.36	.580	.560	-	
		21–23	367	48.67	5.64				
		24-...	53	49.16	6.10				
	Eleştirilme	18–20	305	9.74	2.43	2.963	.052	-	
		21–23	367	9.29	2.46				
		24-...	53	9.41	2.35				
	(3) Kişilerarası Öfke	İntikam Tepkileri	18–20	305	48.99	15.72	6.021	.003	18–20&21–23 18–20&24–26
			21–23	367	45.28	15.40			
			24-...	42	43.60	12.86			
Pasif Agresif Tepkiler		18–20	305	22.11	4.48	1.028	.350	-	
		21–23	367	21.62	4.67				
		24-...	53	21.60	4.21				
İçedönük Tepkiler		18–20	305	13.99	3.55	3.433	.033	18–20&21–23	
		21–23	367	13.27	3.71				
		24-...	53	13.30	3.57				
Umursamaz Tepkiler		18–20	305	8.19	3.49	2.759	.064	-	
		21–23	367	8.53	3.41				
		24-...	53	9.36	3.94				
Öfke Toplam		18–20	305	247.35	35.67	6.691	.001	18–20&21–23	
		21–23	367	237.75	36.62				
		24-...	53	235.98	30.62				

Tablo.30 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha= 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Öfke belirtileri alt ölçeğinde 18–20 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 31.67, 21–23 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalaması 30.45, 24-ve sonrası öğrencilerin aritmetik ortalaması 27.81’dir. Öfkeye yol açan durumlar ciddiye alınmama alt boyutunda 18–20 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalaması 63.53, 21–23 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalaması 60.63, 24-ve sonrasının aritmetik ortalaması 61.73’dür. Öfkeye yol açan durumlar haksızlığa uğrama alt boyutunda 18–20 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 49.11, 21–23 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 48.67, 24-ve sonrasının aritmetik ortalamaları 49.16’dır. Öfkeye yol açan durumlar eleştirilme alt boyutunda 18–20 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 9.74, 21–23 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 9.29, 24-ve sonrasının aritmetik ortalamaları 9.41’dir. Kişilerarası öfke intikam tepkileri alt boyutunda 18–20 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 48.99, 21–23 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 45.28, 24-ve sonrasının aritmetik ortalamaları 43,60’dır. Kişiler arası öfke pasif-agresif tepkiler alt boyutunda 18–20 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 22.11, 21–23 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 21.62, 24-ve sonrasının aritmetik ortalamaları 21,60’dır. Kişiler arası öfke içedönük tepkiler alt boyutunda 18–20 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 13.99, 21–23 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 13.27, 24-ve sonrasının aritmetik ortalamaları 13.30’dur. Kişiler arası öfke umursamaz tepkiler alt boyutunda 18–20 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 8.19, 21–23 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 8.53, 24-ve sonrasının aritmetik ortalamaları 9.36’dır. Öfke toplam puan açısından bakıldığında 18–20 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 247.35, 21–23 yaş arası öğrencilerin aritmetik ortalamaları 237.75, 24-ve sonrasının aritmetik ortalamaları ise 235.98’dir. Öfke belirtileri alt boyutunda F değeri “5.228”(p<0.05), öfkeye yol açan durumlar ciddiye alınmama alt boyutunda F değeri “5.601” (p<0.05), öfkeye yol açan durumlar haksızlığa uğrama alt boyutu F değeri” 0.580”(p>0.05), öfkeye yol açan durumlar eleştirilme alt boyutunda F değeri “2.963”(p>0.05), kişilerarası öfke intikam tepkileri alt boyutunda F değeri “6.021”(p<0.05), kişilerarası öfke pasif-agresif tepkiler alt boyutunda F değeri

“1.028”(p>0.05), kişilerarası öfke içedönük tepkiler alt boyutunda F değeri “3.433”(p<0.05), kişilerarası öfke umursamaz tepkiler alt boyutunda F değeri “2.759”(p>0.05)’dur. Öfke toplam puanda ise F değeri “6.691”(p<0.05) olarak hesaplanmıştır. Sonuçlar öfke belirtileri, ciddiye alınmama, intikam tepkileri, içe dönük tepkiler alt boyutlarında ve genel öfke puanları açısından 0.05 seviyesinde anlamlı farkın olduğunu ifade etmektedir.

2.3.Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Sınıf Düzeylerine Göre Öğrencilerin Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Araştırmada incelenen kişisel değişkenlerin üçüncüsü sınıf değişkenidir. Öğrenciler sınıflarına göre; (1) 1.sınıf, (2) 2.sınıf, (3) 3.sınıf, (4) 4.sınıf olmak üzere dört gruba ayrılmış, öfke üç alt boyutta ve tek bir tablo halinde karşılaştırılmıştır. Tablo.31’de sınıf düzeylerine göre öğrencilerin öfke puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmektedir.

Tablo.31 Öfke Alt Boyutlarının Sınıf Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Sınıf Düzeyi	n	X	ss	F	p	Anlam (Scheffe Testi)	
(1) Öfke Belirtileri	1	189	31.22	8.99	3.365	.018	2-4	
	2	206	31.59	7.97				
	3	184	30.92	8.44				
	4	146	28.84	8.52				
(2) Öfkeye Yol Açan Durumlar	Ciddiye Alınmama	1	189	63.91	10.73	9.742	.000	1-4
		2	206	62.80	10.36			2-4
		3	184	62.31	11.28			3-4
		4	146	57.67	12.10			
	Haksızlığa Uğrama	1	189	49.39	5.51	3.753	.011	1-4
		2	206	49.26	4.84			2-4
		3	184	49.03	5.63			
		4	146	47.54	6.25			
	Eleştirilme	1	189	9.79	2.59	4.366	.005	1-4
		2	206	9.68	2.22			2-4
		3	184	9.42	2.50			
		4	146	8.89	2.38			
(3) Kişilerarası Öfke	İntikam Tepkileri	1	189	49.89	16.25	6.194	.000	1-3
		2	206	47.89	15.65			1-4
		3	184	44.36	14.36			
		4	146	43.92	14.71			
	Pasif Agresif Tepkiler	1	189	22.34	4.75	1.746	.156	-
		2	206	21.99	4.49			
		3	184	21.43	4.32			
		4	146	21.42	4.64			
	İçedönük Tepkiler	1	189	13.93	3.37	3.640	.013	1-4
		2	206	13.83	3.87			2-4
		3	184	13.58	3.56			
		4	146	12.72	3.66			
	Umursamaz Tepkiler	1	189	7.73	3.46	4.380	.005	1-2
		2	206	8.93	3.60			1-3
		3	184	8.70	3.29			
		4	146	8.34	3.49			
Öfke Toplam	1	189	248.23	36.05	9.184	.000	1-4	
	2	206	246.01	34.25			2-4	
	3	184	239.79	34.84			3-4	
	4	146	229.38	37.31				

(-) işareti farkın anlamlı olmadığını göstermektedir; $p > 0.05$

Tablo.31 incelendiğinde, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha = 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Öfke belirtileri alt boyutunda 1.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 31.22, 2.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 31.59, 3.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 30.92, 4.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 28.84'dür. Öfkeye yol açan durumlar ciddiye alınmama alt boyutunda 1.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 63.91,

2.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 62.80, 3. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 62.31, 4.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 57.67'dir. Öfkeye yol açan durumlar haksızlığa uğrama alt boyutunda 1. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 49.39, 2. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 49.26, 3. sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 49.03, 4.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 47.54'dir. Öfkeye yol açan durumlar eleştirilme alt boyutunda 1.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 9.79, 2.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 9.68, 3.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 9.42, 4.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 8.89'dır. Kişiler arası öfke intikam tepkileri alt boyutunda 1.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 49.89, 2.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 47.89, 3.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 44.36, 4.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 43.92'dir. Kişiler arası öfke pasif-agresif tepkiler alt boyutunda 1.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 22.34, 2.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 21.99, 3.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 21.43, 4.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 21.42'dir. Kişiler arası öfke içedönük tepkiler alt boyutunda 1.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 13.93, 2.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 13.83, 3.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 13.58, 4.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 12.72'dir. Kişiler arası öfke umursamaz tepkiler alt boyutunda 1.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 7.73, 2.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 8.93, 3.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 8.70, 4.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 8.34'dir. Öfke toplam puan açısından bakıldığında 1.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 248.23, 2.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 246.01, 3.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 239.79, 4.sınıf öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 229.38'dir. Öfke belirtileri alt boyutunda F değeri "3.365" ($p<0.05$), öfkeye yol açan durumlar ciddiye alınmama alt boyutunda F değeri "9.742" ($p<0.05$), öfkeye yol açan durumlar haksızlığa uğrama alt boyutu F değeri "3.753" ($p<0.05$), öfkeye yol açan durumlar eleştirilme alt boyutu F değeri "4.366" ($p<0.05$), kişilerarası öfke intikam tepkileri alt boyutunda F değeri "6.194" ($p<0.05$), kişilerarası öfke pasif-agresif tepkiler alt boyutunda F değeri "1.746" ($p>0.05$), kişiler arası öfke içedönük tepkiler alt boyutunda F değeri "3.640" ($p<0.05$), kişilerarası öfke umursamaz tepkiler alt

boyutunda F değeri “4.380” ($p<0.05$), öfke toplam puanda ise F değeri “9.184” ($p<0.05$) olarak hesaplanmıştır. Sonuçlar öfke belirtileri, ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama, eleştirilme, intikam tepkileri, içe dönük tepkiler, umursamaz tepkiler alt boyutları ve öfke toplam puanları açısından 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir.

2.4.Üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Öğrencilerin Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Araştırmada incelenen kişisel değişkenlerin dördüncüsü sosyo-ekonomik düzey değişkenidir. Öğrenciler sosyo-ekonomik düzeylerine göre; (1) düşük, (2) orta, (3) yüksek olmak üzere üç gruba ayrılmış, öfke üç alt boyutta tek bir tablo halinde karşılaştırılmıştır. Tablo.32 da sosyo-ekonomik düzeylerine göre öğrencilerin öfke puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo.32 Öfke Alt Boyutlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre ANOVA Sonuçları

	Boyutlar	Sosyo-Ekonomik Düzey	n	X	ss	F	p	Anlam (Scheffe Testi)
(1) Öfke Belirtileri		Düşük	33	32.34	8.81	.567	.568	-
		Orta	652	30.70	8.48			
		Yüksek	40	30.70	9.05			
(2) Öfkeye Yol Açan Durumlar	Ciddiye Alınmama	Düşük	3	61.81	12.36	1.981	.139	-
		Orta	652	61.73	11.11			
		Yüksek	40	65.37	12.49			
	Haksızlığa Uğrama	Düşük	33	49.47	4.87	2.430	.089	-
		Orta	652	48.76	5.61			
		Yüksek	40	50.67	4.89			
	Eleştirilme	Düşük	33	9.41	2.51	.411	.663	-
		Orta	652	9.47	2.43			
		Yüksek	40	9.82	2.62			
(3) Kişilerarası Öfke	İntikam Tepkileri	Düşük	33	48.06	16.85	2.406	.091	-
		Orta	652	46.35	15.29			
		Yüksek	40	51.72	16.88			
	Pasif Agresif Tepkiler	Düşük	33	20.47	6.36	2.703	.068	-
		Orta	652	21.82	4.46			
		Yüksek	40	22.97	4.18			
	İçedönük Tepkiler	Düşük	33	12.84	3.81	.694	.500	-
		Orta	652	13.60	3.65			
		Yüksek	40	13.72	3.53			
	Umursamaz Tepkiler	Düşük	33	9.06	3.99	.579	.561	-
		Orta	652	8.40	3.46			
		Yüksek	40	8.60	3.71			
Öfke Toplam	Düşük	33	243.47	37.34	2.405	.091	-	
	Orta	652	240.84	35.89				
	Yüksek	40	253.60	37.27				

(-) işareti farkın anlamlı olmadığını göstermektedir; $p>0.05$

Tablo.32 incelendiğinde, öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha= 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Öfke belirtileri alt boyutunda düşük sosyo-ekonomik düzeye (SED) sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 32.34, orta SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 30.70, yüksek SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 30.70'dır. Öfkeye yol açan durumlardan ciddiye alınmama alt boyutunda düşük SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 61.81, orta SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 61.73, yüksek SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 65.37'dir. Öfkeye yol açan durumlar haksızlığa uğrama alt boyutunda düşük SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 49.47, orta SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 48.76, yüksek SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 50.67'dir. Öfkeye yol

açan durumlar eleştirilme alt boyutunda düşük SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 9.41, orta SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 9.47, yüksek SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 50.67'dir. Öfkeye yol açan durumlar eleştirilme alt boyutunda düşük SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 9.41, orta SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 9.47, yüksek SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 9.82'dir. Kişiler arası öfke intikam tepkileri alt boyutunda düşük SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 48.06, orta SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 46.35, yüksek SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 51.72'dir. Kişiler arası öfke pasif-agresif tepkiler alt boyutunda düşük SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 20.47, orta SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 21.82, yüksek SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 22.97'dir. Kişiler arası öfke içedönük tepkiler alt boyutunda düşük SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 12.84, orta SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 13.60, yüksek SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 13.72'dir. Umursamaz tepkiler alt boyutunda düşük SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 9.06, orta SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 8.40, yüksek SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 8.60'dir. Öfke toplam puan açısından bakıldığında düşük SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 243.47, orta SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 240.84, yüksek SED sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 253.60'dir. Öfke belirtileri alt boyutunda F değeri "0.567"(p>0.05), öfkeye yol açan durumlar ciddiye alınmama alt boyutunda F değeri" 1.981" (p>0.05), öfkeye yol açan durumlardan haksızlığa uğrama alt boyutunda F değeri "2.430" (p>0.05), öfkeye yol açan durumlarda eleştirilme alt boyutunda F değeri "0.411" (p>0.05), kişilerarası öfke intikam tepkileri alt boyutunda F değeri "2.406" (p>0.05), kişilerarası öfke pasif-agresif tepkiler alt boyutunda F değeri "2.703" (p>0.05), kişilerarası öfke içedönük tepkiler alt boyutunda F değeri "0.694" (p>0.05), kişilerarası öfke umursamaz tepkiler alt boyutunda F değeri "0.579" (p>0.05), öfke toplam puanda F değeri ise "2.405" (p>0.05) 'dir. Sonuçlar öfke ölçeğinin hiçbir alt boyutunda 0.05 seviyesinde anlamlı bulunmamıştır.

2.5.Üniversite öğrencilerinin üniversite giriş puanı değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite Giriş Puanına Göre Öğrencilerin Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Araştırmada incelenen kişisel değişkenlerin beşincisi üniversite giriş puanı değişkenidir. Öğrenciler üniversite giriş puanlarına göre; (1)170–210, (2) 211–250, (3) 251–290, (4) 291–330, (5) 331–370 olmak üzere beş gruba ayrılmış, öfke üç temel alt boyutta ve tek bir tablo halinde karşılaştırılmıştır. Tablo. 33’de üniversite giriş puanlarına göre öğrencilerin öfke puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmektedir.

Tablo.33 Öfke Alt Boyutlarının Üniversite Giriş Puanına Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Giriş Puanları	n	X	ss	F	p	Anlam(Scheffe Testi)	
(1)Öfke Belirtileri	170-210	33	32.63	9.43	.567	.687	-	
	211-250	73	30.20	10.00				
	251-290	89	30.92	7.91				
	291-330	210	30.37	8.37				
	331-370	320	30.97	8.36				
(2)Öfkeye Yol Açan Durumlar	Ciddiye Alınmama	170-210	33	58.70	11.77	1.268	.281	-
		211-250	73	63.51	12.20			
		251-290	89	62.62	10.89			
		291-330	210	61.17	12.04			
		331-370	320	62.16	10.54			
	Haksızlığa Uğrama	170-210	33	47.26	5.26	2.750	.027	211-250&331-370
		211-250	73	50.44	4.61			
		251-290	89	59.66	5.84			
		291-330	210	48.55	6.30			
		331-370	320	48.70	5.10			
	Eleştirilme	170-210	33	8.44	2.96	1.973	.097	-
		211-250	73	9.38	2.82			
		251-290	89	9.92	2.49			
		291-330	210	9.47	2.39			
		331-370	320	9.49	2.31			
(3)Kişilerarası Öfke	İntikam Tepkileri	170-210	33	50.41	16.66	.659	.621	-
		211-250	73	47.31	17.91			
		251-290	89	47.73	16.57			
		291-330	210	46.67	15.62			
		331-370	320	46.05	14.40			
	Pasif Agresif Tepkiler	170-210	33	21.78	3.12	.852	.492	-
		211-250	73	22.64	4.56			
		251-290	89	21.75	4.76			
		291-330	210	21.51	5.09			
		331-370	320	21.86	4.22			
	İçedönük Tepkiler	170-210	33	13.44	4.12	.096	.984	-
		211-250	73	13.73	3.64			
		251-290	89	13.73	3.43			
		291-330	210	13.52	3.73			
		331-370	320	13.54	3.63			
Umursamaz Tepkiler	170-210	33	9.96	3.26	4.364	.002	211-250&291-330 331-370&211-250	
	211-250	73	9.60	4.18				
	251-290	89	8.66	3.94				
	291-330	210	8.31	3.45				
	331-370	320	8.09	3.16				
Öfke Toplam	170-210	33	242.63	37.39	.783	.536	-	
	211-250	73	246.82	40.80				
	251-290	89	245.00	33.82				
	291-330	210	239.57	37.82				
	331-370	320	240.86	34.36				

(-) işareti farkın anlamlı olmadığını göstermektedir; $p>0.05$

Tablo.33 incelendiğinde, öğrencilerin üniversite giriş puanlarına göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha= 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Öfke belirtileri alt

boyutunda üniversite giriş puanı 170–210 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 32.63, 211–250 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 30.20, 251–290 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 30.92, 291–330 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 30.37, 331–370 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 30.97'dir. Öfkeye yol açan durumlar ciddiye alınmama alt boyutunda üniversite giriş puanı 170–210 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 58.70, 211–250 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 63.51, 251–290 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 62.62, 291–330 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 61.17, 331–370 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 62.16'dır. Öfkeye yol açan durumlar haksızlığa uğrama alt boyutunda üniversite giriş puanı 170-210 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 47.26, 211-250 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 50.44, 251-290 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 59.66, 291-330 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 48.55, 331-370 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 48.70'dir. Öfkeye yol açan durumlar eleştirilme alt boyutunda üniversite giriş puanı 170–210 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 8.44, 211–250 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 9.38, 251–290 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 9.92, 291–330 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 9.47, 331–370 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 9.49'dur. Kişilerarası öfke intikam tepkileri alt boyutunda üniversite giriş puanı 170–210 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 50.41, 211–250 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 47.31, 251–290 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 47.73, 291–330 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 46.67, 331–370 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 46.05'dir. Kişiler arası öfke pasif-agresif tepkiler alt boyutunda üniversite giriş puanı 170–210 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 21.78, 211–250 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 22.64, 251–290 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 21.75, 291–330 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 21.51, 331–370 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 21.86'dır. Kişiler arası öfke içedönük tepkiler alt boyutunda üniversite giriş puanı 170–210 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 13.44, 211–250 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 13.73, 251–290 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 13.73, 291–330 arasında

olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 13.52, 331–370 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 13.54'dür. Kişilerarası öfke umursamaz tepkiler alt boyutunda üniversite giriş puanı 170–210 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 9.96, 211–250 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 9.60, 251–290 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 8.66, 291–330 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 8.31, 331–370 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 8.09'dur. Öfke toplam puana göre üniversite giriş puanı 170–210 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 242.63, 211–250 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 246.82, 251–290 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 245.00, 291–330 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 239.57, 331–370 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 240.86'dır. Öfke belirtileri alt boyutunda F değeri "0.567"(p>0.05), öfkeye yol açan durumlar ciddiye alınmama alt boyutunda F değeri "1.268" (p>0.05), öfkeye yol açan durumlar haksızlığa uğrama alt boyutunda F değeri "2.750" (p<0.05), öfkeye yol açan durumlar eleştirilme alt boyutunda F değeri "1.973" (p>0.05), kişilerarası öfke intikam tepkileri alt boyutunda F değeri "0.659" (p>0.05), kişiler arası öfke pasif agresif tepkiler alt boyutunda F değeri "0.852" (p>0.05), kişilerarası öfke içedönük tepkiler alt boyutunsa F değeri "0.096" (p>0.05), kişilerarası öfke umursamaz tepkiler alt boyutunda F değeri "4.364"(p<0.05), öfke toplam puanda F değeri "0.783" (p>0.05) 'dür. Sonuçlar haksızlığa uğrama ve umursamaz tepkiler alt boyutlarında 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir.

2.6.Üniversite öğrencilerinin genel not ortalaması değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Genel Not Ortalamalarına Göre Öğrencilerin Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Araştırmada incelenen kişisel değişkenlerin altıncısı not ortalaması değişkenidir. Öğrenciler not ortalamalarına göre; (1)1.50–2.00, (2) 2.01–2.50, (3) 2.51–3.00, (4)3.01–3.50, (5)3.51–4.00 olmak üzere beş gruba ayrılmış, öfke üç temel alt boyutta ve tek bir tablo halinde karşılaştırılmıştır. Tablo.34'de not ortalamalarına göre öğrencilerin öfke puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmektedir.

Tablo.34 Öfke Alt Boyutlarının Genel Not Ortalamalarına Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Not Ortalaması	n	X	ss	F	p	Anlam(ScheffeTesti)	
(1) Öfke Belirtileri	1.50–2.00	39	33.61	8.35	2.528	.040	-	
	2.01–2.50	245	30.62	9.41				
	2.51–3.00	271	31.25	8.02				
	3.01–3.50	134	29.69	7.74				
	3.51–4.00	36	27.81	8.02				
(2) Öfkeye Yol Açan Durumlar	Ciddiye Alınmama	1.50–2.00	39	64.82	9.84	1.046	.383	-
		2.01–2.50	245	61.58	12.00			
		2.51–3.00	271	62.26	10.92			
		3.01–3.50	134	60.93	11.16			
		3.51–4.00	36	62.62	9.75			
	Eleştirilme	1.50–2.00	39	10.36	2.25	2.850	.023	1.50–2.00&3.01–3.50
		2.01–2.50	245	9.51	2.52			
		2.51–3.00	271	9.59	2.45			
		3.01–3.50	134	8.98	2.29			
		3.51–4.00	36	9.57	2.40			
Haksızlığa Uğrama	1.50–2.00	39	50.95	4.01	2.397	.049	1.50–2.00&2.01–2.50 1.50–2.00&3.01–3.50	
	2.01–2.50	245	48.45	5.89				
	2.51–3.00	271	49.00	5.60				
	3.01–3.50	134	48.60	5.09				
	3.51–4.00	36	50.67	5.51				
(3) Kişilerarası Öfke	İntikam Tepkileri	1.50–2.00	39	50.69	15.49	3.067	.016	1.50–2.00&3.01–3.50 2.01–2.50&3.01–3.50
		2.01–2.50	245	48.04	16.10			
		2.51–3.00	271	46.87	15.39			
		3.01–3.50	134	43.03	13.69			
		3.51–4.00	36	45.52	17.05			
	Pasif Agresif Tepkiler	1.50–2.00	39	22.67	4.60	1.663	.157	-
		2.01–2.50	245	21.71	4.79			
		2.51–3.00	271	21.95	4.58			
		3.01–3.50	134	21.84	3.98			
		3.51–4.00	36	19.62	4.43			
	İçedönük Tepkiler	1.50–2.00	39	13.69	3.13	.463	.763	-
		2.01–2.50	245	13.41	3.70			
		2.51–3.00	271	13.71	3.63			
		3.01–3.50	134	13.66	3.62			
		3.51–4.00	36	12.86	4.38			
Umursamaz Tepkiler	1.50–2.00	39	8.72	3.52	3.566	.007	2.01–2.50&2.51–3.00	
	2.01–2.50	245	7.91	3.58				
	2.51–3.00	271	8.99	3.43				
	3.01–3.50	134	8.28	3.38				
	3.51–4.00	36	7.81	3.11				
Öfke Toplam	1.50–2.00	39	255.51	27.65	2.928	.020	1.50–2.00&3.01–3.50	
	2.01–2.50	245	241.24	39.09				
	2.51–3.00	271	243.63	35.63				
	3.01–3.50	134	235.02	32.33				
	3.51–4.00	36	236.48	35.99				

Tablo.34 incelendiğinde, öğrencilerin üniversite giriş puanlarına göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha = 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Öfke belirtileri alt boyutunda not ortalaması 1.50–2.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları

33.61, 2.01–2.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 30.62, 2.51–3.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 31.25, 3.01–3.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 29.69, 3.51–4.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 27.81'dir. Öfkeye yol açan durumlar ciddiye alınmama alt boyutunda not ortalaması 1.50–2.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 64.82, 2.01–2.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 61.58, 2.51–3.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 62.26, 3.01–3.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 60.93, 3.51–4.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 62.62'dir. Öfkeye yol açan durumlar eleştirilme alt boyutunda not ortalaması 1.50–2.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 10.36, 2.01–2.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 9.51 2.51–3.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 9.59 3.01–3.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 8.98, 3.51–4.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 9.57'dir. Öfkeye yol açan durumlar haksızlığa uğrama alt boyutunda not ortalaması 1.50–2.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 50.95, 2.01–2.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 48.45, 2.51–3.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 49.00, 3.01–3.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 48.60, 3.51–4.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 50.67'dir. Kişilerarası öfke intikam tepkileri alt boyutunda not ortalaması 1.50–2.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 50.69, 2.01–2.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 48.04, 2.51–3.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 46.87, 3.01–3.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 43.03, 3.51–4.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 45.52'dir. Kişilerarası öfke pasif-agresif tepkiler alt boyutunda not ortalaması 1.50–2.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 22.67, 2.01–2.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 21.71, 2.51–3.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 21.95 3.01–3.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 21.84, 3.51–4.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 19.62'dir. Kişilerarası öfke içedönük tepkiler alt boyutunda not ortalaması 1.50–2.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 13.69, 2.01–2.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 13.41, 2.51–3.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 13.71, 3.01–3.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 13.66, 3.51–4.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 12.86'dir. Kişilerarası öfke umursamaz tepkiler alt boyutunda not ortalaması 1.50–2.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 8.72, 2.01–2.50 olan

öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 7.91, 2.51–3.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 8.99, 3.01–3.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 8.28, 3.51–4.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 7.81'dir.Öfke toplam puanda not ortalaması 1.50–2.00 arasında olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 255.51, 2.01–2.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 241.24, 2.51–3.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 243.63, 3.01–3.50 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 235.02, 3.51–4.00 olan öğrencilerin aritmetik ortalamaları 236.48'dir.Öfke belirtileri alt boyutunda F değeri “2.528”(p>0.05), öfkeye yol açan durumlar ciddiye alınmama alt boyutunda F değeri “1.046” (p>0.05), öfkeye yol açan durumlarda eleştirilme alt boyutunda F değeri “2.850”(p<0.05), öfkeye yol açan durumlarda haksızlığa uğrama alt boyutunda F değeri “2.397” (p<0.05), kişilerarası öfke intikam tepkileri alt boyutunda F değeri “3.067” (p<0.05), kişilerarası öfke pasif-agresif tepkiler alt boyutunda F değeri “1.663” (p>0.05), kişilerarası öfke içedönük tepkiler alt boyutunda F değeri “0.463” (p>0.05), kişilerarası öfke umursamaz tepkiler alt boyutunda F değeri “3.566” (p<0.05), toplam öfkede F değeri “2.928” (p<0.05) olarak hesaplanmıştır. Sonuçlar eleştirilme, haksızlığa uğrama, intikam tepkileri, umursamaz tepkiler alt boyutlarında ve öfke toplam puanları açısından 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir.

2.7. Üniversite öğrencilerinin devam ettikleri bölüm değişkenine göre öfke ölçęği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Devam Ettikleri Bölümlere Göre Öğrencilerin Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Araştırmada incelenen kişisel değişkenlerin yedincisi bölüm değişkenidir. Üniversite öğrencileri bölümlerine göre; (1) Diş Hekimliği, (2) İç Mimarlık, (3) İstatistik, (4) Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR), (5) Resim Öğretmenliği, (6) Okulöncesi Öğretmenliği olmak üzere altı gruba ayrılmış, öfke üç temel alt boyutta ve tek bir tablo halinde karşılaştırılmıştır. Tablo.35'da bölümlerine göre öğrencilerin öfke puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmektedir.

Tablo.35 Öfke Alt Boyutlarının Devam Ettikleri Bölümlere Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Bölümler	n	X	ss	F	p	Anlam(ScheffeTesti)	
(1) Öfke Belirtileri	Diş Hekimliği	164	29.91	7.50	2.792	.017	PDR-İç Mimarlık Okulöncesi-İç Mimarlık	
	İç Mimarlık	65	27.71	9.63				
	İstatistik	87	31.42	7.85				
	PDR	200	31.18	8.41				
	Resim	88	31.64	9.43				
	Okul Öncesi Öğrt.	121	31.82	8.80				
(2) Öfkeye Yol Açan Durumlar	Ciddiye Alınmama	Diş Hekimliği	164	61.79	11.96	1.443	.207	-
		İç Mimarlık	65	63.68	11.66			
		İstatistik	87	61.75	10.36			
		PDR	200	61.06	10.80			
		Resim	88	63.33	10.37			
		Okul Öncesi Öğrt.	121	59.88	12.14			
	Haksızlığa Uğrama	Diş Hekimliği	164	48.50	4.95	2.478	.031	-
		İç Mimarlık	65	50.09	4.91			
		İstatistik	87	49.73	4.93			
		PDR	200	48.01	6.41			
		Resim	88	49.45	5.65			
		Okul Öncesi Öğrt.	121	49.24	5.31			
	Eleştirilme	Diş Hekimliği	164	9.28	2.27	2.573	.026	PDR-İç Mimarlık Okulöncesi-İç Mimarlık
		İç Mimarlık	65	8.60	2.63			
		İstatistik	87	9.70	2.40			
PDR		200	9.63	2.34				
Resim		88	9.67	2.82				
	Okul Öncesi Öğrt.	121	9.73	2.39				
(3) Kişilerarası Öfke	İntikam Tepkileri	Diş Hekimliği	164	47.38	14.58	2.558	.026	PDR-Okulöncesi
		İç Mimarlık	65	44.32	15.78			
		İstatistik	87	47.05	16.11			
		PDR	200	48.67	15.30			
		Resim	88	47.71	17.66			
		Okul Öncesi Öğrt.	121	42.94	14.07			
	Pasif Agresif Tepkiler	Diş Hekimliği	164	21.73	5.01	.237	.946	-
		İç Mimarlık	65	22.19	4.42			
		İstatistik	87	21.59	4.89			
		PDR	200	21.97	3.93			
		Resim	88	21.69	4.59			
		Okul Öncesi Öğrt.	121	21.80	4.38			
	İçedönük Tepkiler	Diş Hekimliği	164	13.16	3.69	2.327	.041	-
		İç Mimarlık	65	13.29	3.76			
		İstatistik	87	14.08	3.45			
PDR		200	13.27	0.75				
Resim		88	13.65	3.54				
	Okul Öncesi Öğrt.	121	14.38	3.46				
Umursamaz Tepkiler	Diş Hekimliği	164	8.22	3.19	5.583	.000	PDR-Resim PDR-İç Mimarlık Okulöncesi-İç Mimarlık Resim-Okulöncesi Resim-Diş	
	İç Mimarlık	65	9.55	3.58				
	İstatistik	87	8.44	3.60				
	PDR	200	8.06	3.24				
	Resim	88	9.81	4.27				
	Okul Öncesi Öğrt.	121	7.80	3.21				
Öfke Toplam	Diş Hekimliği	164	242.34	38.59	1.125	.346	-	
	İç Mimarlık	65	247.82	38.21				
	İstatistik	87	243.76	33.31				
	PDR	200	239.49	32.16				
	Resim	88	240.92	35.67				
	Okul Öncesi Öğrt.	121	235.25	38.78				

(-) işareti farkın anlamlı olmadığını göstermektedir; $p > 0.05$

Tablo.35 incelendiğinde, öğrencilerin bölümlerine göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha= 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi yapılmıştır. Öfke belirtileri alt boyutunda dış hekimliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 29.91, iç mimarlık öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 27.71, istatistik öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 31.42, PDR öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 31.18, resim öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları 63.33, okulöncesi öğretmenliğinin aritmetik ortalaması 59.88'dir. Öfkeye yol açan durumlar ciddiye alınmama alt boyutunda dış hekimliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 61.79, iç mimarlık öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 63.68, istatistik öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 61.75, PDR öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 61.06, resim öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 31.64, okulöncesi öğretmenliğinin aritmetik ortalaması, 31.82'dir. Öfkeye yol açan durumlar haksızlığa uğrama alt boyutunda dış hekimliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 48.50, iç mimarlık öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 50.09, istatistik öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 49.73, PDR öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 48.01, resim öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 49.45, okulöncesi öğretmenliğinin aritmetik ortalaması, 49.24'dür. Öfkeye yol açan durumlar eleştirilme alt boyutunda dış hekimliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 9.28, iç mimarlık öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 8.60, istatistik öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 9.70, PDR öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 9.63, resim öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 9.67, okulöncesi öğretmenliğinin aritmetik ortalaması, 9.73'dür. Kişiler arası öfke intikam tepkileri alt boyutunda dış hekimliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 47.38, iç mimarlık öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 44.32, istatistik öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 47.05, PDR öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 48.67, resim öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 47.71, okulöncesi öğretmenliğinin aritmetik ortalaması, 42.94'dür. Kişiler arası öfke pasif-agresif tepkiler alt boyutunda dış hekimliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 21.73, iç mimarlık öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 22,19, istatistik öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 21.59, PDR öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 21.97, resim öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 21.69, okulöncesi öğretmenliğinin aritmetik ortalaması,

21.80'dır. Kişiler arası öfke içedönük tepkiler alt boyutunda dış hekimliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 13.16, iç mimarlık öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 13.29, istatistik öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 14.08, PDR öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 13.27, resim öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 13.65, okulöncesi öğretmenliğinin aritmetik ortalaması, 14.38'dir. Kişiler arası öfke umursamaz tepkiler alt boyutunda dış hekimliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 8.22, iç mimarlık öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 9.55, istatistik öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 8.44, PDR öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 8.06, resim öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 9.81, okulöncesi öğretmenliğinin aritmetik ortalaması, 7.80'dir. Öfke toplam puanda dış hekimliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 242.34, iç mimarlık öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 247.82, istatistik öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 243.76, PDR öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 239.49, resim öğretmenliği öğrencilerinin aritmetik ortalamaları, 240.92, okulöncesi öğretmenliğinin aritmetik ortalaması, 235.25'dir. Öfke belirtileri alt boyutunda F değeri "2.792"(p<0.05), öfkeye yol açan durumlardan ciddiye alınmama alt boyutunda F değeri" 1.443"(p>0.05),öfkeye yol açan durumlar haksızlığa uğrama alt boyutunda F değeri "2.478"(p>0.05),öfkeye yol açan durumlar eleştirilme alt boyutunda F değeri "2.573" (p<0.05), kişilerarası öfke intikam tepkileri alt boyutunda F değeri "2.558" (p<0.05),kişilerarası öfke pasif agresif tepkiler alt boyutunda F değeri "0.237" (p>0.05),kişilerarası öfke içedönük tepkiler alt boyutunda F değeri "2.327"(p>0.05),kişilerarası öfke umursamaz tepkiler alt boyutunda F değeri "5.583" (p<0.05), öfke toplamda F değeri "1.125" (p>0.05)'dir. Sonuçlar öfke belirtileri, eleştirilme, intikam tepkileri ve umursamaz tepkiler alt boyutlarında 0.05 seviyesinde anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir.

2.8.Üniversite öğrencilerinin algılanan anne-baba tutumu değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Algılanana Anne-Baba Tutumuna Göre Öğrencilerin Öfkelerinin Karşılaştırılması

Araştırmada incelenen kişisel değişkenlerin sekizincisi algılanan anne-baba tutumu değişkenidir. Öğrenciler algılanan anne baba tutumlarına göre; (1) Otoriter,

(2) Serbest, (3) İlgisiz Kayıtsız, (4) Aşırı Koruyucu, (5) Reddedici, (6) Mükemmeliyetçi, (7) Güven Verici Destekleyici, (8) Dengesiz olmak üzere sekiz gruba ayrılmış, öfke üç alt boyutta ve tek bir tablo halinde karşılaştırılmıştır. Tablo.36'de algılanan anne baba tutumlarına göre öğrencilerin öfke puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmektedir.

Tablo.36 Öfke Alt Boyutlarının Algılanan Anne-Baba Tutumuna Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Anne Baba Tutumları	n	X	Ss	F	p	Anlam (Scheffe Testi)	
(1)Öfke Belirtileri	Otoriter	86	33.70	8.39	3.963	.000	Otoriter-Güvenverici Destekleyici	
	Serbest	75	29.91	7.59				
	İlgisiz Kavıtsız	46	39.80	11.86				
	Aşırı Koruyucu	58	31.52	7.97				
	Reddedici	34	31.00	10.42				
	Mükemmeliyetçi	30	33.73	8.60				
	Güvenverici Destekleyici	340	29.88	8.53				
Dengesiz	56	33.31	8.04					
(2)Öfkeye Yol Açan Durumlar	Ciddiye Alınmama	Otoriter	86	63.45	10.64	1.939	.061	-
		Serbest	75	61.60	12.23			
		İlgisiz Kavıtsız	46	57.20	16.57			
		Aşırı Koruyucu	58	61.45	12.67			
		Reddedici	34	63.25	12.83			
		Mükemmeliyetçi	30	67.83	13.45			
		Güvenverici Destekleyici	340	61.31	8.87			
	Dengesiz	56	64.94	10.92				
	Haksızlığa Uğrama	Otoriter	86	48.73	6.14	3.303	.002	Otoriter-İlgisiz Kayıtsız Serbest-İlgisiz Kayıtsız İlgisiz Kayıtsız-Dengesiz Kararsız İlgisiz Kayıtsız-Aşırı Koruyucu İlgisiz Kayıtsız-Reddedici İlgisiz Kayıtsız-Mükemmeliyetçi İlgisiz Kayıtsız-Güvenverici Destekleyici
		Serbest	75	48.23	6.80			
		İlgisiz Kavıtsız	46	38.20	11.08			
		Aşırı Koruyucu	58	48.60	6.14			
		Reddedici	34	50.75	3.95			
		Mükemmeliyetçi	30	50.23	4.51			
Güvenverici Destekleyici		340	49.07	4.99				
Dengesiz	56	49.44	5.82					
Eleştirilme	Otoriter	86	9.71	2.49	1.575	.140	-	
	Serbest	75	9.60	2.32				
	İlgisiz Kavıtsız	46	9.40	3.43				
	Aşırı Koruyucu	58	9.57	2.41				
	Reddedici	34	10.00	.82				
	Mükemmeliyetçi	30	10.47	2.16				
	Güvenverici Destekleyici	340	9.31	2.47				
Dengesiz	56	10.50	2.34					
(3)Kişilerarası Öfke	İntikam Tepkileri	Otoriter	86	52.01	17.52	4.302	.000	Otoriter-Güvenverici Destekleyici
		Serbest	75	50.21	16.95			
		İlgisiz Kayıtsız	46	51.00	8.66			
		Aşırı Koruyucu	58	46.29	13.44			
		Reddedici	34	54.00	10.10			
		Mükemmeliyetçi	30	51.87	16.23			
		Güvenverici Destekleyici	340	44.55	14.72			
	Dengesiz	56	51.94	14.14				
	Pasif Agresif Tepkiler	Otoriter	86	21.65	5.08	.885	.518	-
		Serbest	75	21.85	4.34			
		İlgisiz Kavıtsız	46	19.00	5.92			
		Aşırı Koruyucu	58	22.09	4.04			
		Reddedici	34	21.00	4.55			
		Mükemmeliyetçi	30	23.17	4.56			
Güvenverici Destekleyici		340	21.81	4.54				
Dengesiz	56	20.56	4.66					
İçedönük Tepkiler	Otoriter	86	13.98	3.89	.402	.901	-	
	Serbest	75	13.59	3.52				
	İlgisiz Kavıtsız	46	12.60	4.56				
	Aşırı Koruyucu	58	13.41	3.28				
	Reddedici	34	12.75	3.59				
	Mükemmeliyetçi	30	14.10	3.79				
	Güvenverici Destekleyici	340	13.48	3.65				
Dengesiz	56	14.00	4.08					
Umursamaz Tepkiler	Otoriter	86	8.48	3.36	.452	.869	-	
	Serbest	75	5.55	3.30				
	İlgisiz Kavıtsız	46	9.00	3.47				
	Aşırı Koruyucu	58	7.77	3.44				
	Reddedici	34	8.25	2.50				
	Mükemmeliyetçi	30	8.03	3.40				
	Güvenverici Destekleyici	340	8.52	3.53				
Dengesiz	56	8.87	4.64					
Öfke Toplam	Otoriter	86	251.71	38.09	3.077	.003	Otoriter-Güvenverici Destekleyici Mükemmeliyetçi-Güvenverici Destekleyici	
	Serbest	75	243.53	39.46				
	İlgisiz Kayıtsız	46	236.20	53.65				
	Aşırı Koruyucu	58	240.71	31.34				
	Reddedici	34	251.00	35.28				
	Mükemmeliyetçi	30	259.43	35.00				
	Güvenverici Destekleyici	340	237.93	35.08				
Dengesiz	56	253.56	33.73					

(-) işareti farkın anlamlı olmadığını göstermektedir; p>0.05

Tablo.36 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin algılanan anne baba tutumlarına göre öfke puanları arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha= 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Öfke belirtileri alt boyutunda otoriter tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 33.70, serbest tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 29.91, ilgisiz kayıtsız tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 39.80, aşırı koruyucu tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 31.52, reddedici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 31.00, mükemmeliyetçi tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 33.73, güven verici destekleyici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 29.88, dengesiz tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 33.31'dir. Öfkeye yol açan durumlar ciddiye alınmama alt boyutunda otoriter tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 63.45, serbest tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 61.60, ilgisiz kayıtsız tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 57.20, aşırı koruyucu tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 61.45, reddedici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 63.25, mükemmeliyetçi tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 67.83, güven verici destekleyici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 61.31, dengesiz tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 64.94'dir. Öfkeye yol açan durumlar haksızlığa uğrama alt boyutunda otoriter tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 48.73, serbest tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 48.23, ilgisiz kayıtsız tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 38.20, aşırı koruyucu tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 48.60, reddedici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 50.75, mükemmeliyetçi tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 50.23, güven verici destekleyici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 49.07, dengesiz tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 49.44'dir. Öfkeye yol açan durumlardan eleştirilme alt boyutunda otoriter tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 9.71, serbest tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 9.60, ilgisiz kayıtsız tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 9.40, aşırı koruyucu tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 9.57, reddedici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 10.00, mükemmeliyetçi tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 10.47, güven verici destekleyici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 9.31, dengesiz

tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 10.50'dir. Kişilerarası öfke intikam tepkileri alt boyutunda otoriter tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 52.01, serbest tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 50.21, ilgisiz kayıtsız tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 51.00, aşırı koruyucu tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 46.29, reddedici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 54.00, mükemmeliyetçi tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 51.87, güven verici destekleyici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 44.55 dengesiz tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 51.94'dir. Kişilerarası öfke pasif-agresif tepkiler alt boyutunda otoriter tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 21.65, serbest tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 21.85, ilgisiz kayıtsız tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 19.00, aşırı koruyucu tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 22.09, reddedici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 21.00, mükemmeliyetçi tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 23.17, güven verici destekleyici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 21.81, dengesiz tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 20.56'dir. Kişilerarası öfke içedönük tepkiler alt boyutunda otoriter tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 13.98, serbest tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 13.59, ilgisiz kayıtsız tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 12.60, aşırı koruyucu tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 13.41, reddedici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 12.75, mükemmeliyetçi tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 14.10, güven verici destekleyici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 13.48, dengesiz tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 14.00'dir. Kişilerarası öfke umursamaz tepkiler alt boyutunda otoriter tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 8.48, serbest tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 5.55, ilgisiz kayıtsız tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 9.00, aşırı koruyucu tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 7.77, reddedici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 8.25, mükemmeliyetçi tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 8.03, güven verici destekleyici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 8.52, dengesiz tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları 8.87'dir. Öfke toplam puana göre otoriter tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 251.71, serbest tutuma sahip öğrencilerin

aritmetik ortalamaları, 243.53, ilgisiz kayıtsız tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 236.20, aşırı koruyucu tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 240.71, reddedici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 251.00, mükemmeliyetçi tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 259.43, güven verici destekleyici tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 237.93, dengesiz tutuma sahip öğrencilerin aritmetik ortalamaları, 253.56'dır. Öfke belirtileri alt boyutunda F değeri "3.963"(p<0.05), öfkeye yol açan durumlardan ciddiye alınmama alt boyutunda F değeri" 1.939"(p>0.05),öfkeye yol açan durumlar haksızlığa uğrama alt boyutunda F değeri "3.303"(p<0.05),öfkeye yol açan durumlar eleştirilme alt boyutunda F değeri "1.575" (p>0.05), kişilerarası öfke intikam tepkileri alt boyutunda F değeri "4.302" (p<0.05), kişilerarası öfke pasif agresif tepkiler alt boyutunda F değeri "0.885" (p>0.05), kişilerarası öfke içedönük tepkiler alt boyutunda F değeri "0.402"(p>0.05), kişilerarası öfke umursamaz tepkiler alt boyutunda F değeri "0.452" (p>0.05), öfke toplamda F değeri "3.077" (p<0.05)'dir. Sonuçlar öfke belirtileri, haksızlığa uğrama, intikam tepkileri alt boyutları ve öfke toplam puanları açısından 0.05 seviyesinde anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

3.0.Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar ile öfke ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Tablo.37 Mükemmeliyetçilik İle Öfke Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Basit Korelasyon Sonuçları

	N	X	ss	r	p
Mükemmeliyetçilik	725	122.81	17.82	.185	.000
Öfke	725	241.63	36.09		

Tablo.37 incelendiğinde öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri ile öfkeleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r=0.185, p<.01). Buna göre mükemmeliyetçilik arttıkça öfkenin de arttığı söylenebilir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri ile öfkeleri arasındaki ilişki alt problemler çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumlanması alt problemlerin inceleme sırasına uygun olarak yapılmıştır.

1.0.Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri nedir?

Araştırmanın birinci alt problemde üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri incelenmiştir. Bulgulara göre öğrencilerin kendine yönelik mükemmeliyetçilikten aldıkları en düşük puan 17 (hiç katılmıyorum), en yüksek puan 70 (tamamen katılıyorum) dir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik puan ortalaması 53.52 çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “Katılıyorum(6)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin kendine yönelik mükemmeliyetçiliklerinin ortanın üzerinde yükseğe yakın olduğuna işaret etmektedir. Üniversitede okuyan bir birey gelecekle ilgili önemli bir dönüm noktasından geçmektedir ve hayata hazırlık aşamasındadır. Üniversitede okumasına rağmen günümüz koşullarında ne iş yapacağı ve geleceğini nasıl planlayacağı ile ilgili endişeleri olabilir. Bu durumun genci kendinden beklentileri konusunda yüksek standartlar belirlemeye itebileceği yorumu getirilebilir.

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikten aldıkları en düşük puan 17 (hiç katılmıyorum), en yüksek puan 109 (tamamen katılıyorum) dur. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik puan ortalaması 38.99 çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “Bir Fikrim Yok(4)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerinin orta düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Yeni bir ortam içinde kendini bulan üniversiteli birey bu ortamda yeni arkadaşlar edinme çabası içerisine girebilir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek bir birey arkadaş edinmekte zorlanır ve sosyal ilişkilerinde problem yaşar (Adderhold-Alliot, 1987). Bu açıdan düşünüldüğünde bireyin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik

düzeylelerinin yüksek olmaması gerekir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin “orta” çıkmasının normal olduğu şeklinde yorum getirilebilir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin yüksek çıkması bireyin sosyal ilişkilerini etkileyebileceğinden ve üniversiteli birey arkadaş edinme, çevreye uyum sağlama isteği içinde olabileceğinden öğrencilerin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikleri orta düzeyde çıkmış olabilir.

Sonuçlar incelendiğinde öğrencilerin toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilikten aldıkları en düşük puan 8 (hiç katılmıyorum), en yüksek puan 76 (tamamen katılıyorum) dır. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik puan ortalaması 33.46 çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “Bir Fikrim Yok(4)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçiliklerinin orta düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Bu mükemmeliyetçilik alt boyutu anne, baba veya çevredeki insanların bireyden beklediği yüksek standartları ifade eder. Dış baskılar bireyin performansını olumsuz yönde etkileyerek başarısına engel olabilir. Üniversite düzeyine gelen bireylerin toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik düzeylerinin “orta” olması onların başarılarını olumsuz yönde etkileyen, üniversiteye gelmelerini engelleyecek bir dış baskının olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Bulgular incelendiğinde öğrencilerin genel mükemmeliyetçilikten aldıkları en düşük puan 52 (hiç katılmıyorum), en yüksek puan 213 (tamamen katılıyorum) dür. Genel mükemmeliyetçilik puan ortalaması 122.81 çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “(5) Kısmen Katılıyorum” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerinin ortanın üzerinde yüksek olduğuna işaret etmektedir. Genel mükemmeliyetçilik anlamında, üniversite düzeyine gelmiş yarına ilişkin beklentileri olan ve rekabetçi şartlarda hep daha iyisi olmaya, daha iyisini yapmaya itilen bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olması normal olarak yorumlanabilir.

1.1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Sonuçlar incelendiğinde, kız ve erkek öğrencilerin toplam mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında bir fark görülmezken, mükemmeliyetçilik boyutlarından toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda erkek öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerinin kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilikte çevrenin kişi üzerindeki mükemmel olma beklentileri ön plandadır. Böyle olduğu düşünüldüğünde toplumumuzda erkeklerden beklentiler özellikle belirli bir yaşı geçtikten sonra daha fazlalaşabilmektedir. Üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde çalıştığımızı göz önünde bulunduracak olursak, hayata yeni adım atma aşamasındaki erkek üniversite öğrencilerinden beklentilerin daha yüksek olacağı düşünülebilir. Erkeklerin başkalarının belirlenen mükemmeliyetçilik (toplum tarafından dayatılan) düzeylerinin kızlardan yüksek olduğunu destekler nitelikte çalışmalar da mevcuttur (Tuncer ve Voltan-Acar, 2006, Dinç, 2001, Siegle ve Schuler, 2000). Bu araştırmalar çalışmamızı destekler niteliktedir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikte ise kızlar erkeklerden daha mükemmeliyetçidirler (Dinç, 2001). Ancak kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşmadığı çalışmalar da vardır (Tuncer ve Voltan-Acar, 2006). Ayrıca erkeklerin kızlardan daha mükemmeliyetçi olduklarını destekleyen başka çalışmalar da (Mısırlı-Taşdemir, 2004, Siegle ve Schuler, 2000, Tuncay, 2006, Erözkan, 2005, Slaney ve Ashby, 1996) bulunmaktadır.

Yaoar (2008) ve Cırcır (2006)'a göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik alt boyutu olan düzen puanları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Kızların düzen alt boyutu düzeyi erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Hankin vd. (1997)'a göre de kızların mükemmeliyetçilikleri erkeklere göre daha yüksektir. Bazı araştırmacılar ise, cinsiyetin mükemmeliyetçilik özelliklerinde bir farklılaşmaya yol açmadığını bulmuşlardır (Sapmaz, 2006, Sun ve Sel-Işık, 2003). Mısırlı-Taşdemir (2004) mükemmeliyetçiliğin hatalara aşırı ilgi boyutunda cinsiyetler arası farka rastlamıştır. Bu boyutta erkekler kızlardan daha

yüksek mükemmeliyetçilik puanları elde etmişlerdir. Eleştiri alt boyutunda da erkekler kızlardan daha mükemmeliyetçidirler (Cırcır, 2006).

1.2.Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin yaşlarına göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha= 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucuna göre, mükemmeliyetçilik puanları “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ($F=5.695, p>0.05$)” dışında tüm boyutlarda anlamsız bulunmuştur. Öğrencilerin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik puanları 18–20 yaş arasındaki öğrencilerde en yüksek bulunmuştur. 21–23 ve 24-ve üzeri yaşlarda daha düşüktür. 18–20 yaş arasındaki öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerinin en yüksek olması ve yaş ilerledikçe mükemmeliyetçiliklerinin düşmesi, başlangıçta idealist olabilecek gençlerin zaman geçtikçe ve imkânları gördükçe bu idealistliklerinden vazgeçebilmeleri ve mükemmeliyetçi olmak yerine daha gerçekçi olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Bizim çalışmamızın aksine yaş ilerledikçe mükemmeliyetçiliğin arttığını savunan çalışmalar olmakla birlikte (Oran-Pamir, 2008), mükemmeliyetçiliğin yaşa göre farklılık göstermediğini savunan çalışmalar da vardır (Yaoar, 2008).

1.3.Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha=0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucuna göre, mükemmeliyetçilik puanları tüm boyutlarda anlamlı bulunmuştur. Genel itibariyle sonuçlara bakıldığında mükemmeliyetçilik alt boyutlarıyla ilgili sınıf seviyesi arttıkça ya da azaldıkça mükemmeliyetçilik seviyesinde istikrarlı bir artış ya da azalış görülmemiştir. İlgili literatüre bakıldığında sınıf seviyesi arttıkça mükemmeliyetçilik puanlarının da yükseldiğini öne süren çalışmalar olduğu gibi

(Siegle ve Schuler, 2000), sınıf seviyesinin mükemmeliyetçilik konusunda etkisiz kaldığını savunan araştırmalar da bulunmaktadır (Yaoar, 2008, Bencik, 2006).

1.4. Üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha= 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucuna göre, mükemmeliyetçilik puanları tüm boyutlarda anlamsız bulunmuştur. İlgili çalışmalar incelendiğinde sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin mükemmeliyetçiliklerinin düşük ve orta olanlardan daha yüksek olduğunu belirten araştırmalar olduğu gibi (Benk, 2006), orta sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin mükemmeliyetçiliklerinin yüksek ve düşüğe göre daha mükemmeliyetçi olduklarını savunan araştırmalar da vardır (Oran-Pamir, 2008). Tüm bunların yanı sıra köy kökenli öğrencilerin kent kökenli öğrencilere oranla toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçiliklerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tuncer ve Voltan-Acar, 2006, Oral, 1999).

1.5. Üniversite öğrencilerinin üniversite giriş puanı değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin üniversite giriş puanlarına göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha= 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucuna göre, mükemmeliyetçilik puanları tüm boyutlarda anlamlı bulunmuştur. Ancak aritmetik ortalamalara bakıldığında üniversite giriş puanı arttıkça ya da azaldıkça mükemmeliyetçilik puanlarından yalnızca toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda istikrarlı bir değişime rastlanmıştır. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda öğrencilerin üniversite giriş puanları arttıkça mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir düşüş görülmektedir. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik diğerlerinin bireyden yüksek beklentilerini

ifade etmektedir. Kendisinden yüksek hedefler beklenen birey, özellikle üniversite sınavı gibi hayatına yön verecek önemli bir sınavda kendini baskı altında hissedebilir. Bu da sınavdan alacağı puanı olumsuz yönde etkileyebilir. Dolayısıyla bireyin üzerindeki başkası tarafından belirlenen standartlar yüksekse başarılı olma olasılığı düşebilir. Çalışmamızdan elde edilen sonuç bu şekilde yorumlanabilir.

1.6. Üniversite öğrencilerinin genel not ortalamaları değişkenine göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin üniversite giriş puanlarına göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha=0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucuna göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik ve genel mükemmeliyetçilikte öğrencilerin genel not ortalamalarına göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği söylenebilir. Yalnızca diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikte anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Bu da genel not ortalaması değişkeninin doğrudan bireyin kendisini ilgilendiren bir durum olmasından kaynaklanabilir. Farklılaşmanın olduğu diğer alt boyutlarda ise istikrarlı bir düşüş ya da yükselişe rastlanmamıştır. Yapılmış çalışmalar incelendiğinde akademik başarı arttıkça mükemmeliyetçilik düzeyinin de arttığı görülmektedir (Locicero ve Ashby, 2000, Gilman ve Ashby, 2003). Bunun aksine akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koyan araştırmalar da yapılmıştır (Parker, 2000).

1.7. Üniversite öğrencilerinin devam ettikleri bölüm değişkenine göre mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin bölümlerine göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha=0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucuna göre, mükemmeliyetçilik puanları diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ($F=0.716$, $p>0.05$) dışında tüm alt boyutlarda anlamlı bulunmuştur.

Devam ettikleri bölümler açısından değerlendirildiğinde kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda resim öğretmenliği öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri en yüksekken PDR öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri en düşüktür. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda yine resim öğretmenlerinin mükemmeliyetçilikleri en yüksekken, okulöncesi öğretmenliği öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri en düşüktür. Toplam mükemmeliyetçilik puanları açısından ise en yüksek mükemmeliyetçiliğe sahip istatistik öğrencileri iken en düşük mükemmeliyetçiliğe PDR öğrencileri sahiptir.

Devam ettikleri bölümlere göre mükemmeliyetçilik saptamasına ilgili literatürde rastlanmamakla birlikte öğrencilerin dallara göre mükemmeliyetçilikleri saptanmıştır. Buna göre matematik ve fizik dallarının mükemmeliyetçiliği müzik ve iletişim dallarına göre daha yüksektir (Villiers, 2009). Toplam mükemmeliyetçilik açısından baktığımızda en yüksek mükemmeliyetçiliğe bir sayısal alan olan istatistik öğrencilerinde rastlanmıştır. Diğer mükemmeliyetçilik alt boyutlarında ise en yüksek mükemmeliyetçilik puanları bir sözel alan olan resim öğretmenliği öğrencilerindir. Bunu destekler nitelikte Rován ve Vidović (2007) ise yaptıkları bir araştırmada matematik başarısı yüksek olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin sözel alandakilere kıyasla yüksek olmadığını bulmuşlardır.

1.8. Üniversite öğrencilerinin algılanan anne-baba tutumuna göre mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin algılanan anne baba tutumlarına göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha = 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucuna göre, mükemmeliyetçilik puanları kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik dışındaki boyutlarda anlamlı bulunmuştur. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda en yüksek mükemmeliyetçilik düzeyi mükemmeliyetçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilere aittir. Mükemmeliyetçiliğin kökenlerinin yaşamın ilk yıllarında nispeten şekillendiği ve bu şekillenmede mükemmeliyetçi ve talepkar ailelerin büyük rol oynadığı konusunda araştırmacılar hemfikirlidir (Shcherbakova, 2001). Anne-babaların hataya izin

vermeyen, hep mükemmeli bekleyen tutumları çocuklar üzerinde ciddi bir kaygı yaratmaktadır. Çocuklar yanlış yapma kaygısıyla birçok şeyi denemekten çekinmekte bu da uyum sorunlarına neden olabilmektedir. Ayrıca benlik algısının gelişiminde de anne-babadan alınan geri bildirimlerin önemi büyüktür. Mükemmeliyetçi tavır sanıldığı gibi aksine çocuğu her zaman başarıya götürmemekte, hatta “başarısızım”, “yeterince iyi değilim” algısının gelişmesine neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra birey özellikle de anne-babasına sürekli kendini ispat etme, kendini beğendirme çabasına girecektir. Bu çaba bir süre sonra kırgınlık yaratabilir. Anne-babaya duyulan kırgınlığın da her zaman ifade edilmesi kolay olmamaktadır. Bazen bu öfke çocuğun kendisine dönmekte, kendisine zarar verici davranışlar içine girmekte veya çevresiyle uyum sorunları yaşayabilmektedir (Frost vd., 1991).

Hamachek (1978)’e göre nevrotik mükemmeliyetçilik, çocuklukta ebeveyn tutumlarıyla ilgili yaşantılarla ilişkilidir. Mükemmeliyetçi ebeveynler aşırı eleştirel, talepkar ve genel olarak az destekleyen kişilerdir; çocukların davranışlarını onaylamak yerine, onları daha iyi yapmaları için zorlarlar. Ebeveynlerin bu tutumlarına dayanarak Hamachek (1978), devamlılığı olmayan onayın, onay yokluğunun ve şartlı onayın mükemmeliyetçiliğe yol açtığını ileri sürmüştür. Anneleri mükemmeliyetçi olan kız çocuklarının mükemmeliyetçilikleri daha yüksektir (Krystal, 1988). Bu çalışmalar bizim elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik otoriter anne-baba tutumuna sahip bireylerde yüksek bulunmuştur (Benk, 2006). Bu bulgu ise bizimki ile çelişmektedir.

Toplam mükemmeliyetçilik puanları açısından bakıldığında en yüksek mükemmeliyetçilik dengesiz anne-baba tutumuna sahip bireylere aittir. Bu bulgumuzu destekler nitelikte bir çalışmaya rastlanmamıştır, ancak yapılan diğer çalışmalarda örneğin, Frost vd. (1991) ve Falkner vd.(1981) yaptıkları çalışmada annelerin otoriterliğinin mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra kızlar üzerinde anne tarafından ortaya atılan otoriteliliğin mükemmeliyetçiliğin gelişmesi için verimli bir ortam sağladığı ortaya çıkmıştır. Dinç (2001) ve Benk (2006)’e göre algılanan anne-baba eleştiricilik puanı yüksekse tüm mükemmeliyetçilik alt boyutu puanları da yükselmektedir.

2.0.Üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri nedir?

Bulgular incelendiğinde öğrencilerin öfke belirtilerinden aldıkları en düşük puan 11 (hiç), en yüksek puan 55 (her zaman) dir. Öfke belirtileri puan ortalaması 30,78 çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “orta(3)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin öfkelerinin orta(3) düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Bulgular incelendiğinde öğrencilerin ciddiye alınmama alt boyutundan aldıkları en düşük puan 17 (hiç), en yüksek puan 85 (her zaman) dir. Ciddiye alınmama puan ortalaması 61.92 çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “oldukça(4)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin öfkelerinin oldukça(4), yüksek düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Bulgular incelendiğinde öğrencilerin haksızlığa uğrama alt boyutundan aldıkları en düşük puan 13 (hiç), en yüksek puan 55 (her zaman) dir. Haksızlığa uğrama puan ortalaması 48.87 çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “her zaman(5)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin öfkelerinin (her zaman(5)) yüksek düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Bulgular incelendiğinde öğrencilerin eleştirilme alt ölçeğinden aldıkları en düşük puan 3 (hiç), en yüksek puan 15 (her zaman) dir. Eleştirilme puan ortalaması 9.49 çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “orta(3)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin öfkelerinin orta(3) düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Bulgular incelendiğinde öğrencilerin intikam tepkileri alt ölçeğinden aldıkları en düşük puan 18 (hiç), en yüksek puan 89 (her zaman) dir. İntikam tepkileri puan ortalaması 46.73 çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “az (2)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin öfkelerinin düşük düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Bulgular incelendiğinde öğrencilerin pasif-agresif tepkiler alt ölçeğinden aldıkları en düşük puan 6 (hiç), en yüksek puan 30 (her zaman) dur. Pasif-agresif tepkiler puan ortalaması 21.82 çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla

karşılaştırıldığında “oldukça(4)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin öfkelerinin (oldukça(4)) yüksek düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Bulgular incelendiğinde öğrencilerin içe dönük tepkiler alt ölçeğinden aldıkları en düşük puan 4 (hiç), en yüksek puan 20 (her zaman) dir. İçe dönük tepkiler puan ortalaması 13.57 çıkmıştır. Bu değerler ölçekten alınabilecek puanlarla karşılaştırıldığında “orta(3)” aralığına denk düşmektedir. Bu durum öğrencilerin öfkelerinin orta(3) düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Yapılan çalışmalarda bizim araştırmamıza benzer nitelikte bir saptamaya rastlanmamakla birlikte Durmuş ve Pirinççi (2009)’nin çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke puanları 21.44 ± 4.46 (min: 11, max: 33), öfke dış puanları 16.12 ± 3.55 (min: 8, max: 26), öfke iç puanları 16.43 ± 3.55 (min: 8, max: 25) , öfke kontrol puanlarının 22.34 ± 4.30 (min: 11, max: 32) olduğu bulunmuştur.

2.1.Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Bulgular incelendiğinde, kız ve erkek öğrencilerin yalnızca öfkeye yol açan durumlardan ciddiye alınmama alt boyutunda ve kişilerarası öfke umursamaz tepkiler alt boyutunda öfkelerinin anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmüştür. Ciddiye alınmama alt boyutunda kızların öfkeleri erkeklerden fazla çıkmıştır. Batıgün ve Şahin (2003)’in yaptıkları çalışmaya göre de ciddiye alınmama alt boyutunda kadınlar erkeklere göre yüksek puan almışlardır. Balkaya ve Şahin (2003)’in yaptıkları çalışmaya göre de öfkeye yol açan durumlarda kadınlar erkeklerden daha yüksek öfkeye sahiptirler. Bu bulgu araştırmamızdan elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Ayrıca Sala (1997)’nin bulgusu da bizi desteklemektedir. Ona göre kızların sürekli öfke düzeyleri erkeklerden yüksektir.

Umursamaz tepkiler alt boyutunda ise erkeklerin öfkeleri kızlardan daha yüksektir. Öfke duygusu erkeklerde kadınlara oranla daha fazla görülmektedir. Bunun sebebi ise kültürel olarak her iki cinsin yetiştirilme biçimi ve toplumun onlardan beklentilerinin farklı olmasıdır. Erkeklerin hissetmesine izin verilen neredeyse tek duygu öfkedir. Erkeklerle saldırgan ve yarışmacı olmaları öğretilirken kadınlara destekleyici olmaları öğretilir (Mckay ve Dinkmeyer, 1998, Navaro, 1999).

Malatesta-Magai vd. (1992)'nin yaptıkları çalışmaya göre de erkeklerin öfkeleri kadınlardan daha yüksek çıkmıştır.

Balkaya ve Şahin (2003) öfke belirtileri alt boyutunda cinsiyetlere göre bir farklılaşma bulamamışlardır. Aydın vd. (2005)'ne göre üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade stilleri cinsiyetlere göre farklılaşmamaktadır. Bu da çalışmamızda öfke alt boyutlara göre incelendiğinde anlamsız çıkan alt boyutları destekler niteliktedir. Buna paralel olarak Baygöl (1997)'e göre ise (ergenlerde) cinsiyetin öfke puanları üzerinde etkisi yoktur.

2.2.Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin yaşlarına göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha=0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucuna göre, öfke puanları öfke belirtileri; öfkeye yol açan durumlar, ciddiye alınmama; kişilerarası öfke, intikam tepkileri, içedönük tepkiler ve toplam öfke puanlarında anlamlı bulunmuştur. Anlamlı çıkan bu alt boyutlara bakıldığında genel anlamda yaş ilerledikçe öfke puanlarında bir düşüş görülmüştür. Stoner ve Spencer (1987)'in çalışmaları çalışmamızdaki bulguları desteklemektedir. Onlar da genç ve orta yaşlı bireylerin yaşlı bireylerden daha fazla öfkeli olduklarını bulmuşlardır. Thomas ve Williams (1991) ve Batıgün ve Şahin (2003)'in yaptıkları çalışmada ise yaş arttıkça öfke düzeyi de artmaktadır. Bilge ve Sayın (1994)'a göre yaş farkı öfke düzeyini etkilememektedir. Bu çalışma ise yaş seviyesinin anlamsız çıktığı öfke alt boyutlarından elde edilen bulguları desteklemektedir.

2.3.Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha=0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucuna göre, öfke puanları kişilerarası öfke, pasif-agresif tepkiler ($F= 1.746$, $p>0.05$) dışında tüm boyutlarda anlamlı bulunmuştur. Anlamlı çıkan alt boyutlar incelendiğinde sınıf seviyesi arttıkça

öfke puanlarında bir düşüş olduğu görülmektedir. Bu durum sınıf seviyesinin artması ile birlikte yaşların da artmasıyla ilişkilendirilebilir. Sınıfı ilerledikçe yaşları da ilerleyen öğrencilerin öfke puanlarında bir düşüş görülmektedir. Elde edilen bulgu yukarıda öğrencileri yaşlarına göre incelediğimizde elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Sala (1997) elde ettiği bulgularda üniversite öğrencilerinde 1. sınıf ve son sınıf öğrencileri arasında öfke puanları açısından bir farka rastlayamamıştır.

2.4.Üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha= 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucuna göre, hiçbir öfke alt boyutunda sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre öfke seviyelerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmamasının sebebi üniversite öğrencilerinin hayatlarını üniversite şartlarında devam ettirmek için durumlarını yeterli olarak algılamadıklarının işaretidir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %4.5 düşük, %89.9'u orta, %5.5'i yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bu sonuç üniversite öğrencilerinin Türkiye şartlarında elde ettikleri imkânları orta seviyede algıladıklarını göstermektedir. Sosyo-ekonomik düzeyde öfke puanları açısından anlamlı bir farklılığın çıkmaması Kısaç (1997)'nin bulgularıyla da desteklenmektedir. Ingoldsby ve Mckim (1983)'e göre yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki bireyler öfkelerini düşük sosyo-ekonomik düzeydekilere göre daha fazla ifade etmektedirler. Bu bulgu elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir.

2.5.Üniversite öğrencilerinin üniversite giriş puanı değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin üniversite giriş puanlarına göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha= 0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucuna göre, öfke

puanları öfkeye yol açan durumlar haksızlığa uğrama ve kişilerarası öfke umursamaz tepkiler boyutlarında anlamlı bulunmuştur. Umursamaz tepkiler alt boyutunda öğrencilerin üniversite giriş puanları yükseldikçe öfke puanlarının düştüğü görülmüştür. Üniversite sınavında istediği puanı almayı başaran ve istediği bölümde okuyabilen bir öğrenci üzerinde daha az baskı ve engellenme hissedecektir. Bu da öfkesini azaltacaktır. Araştırmadan elde edilen bulgu bu şekilde yorumlanabilir.

2.6. Üniversite öğrencilerinin genel not ortalaması değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin genel not ortalamalarına göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha=0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucuna göre, öğrencilerin öfke puanları öfkeye yol açan durumlar ciddiye alınmama ($F=1.045$, $p>0.05$), kişilerarası öfke pasif-agresif tepkiler ($F=1.663$, $p>0.05$) ve kişilerarası öfke içedönük tepkiler ($F=0.463$, $p>0.05$) alt boyutları hariç tüm boyutlarda anlamlı bulunmuştur.

2.7. Üniversite öğrencilerinin devam ettikleri bölüm değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin bölümlerine göre arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha=0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucuna göre, öfke puanları öfkeye yol açan durumlar ciddiye alınmama ($F=1.443$, $p>0.05$) ve kişilerarası öfke pasif-agresif tepkiler ($F=0.237$, $p>0.05$) dışında tüm boyutlarda anlamlı bulunmuştur. Öğrencilerin devam ettikleri bölümlere göre öfke düzeylerini inceleyen bir çalışmada Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencileri en yüksek öfke puanına sahipken Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencileri ise en düşük öfke puanına sahiptirler (Sala, 1997).

2.8.Üniversite öğrencilerinin algılanan anne-baba tutumu değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin algılanan anne baba tutumlarına göre öfke puanları arasındaki farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların $\alpha=0.05$ düzeyinde anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucuna göre, öfke puanları öfkeye yol açan durumlar ciddiye alınmama ($F=1.939$, $p>0.05$), öfkeye yol açan durumlar eleştirilme ($F=1.575$, $p>0.05$), kişilerarası öfke pasif-agresif tepkiler ($F= 0.885$, $p>0.05$), kişilerarası öfke içedönük tepkiler ($F=0.402$, $p>0.05$), kişilerarası öfke umursamaz tepkiler ($F=0.452$, $p>0.05$) dışındaki boyutlarda anlamlı bulunmuştur.

Otoriter tutuma sahip anne babalar çocuklarına katı disiplin uyguladıkları için çocuklarda çok fazla engellenmeler görülür. Öfkenin temel sebebinin de engellenme olduğu düşünülecek olursa bu durum bireyin öfkesini arttırmaktadır (Bilal,1984). İlgisiz anne-baba tutumuna sahip olan üniversite öğrencilerinde demokratik tutuma sahip olanlara göre daha fazla sürekli öfkeye rastlanmıştır (Sala, 1997).

3.0.Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar ile öfke ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bulgular incelendiğinde öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri ile öfkeleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.185$, $p<.01$). Buna göre mükemmeliyetçilik arttıkça öfkenin de arttığı söylenebilir.

Zwemer ve Deffenbacher (1984)'in yaptıkları çalışmaya göre genel öfke kişisel mükemmeliyetçilikten etkilenmektedir. Saboonchi ve Lundh (2003) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise mükemmeliyetçilik, öfke, beden sağlığı ve pozitif duygulanım arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada sürekli öfke kendine yönelik mükemmeliyetçilikle ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmadan yola çıkarak öfke ve mükemmeliyetçilik arasındaki nedensellik ilişkisinin daha çok bireylerin kendilerine dönük olarak gerçekleştiği söylenebilir. Van der Ploeg vd.(1985) ve Koptagel-İlal (1991)'nin yaptıkları çalışmada da sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile öfke, depresyon ve kaygı arasında bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar çalışmamızdan elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulgularına dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin genel mükemmeliyetçilik düzeylerinin ortanın üzerinde yüksek olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin öfkeleri ise orta düzeydedir. Cinsiyetlerine göre bakıldığında; sosyal boyutlu mükemmeliyetçilikte erkek öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Öfke ölçeği ciddiye alınmama alt boyutunda kızların öfkeleri erkeklerden daha yüksekken, umursamaz tepkiler alt boyutunda erkeklerin öfkeleri kızlardan daha yüksek bulunmuştur.

Araştırma bulguları yaşlarına göre; başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda öğrencilerin 18–20 yaş grubunun mükemmeliyetçiliğinin en yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Diğer mükemmeliyetçilik alt gruplarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Öfke belirtileri, ciddiye alınmama, intikam tepkileri, içedönük tepkiler alt boyutlarında en yüksek öfke düzeyine 18–20 yaş grubu öğrenciler sahiptir ve yaşları yükseldikçe öğrencilerin öfke puanları düşmektedir. Sınıf düzeylerine göre bakıldığında; kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanı en yüksek ikinci sınıflarınken, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal boyutlu mükemmeliyetçilik puanı en yüksek birinci sınıflarıdır. Öfke ölçeğinin pasif-agresif tepkiler alt boyutu hariç bütün alt boyutlarında sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farka rastlanmıştır. Öfke toplam puanlarına bakıldığında öğrencilerin sınıf seviyesi yükseldikçe öfke puanlarında bir düşüş görülmüştür.

Araştırma sonuçlarına göre sosyo-ekonomik düzey değişkeni; kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe mükemmeliyetçilik puanları da yükselmiş, sosyal boyutlu mükemmeliyetçilikte ise sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe mükemmeliyetçilik puanları düşmüştür. Öfke ölçeğinde ise hiçbir alt boyutta anlamlı

bir farka rastlanmamıştır. Üniversite giriş puanlarına göre bakıldığında; öğrencilerin bütün mükemmeliyetçilik alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Sosyal boyutlu mükemmeliyetçilik alt boyutunda üniversite giriş puanı yükseldikçe öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerinde bir düşüş gözlenmiştir. Öfke ölçeğinde haksızlığa uğrama ve umursamaz tepkiler alt boyutunda anlamlı bir farka rastlanmıştır. Umursamaz tepkiler alt boyutunda üniversite giriş puanları yükseldikçe öğrencilerin öfke puanları düşmüştür.

Araştırma bulguları genel not ortalamasına göre, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik hariç diğer alt boyutlarda anlamlı bir farka rastlanırken sosyal boyutlu mükemmeliyetçilikte genel not ortalaması yükseldikçe mükemmeliyetçilik puanlarında düşüş görülmüştür. Öfke ölçeğinde, eleştirilme, haksızlığa uğrama, intikam tepkileri, umursamaz tepkiler alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Öfke toplam puanlarına bakıldığında öğrencilerin genel not ortalamaları yükseldikçe öfke puanları düşmektedir.

Araştırma sonuçları bölümlere göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilikte en yüksek mükemmeliyetçiliğe resim öğretmenliği bölümünün sahip olduğunu gösterirken, onları iç mimarlık ve istatistik takip etmektedir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikte anlamlı bir farka rastlanamamıştır. Sosyal boyutlu mükemmeliyetçiliği en yüksek olan yine resim öğretmenliği iken onu iç mimarlık takip etmektedir. Öfke ölçeğine göre, öfke belirtileri, eleştirilme, intikam tepkileri, umursamaz tepkiler alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Öfke toplam puanları en yüksek olan iç mimarlık iken, en düşük okulöncesi bölümü öğrencileridir.

Algılanan anne-baba tutumunda yalnızca sosyal boyutlu mükemmeliyetçilikte anlamlı bir farka rastlanmıştır ve mükemmeliyetçi anne-baba algısına sahip öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri en yüksek bulunmuştur. Öfke ölçeğinde, öfke belirtileri, haksızlığa uğrama, intikam tepkileri alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Öfke toplam puanları açısından bakıldığında mükemmeliyetçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin öfke puanlarının en yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri ile öfkeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri öfkelerini düşük düzeyde yordamaktadır. Üniversite öğrencilerinin yalnızca sosyal boyutlu mükemmeliyetçilikleri öfkelerini yordamaktadır.

Ulaşılan genel sonuçlar ışığında aşağıdaki öneriler sunulabilir.

1-Bu çalışma üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Mükemmeliyetçilik ve öfkenin her yetişkin bireyi ilgilendirebileceği düşünüldüğünde araştırma farklı meslek gruplarından farklı örneklemeler üzerinde uygulanabilir.

2-Araştırmamız sonucunda mükemmeliyetçilik ve öfke arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgular göz önünde bulundurulduğunda iki kavramın birbirleri ile ilişkili olduğu düşünülerek mükemmeliyetçilik ya da öfke ile ilgili sorun yaşayan bireylere daha etkili psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti sağlanabilir.

3-Araştırmamızda üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri yüksek bulunmuştur. Bu bulgudan yola çıkarak grubun özelliklerine uygun bir psiko-eğitim programı hazırlanabilir ve gönüllü bireyler üzerinde uygulama yapılabilir.

KAYNAKÇA

Adderhold-Alliot, M. (1987). *Perfectionism: What's Bad About Being too Good?* Minneapolis: Free Spirit Publishing.

Adler, A. (2002). *Psikolojik Aktivite: Üstünlük Duygusu ve Toplumsal İlgi* (6. Baskı), (Çeviren: B. Orakçı). İstanbul: Say Yayınları.

Aka, B. T. (2007). *The Effect of Cinematherapy on Perfectionism and Related Schemas. A Thesis Submitted to The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University In Partial Fulfillment of the Requirements For The Degree of Master of Science In Psychology, Ankara.*

Akdeniz, M. (2007). *Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.*

Akkaya, E. (2007). *Academic Procrastination Among Faculty of Education Students: The Role of Gender, Age, Academic Achievement, Perfectionism and Depression. A Thesis Submitted to The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University. In Partial Fulfillment of the Requirements For The Degree of Master of Science In The Department of Educational Sciences, Ankara.*

Akkoyun, F., Dökmen, Ü. (1989). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Problem Alanlarına Göre Sürekli Kaygı Düzeyleri. Yüksek Öğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Toplantısı, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını, 161, 93–105.*

Antony, M. M., Swinson, R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik, Dost Sandığınız Düşman (When Perfect isn't Good Enough)* (Çeviren: Aslı Açıkgöz). İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.

Ankay, A. (2002). *Psiko-Siyasal Yönüyle Saldırganlık ve Terör. Ankara: Turhan Kitabevi.*

Ashby, J., Kottman, T. (1996). Inferiority as a Distinction Between Normal and Neurotic Perfectionism. *Individual Psychology*, 52, 237–245.

Averill, J. R. (1982). *Anger and Agression: An Essay on Emotion*. New York: Springer-Verlag.

Averill, J. R. (1983). Studies on Anger and Aggression. *American Psychologist*, 38, 1145–1159.

Aydın, B., İmamoğlu, S., Yukay, M. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Öfke Yaşantıları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, 21, 1–18.

Balkaya, F. (2001). Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi ve Bazı Semptom Gruplarındaki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Balkaya, F., Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192–202.

Baltaş, A., Baltas, Z. (1993). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (13. Basım). Ankara: Remzi Kitabevi.

Baron, A. R., Byrne, D. (1987). *Social Psychology: Understanding Human Interaction* (Fifth Edition). USA: Alyn and Bacon. Inc.

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

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

Batıgün, A. D., Şahin, N. H. (2003). Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik İntiharlarının Habercisi Olabilir mi? *Türk Psikoloji Dergisi*, 18, 37–59.

Baygöl, E. (1997). Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Bencik, S. (2006). Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

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

Berkowitz, L. (1989). Frustration Agression Hypothesis: Examination and Reformulation. *Psychological Bulletin*, 106 (1), 59–73.

Berkowitz, L. (1990). On the Formation and Regulation of Anger and Agression. A Cognitive-Neoassociationistic Analysis. *American Psychologist*, 45 (4), 494–503.

Berkowitz, L. (1993). *Aggression- Its Causes, Consequences and Control*. USA: Mc Graw Hill.

Beverly, A., Kopper, D., Epperson, L. (1996). The Experience and Expression of Anger: Relationships With Gender, Gender Role Socialiration, Depression and Mental Health Functioning. *Journal of Counseling Psychology*, 43 (2), 158–165.

Biaggio, M. K. (1989). Sex Differences in Behavioral Reations to Provocation of Anger. *Psychol Rep*, 64, 23–26.

Bilal, G. (1984). Demokratik ve Otoriter Olarak Algılanan Ana-Baba Tutumlarının Çocukların Uyum Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bilge, F., Sayın, S. (1994). Uyum Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Cinsiyet ve Yaş Açısından Karşılaştırılması. Ed. F. Akkoyun ve F. Korkut, II:Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Ankara, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayını,111-120.

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

Boman, P. (2003). Gender Differences in School Anger. *International Education Journal*, 4 (2),71–76.

Boman, P., Douglas, C., S., Curtis, D. (2003). Effect of Pessimism and Explanatory Style on Development of Anger in Children. *School Psychology International*, 24 (1), 80–94.

Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today*, 41 (34), 70–76.

Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (8.Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Campell, M. P. (2004). *The Efficacy of Anger Management Program for Middle School Students With Emotional Handicaps*. Phd. Walden University.

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

Clark, L. (2000). *SOS Duygulara Yardım*. (Çev: Yazgan. G.) İstanbul: EvrimYay.

Conger, J. C., Conger, A. J., Edmondson, C., Tescher, B., Smolin, J. (2003). The Relationship of Anger and Social Skills to Psychological Symptoms. *Assessment*, 10, 248. <http://asm.sagepub.com/cgi/content/abstract/10/3/248>, Erişim Tarihi: 06.03.2010.

Conroy, D. E., Kaye, M. P., Fifer, A. M. (2007). Cognitive Links Between Fear of Failure and Perfectionism. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 25 (4).

Corey, M. S. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamalar*. Ankara: Mentis Yayıncılık.

Cullen, M., Freeman-Longo, R.E. (1995). *Men & Anger. Relapse Prevention Guide to Understanding and Managing Your Anger*. Brandon, Vermont, USA: The Safer Society Press.

Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı (2.Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.

Çakıcı, E. (2002). Çocuk İstismarının Öfke-İfade Tarzına Etkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Çakırlı-Alşan, Z. (2005). Anormal Yeme Tutum ve Davranışlarının Aile Ortamı, Öz Güven ve Mükemmeliyetçilikle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çorapçıoğlu, A., Erdoğan, S. (2004). A Cross-Sectional Study on Expression of Anger and Factors Associated with Criminal Recidivism in Prisoners with Prior Offences. *Forensic Science International*, 140 (2–3), 167–174.

Danışık, N. D., Baker, Ö. E. (2005). Ergenlerde Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ve Problem Çözme. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 13(3): 161–167.

Deffenbacher, L. J., Oetting, E. R., Lynch, R. S., Morris, C. D. (1996). The Expression of Anger and Its Consequences. *Behavior Research and Therapy*, 34 (7), 575–590.

Deffenbacher, J. L., et al. (1994). Social Skills and Cognitive-Relaxation Approaches to General Anger Reduction, *Journal of Counseling Psychology*, 41, 386–396.

Deffenbacher, L. J. (1988). Cognitive-Relaxation and Social Skills Treatments of Anger: A Year Later. *Journal of Counseling Psychology*, 35(3), 234–236.

Demirci-Danışık, N. (2005). Ergenlerin Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Dinç, Y. (2001). Mükemmeliyetçiliğin Depresif Semptomlar ve Öfke Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Olumsuz Yaşam Olaylarının Belirleyiciliği. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Dickinson, W. L., Ashby, J. S. (2005). Multidimensional Perfectionism and Ego Defenses. *Journal of College Student Psychotherapy*, 19(3), 41–54.

Dollard, J., Doob, L. W., Miller, M. E., Mowrer, O. H., Sears, R. R. (1939). *Frustration and Aggression*. New Haven, CT: Yale University Press.

Duck, R. J. (2004). *Bully/Victim Relationships and School Violence: Evaluating Patterns of Aggression*. PhD., University of Toronto, Canada.

Durak-Batıgün, A., Şahin, N. H. (2003). Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik İntiharlarının Habercisi Olabilir mi? *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 37–52.

Durmuş, A. B., Pirinçci, E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sigara İçme Durumu ve Öfke ile İlişkisi. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16 (2): 83–88.

Durukan, İ., Erdem, M., Türkbay, T., Cöngöloğlu, M. A. (2009). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocukların Klinik Belirtilerinin Annelerinin Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzları ile İlişkisi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 51, 101–104.

Ellis, A. (1977). *How to Live With and Without Anger?* New York: Readers Digest Press.

Enns, M. W., Cox, B. J. (2002). *The Nature and Assessment of Perfectionism: A Critical Analysis*. Flett, G. L., Hewitt, P. L., *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. Washington: American Psychological Association.

Erözkan, A. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. 8. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Eşiyok, B., Yasak, Y., Korkusuz, İ. (2007). Trafikte Öfke İfadesi: Sürücü Öfke İfadesi Envanteri'nin Geçerlik ve Güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18 (3), 231–243.

Falkner, B. Onesti, G., Hamstra, B. (1981). Stress Response Characteristic of Adolescent with High Genetic Risk for Essential Hypertension: A Five Year Follow-Up. *Clin Exp Hypertens*, 3, 583–591.

Fitzgerald, S. T., Brown, K. M., Sonnega, J. R. and Ewart, C. K. (2005). Early Antecedents of Adult Work Stress: Social-Emotional Competence and Anger in Adolescence. *Journal of Behavioral Medicine*, 28 (3), 223–230.

Flett, G., Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definition and Treatment Issue. *Perfectionism: Theory, Research and Treatment* (Ed: G. Flett and P. L. Hewitt). Washington DC: American Psychological Association.

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.

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

Freedman, J. L., Sears, D. O., Carlsmith, J. M. (1998). Sosyal Psikoloji (Çeviren: Ali Dönmez)(3.Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.

Freud, S. (1959). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, London: Hogarth, 20.

Fromm, E. (1993). *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri* (2.Baskı)(Çeviren: Şükrü Alpagut) İstanbul: Payel Yayınevi.

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

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

Gard, C. (1999). Perfectionism: What's Bad About Being So Good? *Current Health*, 26 (3), 30–31.

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

Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası* (9.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

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

Gleitman, H. (1996). *Basic Psychology* (4th Edition). New York: W.W. Norton and Company.

Göç, Z. (2008). Mükemmeliyetçiliğin Akademik Başarı ve Yaşam Doyum Üzerindeki Yordayıcı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gül, E. S., Yılmaz, A., Berksun, O. (2009). Mükemmeliyetçiliğin Depresyon Antidepresana Yanıt ve İntihar Düşüncesi İle İlişkisi Klinik Psikofarmakoloji Bülteni,19(1), 2009/Bülletin of Clinkal Psychopharmacology,Vol 19, N; 1, 2009 www.psikofarma koleji.org, Erişim Tarihi:10.03.2010.

Güleç, Y. (2002). Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Algıları ve Akademik Başarı İlişkileri. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Güngör, A. (1996). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Destek, Negatif Yaşam Olayları, Öfkenin İfade Edilme Biçimi ile Kendini Suçlamanın Fiziksel Sağlık ve Sosyal Uyumla Olan İlişkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Haasel, A. M., Prapavessisa, H., Owensb, R. G. (1999). Perfectionism and Eating Attitudes in Competitive Rowers: Moderating Effects of Body Mass, Weight Classification and Gender. *Psychology and Health*, 14, 643–657.

Hankin, B. L., Roberts, J., Gotlib, H. (1997). Elevated Self-Standards and Emotional Distress During Adolescence: Emotional Specificity and Gender Differences Cognitive Therapy and Research Publisher, 21(6), 663–679.

Halmi, K., Sunday, S., Strober, M., Kaplan, A., Woodside, D., Fichter, M., et al. (2000). Perfectionism in Anorexia Nervosa: Variation by Clinical Subtype,

Obsessionality, and Pathological Eating Behavior. *American Journal of Psychiatry*, 157, 1799–1805.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology*, 15, 27–33.

Hamilton, T.K., Schweitzer, R. D. (2000). The Cost of Being Perfect: Perfectionism and Suicide Ideation in University Students. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 34(5), 829–835.

Harper, F. W. K., Austin, A. G., Cercone, J. J., Arias, I. (2005). The Role of Shame, Anger, and Affect Regulation in Men's Perpetration of Psychological Abuse in Dating Relationships. *J Interpers Violence*, 20, 1648–1662. DOI: 10.1177/0886260505278717 <http://jiv.sagepub.com/cgi/content/abstract/20/12/1648>. Erişim Tarihi:12.03.2010.

Hazeleus, L. S., Deffenbacher, J. L. (1986). Relaxation and Cognitive Treatments of Anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 222–226.

Hewitt, P. L., Flett, G. L. (1991). Perfectionism and Learned Resourcefulness in Depression and Self-Esteem. *Personality and Individual Differences*, 12, 61–68.

Hogg, C. A., Deffenbacher, J. L. (1986). Irrational Beliefs, Depression and Anger Among College Students. *Journal of College Student Personnel*, 349–353.

Horney, K. (1995). Çağımızın Nevrotik Kişiliği (The Neurotic Personality of Our Time).(Çeviren: Selçuk Budak). İstanbul: Öteki Yayınevi.

Horney, K. (2006). Psikolojide Yeni Yollar (4.Baskı) (Çev: S. Budak). İstanbul: Öteki Yayınevi.

Iketani, T., Kiriike, N., Stein, M. B., Nagao, K., Nagata, T., et al. (2002). Relationship Between Perfectionism, Personality Disorders, and Agoraphobia in Patients with Panic Disorder. *Acta Psychiatrica Scand*, 106, 1–8.

Ingoldsby, B. B., Mckim, S. (1983). Family Expressiveness: Sex and Socioeconomic Class Differences. Aile İlişkileri Ulusal Konseyi Yıllık Toplantısında Sunulan Yayınlanmamış Bildiri, ED255833. St. Paul, MN. ABD.

İmamoğlu, S. (2003). Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri, İstanbul.

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

Kaplan, F. F. (1994). The Imagery and Expression of Anger: An Initial Study. *Art Therapy: Journal of The American Art Therapy Association*, 11(2), 139-143.

Karahan, T. F., Sardoğan, M. E.(2004). Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar (2.Baskı). Samsun: Deniz Kültür Yayınları.

Kassinove, H., Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger Disorder: Science, Practice, and Common Sense Issues. In H. Kassinove, *Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and Treatment*. Washington, DC: Taylor & Francis.

Kellner, M. H., Bry, B. H. (1999). The Effects of Anger Management Groups in a Day School for Emotionally Disturbed Adolescents. *Adolescence*, 34 (136), 645–651.

Kıran-Esen, B., Çelikkaleli, Ö. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Yetkinlik Düzeyleri ile Sürekli Öfke ve Öfke ifade Biçimlerinin İncelenmesi, *Türk PDR (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Dergisi*, 29, 37- 46.

Kısaç, İ. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke İfade Düzeyleri. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.

Kopper, B. A. (1993). Role of Gender, Sex Role Identity and Type A Behavior in Anger Expression and Mental Health Functioning. *Journal of Counselling Psychology*, 40 (2), 232–237.

Koptagel-İlal, G. (1991). Tıpsal Psikoloji Tıpta Davranış Bilimleri(3.Baskı). Ankara: Güneş Kitabevi.

Köknel, Ö. (1999). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik (15. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köknel, Ö. (2000). Bireysel ve Toplumsal Şiddet (2.Baskı). İstanbul: Altın Kitap Yayınları.

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

Krystal, H. (1988). On the Roots of Creativity. *Psychiatric Clin N America*, 11, 475–490.

Lasota, M. (2005). Perfectionism and the Role of Self-Esteem. Unpublished Master Thesis, University of Nevada, Las Vegas, USA.

Leahy, R. L. (2004), *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*, İstanbul: Litera Yayıncılık.

Leibsohn, M. T., et al (1994). Effects of Trait Anger on Alcohol Consumption and Consequences. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse*, 3 (3), 17–32.

Lerner, H. (1996). *Öfke Dansı (Çev: Sinem Gül)*. İstanbul: Varlık Yayınları.

Locicero, K. A., Ashby, J. S. (2000). Multidimensional Perfectionism in Middle School Age Gifted Students: A Comparison to Peers from the General Cohort, *Roeper Review*, 22 (3), 182–185.

Lopez, F. G., Thurman, C. W. (1993). High-Trait and Low-Trait Angry College Students: A Comparison of Family Environments. *Journal of Counseling and Development*, 71, 524-527.

Luhn, R. R. (1999). *Kızgınlıkla Başa Çıkma (Çeviren: Yelda Orçan)*(1.Basım). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

Macedo, A., Bos, S. C. M., Marques, M., Maia, B., Soares, M. J., Pereira, T., Gomes, A.A., Valente, J., Azevedo, M. H. (2009). Perfectionism Dimensions in Pregnancy-A Study in Portuguese Women. *Arch Womens Ment Health*, 12, 43–52.

Malatesta-Magai, C., Jonas, R., Shepard, B., Culver, L.C. (1992). Type a Behavior Pattern and Emotion in Younger and Older Adults. *Psychology of Aging*, 7 (4), 551–561.

Martin, M., Greenwood, C., W. (2000). *Çocuğunuzun Okulla İlgili Sorunlarını Çözebilirsiniz (Çeviren: Zengin Dağdır)*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

McFall, M. E., Wollersheim, J. P. (1979). Obsessive Compulsive Neurosis: A Cognitive Behavioral Formulation and Approach to Treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 333–348.

McFarland, K. G., Thomas, D. M. (1991). *Psychiatric Mental Health Nursing*. Philadelphia, J. B. Lippincott Company, 4 (3), 140–144.

Mckay, G. D., Dinkmeyer, D. (1998). *Ne Hissettiğiniz Kendinize Bağlı*. (Çeviren: Ayşe Güran). Ankara: HYB Yayıncılık.

Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2004). *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz-yeterlilik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Mızrak, E. (2006). *Anksiyete Bozukluğu ve Depresif Bozukluk Tanısı Alan Hastalarda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyarlama Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Müller, M. M., Elbert, T. (1994). *Argerverarbeitung bei kardiovaseular Erkrankten (Coping with Anger by Cardiovascular Patients)*. *Psychotherapy Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 44(7), 240–246.

Morgan, C. T. (1999). *Psikolojiye Giriş (Çeviren: S. Karakaş)*. Ankara: Hacettepe Psikoloji Bölümü Yayınları.

Myers, N. O. (1999). *Social Psychology*. ABD: Mc Graw Hill.

Navaro, L. (1999). Bir Cadı Masalı: Kızgınlık, Güç ve Cinsel Roller Üzerine (3.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Nelson-Jones, R. (1982). Danışma Psikolojisi Kuramları (Çeviren: Füsün Akkoyun). Ankara: Nobel Yayınları.

Novaco, R. W. (1975). Anger Control: The Development Evaluation of an Experimental Treatment. USA: Lexington Boks.

Okman, S. (1999). Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Olmuş-Özkan, G. (2001). Ergenlerin, Aile İçi Psikolojik Örüntülere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Oran-Pamir, Ç. (2008). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Oral, M. (1999). The Relationship Between Dimensions of Perfectionism, Stressful Life Events and Depressive Symptoms In University Students. A Test of Diathesis-Stress Model of Depression. A Thesis Submitted to The Graduate School of Social Sciences of The Middleast Technical University, Ankara.

Özer, A. K. (1994). Öfke, Kaygı, Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma. Türk Psikoloji Dergisi, 9 (31), 12–25.

Özhan, G. (2001). Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Psikolojik Danışmanın Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Sürekli Kaygı ve Uyum Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özmen, A. (2006). Öfkeyle Başa Çıkma Eğitiminin ve Etkileşim Grubu Uygulamasının İçerik Yönelik Öfke Üzerindeki Etkisi. C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi, 30 (2), 175–185.

Patch, A. R. (1984). Reflections on Perfection. American Psychologist, 39 (4), 386–390.

Parker, W.D. (2000). Healthy Perfectionism in the Gifted. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11 (4), 173–182.

Periasamy, S., Ashby, J. S. (2002). Multidimensional Perfectionism and Locus of Control, *Journal of College Student Psychotherapy*, 17 (2), 75–86.

Pliner, P., Haddock, G. (1996). Perfectionism in Weight-Concerned and Unconcerned Women: An Experimental Approach. *International Journal of Eating Disorders*, 19 (4), 381–389.

Power, M., Dalgleish, T. (1997). *Cognition and Emotion: Order to Disorder*. UK: Psychology Press Ltd.

Rawlins, P. R., Heacock, E. P. (1988). *Clinical Manual of Psychiatric Nursing*, St.Louis: C.V.Mosby Company.

Rice, K., Ashby, J., Preusser, K. (1996). Perfectionism, Relationships With Parents, and Self-Esteem. *Individual Psychology*, 52, 246–260.

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

Rovan, D., Vidovic, V.V. (2007). Perfectionism, Achievement Goals and Approaches to Learning Mathematics in Higher Education. *Developing Potentials for Learning: 12th Biennial Conference for Research on Learning and Instruction*. Budimpesta, Madarska.

Saboonchi, F., Lundh, L. G. (2003). Perfectionism, Anger, Somatic Health And Positive Affect. *Personality and Individual Differences*, 35 (7), 1585–1599.

Sala, G. (1997). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin Belirlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.

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

Saya, P. (2006). The Relationship Between Attachment Styles and Perfectionism in High School Students A Thesis Submitted to The Graduate School of Social Sciences Of Middle East Technical University In Partial Fulfillment of the Requirements For The Degree of Master of Science In The Department of Educational Sciences, Ankara.

Schultz, D.P., Schultz, S. E. (2002). Modern Psikoloji Tarihi (2. Baskı) (Çeviren: Y. Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Seyyar, A. (2004). Davranış Bilimleri Terimleri (Ansiklopedik Sözlük). İstanbul: Beta Basım.

Shcherbakova, J. (2001). Moderating Effects of Self-Efficacy On The Relationship Between Perfectionism and Depression Among College Students, Unpublished Doctorate Thesis, Mississippi State University, Mississippi State, Mississippi.

Shuerger, J. M. (1979). Understanding and Controlling Anger, Helping Clients with Special Concerns (Ed. Elsenberg S., Patterson, L. E.) Boston: Houghton Mifflin Company.

Siegle, D., Schuler, A. A. (2000). Perfectionism Differences in Gifted Middle Students, Roper Review, 23, 39–44.

Siegan, A. W., et al. (1992). Dimension of Anger-Hostility and Cardiovascular Reactivity in Prouoked and Angered Men, Journal of Behavioral Medicine, 15, 257-272.

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

Slaney, R. B., Rice, G. K., Mobley, M., Trippi, J. and Ashby, J. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. Measurement and Evaluation in Counselling and Development, 34, 130–144.

Slade, P. D. and Owens, R. G. (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. Behavior Modification, 22, 372–390.

Smiles, S. (2001). Görevimiz Başarmak (Editör: Hurşit İlbey). İstanbul: Hayat Yayıncılık.

Smith, C. D., Furlong, M. J. (1994). *Anger, Hostality and Agression: Assesment, Prevention and Intervention Strategies for Youth*.

Spielberg, C. D. Crane, R. S., Kearns, W. D. (1991). *Anger and Anxiety in Essential Hypertension. Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity* (Ed.Spielberg C. D.). New York: TaylorFrancis.

Stoner, S. B., Spencer, W. B. (1987). Age and Gender Differences with the Anger Expression Scale, *Education and Psychological Measurement*, 49, 487-492.

Strip, C. A., Hirsch, G. (2000). *Helping Gifted Children Soar: A Practical Guide for Parents and Teachers*. USA: Great Potential Press.

Stumpf, H., Parker, W. D. (2000). A Hierarchical Structural Analysis of Perfectionism and Its Relation to Other Personality Characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837–852.

Stuart, G. W., Sundeen, S. (1987). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Washington: Mosby Company.

Sunn, R. (2001). The Terrible Twos-Anger and Anxiety: Hazardous to Your Health. *American Psychologist*, 56, 27–36.

Sun-Selişik, Z. E. (2003). *The Dimensions of Perfectionism And Their Relations To Helpless Explanatory Style*. In Partial Fulfillment of the Requirements Fort He Degree of Master of Science in the Department of Educational Sciences. Middle East Technical University, Ankara.

Şafak, E. (2009). *Aşk*. İstanbul: Doğan Kitap.

Tambağ, H., Öz, F. (2005). Aileleri ile Birlikte ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Öfke İfade Etme Biçimleri, *Kriz Dergisi* 13 (1), 11–21.

Tangney, J. P., Wagner, P., Hill-Barlow, D. (1996). Relation of Shame and Guilt to Constructive Versus Destructive Responses to Anger Across the Lifespan. *J Pers Soc Psychol*, 70, 797–809.

Tangney, J. P., et al.(1992). Shamed unto Anger? The Relation of Shame and Guilt to Anger and Self-Reported Agression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 669-675.

Tavris, C. (1982). *Anger: The Misunderstood Emotion*, New York, Simon and Schuster Press.

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

TDK. (2010), Türk Dil Kurumu Sözlüğü. [http//tdk.gov.tr](http://tdk.gov.tr). Erişim Tarihi: 03.01.2010.

Terakye, G. (1998). *Hasta Hemşire İlişkileri, Genişletilmiş 5. Baskı*, Aydoğdu Ofset, Ankara.

Thomas, S. P. (1993). *Anger and Its Manifestations in Women*. Newyork: Springer Publishing.

Thompson, C. L., Rudolph, L. B. (2000). *Counseling Children* (5. Basım). Belmont, CA: Wadsworth.

Thomas S.P., Willams, R. L. (1991). Perceived Stress, Trait Anger, Modes of Anger Expression, and Health Status of College Men And Women. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=1896331&dopt=Abstract, Erişim Tarihi:18.02.2010.

Tuncay, E. (2006). Predictive role of Perfectionism on Marital Adjustment. A Thesis Submitted to The graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University. In Partial Fulfillment of The Requirements For The Degree of Master of Science In The Department of Psychology, Ankara.

Tuncer, B., Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi, *Kriz Dergisi* 14 (2), 1–15.

Ulu, İ. P. (2007). An Investigation of Adaptive and Maladaptive Dimensions of Perfectionism in Relation to Adult Attachment and Big Five Personality Traits. A

Thesis Submitted to The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University, In Partial Fulfillment of the Requirements for Doctor of Philosophy In Department of Educational Sciences, Ankara.

Ulutürk, E. (2006). Antihipertansif Kullanan Bireylerin Öfke ve Öfke Duygusunu İfade Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Üstün, B., Akgün, E., Parlak, N. (2005). Hemşirelikte İletişim Becerileri Öğretimi. İzmir: Okullar Yayın Evi.

Üstün, B., Yavuzarslan, F. (1995). Öfkenin Gücü, Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 2 (2), 42–46.

Van der Ploeg, H. M., Van Buuren, E. T., Van Brummelen, P. (1985). The Role of Anger in Hypertension. *Psychother Psychosom*, 43, 186–193.

Velioğlu, P., Pektekin, Ç., Şanlı, T.(1991). Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları, No:497, Eskişehir: Etam Web Ofset.

Villiers, D. P. (2009). Perfectionism and Social Anxiety Among College Students. Submitted to The Department of Counseling and Applied Educational Psychology in Partial Fulfillment of the Requirement for the Degree of Doctor of Philosophy in the Field of Counseling Psychology Northeastern University Boston, Massachusetts.

Voltan-Acar, N. (2004). Ne Kadar Farkındayım? Gestalt Terapi. Ankara: Babil Yayıncılık.

Ward, A. M., Ashby, J. S. (2008). Multidimensional Perfectionism and the Self, *Journal of College Student Psychotherapy*, 22(4), 51 -65.

Wagner, S., Halmi, K. A., Maguire, T. V. (1987). The Sense of Personal Ineffectiveness in Patients with Eating Disorders: One Construct or Several? *International Journal of Eating Disorders*, 6 (4), 495–505.

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

Yeşilyaprak, B. (1986). Üniversite Gençlerinin Psikolojik Sorunları, Psikoloji Dergisi, 20 (5), 80–84.

Yeşilyaprak, B. (2000). Eğitimde Rehberlik Hizmetleri (16. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Yıldırım, E. (2006). Yetiştirme Yurtlarında ve Ailelerinin Yanında Kalan İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Çatışma Çözme Davranışı ile Öfke İfade Stilllerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yıldırım, S. (2005). Psikiyatri Servisinde Çalışan Hemşirelerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

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

Zwemer, W. A., Deffenbacher, J. L. (1984). Irrational Beliefs, Anger and Anxiety, Journal of Counselling Psychology, 31, 391-393.

Zabunoğlu, E. S. (1999). Predictors of Pathological Eating Attitudes Among Turkish University Students. Unpublished Master's Thesis, The Middle East Technical University, Ankara.

EKLER**EK I****KİŞİSEL BİLGİ FORMU****Yaşınız:****Cinsiyetiniz:** K() E()**Üniversite Giriş Puanınız:**Sayısal..... Sözel..... EA..... (Örneğin, EA 327)**Fakülte ve Bölümünüz:****Sınıfınız:****Ailenizin Sosyo-Ekonomik Durumu:** Düşük() Orta() Yüksek()**Genel Not Ortalamanız:****Size göre, anne-babanız sizi yetiştirirken nasıl bir tutuma sahipti?(Lütfen tek bir tutum işaretleyiniz.)**

Otoriter..... Serbest..... İlgisiz ve Kayıtsız..... Dengesiz ve Kararsız.....
Aşırı Koruyucu... Reddedici..... Mükemmeliyetçi..... Güven Verici, Destekleyici.....

EK II

ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi 7 (Tamamen Katılıyorum) ve 1 (Hiç Katılmıyorum) arasında değişen rakamlardan size uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. (1 Hiç Katılmıyorum, 7 Tamamen Katılıyorum). Bu ölçek kişisel görüşlerinizle ilgilidir, bunun için “doğru” ya da “yanlış” cevap vermek söz konusu değildir. Önemli olan işaretlediğiniz rakamın sizin gerçek düşüncenizi yansıtmasıdır.

	Hiç Katılmıyorum			Tamamen Katılıyorum			
	1	2	3	4	5	6	7
1. Bir iş üzerinde çalıştığımda kusursuz olana kadar rahatlayamam	0	0	0	0	0	0	0
2. Genelde kişileri, kolay pes ettikleri için eleştirmem.	0	0	0	0	0	0	0
3. Yakınlarımla başarılı olmaları gerekmez.	0	0	0	0	0	0	0
4. En iyisinden aşağısına razı oldukları için arkadaşlarımı nadiren eleştiririm	0	0	0	0	0	0	0
5. Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta güçlük çekerim.	0	0	0	0	0	0	0
6. Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım her işte mükemmel olmaktır.	0	0	0	0	0	0	0
7. Başkalarının yaptığı her şey en iyi kalitede olmalıdır.	0	0	0	0	0	0	0
8. İşlerimde asla mükemmeliği hedeflemem.	0	0	0	0	0	0	0
9. Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolaylıkla kabullenirler.	0	0	0	0	0	0	0
10. Bir yakınımın yapabileceğinin en iyisini yapmamış olmasını önemli görmem.	0	0	0	0	0	0	0
11. Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler.	0	0	0	0	0	0	0
12. Nadiren mükemmel olma ihtiyacı duyarım.	0	0	0	0	0	0	0
13. Yaptığım bir şey kusursuz değilse çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.	0	0	0	0	0	0	0
14. Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.	0	0	0	0	0	0	0
15. Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemlidir.	0	0	0	0	0	0	0
16. Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.	0	0	0	0	0	0	0
17. Yaptığım her işte en iyi olmaya çalışırım.	0	0	0	0	0	0	0
18. Çevremdekiler yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler.	0	0	0	0	0	0	0

19. Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur.	0 0 0 0 0 0 0 0
20. Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.	0 0 0 0 0 0 0 0
21. Her konuda üstün başarı göstermesem de başkaları benden hoşlanacaktır.	0 0 0 0 0 0 0 0
22. Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilerle ilgilenmem.	0 0 0 0 0 0 0 0
23. Yaptığım iste hata bulmak beni huzursuz eder.	0 0 0 0 0 0 0 0
24. Arkadaşlarımdan çok şey beklemem.	0 0 0 0 0 0 0 0
25. Başarı, başkalarını memnun etmek için daha da çok çalışmam gerektiği anlamına gelir.	0 0 0 0 0 0 0 0
26. Birisinden bir şey yapmasını istersem, işin yapılmasını beklerim.	0 0 0 0 0 0 0 0
27. Yakınlarımla hata yapmasını görmeye tahammül edemem.	0 0 0 0 0 0 0 0
28. Hedeflerimi belirlemede mükemmelliyetçiyimdir.	0 0 0 0 0 0 0 0
29. Değer verdiğim insanlar beni hiç bir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır	0 0 0 0 0 0 0 0
30. Başarısız olduğum zaman bile başkaları yeterli olduğumu düşünürler.	0 0 0 0 0 0 0 0
31. Başkalarının benden çok şey beklediğini düşünüyorum.	0 0 0 0 0 0 0 0
32. Her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmaya çalışmalıyım.	0 0 0 0 0 0 0 0
33. Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar çok bozulurlar.	0 0 0 0 0 0 0 0
34. Yaptığım her şeyde en iyi olmak zorunda değilim.	0 0 0 0 0 0 0 0
35. Ailem benden mükemmel olmamı bekler.	0 0 0 0 0 0 0 0
36. Kendim için yüksek hedeflerim yoktur.	0 0 0 0 0 0 0 0
37. Annem ve babam nadiren hayatımın her alanında en başarılı olmamı beklerler.	0 0 0 0 0 0 0 0
38. Sıradan insanlara saygı duyarım.	0 0 0 0 0 0 0 0
39. İnsanlar benden mükemmelden aşağısını kabul etmezler.	0 0 0 0 0 0 0 0
40. Kendim için yüksek standartlar koyarım.	0 0 0 0 0 0 0 0
41. İnsanlar benden verebileceğimden fazlasını beklerler.	0 0 0 0 0 0 0 0
42. Okulda veya işte her zaman başarılı olmalıyım.	0 0 0 0 0 0 0 0
43. Bir arkadaşımın elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaması benim için önemli değildir.	0 0 0 0 0 0 0 0
44. Hata yapsam bile, etrafımdaki insanlar yeterli ve becerikli olduğumu düşünürler.	0 0 0 0 0 0 0 0
45. Başkalarının yaptığı her şeyde üstün başarı göstermelerini nadiren beklerim.	0 0 0 0 0 0 0 0

EK III

ÇOK BOYUTLU ÖFKE ÖLÇEĞİ

Öfkelendiğinizde aşağıdaki belirtiler sizde ne sıklıkla ortaya çıkar?

	Hiç %0	Az %25	Orta %50	Oldukça %75	Her zaman %100
1. Kendi kendine söylenmek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Kontrol kaybı.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Kanın beyne fırladığını hissetmek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Yumruklarını sıkma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Dişlerini sıkma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Beynin zonklanması.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Elin-ayağın titremesi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Hareketlerin hızlanması.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Nefesin daralması	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Baş ağrısı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Burnundan soluma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Zihnin allak bullak olması.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Mantıklı düşünememe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Dudaklarını ısırma başlamak.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aşağıdaki durumlarda ne kadar kızarsınız?

	%0	%25	%50	%75	%100
1. Başkalarının önünde eleştirildiğinizde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Eleştirildiğinizde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Geçmişte sizi öfkelendiren bir şeyi hatırladığınızda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Bir işi yaparken engellendiğinizde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Tehdit edildiğinizde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Haksızlığa uğradığınızda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Birisi sizi hep aynı konuda kızdırdığında.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Önem verdiğiniz şeyler küçümsendiğinde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Söylediğiniz bir şey yapılmadığında.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10.Azarlandığınızda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.Size hakaret edildiğinde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.Aldatıldığınızda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.Yapmadığınız bir şeyden dolayı suçlandığınızda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.Sizin adınıza kararlar verildiğinde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.Ailenize hakaret edildiğinde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.Size saldırıldığında.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.Sizin için değerli bir şeyi karşınızdaki anlamadığında.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.Sudan sebepler yüzünden istedikleriniz yapılmadığında.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.Sizinle dalga geçildiğinde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.Randevulara sadık kalınmadığında.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21.İnsanlar yetkilerini kötüye kullandıklarında.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22.Size saygısız davranıldığında.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23.Önemsenmediğinizde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24.Yalan söylendiğinde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25.Arkanızdan konuşulduğunda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26.Sizi sömürmeye çalıştıklarında.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27.Sizi görmezden geldiklerinde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28.Karşınızdaki kendi sorumluluğunu almadığında.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29.Düşündüklerinizi ifade edemediğinizde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30.İnsanlar başınızın etini yediklerinde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31.Size değer verilmediğini hissettiğinizde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32.Düşüncelerinize değer verilmediğinde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33.İnsanlar hadlerini bilmediğinde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34.Kişisel haklarınıza saldırıldığında.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35.Söylediklerinizin tam tersi yapıldığında.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36.Yaptığınız bir iş takdir edilmediğinde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37.Değiştiremeyeceğiniz şeyler olduğunda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38.Birisi sizinle konuşurken konuşmasını bölüp başkasıyla konuştuğunda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39.İşler ters gittiğinde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40.Söyledikleriniz ters algılandığında.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41.İnsanlar üzerlerine aldıkları bir işi yapmadıklarında.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sizi öfkeleniren bir insan karşısında aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?

	%0	%25	%50	%75	%100
1. Kendini suçlu hissetmesi için uğraşırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Beni bu şekilde sinirlendirmeye hakkı yok diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Onu mahvetmek isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Onu hiç önemsemediğimi gösteren bir davranış yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Anında parlarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sonuna kadar götüremeyeceğim tehditleri sıkça savururum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Hakaret ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Karşımdakini cezalandırmak isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Dedikodusunu yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Hakkında düşündüklerimi ona söylerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Burnunun ortasına bir yumruk hak ediyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Bunu kasıtlı yapıyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Beni sevmediğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Beni önemsemediğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Karşımdakinden intikam almak isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ona her türlü kötülüğü yapmak isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. O anda öcümü almak isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Onu aşağılamak isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Bana böyle acı çektirmemeliydi diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. İstediklerinin tam tersini yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Gereksiz konuşmam, ilgi göstermem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Saatlerce öfkeli kalırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Beni hayal kırıklığına uğrattı diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Bana patronluk taslıyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Kendimi savunarak konuşurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Onu yaptığına pişman ettirmek isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Kendini ne sanıyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Yüksek sesle bağırırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Aklımdan neyi yanlış yaptım diye geçer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Nasıl tepkiler vereceğimi düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Sakin olmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Kendimi kontrol etmem gerektiğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Onu yenmeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Ona, neye yol açtığını iyice göstermeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35. İçimden onun ne kadar aşağılık biri olduğu geçer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Benden istediklerini yapmam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Ona mutlaka bir şeyler söylemem gerektiğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Kim olduğumu ona gösteririm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Benimle alay ettiğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Ona gününü göstermek isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Canı kavga istiyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. İçime kapanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Gülerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Hiç aldırmam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Görmezden gelirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. Suçu kendimde ararım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Ben ondan bunun acısını çıkarırım diye düşünürüm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı:	Çağla BÜYÜKBAYRAKTAR	İmza:	
Doğum Yeri:	Konya		
Doğum Tarihi:	05-07-1985		
Medeni Durumu:	Evlü		

Öğrenim Durumu

Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	İ.Yapıcı İlköğretim Okulu		Konya	1999
Lise	Özel Diltaş Lisesi		Konya	2003
Lisans	Dokuz Eylül Üniversitesi	Sınıf Öğretmenliği	İzmir	2007
Yüksek Lisans	Selçuk Üniversitesi	Psikolojik Danışma ve Rehberlik	Konya	2011
e-posta	cagla.girgin@hotmail.com			
Tel:	0 332 223 17 07			
Adres	S.Ü. Aleaddin Keykubat Yerleşkesi Mesleki Eğitim Fakültesi Kat:1 Oda No:108 Selçuklu\Konya			