



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ERGENLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR İRRASYONEL
İNANIŞLARI İLE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE SINAV KAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif DEMİRCİ

155180107

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Murat ARTIRAN

İSTANBUL / 2018



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ERGENLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR İRRASYONEL
İNANIŞLARI İLE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE SINAV KAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ KABUL FORMU

Elif Demirci tarafından hazırlanan “Ergenlerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel İnanışları ile Mükemmeliyetçilik ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Tezin/Raporun Türü olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Yrd. Doç. Dr. Murat ARTIRAN (Danışman)

Üye :

Üye :

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Ergenlerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel İnanışları ile Mükemmeliyetçilik ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Elif DEMİRCİ



ONAY

Tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabılır.

Elif DEMİRCİ



ÖNSÖZ

Maddi ve manevi desteklerini benden hiçbir zaman esirgemeyen, her zaman yanımda olan canım aileme; babam Yunus Çetin DEMİRCİ'ye, annem Birsen DEMİRCİ'ye ve ağabeyim Furkan DEMİRCİ'ye çok teşekkür ederim.

Araştırmamın biçimlenmesinde ve bu süreçte bana yardımcı olan Danışman Hocam Yrd. Doç. Dr. Murat ARTIRAN'a teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimim boyunca tecrübeleri ile bana yol gösteren, bilgi ve deneyimlerini paylaşmaktan hiç çekinmeyen, desteğini hep hissettiğim hocam Prof. Dr. Erdinç ÖZTÜRK'e çok teşekkür ederim.

Bu süreçte özellikle en kaygılı olduğum ve yorulduğum anlarda beni motive eden, bana yardımcı olan sevgili arkadaşım Nazlı DİNÇ'e teşekkür ederim.

ÖZET

ERGENLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR İRRASYONEL İNANIŞLARI İLE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE SINAV KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Elif DEMİRCİ

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Murat ARTIRAN

Ocak, 2018 - 94 sayfa

Bu araştırmanın amacı ergenlerde üç temel psikolojik ihtiyaç olan özerklik, yeterlilik, ilişkili olma ihtiyaçları hakkındaki irrasyonel inanışların mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesidir.

Araştırmanın evrenini kolaydan örneklem yöntemiyle seçilmiş İstanbul'da yaşayan, 13-18 yaş arası 206 katılımcı oluşturmaktadır. Ergenlerin sınav kaygısına ilişkin veriler "Westside Sınav Kaygısı Ölçeği", mükemmeliyetçiliğe ilişkin veriler "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği", ergenlerin öz belirlenim kuramındaki temel psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin irrasyonel inanışlarını ölçmek için "Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği" ve demografik değişkenlere ilişkin veriler araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılarak elde edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre sınav kaygısı ile özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik ihtiyacı irrasyonel inanışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Hatalardan endişe duyma, davranışlardan kuşku duyma, ebeveysel eleştiri ile sınav kaygısı, özerklik ihtiyacı irrasyonel inanışları, ilişkili olma ihtiyacı irrasyonel inanışları ve yeterlilik ihtiyacı irrasyonel inanışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ebeveysel beklentiler ile özerklik ihtiyacı irrasyonel inanışları ve yeterlilik ihtiyacı irrasyonel inanışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre ebeveysel beklenti puanı arttıkça özerklik ve yeterlilik ihtiyacı irrasyonel

inanişları puanları da artmaktadır. Kişisel standartlar ile yeterlilik ihtiyacı irrasyonel inanişları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Tertip/düzen ile özerklik ihtiyacı irrasyonel inanişları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre tertip/düzen puanı arttıkça özerklik ihtiyacı irrasyonel inaniş puanları azalmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin irrasyonel inanişların mükemmeliyetçiliğe etkisine bakıldığında yeterlilik ihtiyacı ile ilgili irrasyonel inanişların mükemmeliyetçiliğin tertip/düzen alt faktörü dışında diğere beş faktörünü etkilediği bulgusu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik, Özerklik İhtiyaçları İrrasyonel İnanışları, İlişkili Olma İhtiyaçları İrrasyonel İnanışları, Yeterlilik İhtiyaçları İrrasyonel İnanışları

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN IRRATIONAL BELIEFS OF BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS AND PERFECTIONISM AND TEST ANXIETY IN ADOLESCENTS

Elif DEMİRCİ

Master Thesis, Psychology Department

Supervisor: Murat Artıran, Ph. D.

January, 2017 – 94 pages

The purpose of this research is to examine whether there is a meaningful relationship between irrational beliefs on autonomy, competence, relatedness needs which are the three basic psychological needs in adolescents and perfectionism and test anxiety.

The sample of the research consists of participants aged 13 - 18 living in Istanbul. There were 206 participants and they were chosen by random sampling method. The data related with the test anxieties of the adolescents were gathered by “Westside Test Anxiety Scale”, data related with the perfectionism were gathered by “Multidimensional Perfectionism Scale”, To evaluate irrational beliefs of basic psychological needs about the the self-identification theory of adolescents “Rational Emotive Self Determination Scale” and lastly the data related with the demographic variables were gathered by “Personal Information Form” designed by the researcher.

According to the results of the study, it can be determined that there is a positive correlation between test anxiety and irrational beliefs on autonomy, relevance and competence needs. It can be determined that there is a positive correlation between concernover mistakes, doubt sabotactions, parental criticism and irrational beliefs of autonomy needs, irrational beliefs of relatedness needs, irrational beliefs of competence needs. . It can be determined that there is a positive correlation between parental expectations and irrational beliefs of autonomy needs, irrational beliefs of competence needs. According to this, as the parental expectation score increases, the scores of irrational beliefs of competence and autonomy needs also increase. It can be determined that there is a positive correlation between personel standarts and irrational

beliefs of competence needs. . It can be determined that there is a negative correlation between organization/order and irrational beliefs of autonomy needs. According to this, as the organization/order score increases, the score of irrational beliefs of autonomy needs decreases. Considering the effect of irrational beliefs of basic psychological needs about perfectionism, it is obtained irrational beliefs of competence needs affect the five factors of perfectionism except from the organization/order subfactor.

Keywords: Perfectionism, test anxiety, irrational beliefs of autonomy needs, irrational beliefs of relatedness needs, irrational beliefs of competence needs



İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL FORMU	i
YEMİN METNİ	ii
ONAY	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
EKLER LİSTESİ	xiv
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Alt Problemler	1
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.5. Araştırmanın Sayıltıları	4
BÖLÜM II: KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi (RDDT)	5
2.2. Öz Belirlenim Kuramı ve Üç Temel Psikolojik İhtiyaç	8
2.2.1. Özerklik İhtiyacı	9
2.2.2. İlişkili Olma İhtiyacı	11
2.2.3. Yeterlilik İhtiyacı	12
2.3. İrrasyonel İnanışlar	14
2.4. Özerklik, Yeterlilik, İlişkili Olma İrrasyonel İnanışları	17
2.5. Kaygı	18
2.6. Sınav Kaygısı	20
2.7. Mükemmeliyetçilik	22

2.8. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Kuramsal Çerçeve-----	24
2.9. Mükemmeliyetçilik ve Sınav Kaygısı-----	25
2.10. Mükemmeliyetçilik ve İrrasyonel İnanışlar-----	26
2.11. Sınav Kaygısı ve İrrasyonel İnanışlar-----	31
BÖLÜM III: YÖNTEM-----	31
3.1. Araştırmanın Modeli-----	31
3.2. Evren ve Örneklem-----	31
3.3. Verilerin Toplanması-----	31
3.4. Araştırmaya Katılanlarla İlgili Kişisel Bulgular-----	32
3.4.1. Cinsiyet-----	32
3.4.2. Yaş-----	32
3.4.3. Gelir Düzeyi-----	33
3.5. Veri Toplama Araçları-----	33
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu-----	34
3.5.2. Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği -----	34
3.5.3. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği -----	35
3.5.4. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği -----	36
BÖLÜM IV: BULGULAR-----	38
BÖLÜM V: SONUÇ VE TARTIŞMA-----	52
5.1. Araştırmanın Sınırlılıkları-----	59
5.2. Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler-----	59
KAYNAKÇA-----	61
EKLER-----	70
ÖZGEÇMİŞ-----	77

KISALTMALAR LİSTESİ

WSKÖ: Westside Sınav Kaygısı Ölçeği

ÇBMÖ: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

ADÖB: Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği

RDDT: Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi

ADDK: Akılcı Duygucu Davranışçı Terapi

ÖBK: Öz Belirlenim Kuramı

SK: Sınav Kaygısı

ÖZK: Özerklik

İLO: İlişkili Olma

YET: Yeterlilik

MÜK: Mükemmeliyetçilik

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Cinsiyet Dağılımına İlişkin Tablo-----	32
Tablo 2. Araştırmaya Katılanların Yaşlarına İlişkin Tablo-----	32
Tablo 3. Araştırmaya Katılanların Gelir Düzeyine İlişkin Tablo-----	33
Tablo 4. Ölçeklerden Alınan Puanlara Göre T Testi Sonuçları-----	38
Tablo 5. Yaş Değişkenine Göre Ergenlerin Sınav Kaygıları-----	39
Tablo 6. Yaş Değişkenine Göre Ergenlerin Mükemmeliyetçilikleri -----	39
Tablo 7. Yaş Değişkenine Göre Özerklik, İlişkili Olma, Yeterlilik İrrasyonel İnanışlarının Varyans Homojenlik Dağılımları-----	40
Tablo 8. Yaş Değişkenine Göre Ergenlerin Özerklik, İlişkili Olma, Yeterlilik İrrasyonel İnanışlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar---	40
Tablo 9. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Ergenlerin Sınav Kaygılarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar-----	41
Tablo 10. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Ergenlerin Mükemmeliyetçiliklerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar-----	42
Tablo 11. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Ergenlerin Özerklik, İlişkili Olma, Yeterlilik İrrasyonel İnanışlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar-----	42
Tablo 12. Mükemmeliyetçilik ile Sınav Kaygısı, Özerklik, İlişkili Olma, Yeterlilik İrrasyonel İnanışlara İlişkin Korelasyon Analizi-----	44
Tablo 13. Özerklik, İlişkili Olma, Yeterlilik İrrasyonel İnanışlarının Mükemmeliyetçiliğe Etkisine İlişkin Regresyon Analizi-----	49

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Öz Belirlenim Kuramında Temel Psikolojik İhtiyaçlar----- 9



EKLER LİSTESİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu-----	70
Ek 2. Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği -----	71
Ek 3. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği-----	73
Ek 4. Altı Faktörlü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği -----	74
Ek 5. Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Veli İzin Formu-----	76



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Problemi

Bu araştırmada temel problem ergenlerde Öz Belirlenim Kuramında belirtilen üç temel psikolojik ihtiyaç olan özerklik, yeterlilik, ilişkili olma ihtiyaçları hakkındaki irrasyonel inanışlarının mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı ile arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı sorusuna cevap aramaktır. Araştırmanın diğer problemleri şunlardır:

Özerklik irrasyonel inanışları mükemmeliyetçiliğe etki etmekte midir?

İlişkili olma irrasyonel inanışları mükemmeliyetçiliğe etki etmekte midir?

Yeterlilik irrasyonel inanışları mükemmeliyetçiliğe etki etmekte midir?

1.2. Alt Problemler

1. Cinsiyet değişkenine göre sınav kaygısı puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Cinsiyet değişkenine göre mükemmeliyetçilik puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Cinsiyet değişkenine göre özerklik irrasyonel inanış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Cinsiyet değişkenine göre ilişkili olma irrasyonel inanışlar puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Cinsiyet değişkenine göre yeterlilik irrasyonel inanışlar puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Yaş değişkenine göre sınav kaygısı puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Yaş değişkenine göre mükemmeliyetçilik puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
8. Yaş değişkenine göre özerklik irrasyonel inanış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
9. Yaş değişkenine göre ilişkili olma irrasyonel inanış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

10. Yaş değişkenine göre yeterlilik irrasyonel inanış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
11. Gelir düzeyi değişkenine göre ergenlerin sınav kaygısı puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
12. Gelir düzeyi değişkenine göre ergenlerin mükemmeliyetçilik puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
13. Gelir düzeyi değişkenine göre ergenlerin özerklik irrasyonel inanış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
14. Gelir düzeyi değişkenine göre ergenlerin ilişkili olma irrasyonel inanış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
15. Gelir düzeyi değişkenine göre yeterlilik irrasyonel inanış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
16. Sınav kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
17. Sınav kaygısı ile özerklik irrasyonel inanışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
18. Sınav kaygısı ile ilişkili olma irrasyonel inanışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
19. Sınav kaygısı ile yeterlilik irrasyonel inanışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
20. Mükemmeliyetçilik ile özerklik irrasyonel inanışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
21. Mükemmeliyetçilik ile ilişkili olma irrasyonel inanışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
22. Mükemmeliyetçilik ile yeterlilik irrasyonel inanışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Kaygı, özel olarak da sınav kaygısı çocuk ve ergenlerin hayatında önemli bir sorun haline gelebilen duygulardır. Rasyonel (Akılcı) Duygucu Davranışçı Kurama (RDDK) göre birey akılcı olmayan inançlara sahipse, bu durum normalde sorun olmaması gereken olayların kişi için stres ve kaygı oluşturmaya hatta depresyona sebep olabilir. Bu rahatsızlıkların nedeni rahatsızlığa neden olan olaylardan ziyade bu olayları algılayış biçimidir ve

akılcı olmayan inanışlar bu noktada sağlıklı algılama biçimleri geliştirilmesine sebep olurlar (Çivitçi, 2014). Bu kuram bağlamında düşünüldüğünde sınav kaygısı akılcı olmayan bu inançlarla daha da fazla tetiklenebilir. Dolayısıyla sınav kaygısının RDDK ile incelenmesi bu konudaki araştırmalara farklı bir bakış açısı katacaktır.

Bu tezde Öz Belirlenim Kuramı'nda (ÖBK) belirtilen üç temel psikolojik ihtiyaç olan özerklik, yeterlilik, ilişkili olma ihtiyaçlarına yönelik irrasyonel inanışları, mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı ile arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Gerek sınav kaygısı gerekse de mükemmeliyetçilik ergenler de dahil olmak üzere pek çok yaş grubundan katılımcı ile çalışılmış bir konudur. Sınav kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki üzerine de pek çok araştırma yapılmıştır (Burns, 1980; Hanımoğlu, 2010; Hanımoğlu ve İnanç, 2001). Ancak Öz Belirlenim Kuramının tanımladığı temel psikolojik ihtiyaçlar ile RDDK'yı ilk defa entegre eden Akılcı Duygucu Öz Belirlenim yaklaşımının (Artıran, 2015) sınav kaygısı ve mükemmeliyetçilik araştırmalarına farklı bir boyut kazandıracığından yola çıkılarak bu tez çalışmasına karar verilmiştir.

Diğer yandan, ÖBK üzerine yapılan çalışmalar daha ziyade iç ve dış motivasyon kavramları üzerine odaklanmış bu kuramın temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik) ve daha da önemlisi bu ihtiyaçlara yönelik irrasyonel inançlar boyutları üzerine kısıtlı çalışmalar bulunmaktadır. Mevcut çalışmalarda, temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlilik daha çok özerklik ihtiyacı ile ilişkilendirilerek araştırılmış olup ilişkili olma ve yeterlilik ihtiyacına dönük inanışlar da ergenlik dönemi özelinde yeterince araştırılmamış bir alandır (Artıran, 2015). Bu noktada özerklik, yeterlilik, ilişkili olma irrasyonel inanışları ile mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasındaki ilişki alan yazında bir boşluk olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları arasında şunlar gösterilebilir:

Örneklemin sadece İstanbul ili merkez ilçelerinde yaşayan 13-18 yaş arası ergenlerle sınırlı olması.

Örneklemin sistematik bir şekilde değil de kolaydan (rastlantısal) örneklem yöntemi ile toplanmış olması.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmaya katılan bireylerin ölçme araçlarına samimiyetle cevap verdikleri varsayılmıştır.

2. Araştırmada kullanılan WSKÖ'nün bireylerin sınav kaygısını, ÇBMÖ mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini ve ADÖB'nin özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışları ölçtüğü varsayılmıştır.

3. Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde çalışmanın konusu ile ilgili operasyonel tarifler yapılmıştır, geçmişte yapılmış olan çalışmalar ele alınmış ve çalışmanın kuramsal çerçevesi ortaya konulmaya çalışılmıştır. Alan yazındaki çalışmalar, tezin amacı doğrultusunda üç ana kavram etrafında ele alınmıştır: öz belirlenim, sınav kaygısı ve mükemmeliyetçilik kavramları. İlk olarak çalışmada değişken olarak ele alınacak olan ve öz belirlenim kuramında yer alan temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma) irrasyonel inanışlarla ilişkilendirilerek araştırılacağından, bu inanışları ele alan RDDT ardından OBK açıklanacaktır. İkinci olarak kaygı ve sınav kaygısı kavramları ele alınacaktır. Üçüncü olarak, mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmaların ardından mükemmeliyetçilik ile ilgili kuramsal çerçeve açıklanacaktır. Bu bölümün en sonunda ise üç temel psikolojik ihtiyaçla ilgili irrasyonel inançların kaygı ve mükemmeliyetçilikle ilişkisi ele alınacaktır.

2.1. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi (RDDT)

Albert Ellis tarafından ortaya atılan RDDT Ellis'in aynı ismi taşıyan kuramına dayanır. Bu kuram, öncelikle ABC kişilik modelini kullanır (Artıran, 2015; Ellis, 1962, 1997). ABC kişilik modeli, insanların akılcı olmayan inançlarının olduğu noktasından hareket eder. Modelde her bir harf farklı bir olguyu temsil eder. A noktası kişiyi rahatsız eden durumu, B noktası A durumu ile ilgili inançları, C noktası ise sonucu temsil eder (Burger, 2006). Başka bir deyişle, A harekete geçiren bir durum, B inanışlar, C ise sonuçtur (Dryden 2011, Akt. Artıran 2015). Kişi akılcı olmayan inançlara sahipse, bu durum C noktasında bulunan kişi için stres, kaygı hatta depresyona sebep olur. Bu durumda, kişinin akılcı olmayan inançlarını akılcı olanlarla değiştirmek gerekir (Burger, 2006). Bu model sonrasında ABCDE modeline dönüştürülmüştür. Yeni modelde D, inanışlarda gerçekleşen değişimi ve E ise ulaşılan akılcı inanışları ifade eder (Artıran, 2015; DiGiuseppe ve diğerleri, 2014; Ellis, 1962, 1997).

Gençtanırım ve Voltan-Acar (2007: 29), Corey (2000) tarafından ifade edilen akıllı duygusal davranış terapinin (ADDT) temel varsayımlarını aşağıdaki şekilde sıralamıştır:

“Düşünce, duygu ve davranışlar sürekli etkileşim halindedir ve birbirlerini etkilerler”(Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007: 29).

“Duygusal rahatsızlıklar karmaşık bir biçimde çevresel ve biyolojik faktörlerin etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle bireyin sorunlarını anlamak ve bunlarla çalışmak için geçmişini incelemek ya da erken çocukluk yıllarında yaşanan travmalara dönmek gereksizdir”(Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007: 29)

“İnsanlar kendi bilişsel, duygusal ve davranışsal rahatsızlıklarından sorumludurlar”(Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007: 29).

“İnsanlar talihsiz olaylar yaşadıklarında, bu olaylara ilişkin dogmatik ve mutlak olarak nitelendirilen akılcı olmayan inançlar yaratma eğilimindedirler”(Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007: 29).

“Duygusal çöküşe neden olan, talihsiz olayların kendisi değil, bireyin bu olaylara ilişkin akılcı olmayan inançlarıdır”(Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007: 29).

“Birçok insan kendisini duygusal çöküşe götürecek olağanüstü bir eğilime sahiptir. Bu nedenle insanlar ruh sağlıklarını korumayı neredeyse imkânsız bulurlar. İnsanlar bu gerçeği açık ve kesin bir biçimde kabul etmedikçe, muhtemelen değişim için güçlerini sabote etmektedirler”(Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007: 29).

“İnsanlar inançlarının onları nasıl olumsuz bir biçimde etkilediğini fark edebilecek yeteneğe sahiptirler. Bunu fark ettiklerinde akılcı olmayan inançlarını tartışacak ve bunları akılcı inançlarla değiştirecek güce de sahip olurlar. Belli olaylar hakkındaki bu inançların değiştirilmesiyle, insanlar aynı zamanda sağlıklı duygu ve kendilerine zarar verici davranışlarını da değiştirebilirler”(Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007: 29).

“Akılcı olmayan inançlar bilişsel, duygusal ve davranışsal metotların birleşimiyle yok edilebilir”(Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007: 29).

“Danışanlar değişim için gönüllü olmalıdır. Bu, değişimin gerçekleşebilmesi için zorunlu bir koşuldur”(Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007: 29).

Çivitçi (2014) RDDT’de bireyin ulaşması beklenen amaçları şu şekilde listelemiştir: kişisel sorumluluk, kendine ilgi gösterme, sosyal ilgi, kendini yönetme, hoşgörü, esneklik, kesinliğin olmadığını kabul etme, ilgi-duyarlılık, bilimsel düşünme, kendini kabul etme, risk alma, ütopyacı olmama, uzun dönemli haz elde etme.

ABCDE modelinin B noktası ile temsil edilen inanışlar ikiye ayrılır: (a) rasyonel (akılcı) inanışlar (b) irrasyonel (akılcı olmayan) inanışlar. Akılcı inanışlar gerçekle ve mantıkla örtüşen niteliktedir ve bireyi psikolojik olarak sağlıklı, işlevsel ve uyumlu kılar (Lynn ve Ellis, 2010). Akılcı olmayan inanışlar ise bireyi sağlıksız, işlevsel olmayan, uyumsuz bir ruh haline taşır (Artıran, 2015). Bu tez çalışması kapsamında “öz belirlenim” kuramına bakışımızda her üç psikolojik ihtiyaca (özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma) ilişkin akılcı olmayan inanışlar inceleneceğinden akılcı olan ve akılcı olmayan inanışlar hakkında biraz daha ayrıntılı bilgi vermekte fayda olacaktır.

İnsanların duygusal ve davranışsal rahatsızlıklarının temelinde, sahip oldukları akılcı ve akılcı olmayan inanışlar yatar (Ellis, 1994, 2003). Bu rahatsızlıkların nedeni rahatsızlığa neden olan olaylardan ziyade bu olayları algılayış biçimidir ve akılcı olmayan inanışlar bu noktada sağlıksız algılama biçimleri geliştirilmesine sebep olurlar (Çivitçi, 2014). Başka bir deyişle, sorun oluşturan olaylar veya durumlar ortadan kalksa da akılcı olmayan inanışlar bilişsel yapımızda yerleşmişler (Damasio 2003). İnsan, akılcı ve akılcı olmayan davranışların her ikisini de sahiptir ancak içinde yaşadığı kültürden akılcı olmayan inanışlar da öğrenebilir.

Akılcı olmayan inanışlar bireyde bazı olumsuz duyguların oluşmasına sebep olur. Bunlar arasında, kaygı, değersizlik, umutsuzluk, öfke gibi duygular sayılabilir. Diğer yandan, akılcı olan inanışlar da olumsuz ama aynı zamanda

sağlıklı bazı duygulara sebep olabilirler. Bunlar arasında üzüntü, can sıkıntısı, hayal kırıklığı ve pişmanlık sayılabilir ve bu duygular psikolojik sağlık açısından önemlidir (Çivitci, 2014).

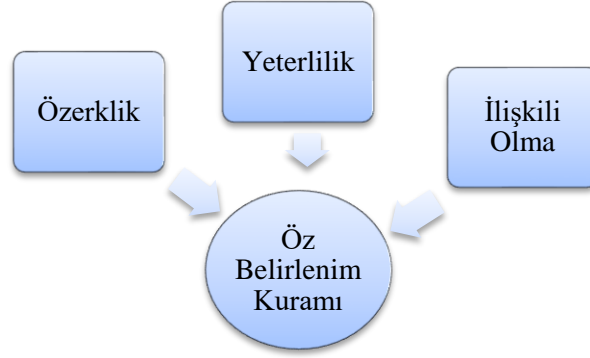
İrrasyonel inanışlar dört sınıfa ayrılır: (a) aşırı talepkarlık / zorundalıkçılık, (2) felaketleştirme / korkunçlaştırma, (3) sıkılmaya / zorluğa karşı dayanamamak ve (4) kendini ve/veya diğerlerini ve/veya hayatı değersizleştirme (Ellis ve Harper, 1975; Lupu, Veİftene, 2009; Lynn ve Ellis, 2010; DiGiuseppe ve ark.,2014). Artıran (2015) bu dört davranışı ve öz belirlenim kuramında bahsi geçen temel psikolojik ihtiyaçları (özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçları) temel alarak bu ihtiyaçları ölçmek için Rasyonel (Akılcı) Duygucu Öz Belirlenim (ADÖB) Ölçeği'ni geliştirmiştir.

2.2. Öz Belirlenim Kuramı ve Üç Temel Psikolojik İhtiyaç

En yalın bir biçimde ifade etmek gerekirse, öz belirlenim kuramı bireyin doğuştan gelen veya psikolojik gereksinimlerini ele alan bir motivasyon kuramıdır. Kuram ilk olarak Edward L. Deci ve Richard M. Ryan tarafından ortaya atılmış ve pek çok araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kuramın temelinde iç ve dış motivasyon olguları vardır. İnsanın bilişsel ve sosyal gelişimi ve bireyler arasında bu bağlamdaki farklılıklar iç ve dış motivasyon kaynaklarına ile ilişkidir (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000).

Deci ve Ryan'a (1985) göre dış motivasyon, bir aktiviteyi ödül ve övgü gibi dış faktörlerin etkisiyle sonuç odaklı bir bakış açısıyla gerçekleştirmektir. Diğer yandan, iç motivasyona sahip bireyler, bu dış etmenlere bağlı kalmadan bir serbestlik içerisinde hareket ederler. Tanımlarından da anlaşılacağı üzere, iç motivasyon dış motivasyona göre "öz belirlenim"i daha iyi destekler (Deci ve Ryan, 1985). Çünkü, övgü ve ödül gibi dış etmenler ortadan kalksa bile bireyin o davranışı göstermesi daha olasıdır.

Öz belirlenim kuramı doğuştan gelen üç temel ihtiyaç tanımlar: özerklik (autonomy), yeterlilik (competence) ve ilişkili olma (relatedness) (Şekil 1). Bu üç temel ihtiyaç sağlandığında birey hem bilişsel hem de sosyal olarak maksimum gelişim gösterir (Ryan ve Deci, 2000).



Şekil 1. Öz Belirlenim Kuramında Temel Psikolojik İhtiyaçlar (Şekil Ryan ve Deci'nin(2000) Öz Belirlenim Kuramı temelinde çizilmiştir)

2.2.1.Özerklik İhtiyacı

Öz belirlenim kuramında üç psikolojik ihtiyaçtan özerklik, diğer ihtiyaçlar arasında en önemlisidir (Deci ve Ryan, 1985). Özerklik bireyin eylemleri üzerinde kontrol sahibi olması ile ilgilidir. Özerkliğe sahip birey, eylemlerini ve davranışlarını özgür iradesiyle seçer, başlatır, kabul eder ve arkasında durur (Deci ve Ryan, 2000).Özerklik ihtiyacı açısından doyumlu olmak için kişinin davranışlarının baskı altında olmaması gerekir, bireyin kendi isteğiyle davranışlarını seçmesi ve belirlemesi gerekir. Eğer kişi davranışlarını başkalarının zorlaması ile gerçekleştiriyorsa veya bu zorlamalara karşı koymaya çalışıyorsa bu onun kontrol edildiği anlamına gelir ve bu durumda kişinin özerklik ihtiyacının karşılanmadığını gösterir (Deci ve ark., 1991, Akt., Sorhan, 2014). Bireyin özerkliğe sahip olduğunu söylemek için ne istediğinin farkında olması ve seçme hakkı olduğunu bilmesi ve ona göre davranması gerekir (Ryan ve Stiller 1991).

Özerklik ihtiyacının karşılanması için her ne kadar çevrenin baskı ve zorlamalarına rağmen kişinin kendi davranışlarının kendisinin seçmesi gerekse de sosyal çevre kişiyi destekler nitelikte ise başka bir deyişle kendi davranışlarını sergilemesi noktasında bireyin işinin kolaylaştırıyorsa sosyal çevre kişinin özerkliğini de destekler (Deci ve ark., Akt. Sorhan, 2014).

Weinstein, Przybylski ve Ryan (2012) özerkliği üçe ayırır: davranışsal, bilişsel ve duygusal. Davranışsal özerklik bireyin kendi davranışları üzerindeki kontrolü, bilişsel özerklik bireyin kararlarını kendisinin yönetebilmesi,

duyuşsal özerklik ise bireyin duyguların kontrol edebilmesi için başkalarına ihtiyaç duymamasıdır.

Bireyin özerkliğe sahip olması için gerçekleştireceği eylemler ve davranışlara karşı istekli ve motive olması gerekmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Deci (1971) iç motivasyona sahip bireylere ekstra ödül vermenin, onların iç motivasyonunu düşürdüğünü ve iç motivasyon kaynaklı davranışlar için ekstra ödül vermenin, iç motivasyonu zayıflattığını belirtmiştir. Bunun sonucu olarak iç motivasyon ödüllerin kontrolüne girer ve bu durum bireyin özerkliğini olumsuz etkiler. Özerklik ihtiyacı karşılanan birey davranışları sonucunda doyum sağlıyorsa aynı davranışı sergilemeye devam eder (Ryan ve Connel, 1989, Akt., Sorhan, 2014).

Özerkliğin tersi, öz-belirlenim kuramına göre bağımlılık değil, heteronomidir (Ryan ve Lynch, 1989, Akt., Özer, 2009). Heteronomi kişinin davranışlarına başkalarının neden olması veya yönlendirmesidir (Chirkov ve Ryan, 2001, Akt., Sorhan, 2014).

Bazı araştırmacılar, özerkliğin farklı toplumlarda farklı şekillerde algılandığını öne sürmüşlerdir. Bu araştırmacılar Batı toplumlarının bireyseli olduğu için özerkliğin de bu toplumlarda geçerli olduğunu iddia etmektedirler (Markus ve Kitayama, 1991, Akt., Özer, 2009). Benzer bir çalışma Hui ve Villareal (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma kapsamında Çinli öğrenciler incelenmiş ve paylaşımcı bir kültürde yetişen bu öğrencilerin bireyci kültürlerde yetişen öğrencilere kıyasla özerkliğe daha az ihtiyaç duydukları tespit edilmiştir. Nitekim, Amerika'da yapılan bir çalışmada bireyci kişilerin özerklik ihtiyaçlarının daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır (Deci ve Ryan, 2000, Akt., Yarkın, 2009). Bu araştırmalar, kültürün bireyci ya da toplulukçu olmasının özerlik ihtiyacını etkilediğini vurgulamaktadır. Ancak, diğer yandan, özerklik bireyseli toplumlardaki gibi sosyal çevreden kopuşu temsil etmemektedir. Tam tersine, özerklik ihtiyacının karşılanmaması kültürel yabancılaşmaya ve psikolojik rahatsızlıklara neden olur (Deci ve Ryan, 2000).

2.2.2.İlişkili Olma İhtiyacı

İlişkili olma, üç temel psikolojik ihtiyaç arasında tartışmaya en az açık olanıdır. Çünkü insanlar, bir toplum içine doğar ve büyürler. Tek başına yaşamlarını sürdürmeleri sadece fiziksel olarak değil psikolojik açıdan da çok zordur. İlişkili olma, bireylerin sosyal ortamlarda diğer bireylerle ilişkili olma arayışı ve arzusu içinde olmalarıdır (La Guardia, Ryan, Couchman ve Deci, 2000). Başka bir deyişle bir topluluğun parçası olma isteğidir (Deci ve Ryan, 1985). İnsanlar buldukları toplumda ve çevrede yer edinmek isterler. Bu istek daha özel olarak bir dine ya da siyasi partiye ait olma duygusu gibi karşımıza çıkabilir (Sarı ve diğerleri, 2011).

Her toplumda geçerli olan ve bireyler tarafından paylaşılan bazı sosyal kurallar ve değerler mevcuttur. Bunlar topluluğun üyeleri tarafından ortak olarak kabul edilen normlardır. Sosyal ilişki ihtiyacı sonucunda bireyler diğer insanların fikirlerini önemsemeye ve kararlarında bu fikirleri dikkate almaya başlarlar. Bunun sonucu olarak, bir topluluğun ortak normları birey tarafından içselleştirilir ve birey empati yeteneğinin de gelişmesi ile sosyal etkileşime daha çok girer (Malhotra, 2004). İlişkili olma ihtiyacı içerisindeki bireyler diğer insanları önemserler (Cihangir-Kaya, 2016), hayatında önem verdiği insanlarla bağlantılı olmak ister ve bu kişilerle ilişkilerinde destek beklerler (Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004; Akt. Cihangir-Kaya, 2016).

Bazı araştırmacılar, ilişkili olma ihtiyacı yerine “ait olma ihtiyacı” ifadesini de kullanırlar. Bu ihtiyaç, diğer insanlarla yakın olma, paylaşım içinde bulunma ve çatışmadan uzak durma ihtiyacıdır (Baumeister ve Leary, 1995, Akt., Özer, 2009). Çatışmada uzak olma, toplumun normlarını benimsemenin ilişkili olma açısından önemli olması, özerklik ihtiyacına ters gibi algılanabilir. Aslında her iki psikolojik ihtiyaç arasında bir çelişki yoktur. Ancak bu çelişkiden uzak olmak için bu iki ihtiyaç sağlıklı şekilde yaşanmalıdır. Aksi halde, özerklikle çelişen bir durum ortaya çıkabilir. Başka bir deyişle, özerklik ve ilişkili olma ihtiyacı arasındaki ince çizgi ve denge korunmalıdır. Bu dengeyi sağlamak için bireyin kendi özerkliğini destekleyecek ilişkiler geliştirmesi gerekir. Böylece hem toplumun bir parçası

olma ve ait olma ihtiyacını karşılarken hem de özerklik ihtiyacını sağlar (Özer, 2009).

İlişkili olma ihtiyacı özellikle ergenler söz konusu olduğunda önemli bir yere sahiptir. Ergenlik dönemi bireyin kendini keşfetmeye başladığı ve kimliğini oluşturduğu bir dönemdir. Ergenlerin ilişkili olma ihtiyacını karşıladığı en önemli süreç akran arkadaşlıklarıdır. Arkadaşlık ilişkilerinin ergenin motivasyonunu etkilediği, sosyal destek sağladığı, ahlaki gelişimine katkıda bulunduğu Martin ve Dowson'ın (2009) çalışmasında ortaya konmuştur. Bu çalışmaya göre özellikle akranlarla yapılan paylaşımlar ve beraber hareket etme ergenler için önemlidir (Akt. Artıran, 2015). Sheldon, Abad, ve Omoile'nin (2009) çalışması ergenlerin bu ihtiyacının karşılanması durumunda akademik motivasyonlarının ve kendilerine saygılarının arttığını göstermiştir (Akt., Artıran, 2015).

2.2.3. Yeterlilik İhtiyacı

Yeterlilik ihtiyacı, bireyin çevresiyle başa çıkabilmek için kendini yeterli hissetmesi ile ilgilidir (Kart ve Güldü, 2007). Kişi yaptığı işlerin üstesinden gelebiliyor ve bundan dolayı takdir görüyorsa ve bu yeterliliğini fark ediyorsa, bu temel psikolojik ihtiyacını karşıladığı düşünülebilir (Sarı ve diğerleri, 2011). Bu ihtiyacı karşılayan bireyler, amaçlarına ulaşacakları konusunda kararlıdırlar (Williams, Gagne, Ryan ve Deci, 2002). Çevreleriyle baş etme ve istedikleri sonuca ulaşma konusunda kendilerini yeterli hissederler (Cihangir-Kaya, 2016).

Yeterlik ihtiyacını biyolojik ve duygusal olmak üzere ikiye ayırarak olursak, biyolojik olarak yeterli olmak canlının hayatta kalma iç güdüsüne, duygusal olarak ise yaptığı işlerde kendini yeterli bulmaya karşı inanca karşılık gelir. Bu bağlamda bir örnek vermek gerekirse çocukların yeni öğrendiği bir şeyi, yeterlilik duygusunu tatmak için sürekli tekrar etmeleri verilebilir. Çocuklar için bu tekrar yeterlik hissi açısından önemli ise de yetişkin için durum farklıdır. Yetişkinler, tam tersine aynı konuda aynı davranışları tekrar etmekten sıkılırlar ve farklı alanlarda yeterlik duygusunu hissetmek isterler (Deci ve Ryan, 1985).

Yeterlilik ihtiyacı, bireyin sadece yeterli bilgi, beceri ve deneyime sahip olması ile ilgili değildir. Bu bilgi, beceri ve deneyime sahip olduğuna dair inancı ile ilişkilidir. Bir işi başarmak isteyen ve aynı düzeyde bilgi, beceri ve deneyime sahip iki insanı ele alalım. Bu kişilerin yeterlilik inançları birbirinden farklı olabilir. Başka bir deyişle, bunlardan birisi diğerine kıyasla o işi başarma yolunda bilgi ve becerisini kullanabileceğine dair kuvvetli bir inanca sahip olabilir. Karşısına çıkabilecek sorunlarla baş edebileceğine ve bu yönde gerekli eylem ve davranışları gerçekleştirebileceğine olan inancı varsa, başka bir deyişle yeterlilik ihtiyacını karşılamışsa aynı bilgi ve beceriye sahip diğer kişiye kıyasla daha başarılı olabilirler. Çünkü, yeterliliklerine inanmaları karşılaştıkları sorunları aşmada onlara yardımcı olur (Deci ve Ryan, 1985, Akt., Yarkın, 2013). Bu bağlamda, temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlilik ve sürekli kaygı üzerine etkisini araştırdıkları çalışmada, öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının özyeterlilik algılarını yükselttiğini ve kaygılarını düşürdüğü sonucuna varmışlardır. Başarı ve takdirin de etkisiyle yeterliliğini fark eden öğrencilerin yeterlilik ihtiyacı karşılanmış ve bu durum özyeterlilik düzeylerinin artmasına neden olmuştur (Sarı, Yenigün, Altıncı ve Öztürk, 2011). Bu bulgular göstermektedir ki kişinin sadece başarılı olması ya da yeterli bilgi ve beceriye sahip olması yeterli değildir. Yeterlilik ihtiyacının, yani bilgi ve becerisini kullanacağına dair inancının da olması gerekir.

Yeterlik ihtiyacının özerklik ihtiyacı ile sıkı bir ilişkisi vardır. Her iki ihtiyacın ikisinin de karşılanması gerekmektedir. Birindeki eksiklik diğerini de etkileyecektir. Bireyin kendini yeterli hissedebilmesi için kendini özerk olarak da hissedebilmesi gerekmektedir (Sheldon, Ryan ve Reis, 1996, Akt., Özer, 2009).

İç motivasyon ile yeterlik arasında da sıkı bir ilişki vardır. Bir davranış üzerine aniden verilen bir geri dönüt kişinin iç motivasyonunu artırır, dış motivasyonunu düşürür, çünkü olumlu geri dönüt bireyin yeterlik duygusunu besler (Deci, 1971). Tam tersine, olumsuz geri dönütler bireyin yeterlik duygusunu da olumsuz yönde etkileyecektir (Vallerand ve Reid, 1984).

2.3. İrrasyonel İnanışlar

Bireyler akılcı olan (rasyonel) ve akılcı olmayan (irrasyonel) çeşitli inanışlara sahiptirler ve bu inanışlar bireyin yaşamı boyunca bireyi farklı şekillerde yönlendirir. Akılcı olan inanışlar bireyin psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürdürmesi için gerekli olduğu iddia edilebilir (Ellis, 1994). Akılcı inanışlar kişinin hedeflerine ulaşma sürecinde ona yardımcı olan inanışlardır ve bireyin kendini mutlu hissetmesinde ona yardımcı olur. Bireylere hedeflerine ulaştıklarında memnuniyet gibi olumlu duyguları tadarken, aksi durumda üzüntü ve kızgınlık gibi olumsuz duygulara kapılırlar. Aslında bu duygular olumsuz durumlara verilmesi gereken sağlıklı tepkilerdir. Bireyin hedefine ulaşmasını engellemediği için akılcıdır (Kartol, 2003).

Diğer yandan, yaşamımız boyunca tecrübe ettiğimiz gerginlik ve stresin başlıca nedeni yaşadığımız olaylardan ziyade bu olayları algılayış biçimimizdir ki bu noktada akılcı olan ya da akılcı olmayan inanışlar bu stresin üstesinden gelmekte ayırt edici rol oynarlar (Ellis, 1994). RDDT'ye göre rasyonel inanışlar sağlıklı ancak hala olumsuz (negatif) duygulara, akılcı olmayan inanışlar ise sağlıksız ve olumsuz (negatif) duygulara sebep olur (David, Schnur ve Birk, 2004). RDDT olayın nasıl algılandığına ve olay yerine bireyin sahip olduğu inanışlara odaklanır. Çünkü bireyin hislerinin kaynağı sahip olduğu anlamsız düşünceler ve akılcı olmayan inanışlardır (Artıran, 2005).

İrrasyonel inanışların temeli çocukluğumuza dayanır. Bu tür mantık dışı düşünceler küçük yaşta çocuk için önemli kişilerden öğrenilir. Diğer yandan, bazen de kendi kendimize yarattığımız bu inanışları telkin ve tekrarla içselleştiririz (Corey, 2005, Akt., Kartol, 2013).

Ellis (1962, Akt., Kartol, 2013) 11 irrasyonel inanç öne sürmüştür. Birincisi, “bir insan önemseydiği ve değer verdiği herkes tarafından sevilmesi ve onaylanmalıdır” (Kartol, 2013: 18). Bu inancın özünde bireyin yaptığı her şeyi başkalarına kabul ettirme duygusu, sevmekten çok sevilme ihtiyacı yatmaktadır. Bu inanç irrasyoneldir çünkü ulaşılamaz bir amaç vardır ve birey sürekli bu beklenti içinde olursa kendini güvende hissetmez ve benliğine zarar verir (Kartol, 2013).

İkinci irrasyonel inanç, “bir insan her bakımdan tamamen yeterli, yetenekli ve başarılı olmalıdır” inancıdır (Kartol, 2013: 18). Bu inanç da gayet doğal bir istek gibi görünse de bir insanın her zaman başarılı olması ulaşılabilir bir hedef değildir ve tam da bu nedenden dolayı akıl dışıdır. Çünkü bu inanç, kişinin sürekli başarısızlık korkusu içinde yaşamasına neden olur. Bu inancın başka bir olumsuz sonucu da kişinin yaptığı işlerden zevk almak yerine sürekli diğer insanlarla yarış içine girmesine sebep olmasıdır (Kartol, 2013).

Üçüncü inanç, “bazı insanlar kötü, alçak ve haindir, bu insanlar suçludur ve cezalandırılmalıdır” inancıdır (Kartol, 2013: 18). Bu inancın irrasyonel olarak değerlendirilmesinin nedeni aslında doğrunun ve yanlışın sübjektif olmasıdır. Ayrıca, her insan hata yapabilir ve ceza her zaman insanların davranışlarını düzeltmez (Kartol, 2013).

Dördüncü irrasyonel inanç, “İşler istenilen şekilde gitmezse, bu bir felakettir” inancıdır (Kartol, 2013: 19). Bu inanç akıldışıdır çünkü işlerin yolunda gitmemesi hayatın bir parçasıdır. İşlerin yolunda gitmemesi rahatsızlık veren bir durumdur ancak bu duruma aşırı şekilde üzülme ve durumu felaketeleştirmek sağlıklı bir duygudur. Dahası, durumun felaketeleştirilmesi işlerin düzelmesine de yardımcı olmaz (Kartol, 2013).

Ellis’in (1962) ileri sürdüğü beşinci irrasyonel inanç “İnsanların mutsuzluğu dışarıdan kaynaklanır” inancıdır (Kartol, 2013: 19). Bu düşünce biçimindeki sıkıntılı nokta bireyin mutsuzluğunu hep kendi kontrolü dışında görmesidir. Dışımızda gerçekleşen ve bize zarar verebilecek olaylar psikolojik olarak zararlıdır. Bu olayları algılayış biçimimiz ve dışımızdaki bu olayların ne kadar kötü olduğunu sürekli kendimize hatırlatmamız bize olaydan daha çok zarar verecektir. Birey bu durumun kendi algılarından kaynaklandığını idrak etmeye başlarsa bu olumsuz durumları kontrol altına almaya başlar (Kartol, 2013).

Altıncı irrasyonel inanç “tehlikeli veya korku verici olabilecek bir şey hakkında, zihni dehşetli bir şekilde meşgul etmek veya üzgün olmak doğrudur” inancıdır (Kartol, 2013: 19). Bu inanca sahip birey, tehlikeli ve korku verici bir durum hakkında sürekli düşünür ve endişelenir. Bu inancın akılcı olmamasının

sebebi, bu olay hakkında sürekli düşünmenin sonucu değiştirmemesi ve hiç bir işe yaramamasıdır (Kartol, 2013).

Yedinci irrasyonel inanç, “yaşamın zorlukları ve sorumluluklarıyla yüzleşmekten kaçınmak, kendini disipline etmek ve sorumluluk üstlenmekten daha kolaydır” inancıdır (Kartol, 2013: 19). Bu inanç akılcı değildir çünkü sorumluluktan kaçmak problemin çözümüne katkıda bulunmaz (Kartol, 2013).

Sekizinci irrasyonel inanç, “kişi başkalarına bağımlı olmalı ve güvenip danışabileceği birileri olmalıdır” inancıdır (Kartol, 2013: 19). Her insan çevresinde güvendiği insanlardan destek alır ancak bu konuda aşırı bağımlı olması bireyselliğini engeller. Bu nedenle mantıklı bir inanç değildir (Kartol, 2013).

Dokuzuncu irrasyonel inanç, “geçmiş çok önemlidir. Çünkü bir şey birinin hayatını bir kez etkilerse bunu sonsuza kadar yapmaya devam edecektir” inancıdır (Kartol, 2013: 20). Geçmişte yaşananlar bireyin şu anki davranışlarını için önemlidir ancak geçmişin bugünün tamamen belirleyicisi olduğunu düşünmek ve davranışları değiştirmekten kaçınmanın bir bahanesi haline gelmesi sağlıklı bir davranış değildir. Geçmişin etkilerinin üstesinden gelmek zor olmakla birlikte imkansız değildir (Kartol, 2013).

Onuncu irrasyonel inanç, “kişi başkalarının sorununa duyarlı olmalı ve bundan üzüntü duymalıdır” inancıdır (Kartol, 2013: 20). Başkalarının sorunlarına karşı duyarlı olmak takdir edilen bir davranıştır ancak aşırı duyarlı olmak ve aşırı şekilde endişelenmek akılcı değildir. Çünkü, bu endişe ve üzüntü karşı tarafında da sorunlarını çözmeyecektir (Kartol, 2013).

Ellis’in (1962) ileri sürdüğü beşinci irrasyonel inançların sonuncusu “Her problemin bir tek doğru çözüm yolu vardır. Bunu bulamazsak bu bizim için felakettir” inancıdır (Kartol, 2013: 20). Bu inancın irrasyonel olmasının nedeni, problemlerin tek ve mükemmel bir çözümünün olmamasıdır. Bu konuda esnek olamayan birey sürekli bir kaygı duyar (Kartol, 2003).

RDDK’ya göre ise irrasyonel inanışlar dört kategoride ele alınabilir: (1) aşırı talepkarlık/zorundalıkçılık, (2) felaketleştirme/korkunçlaştırma, (3) sıkılmaya/zorluğa karşı dayanamamak ve (4) kendini ve/veya diğerlerini

ve/veya hayatı değersizleştirme (Ellis ve Harper, 1975; Lupu ve Iftene, 2009; Lynn ve Ellis, 2010; DiGiuseppe ve ark.,2014, Akt., Artıran 2015). Bunlardan en etkili olanı aşırı talepkârlık akılcı olmayan inanışıdır. Diğer üç inanış, aşırı talepkârlığı takip eder. Bu inanışlar psikopatolojik rahatsızlıkların oluşmasında ciddi anlamda etkilidirler (Lynn ve Ellis, 2010; Ellis, 1997, 2003; DiGiuseppe ve ark., 2014, Akt., Artıran 2015).

2.4.Özerklik, Yeterlilik, İlişkili Olma İrrasyonel İnanışları

Yukarıda açıklandığı üzere özerklik, yeterlik ve ilişkili olma öz belirlenim kuramının tanımladığı temel psikolojik ihtiyaçlardır. Artıran (2015) Öz belirlenim Kuramı ve Rasyonel (Akılcı) Duygucu Davranış Kuramını ilişkilendirdiği çalışmasında, bu temel psikolojik ihtiyaçlar hakkında ergenlerin akılcı olmayan (irrasyonel) bazı inanışlar taşıdıklarını vurgulamıştır. Akılcı Duygucu Davranış Kuramına göre insanların duygusal ve davranışsal rahatsızlıklarının temelinde, sahip oldukları akılcı ve akılcı olmayan inanışlar yatar (Ellis 1994, 2003). Bu rahatsızlıkların nedeni rahatsızlığa neden olan olaylardan ziyade bu olayları algılayış biçimidir ve akılcı olmayan inanışlar bu noktada sağlıklı algılama biçimleri geliştirilmesine sebep olurlar (Çivitçi, 2014).

Bu bağlamda ergenlerin özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını nasıl algıladıkları ve akılcı inanışlar geliştirmeleri önemli bir husustur. Özerklik ihtiyacı, bu temel psikolojik ihtiyaçlar arasında özellikle ergenlik döneminde öne çıkmaktadır. Ergenlik döneminde bireyler bağımsızlık çabası içerisine girerler ve kimlik oluşturmak için özerklik talep ederler. Bu ise risk olarak olur ve bu nedenle ergenlik dönemi tehlikelere ve kötü alışkanlıklara açık bir dönemdir (Chirkov ve Ryan, 2001). Bu nedenle ergenlerin özerklik ihtiyacını sağlıklı bir şekilde karşılamaları gerekmektedir. Artıran (2015) ergenlerin özerklik ihtiyacına dönük akılcı inanış sahibi olup olmadıklarını incelediği çalışmasında ergenlere “Ne zaman ders çalışmam gerektiği konusuna annem ve/veya babam bana karışıyor” şeklinde bir senaryo vererek özerklik ihtiyaçları ile ilişkili bu durumu değerlendirmelerini istemiş ve bu duruma ne derece akılcı yaklaşım yaklaştıklarını incelemiştir. Salt istenmeyen bir durum olarak algılanabilecek iken bu durumun

felaketleştirilmesi özerklik ihtiyacına dönük akılcı olmayan (irrasyonel) bir inanişla sahip olmanın bir göstergesi olarak ele alınmıştır.

Öz belirlenim Kuramındaki diğer bir temel psikolojik ihtiyaç olan ilişkili olma ihtiyacı hakkındaki inanişlar ergenlik dönemi için yeterince ele alınmamıştır (Artıran, 2015). İlişkili olma ihtiyacı ergenlik döneminde bireylerin arkadaşları ve öğretmenleri ile olan ilişkilerini kapsamaktadır ve geliştireceği olumlu ilişkiler bireyin akademik başarısını olumlu yönde etkileyecektir (Austin ve diğerleri, 2011). Ergenlerin bu psikolojik ihtiyaçla dönük akılcı inanişlar geliştirmeleri gerekmektedir. Üçüncü temel psikolojik ihtiyaç olan yeterlilik daha çok özerklik ihtiyacı ile ilişkilendirilerek araştırılmış olup yeterlilik ihtiyacına dönük inanişlar da ergenlik dönemi özelinde yeterince araştırılmamış bir alandır (Artıran, 2015).

2.5.Kaygı

Kaygı kelimesinin kökenleri eski Yunanca'da endişe, korku, merak anlamına gelir. Psikoloji alanında ele alınması ise 1900'lü yılların ilkyarısına denk gelir. Ayrıntılı olarak araştırılması ise 1940'lı yıllarda olmuştur (Tezcan ve Yılmaz, 2009).

Kaygı, kişiyi gündelik hayatında tedirgin edebilen bir duygu olup, kişinin davranışlarını ciddi anlamda etkileyen, uyumsuzluğla sebep olan ve özellikle öğrencilerde de sıklıkla görülen bir duygudur (Erözkan, 2004).

Spielberger, durumluk kaygıyı olay/duruma bağlı bir kaygı olarak nitelendirmekte ve bu kaygının durumun ortadan kalkması ile geçeceğini ifade etmektedir. Diğer yandan, sürekli kaygıyı, genel anlamda kişinin her durumda kaygı yaşamaya açık olması olarak adlandırmaktadır (Newbegin ve Owens 1996, Akt. Pirinççi, 2009). Spielberger, kaygı kavramının aşığıdaki özelliklerini tanımlamıştır (Köknel,1989: 70): Kaygı, geleceğe yönelik endişe durumudur; hoş olmayan duygulanım durumudur; bu duygulanım durumunun duyumsanması elem verir; bitkisel sinir sisteminde gerginlik yaratır.

Spielberger iki tip kaygı tanımı yapar. Durumluluk kaygı, insanın içinde bulunduğu durumu tehdit eden, tehlike yaratan koşullardan oluşmasından ya da böyle algılanmasından, anlaşılmasından ve yorumlanmasından kaynaklanır

(Gümrükcü-Bilgici ve Deniz, 2016). Durumluluk kaygıyla ilgili üç husus önemlidir: Bu durum ele veren, hoş olmayan duygulanım durumu yaratır; bu duygulanım durumu algılanır, anlaşılır, duyumsanır; bu süreç içinde bilinç açık, haberdar ve uyanıktır.

Sürekli kaygı, ortada nesnel bir neden yokken de var olan ve böyle bir neden olduğunda da bu durumla orantısız biçimde uzun süreli ve şiddetli olan kaygıdır (Gökçe ve Dündar, 2008). Sürekli kaygıyla ilgili olarak aşağıdaki özellikler sıralanabilir (Köknel,1989: 70):Durumluk kaygıya oranla durağan ve sürekli; şiddetli kişilik yapısına, kişiliği oluşturan katmanların işlevine göre değişir; kişilik yapısının kaygıya yatkın olması sürekli kaygı düzeyini etkiler; sürekli kaygı düzeyindeki bu değişiklik, durumluk kaygı düzeyini de değiştirir.

Kaygı, bireyin bir tehlikeyi hissettiğinde algıladığı güçsüzlük hissi ile ilgilidir. Kaygı, kaynağına göre üçe ayrılabilir. Bu kaynaklar kişilik, durum ve olaydır. Kaygı bireyin kişiliğinin bir parçası ise sürekli devam eder. Kaygı, durum kaynaklı ise belli bir durumda kendini gösterir. Bireyin o duruma gösterdiği tepki ile ilişkilidir. Kaygının kaynağı olay ise, belli olaylarla karşılaşıldığında söz konusudur (Ellis, 1994).

Psikoloji kuramcılarına göre kaygı; Sullivan'a göre kaygının kaynağı çevredir. Kaygının bireyin insan ilişkilerini tehlikeye sokan durumlardan kaynaklandığını vurgular. Kaygı kabul edilemez düşüncelerin, isteklerin ve duyguların açığa vurulmasından duyulan korku sebebi ile ortaya çıkmaktadır. Kişiler, bu duygu, düşünce ve isteklerin ortaya çıkması durumunda cezalandırılacaklarını veya kendileri için önemli olan kişiler tarafından sevilmeceklerini düşünürler. Kendisini başkalarının gözüyle görüp değerlendiren kişi, başkalarının kendisini başarısız, yetersiz olarak değerlendirdiğine inanır. Bu nedenle, gerçek kişiliğiyle başkalarının gözündeki kişiliği arasında çatışma ortaya çıkar (Tezcan ve Yılmaz, 2009).

Bilişsel Kuramlar, kaygıyı bireyin gelecek, dünya ve kendisi ile ilgili çarpıtılmış inançlarının bir sonucu olarak görür. Bu bakış açısının bir sonucu olarak, kaygı bozuklukları, tehlikeli olayların yanlış yorumlanmasının sonucudur. Bu yerleşik inançlar, iç ya da dış olaylara karşı otomatik bir tepki olarak kaygı ile sonuçlanır (Karakaş, 2015). Bilişsel davranışçı kuram kaygıyı

öğrenme modeli ile açıklar. Buna göre kaygı özgül çevresel uyaranlara karşı “genelleşmiş koşullu bir cevap” olarak ortaya çıkar. Sosyal Öğrenme Kuramına göre kaygı ebeveynlerden de öğrenilebilir. Çocuklar ebeveynlerin olaylara verdikleri aşırı tepkileri görerek, gözlemleyerek benzer tepkileri vermeyi öğrenirler. Özetle söylemek gerekirse, bilişsel davranışçı kurama göre kaygı, bireyin gerçeği olduğundan farklı algılaması ve değerlendirmesinin bir sonucudur (Göğüş, 2017).

2.6.Sınav Kaygısı

Spielberger’e göre sınav kaygısı, bir sınav veya değerlendirme halinde ortaya çıkan, kişinin gerçek potansiyelini ortaya koymasını engelleyen, kişide gerginlik meydana getiren bir duygu durumudur. Bilişsel davranışçı kuram, çocuk ve ergenlerin yaşadıkları olayları felaketleştirme ya da abartma eğiliminde olduklarını ve bunun akılcı olmayan bir inanç olduğunu ve bu tür akılcı olmayan inançların kaygıyı tetiklediğini savunur. Sosyal reddedilme ve akademik başarısızlığın “korkunç” olduğuna ilişkin akılcı olmayan inançlar, çocuk ve ergenlerin sosyal ilişkilerde, sınavlarda ve konuşmada kaygı yaşamalarına sebep olmaktadır (Çivitci,2006).

Sınav kaygısı ile ilgili olarak ortaokuldan üniversiteye pek çok öğrenci grubu üzerine araştırmalar yapılmıştır. Yıldırım ve Ergene (2003) sınav kaygısını lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarını negatif yönde etkilediğini bulmuştur. Bacanlı ve Sürücü (2006) ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarını cinsiyete göre incelemiştir. Araştırmanın sonucunda 8. sınıftaki kız öğrencilerin erkeklere kıyasla sınav kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kız öğrencilerin sınav kaygıları, hem Sınav Kaygı Envanterinin tümüne hem de duyusallık alt ölçeği bağlamında erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksektir. Diğer yandan kuruntu alt ölçeğine ilişkin sınav kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde, ilgili literatür incelendiğinde kız öğrencilerin erkeklere kıyasla sınav kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Brown, 2002; Cassady ve Johnson, 2002). Genç ve diğerleri (1999) Malatya ilinde ÖSS’ye girecek olan 262 lise öğrencisi üzerine bir araştırma yapmış ve

kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek sınav kaygısı taşıdıklarını bulmuştur.

Kutlu (2001) üniversite giriş sınavına giren 158 öğrenciye “Üniversite Sınavı Kaygı Kaynakları Ölçeği” uygulanmıştır. Öğrencilerin %29’unun yüksek kaygı, %33’ünün düşük kaygı ve %38’inin kaygı dışı düzeylerinde oldukları tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca öğrencilerin kaygı düzeyleri ile ÖSS’den aldıkları puanlar arasındaki tutarlık da incelenmiştir. Düşük kaygılı öğrencilerin ÖSS’den yüksek puan alarak tercihlerine yerleştikleri tespit edilmiştir.

Sınav kaygısı kişinin performansını ciddi bir biçimde etkiler. Wine (1980) sınav kaygısının sınav performansına etkisini Dikkat Modeli ile incelemiştir. Bu modele göre, yüksek sınav kaygısına sahip bireyler dikkatlerinin çoğunu sınav ile olmayan tepkilere harcarlar ve bunun sonucu olarak sınav performansları ciddi anlamda düşer.

Bazı araştırmacılar ise sınav kaygısına terminolojik olarak daha farklı bakarak kaygı kelimesini sorgulamaktadırlar. Örneğin Kirkland ve Hollandsworth’a (1980) göre sınav kaygısı yüksek öğrencilerin sınav performanslarının düşük olmasının nedeni temelde sınav kaygısından değil verimsiz çalışma alışkanlıklarından ve sınav alma becerilerindeki yetersizliklerdendir. Benzer bir bulguya Rasor ve Rasor’ın (1998) çalışmasında da rastlanmıştır.

Duman (2008) araştırmanın sonucuna göre ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Sınav kaygısı üzerine yapılan çalışmalar sınav kaygısını gidermek için bazı yöntemler tavsiye etmektedir. Bunların başında grup rehberliği gelmektedir. Yıldırım ve Ergene (2003) ilköğretim ikinci kademesindeki öğrencilerin sınav kaygı düzeylerini ve uygulanan grup rehberliğinin sınav kaygısına etkisi üzerine öğrenci görüşlerini inceledikleri çalışmalarında grup rehberliğinin öğrencilerin kaygı seviyelerini düşürdüğünü bulmuşlardır. İlk test ve son testler

arasında, tüm kaygı düzeyi, kuruntu kaygı düzeyi ve duyuşsallık kaygı düzeyi arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

2.7.Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik ulaşılamaz yüksek standartlara sahip olma, imkansız hedeflere ulaşabilme adına takıntılı ve sürekli bir biçimde uğraşma ve elde edilen başarılar neticesinde kendine değer biçmedir (Burns, 1980).

Slade (2004, Akt. Mısırlı-Taşdemir 2003), mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili bilimsel çalışmaların 20. Yüzyılın sonlarında başladığını belirtmiştir. Ancak mükemmeliyetçilik çalışmaları, psikanalitik kuramın temellerine dayanmaktadır; Freud (1959), mükemmeliyetçiliği, yüksek başarı konusunda takıntılı abartılmış süper egonun sonucu olarak görür.

Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu ve çok boyutlu olmak üzere iki boyutu vardır. Mükemmeliyetçi bireyler, başarı konusunda yüksek beklentilere sahiptirler. Bu tür bireyler devamlı imkansız hedefler için çaba gösterirken ve kendi değerlerini elde ettikleri başarı ile ölçerler (Burns 1980, Akt. Hamarta 2009). Çok boyutlu perspektiften mükemmeliyetçi davranış üçe ayrılır:

“Kendine yönelik mükemmeliyetçilik; kişinin kendisi için aşırı yüksek ve katı hedefler belirlemesi ve kişisel mükemmellik ve başarısızlıktan kaçınmak için sürekli çabalama eğilimini içermektedir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik; başkalarının kapasiteleri ve diğer insanların gerçekçi olmayan standartlarına ilişkin beklenti ve inançlardan oluşur. Diğerleri yönelimli mükemmeliyetçilik, suçluluk, güven kaybı ve başkalarına karşı saldırgan-düşmanca duygular hissedilmesine yol açar. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik; insanlar diğer insanların gerçek dışı standartlara sahip olduğunu fark ederler. Diğerleri bireye üstün ve kusursuz olması için baskı yapar. Başkaları tarafından kendilerinin negatif yönlendirmesinden büyük bir korku duyarlar ve diğerlerinin onaylamadığı durumlardan kaçınırlar” (Hamarta 2009: 730).

Frost ve diğerleri (1990, Akt. Hamarta 2009) mükemmeliyetçiliğin altı farklı boyuttan oluştuğunu belirtmişlerdir:

“*Yüksek kişisel standartlara sahip insanlar kendilerine hata yapmak için çok az tolerans tanırlar; bireyin yeterli ya da yeterli derecede iyi yapılış olabileceğine hiçbir zaman inanmazlar. Aşırı hata yapma kaygısı: mükemmeliyetçileri başarı ihtiyacından çok başarısızlık korkusu yüzünden hedefleri için çabalamaya yönlendiren aşırı kaygıdır. Aşırı hata yapma endişesi patolojik mükemmeliyetçiliğe yol açmaktadır. Ailesel beklentiler, bireyin ebeveynini yüksek standartları olan bireyler olarak algılamasını ifade eder. Ailesel eleştiriler; ebeveynin beklentileri yerine getirilmediği takdirde ebeveynlerini çok eleştirel bulanlar: ifade eder. Davranışlardan şüphe duygusu bir eylem ya da düşünce hakkında tereddüde düşmez. Düzen boyutu ise bireyin tertip ve düzene aşırı önem verme eğilimi olarak ifade edilebilir*” (Hamarta, 2009: 732).

Ergenlik bireylerin akılcı olmayan inançlar yaşadığı bir dönemdir. Bu inançların bir sonucu olarak bu dönemde yaşanan olumsuz duygular ergenin mükemmeliyetçi bir kişilik özelliği oluşturmasında etkili olabilmektedir (Dilmaç ve diğerleri, 2009). Mükemmeliyetçilik, aşırı zor, hatta ulaşılmaz imkansız hedefleri de beraberinde getirir (Antony ve Swinson 2000, Akt. Dilmaç ve diğerleri 2009). Mükemmeliyetçi bir öğrenci koyduğu hedefleri gerçekleştiremeyince, suçluluk, utanç, kaygı, kararsızlık, düşük kendine güven ve düşük yetersizlik hissi gibi çeşitli olumsuz duygu ile yüzleşir. Bu duygular sonucunda öğrencinin akademik motivasyonu ve başarısı olumsuz şekilde etkilenebilmektedir. Hatta bu durum önemli psikolojik rahatsızlıklar doğurabilmektedir (Dilmaç ve diğerleri, 2009).

Mükemmeliyetçilik, çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkili bulunan bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır (Burns 1980, Akt. Tuncer ve Acar 2006). Mükemmeliyetçiliğin ilişkili bulunduğu değişkenlerden birisi de “kaygı”dır. Kaygı, Öner’in (1977) tanımıyla, genel anlamda insan yapısında mevcut çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal bir tepkidir. Mükemmeliyetçi kişiler, yapılan bir hatanın sonuçlarını da son derece tehlikeli olarak algılar ve hata yapmaktan çok korkarlar. Kaygı ve korku, mükemmeliyetçilik ve felaket beklentilerinden kaynaklanır (Tuncer ve Acar, 2006).

Leana-Taşçılar ve diğerleri (2014) 10-13 yaş aralığındaki üstün zekalı ve yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin incelemiştir. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin belirlenmesi için “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” (KY) ve “sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik”(SK) olmak üzere iki alt boyuttan oluşan “Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği - ÇEMÖ” (Uz-Baş ve Siyez, 2010) kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda, kız ve erkek çocuklar arasında kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmazken sosyal kaynaklı alt boyutunda erkeklerin kızlara oranla daha yüksek mükemmeliyetçilik puanı aldıkları görülmüştür. Çalışmanın diğer bir boyunda ise çocukların kendilerini ve annelerini mükemmeliyetçi olarak algılamalarının kendine yönelik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliği etkilediği bulunmuştur.

2.8.Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin farklı biçimlerde ele alındığı görülmektedir. Bunlardan ilki mükemmeliyetçiliğe tek boyutlu bir bakış açısından ele alır (Burns, 1980). Tek boyutlu bakış açısından farklı olarak, diğer bazı araştırmalar uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik ayırımına gider (Hamachek, 1978; Rice ve diğerleri, 1998). Rice ve diğerleri (1998, Akt. Mısırlı ve Taşdemir 2003) uyumlu mükemmeliyetçilerin kendilerine yüksek standartlar koyduklarını, temizlik ve düzen ihtiyacına sahip olduklarını, uyumsuz mükemmeliyetçilerin ise hata yapma korkusu, aşırı şüphe ve erteleme eğilimi, gergin hissetme duygularına sahip olduklarını ifade etmektedir.

Diğer bazı araştırmacılar ise mükemmeliyetçiliğin karmaşık doğasını çok boyutlu bir bakış açısı ile ele almış ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik kavramını ortaya atmıştır. Bu tez çalışmasında da benzer bir yaklaşımla mükemmeliyetçilik kuramsal çerçevesi olarak bu yaklaşım benimsenecektir.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik konusunda ilk önemli çalışmalar Hewitt ve Flett (1991) tarafından yapılmış ve mükemmeliyetçilik üçe ayrılmıştır: diğerlerine yönelik, kendine yönelik ve sosyal düzene yönelik. Yukarıda

ayrıntısı belirtilen bu sınıflandırmayı esas alarak araştırmacılar Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini geliştirmişlerdir.

Çok boyutlu bakış açısını benimseyen diğer bir çalışma da Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate'in (1990) çalışmasıdır. Bu yaklaşıma göre mükemmeliyetçilik altı alt özellikten oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Bunlar, hatalardan endişe duyma (concernovermistake), davranışlardan kuşulanmak (doubtsaboutactions), ebeveynsel beklentiler (parentalexpectations), ebeveynsel eleştiri (parentalcriticism), kişisel standartlar (personel standarts) ve tertip/ düzen (organization/order)'dir. İlgili literatürde en kapsamlı ve en yaygın kullanılan bir çerçeve olmasından dolayı bu tez çalışması kapsamında Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate'in (1990) çok boyutlu mükemmeliyetçilik yaklaşımı kuramsal çerçeve olarak benimsenecektir.

2.9.Mükemmeliyetçilik ve Sınav Kaygısı

Mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, sınav kaygısının önemli bir kişilik özelliği olan mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar karşımıza çıkmaktadır. Hanımoğlu ve İnanç (2011), sınav kaygısının mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu vurgulamıştır. 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.

Hanımoğlu (2010) 6, 7 ve 8. sınıfa devam eden 723 ilköğretim öğrencisinin mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile anne-baba tutumlarının birlikte sınav kaygılarını yordayıp yordamadığı incelemiştir. Öğrencilerin sınav kaygıları "Sınav Kaygısı Envanteri" (Öner, 1990), anne-baba tutumlarına ilişkin veriler "Anne-Baba Stilleri Ölçeği" (Sümer ve Güngör, 1999), mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ise "Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği" (Kırdök, 2004) ile ölçülmüştür. Elde edilen bulgulara göre sınav kaygısı ölçeğinden elde edilen kuruntu alt boyutu puanlarının, olumlu mükemmeliyetçilik, olumsuz mükemmeliyetçilik ve anneden algılanan kabul ve ilgiden etkilendiğini göstermiştir.

2.10.Mükemmeliyetçilik ve İrrasyonel İnanışlar

Mükemmeliyetçi bakış açısı akılcı olmayan inanışları tetikleyebilir. Buradan yola çıkarak tez çalışması kapsamında değişken olarak ele alınacak olan ve öz belirlenim kuramında yer alan temel psikolojik ihtiyaç (özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma) ve bunlara dönük akılcı olmayan inançlarla mükemmeliyetçiliğin ilişkilendirildiği çalışmalar bu bölümde incelenecektir. Yapılan literatür taramasında, yazarın bilgisi dahilinde, Artıran (2015) haricinde, bu ilişkiyi direk araştıran çalışmalara rastlanmamıştır. Aşağıda temel çalışmaların bulguları özetlenmiştir.

Mouratidisa ve Michou (2011) 333 yetişkin atlet üzerinde yaptığı araştırmada, mükemmeliyetçilik, özerk ve kontrollü motivasyon ve başa çıkma arasındaki ilişkiyi yapısal eşitlik modeli ile incelemiştir. Çalışmanın bulguları, kişisel standartların özerk ve kontrollü motivasyon ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve hatalarla ilgili endişelerin kontrollü motivasyonla ilişkili olduğunu göstermiştir. Böylece, özerk motivasyon, kontrollü motivasyona kıyasla, başa çıkma ve çaba ile daha fazla ilişkilidir.

Longbottom, Grove ve Dimmock (2012), yapısal eşitlik modeli kullanarak uyumsuz (maladaptive) ve uyarlanabilir (adaptive) mükemmeliyetçilik ile egzersiz yapma davranışlarındaki öz belirlenim arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 254 üniversite öğrencisi aerobik egzersiz davranışlarının sıklığı, yoğunluğu ve süresi ile ilgili maddelerden oluşan bir ankete cevap vermişler, Cox, Enns ve Clara(2002) tarafından geliştirilen Çok boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeğini ve egzersiz davranışlarının öz belirlenimini ölçen ve Markland ve Tobin (2004) tarafından geliştirilen Egzersizde Düzen Anketini doldurmuşlardır. Çalışmanın bulguları mükemmeliyetçiliğin boyutları ile aerobik egzersizleri davranışlarındaki öz belirlenim arasında bir ilişki ortaya koymuştur. Uyumsuz mükemmeliyetçilik egzersiz davranışlarındaki öz belirlenim üzerinde ters doğrudan etki oluştururken, uyumlu mükemmeliyetçilik egzersiz davranışları üzerinde doğrudan pozitif bir etki oluşturmuştur.

Miquelon, Vallerand, Grouzet ve Cardinal (2005), çok boyutlu mükemmeliyetçilik ya da motivasyon eğilimlerinin öğrencilerin psikolojik uyumları üzerine etkisine odaklanan pek çok araştırma olduğunu, ancak akademik motivasyonun mükemmeliyetçiliğin her bir boyutuyla ilişkisini inceleyen çok az çalışma olduğunu belirtmiştir. Bu noktadan hareket ederek, Miquelon, Vallerand, Grouzet ve Cardinal (2005) lisans öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, akademik motivasyon ve psikolojik uyum zorluklarını incelemek için bütünlüsel bir model önermiş ve test etmişlerdir. Model kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin öz belirlenimli akademik motivasyonu kolaylaştırdığını, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin öz belirlenimsiz akademik motivasyonu kolaylaştırdığını ortaya koymuştur. Sırasıyla, öz belirlenimli ve öz belirlenimsiz motivasyonlar, ayrı ayrı, düşük ve yüksek düzey psikolojik uyum zorluklarına yol açmaktadır.

Oliveira ve arkadaşları (2015) yüksek performans gösteren 182 futbolcunun performans özelliklerinin öz belirlenimli motivasyonları üzerine etkilerini incelemiştir. Veriler, Spor Motivasyon Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile elde edilmiştir. Bulgular, profesyonel futbolcular için uyumlu (adaptive) mükemmeliyetçiliğin öz belirlenimli motivasyon düzenlemeleri üzerine büyük etkisi olduğunu, uyumsuz (maladaptive) mükemmeliyetçiliğin profesyonel olmayan futbolcuların dış düzenlemelerine etkisi olduğunu göstermiştir. Yazarlar buradan yola çıkarak, profesyonel seviyeye erişen sporcular için uyarlanabilir mükemmeliyetçiliğin, öz belirlenimli motivasyon gelişimlerinin bir parçası olduğunu, buna ek olarak, profesyonel olmayanlar için sporcular, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, dış faktörler tarafından düzenlenen davranışları etkileyebileceğini vurgulamışlardır.

Yukarıdaki çalışmalardan da anlaşılacağı üzere mükemmeliyetçilik ile özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçları ve bu ihtiyaçlar hakkındaki akılcı olmayan inanışlar arasındaki ilişki doğrudan araştırılmamıştır. Mükemmeliyetçilik, öz belirlenim kuramının bu boyutlarından ziyade, motivasyon boyutuyla ilişkilendirilerek araştırılmıştır. Buradan yola çıkarak, özerklik, yeterlilik, ilişkili olma irrasyonel inanışları ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki noktasında literatürde bir boşluk bulunmaktadır.

Özer ve Altun (2011) bir devlet üniversitesinin farklı bölümlerine devam eden 289 lisans ve yüksek lisans öğrencisinin akademik erteleme nedenleri cinsiyetlerine, okul başarılarına, umut, mükemmeliyetçilik, dıştan denetim, özsaygı, sorumluluk, akademik öz yeterlik ve başarı yönelimlerine bağlı olarak incelenmiştir. Veri toplama araçları olarak, Erteleme Davranışı Değerlendirme, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Denetim Odağı, Umut, Akademik Öz Yeterlik ve Başarı Amaç Oryantasyonları Ölçekleri ile Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda, başarısızlık korkusu sosyal mükemmeliyetçilikle pozitif yönde, kontrole karşı olma ise sosyal mükemmeliyetçilikle pozitif yönde, akademik erteleme nedenleri ile sosyal mükemmeliyetçilik, dıştan denetim ve performanstan kaçınma arasında pozitif; içsel mükemmeliyetçilik, sorumluluk ve akademik öz yeterlik arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Chang ve Lewin (2011) uyumsuz mükemmeliyetçilik ve kaygının akademik erteleme ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu, tersine, uyumlu mükemmeliyetçilik ile akademik ertelemenin düşük düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur. Sürekli kaygı, uyumsuz mükemmeliyetçilik formları ve akademik erteleme arasındaki ilişkiyi yönlendirdiğini söyleyen araştırmacılar, daha da ilginç bir sonuç olarak, yüksek sürekli kaygı koşullarında, uyumlu mükemmeliyetçilik puanları yüksek üniversite öğrencileri daha az akademik erteleme yapmışlardır. Araştırmacılar buradan yola çıkarak, çok özel durumlarda, mükemmeliyetçiliğin performansla uyumlu olabileceğini iddia etmişlerdir.

Chang (2014) mükemmeliyetçiliğin akademik başarıya katkısını artırıp artırmayacağı noktasında uyumlu (adaptive) ve uyumsuz (maladaptive) mükemmeliyetçilik tartışmasının önemli olduğundan yola çıkarak üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimlerini incelemiştir. Chang (2014) motivasyonun (iç ya da dış) uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasındaki ayrı ayrı ilişkiyi açıklayıp açıklayamayacağını cevaplamaya çalışmıştır. Uyumlu mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin dolaylı olmasından ve iç ve dış motivasyonun arabulucu rol oynamasından dolayı bulguların bu iddiayı kısmen desteklediği söylenebilir. İç

motivasyon daha düşük akademik erteleme ile, dış motivasyon ise daha yüksek akademik erteleme ile ilişkili bulunmuştur.

Bong, Hwang, Noh ve Kim (2014) kendine yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin motivasyon ve başarı ile ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmaya 306 tane 7. sınıf Koreli öğrenci katılmıştır. Çalışmada ayrıca, mükemmeliyetçilik ve matematik ve İngilizce derslerinde başarı-ilişkili çıktılar arasındaki ilişkide konu-spesifik akademik özyeterlilik ve başarı hedeflerinin aracı rolü de incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, doğrudan yol analizi modelinde, kendine yönelik mükemmeliyetçilik akademik başarı ile pozitif yönde, kopya çekme ve akademik erteleme ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Tersine, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, kopyanın meşru görülmesi ve akademik erteleme ile pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. Aracılık modellerinde, kendine dönük mükemmeliyetçilik, akademik öz-yeterlilik, öğrenme-temelli hedefler ve konu alanında performans-yaklaşım hedef ile tutarlı ve pozitif şekilde ilişkilidir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik performans-yaklaşım ve performans-kaçınım hedef tutarlı ve pozitif şekilde ilişkili bulunmuştur. Akademik öz-yeterlilik ve öğrenme-temelli hedefler, kendine dönük mükemmeliyetçilikten kopya çekme, akademik ertelemeyi kabul etmeye doğru yolları aracı koymuştur. Diğer yandan, İngilizce dersinde performans-kaçınım, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikten sınav kaygısına bir yolu aracı koymuştur. Çalışmada ayrıca, mükemmeliyetçilikten çıktılara giden pek çok yola konu-spesifik motivasyonla aracılık yapıldığı bulunmuştur. İki mükemmeliyetçilik boyutundan akademik ertelemeye giden doğrudan yollar, ara motivasyon değişkenlerinin varlığında dahi anlamlı kalmıştır.

2.11.Sınav Kaygısı ve İrrasyonel İnanışlar

Temel psikolojik ihtiyaçlarına dönük akılcı olmayan inanışlar üzüntü ve kaygıya sebebiyet verir (Harrington, 2006). Nitekim akılcı olmayan inanışlar sınav kaygısına sebep olabilmektedir (Güler ve Çakır, 2013). Buradan yola çıkarak tez çalışması kapsamında değişken olarak ele alınacak olan ve öz belirlenim kuramında yer alan temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma) akılcı olmayan inanışlarla ilişkilendirilerek olup bu üç ihtiyacın

sınav kaygısı ile ilişkisi de inceleneceğinden bu bölümde bu ilişki üzerine yapılan mevcut çalışmalara yer verilmiştir. Yapılan literatür taramasında, yazarın bilgisi dahilinde, bu ilişkiyi direkt araştıran çalışmalara rastlanmamıştır. Aşağıda temel çalışmaların bulguları özetlenmiştir.

Çivitçi (2005) ergenlerin rasyonel olmayan inançlarını azaltmayı hedefleyen akılcı duygusal eğitim programının ilköğretim yedinci sınıf öğrencilerinin mantıkdışı inanç düzeylerini, sürekli kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma verilerinin elde edildiği örneklem, verilerin toplanmasında kullanılan araçlar ve verilerin çözümlenmesinde uygulanan istatistiksel tekniklere ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada verilerin analizinde SPSS 21 programından yararlanılmıştır. Aşağıda alt problemler için yapılmış olan analiz teknikleri verilmektedir.

Verilerin karşılaştırılmasında cinsiyet değişkeni için, Bağımsız örneklem t testi kullanıldı. Verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda; yaş ve gelir düzeyi için, parametrelerin gruplar arası karşılaştırılmasında Tek yönlü (Oneway) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey testi kullanıldı. Özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışları, sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik değişkenlerinin ilişkisi olup olmadığının belirlenmesi için Pearson Korelasyon Analizi kullanıldı. Özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışların mükemmeliyetçiliğe etkisini incelemek için Lineer Regresyon analizi yapıldı.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini İstanbul ilinde yaşayan ergenler oluşturmaktadır. Örneklem ise bu ilde yaşayan 13-18 yaş arasındaki kolaydan örnekleme yöntemi ile belirlenmiş olan 112 kız 84 erkek olmak üzere 206 kişiden oluşmuştur.

3.3. Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemi sosyal ortamlarda gönüllü olan 13-18 yaş arası bireylere velilerinden izin alınarak yapılmıştır. Uygulamalar bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere araştırmanın amacı ve ölçekleri nasıl yanıtlayacaklarına dair yönerge sözlü bir şekilde anlatılmıştır. Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Veli İzin Formu (EK-5) velilerine imzalatılmıştır. Etik değerler ifade edilerek sonuçların gizli kalacağı anlatılmıştır.

Ölçeklerin cevaplandırılması ortalama 30 dakika sürmüştür. Formlar araştırmacı tarafından kontrol edilmiştir. Soruların çoğunluğunun yanıtlanmadığı ölçeklerde, ölçek çalışma kapsamında değerlendirmeye dahil edilmemiştir. Toplamda 236 tanesi yanıtlanan ölçeklerin 206 tanesi değerlendirilmiştir.

3.4.Araştırmaya Katılanlarla İlgili Kişisel Bulgular

Örnekleme yer alan kişiler cinsiyet, yaş, gelir düzeyi açısından incelenmiş olup, elde edilen bulgular aşağıda açıklanmıştır.

3.4.1. Cinsiyet

Araştırmaya katılanların cinsiyet dağılımına ilişkin bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Cinsiyet Dağılımına İlişkin Tablo

Cinsiyet	N	Yüzde
Kadın	122	59.2
Erkek	84	40.8
Toplam	206	100.0

Not: N: Tane

Tablo 1’e göre araştırmaya katılanların 122’si (%59.2) kadın, 84’ü (%40.8) erkektir.

3.4.2. Yaş

Araştırmaya katılanların yaş dağılımına ilişkin bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Araştırmaya Katılanların Yaşlarına İlişkin Tablo

Yaş	N	Yüzde
13 Yaş	46	22.3
14 Yaş	47	22.8
15 Yaş	4	1.9
16 Yaş	24	11.7
17 Yaş	33	16.0
18 Yaş	52	25.2
Toplam	206	100.0

Not: N: Tane

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılanların 46'sı (%22.3) 13 yaşında, 47'si (%22.8) 14 yaşında, 4'ü (%1.9) 15 yaşında, 24'ü (%11.7) 16 yaşında, 33'ü (%16.0) 17 yaşında, 52'si (%25.2) 18 yaşındadır.

3.4.3. Gelir Düzeyi

Araştırmaya katılanların gelir düzeylerine ilişkin bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Araştırmaya Katılanların Gelir Düzeyine İlişkin Tablo

Gelir Düzeyi	N	Yüzde
1500 altı	23	11.2
1500-2500	75	36.4
2500 ve üzeri	108	52.4
Toplam	206	100.0

Not: N: Tane

Tablo 3'e göre araştırmaya katılanların 1500 altı gelire sahip olan 23 (%11.2), 1500-2500 arası gelire sahip olan 75 (%36.4), 2500 ve üzeri gelire sahip olan 108 (%52.4) kişidir.

3.5. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada sınav kaygısı düzeyini saptamak için araştırma kapsamında incelenecek olan değişkenleri (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi) belirlemek üzere araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Öz belirlenim ve RDDT kuramındaki özerklik, ilişkili olma, yeterlilik ihtiyaçlarına yönelik irrasyonel inanışları belirlemek için "Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği" "Westside Sınav Kaygısı Ölçeği", mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini belirlemek için "Altı Faktörlü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilmiş ve cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyini belirlemek için sorular sorulmuştur. Formun bir örneği Ek 1’de sunulmuştur.

3.5.2. Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği

Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği Öz Belirlenim Kuramındaki özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik ihtiyaçlarına dair ergenlikteki kişilerin akılcı olmayan inanışlarını ölçmektedir. ADÖB, ADDK’de belirtilen akılcı olmayan inanışların ÖBK’deki üç temel psikolojik ihtiyacı ergenlerde (10-18 yaş arası) ölçmektedir. Ölçek, belli durumlara dair ergenlerin irrasyonel inanışlarına ne kadar sahip olduklarını saptaması için oluşturulmuştur. Ölçeğin meydana getirilme aşamasında Akılcı Duygucu Davranışçı Kuram (ADDK) ve Öz Belirlenim Kuramı (ÖBK) temelinde literatürden faydalanılmıştır. Senaryolar oluşturulurken 14-22 yaş arası ergenlerin yaşantıları göz önünde bulundurulmuş, yazılmadan önce okullardaki rehberlik ve psikolojik danışmanlık uzmanlarına ve bu yaş grubundaki bireylerin fikirleri alınmıştır.

Ölçek 51 maddeden meydana gelmektedir. Likert tipi derecelendirmeye uygun olarak (1) Hiç Katılmıyorum, (2) Çok az Katılıyorum, (3) Kısmen Katılıyorum, (4) Oldukça Katılıyorum, (5) Tamamen Katılıyorum şeklinde 1’den 5’e doğru puanlanmıştır İlk 18 madde özerklik alt boyutundaki akılcı olmayan inanışları, sonraki 18 madde ilişkili olma alt boyutundaki akılcı olmayan inanışları ve son 15 madde ise yeterlilik alt boyutundaki akılcı olmayan inanışları ölçmektedir.

Ölçekte ayrıca her bir senaryo için, o senaryoya katılımcının hangi oranda hayalinde canlandığını ölçen beşli Likert tipi ölçek ile oluşturulmuş bir ölçek vardır. ‘Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz’ maddesine 1= Hiç Canlanmadı, 2= Biraz Canlandı, 3=Orta Derecede Canlandı, 4=Oldukça iyi Canlandı, 5=Gerçek gibi canlandı şeklinde cevaplandırılmaktadır.

Her bir boyut için 3 tane senaryo meydana getirilmiştir. Senaryolarda, bilişsel davranışçı terapilerdeki ABC modeline uygun olarak bir harekete geçiren olay veya durum verilmektedir. Bu olay/durumların her katılımcıya uymayabileceği düşünülerek her üç boyut için 3’er senaryo hazırlanmıştır, bu

şekilde alternatif oluşturulmaya çalışılarak ölçme aracının ölçme kabiliyeti yüksek tutulmaya çalışılmıştır.

Örnek olarak ölçekte senaryo olarak “*Ne zaman ders çalışmam gerektiği konusuna annem ve/veya babam bana karışıyor*” şeklinde ifade bulunmaktadır. Katılımcılardan özerklik ihtiyacı boyutundaki bu olayı hayallerinde canlandırmaları istenmektedir. Sonrasında katılımcılardan bu olayı nasıl değerlendirdikleri öğrenilmektedir. “*Böyle bir olay olduğunda değerlendirmeniz ne olurdu?*” şeklindeki sorudan sonra dört akılcı olmayan inanış şekli (Aşırı Talepkarlık, Felaketleştirme, Zorluğa-Sıkıntıya Katlanamama, Kişinin Kendisini, Diğerlerini Veya Yaşamı Değersizleştirme) altı maddede katılımcıya sorulur. Katılımcılardan bu ifadelere beşli Likert tipi ölçüğe uygun olarak ne oranda katılıp katılmadıkları sorulmaktadır.

Ölçek 382 klinik olmayan ve 220 klinik örneklem üzerinde uygulanmıştır. Ölçek 3 temel psikolojik ihtiyaç olan özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışlarını ölçmektedir. Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları ADÖB ilk üç faktörünün toplam varyansın %74.33’ünü açıkladığını, doğrulayıcı faktör analizinde de üç faktörlü yapıda olduğunu göstermektedir (Artiran & Şimşek, 2017).

Özerklik İrrasyonel İnanışları boyutunun güvenilirlik düzeyi (Cronbach’s Alpha) $\alpha = .89$, İlişkili İrrasyonel İnanışları boyutunun güvenilirlik düzeyi (Cronbach’s Alpha) $\alpha = .90$, Yeterlilik İrrasyonel İnanışları boyutunun güvenilirlik düzeyi (Cronbach’s Alpha) $\alpha = .85$ olarak hesaplanmıştır. (Artiran ve ark., 2017) Test-tekrar test sonuçlarına bakıldığında, korelasyonlarda özerklik irrasyonel inanışları boyutu için $r = .88$; $p < .01$; ilişkili olma irrasyonel inanışları boyutu için $r = .77$; $p < .01$; Yeterlilik irrasyonel inanışları boyutu için $r = .91$; $p < .01$; sonuçlarına ulaşılmıştır (Artiran ve ark., 2017). Ölçeğin bir örneği Ek 2’de sunulmuştur.

3.5.3. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği

Driscoll (2007) tarafından geliştirilen Westside Sınav Kaygısı Ölçeği; öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerini ölçmeye yönelik tek faktörden oluşan bir ölçektir. Ölçek 5’li likert tipi derecelendirmeli, (5) Daima Doğru, (4) Genellikle Doğru, (3) Ara Sıra Doğru, (2) Nadiren Doğru ve (1) Asla Doğru

Değil) şeklinde puanlanan, 11 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 11'ken alınabilecek en yüksek puan ise 55'dir. Ters kodlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar öğrencinin sınav kaygısının yüksek olduğu, düşük puanlar ise sınav kaygısı düzeyinin düşük olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Totan ve Yavuz (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği açıklayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile incelenmiştir. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği'nin benzer ölçek geçerliği çalışması da yapılmış ve kaygıyı ölçen iki ayrı ölçekle anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. Geçerlilik çalışmalarının sonrasında Westside sınav kaygısı ölçeğinin güvenilirlik çalışması Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, Spearman Brown testi yarılama katsayısı ve test tekrar test güvenilirliği yöntemleriyle incelenmiştir. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği'nin dilsel eşdeğerliliği iki dilli grup deseni yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Dilsel eşdeğerlilik için yapılan korelasyon analizi sonucunda ölçeğin kaynak dili olan İngilizce formu ile hedef dili olan Türkçe formu arasında üst düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki ($r = .82$, $p < .001$) olduğu bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği Ek 3'te sunulmuştur.

3.5.4. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) tarafından öğrencilerin mükemmeliyetçilik özelliklerini saptamak amacıyla geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Mısırlı-Taşdemir (2004) tarafından yapılmıştır. Ölçek, Likert tipinde 1-5 arası derecelendirme ile (1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle katılıyorum şeklinde cevaplanmak üzere meydana gelmiştir.

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990)'e göre mükemmeliyetçilik altı alt özellikten oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Mısırlı-Taşdemir (2004) tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında da 35 madde 6 faktör altında toplanmıştır. Bu alt ölçek faktörleri; hatalardan endişe duyma (concernover mistake), davranışlardan kuşkulananmak (doubt saboutactions), ebeveynsel beklentiler (parental expectations), ebeveynsel eleştiri (parental criticism), kişisel standartlar (personel standarts) ve tertip/ düzen (organization/order)'dir.

Hatalardan endişe duyma; yapılan hatalara negatif reaksiyon gösterme, hataları neredeyse başarısızlık olarak kabullenilmesi eğilimine sahip olmak ve böyle bir başarısızlık sonrasında diğerlerinin kendisine olan saygısını kaybedeceği inancına eğilimli olmak. Davranışlardan kuşku; yürütülen işlerin tatmin edecek kadar düzgün olmadığı duygusuna eğilimli olmak. Ebeveynsel beklentiler; kişinin ailesinin çok yüksek amaçlar belirlemesi ve sürekli olarak ağır eleştiri yaptıklarına eğilimli olmak. Ebeveynsel eleştiri; ebeveynlerin çocuklarını genel değerlendirmelerinde devamlı müdahaleci olmaları ve bu değerlendirmelere çocuğun da çok yüksek değer vermesi eğiliminde olunması. Kişisel standartlar; çok yüksek standartların belirlenmesi ve kendini değerlendirirken bu yüksek standartlara gereğinden fazla önem verilmesi. Tertip/Düzen; tertip ve düzene verilen tercihler ve önem dereceleri.

Hatalardan endişe duyma (concernover mistake) alt ölçeğini, 9., 10., 13., 14., 18., 21., 23., 25. ve 34. sorular, davranışlardan kuşulanmak (doubt saboutactions) alt ölçeğini, 17., 28., 32. ve 33. sorular, ebeveynsel beklentiler (parental expectations) alt ölçeğini, 1., 11., 15., 20. ve 26 sorular, ebeveynsel eleştiri (parental criticism) alt ölçeğini, 3., 5., 22. ve 35. sorular, kişisel standartlar (personel standarts) alt ölçeğini, 4., 6., 12., 16., 19., 24. ve 30. sorular, tertip/düzen (organization/order) alt ölçeğini ise 2., 7., 8., 27., 29. ve 31. sorular ölçmektedir.

Ölçek örneklem grubuna uygulandıktan sonra geçerlik yöntemi olarak faktör analizi yapılmıştır. Sonrasında örneklem uygunluğu ve Sphericity testleri uygulanmıştır. KMO Örneklem Uygunluk katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Barlett Sphericity ise 4961.42 ile .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Altı faktör için faktör yükleri: "Düzen" (.63-.82). "Hatalara Aşırı İlgi" (.31-.70). "Davranışlardan Şüphe" (.40-.68) "Aile Beklentileri" (.55-.73). "Ailesel Eleştiri" (.41-.68). "Kişisel Standartlar" (.44-.62). Genel ve alt ölçekler için belirlenen güvenilirlik katsayıları .63 ile .87 arasında ortaya çıkmıştır. Testin genel güvenilirlik katsayısı .83 olarak hesaplanırken; Düzen için .87, Hatalara Aşırı ilgi için .77, Davranışlardan Şüphe için .61, Aile Beklentileri için .71, Ailesel Eleştiri için .65 ve Kişisel Standartlar için .63 olarak bulunmuştur. Testin yarıya bölme güvenilirlik katsayısı ise .80 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bir örneği Ek 4'te sunulmuştur.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde alt problemlerle ilgili bulgulara yer verilmiştir. Ergenlerin sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve özerklik, ilişkili olma, yeterlilik puan ortalamaları ile ilişkisine; cinsiyet, yaş, ailenin gelir durumu arasındaki anlamlılık düzeyine bakılmıştır.

Tablo 4. Ölçeklerden Alınan Puanlara Göre T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	p
SK	Kadın	122	28,934	8,094	,744	,458
	Erkek	84	28,071	8,299		
MÜK	Kadın	122	101,360	15,993	-2,914	,004**
	Erkek	84	108,071	16,599		
ÖZK	Kadın	122	39,934	15,795	-1,042	,299
	Erkek	84	42,214	14,878		
İLO	Kadın	122	48,385	14,488	1,585	,114
	Erkek	84	45,392	12,437		
YET	Kadın	122	36,514	13,910	-,778	,438
	Erkek	84	37,892	11,394		

Not: SS(Standart Sapma), N(Tane) SK (Sınav Kaygısı), MÜK(Mükemmeliyetçilik), ÖZK(Özerklik), İLO(İlişkili Olma), YET(Yeterlilik) * p < .05 ** p < .01

Tablo 4'te sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik, özerklik, ilişkili olma, yeterliliğin cinsiyet değişkene göre karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulamasına ilişkin bulgular verilmiştir. Bulgular incelendiğinde kadınların sınav kaygısı ortalamaları (28,9344) ile erkeklerin sınav kaygısı ortalamaları (28,0714) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (t=0,744, p=0,458) .

Mükemmeliyetçiliğe geldiğimizde kadınların mükemmeliyetçilik ortalamaları (101, 3607) ile erkeklerin mükemmeliyetçilik ortalamaları (108,0714) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır (t=-2,914,

p=0,004). Erkeklerin mükemmeliyetçilikleri kadınların mükemmeliyetçiliklerinden fazladır.

Özerklik değişkenine göre kadınların özerklik ortalamaları (39,9344) ile erkeklerin özerklik ortalamaları (42,2143) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (t=-1,042, p=0,299).

İlişkili Olma değişkenine göre kadınların ilişkili olma ortalamaları (48,3852) ile erkeklerin ilişkili olma ortalamaları (45,3929) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (t=1,585, p=0,114).

Yeterlilik değişkeninde ise kadınların yeterlilik ortalamaları (36,5164) ile erkeklerin yeterlilik ortalamaları (37,8929) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamıştır (t=-0,778, p=0,438).

Tablo 5. Yaş Değişkenine Göre Ergenlerin Sınav Kaygıları

SK	13 yaş	14 Yaş	15 Yaş	16 Yaş	17 Yaş	18 Yaş	F	P
ORT	26,108	28,383	36,750	27,750	31,848	28,634	2,88	0,016 *
SS	8,441	6,138	7,041	7,218	8,948	8,760		

Not: SK (Sınav Kaygısı) * p < .05 ** p < .01

Tablo 5'e göre ergenlerin sınav kaygısı puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=2,88; p=0.016 < 0.05). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. 17 yaşında olanların sınav kaygısı puanları (31,848 ± 8,948), 13 yaşında olanların sınav kaygısı puanlarından (26,108 ± 8,441) yüksek bulunmuştur.

Tablo 6: Yaş Değişkenine Göre Ergenlerin Mükemmeliyetçilikleri

MÜK	13 Yaş	14 Yaş	15 Yaş	16 Yaş	17 Yaş	18 Yaş	F	P
ORT	100,456	108,489	111,250	97,208	105,697	18,902	2,248	0,051
SS	15,716	15,50	23,528	16,08	12,593	2,621		

Not: MÜK (Mükemmeliyetçilik) * p < .05 ** p < .01

Tablo 6'ya göre ergenlerin mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (F=2,248; p=0.051 > 0.05).

Tablo 7. Yaş Değişkenine Göre Özerklik, İlişkili Olma, Yeterlilik İrrasyonel İnanışlarının Varyanslarının Homojenliği

	Levene İstatistiği	p
ÖZK	1,245	,289
İLO	1,957	,087
YET	2,511	,031 *

Not: ÖZK(Özerklik), İLO(İlişkili Olma), YET(Yeterlilik) * p<.05 ** p< .01

Tablo 7'ye göre özerklik ve ilişkili olma değişkenleri için varyansların homojen dağıldığı görülmektedir Yeterlilik değişkeni için ise varyanslar homojen dağılmamaktadır (p=0.031 < 0.05).

Tablo 8. Yaş Değişkenine Göre Ergenlerin Özerklik, İlişkili Olma, Yeterlilik İrrasyonel İnanışlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

ÖZK	13 Yaş	14 Yaş	15 Yaş	16 Yaş	17 Yaş	18 Yaş	F	P
ORT	32,804	38,872	46,250	40,125	47,393	45,576	5,462	0,000**
SS	12,546	14,912	19,414	13,352	16,035	15,456		
İLO	13 Yaş	14 Yaş	15 Yaş	16 Yaş	17 Yaş	18 Yaş	F	P
ORT	45,130	44,531	53,500	48,791	52,818	46,519	1,971	0,084
SS	15,203	12,856	20,872	10,946	14,996	12,209		
YET	13 Yaş	14 Yaş	15 Yaş	16 Yaş	17 Yaş	18 Yaş	F	P
ORT	32,956	37,255	44,000	34,958	41,575	38,153	2,230	0,053
SS	11,711	12,392	20,346	10,646	15,819	12,028		

Not: ÖZK(Özerklik), İLO(İlişkili Olma), YET(Yeterlilik) * p < .05 ** p < .01

Tablo 8'e göre ergenlerin özerklik puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=5,462$; $p=0.000 < 0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. 17 yaşında olanların özerklik puanları ($47,393 \pm 16,035$), 13 yaşında olanların özerklik puanlarından ($32,804 \pm 12,546$) yüksek bulunmuştur. 18 yaşında olan ergenlerin özerklik puanları ($45,576 \pm 15,456$), 13 yaşında olan ergenlerin özerklik puanlarından ($32,804 \pm 12,546$) yüksek bulunmuştur.

Ergenlerin ilişkili olma puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=1,971$; $p=0.084 > 0.05$).

Ergenlerin yeterlilik olma puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=2,23$; $P=0.053 > 0.05$).

Tablo 9. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Ergenlerin Sınav Kaygılarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

SK	ORT	SS	F	p
1500 Altı Gelir Düzeyi	29,956	8,615		
1500-2500 Gelir Düzeyi	29,213	7,896	0,981	0,377
2500 ve üzeri Gelir Düzeyi	27,851	8,169		

Not: SK (Sınav Kaygısı) * $p < .05$ ** $p < .01$

Tablo 9'a göre ergenlerin sınav kaygısı puan ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları

arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (F=0,981; p=0.377 > 0.05).

Tablo 10. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Ergenlerin Mükemmeliyetçiliklerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

MÜK	ORT	SS	F	p
1500 Altı Gelir Düzeyi	107,826	20,462		
1500-2500 Gelir Düzeyi	104,626	15,483	0,889	0,413
2500 ve üzeri Gelir Düzeyi	102,935	16,355		

Not: MÜK (Mükemmeliyetçilik) * p < .05 ** p < .01

Tablo 10'a göre ergenlerin mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (F=0,889; p=0.413 > 0.05).

Tablo 11. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Ergenlerin Özerklik, İlişkili Olma, Yeterlilik İrrasyonel İnanışlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

ÖZK	1500 Altı	1500-2500	2500 ve üzeri	F	P
ORT	46,521	40,04	40,231	1,971	0,175
SS	14,653	15,243	15,610		
İLO	1500 Altı	1500-2500	2500 ve üzeri	F	P
ORT	52,043	46,133	46,842	1,703	0,185
SS	14,290	13,914	13,404		
YET	1500 Altı	1500-2500	2500 ve üzeri	F	P
ORT	43,173	35,933	36,574	2,988	0,053
SS	14,565	14,024	11,471		

Not: ÖZK(Özerklik), İLO(İlişkili Olma), YET(Yeterlilik) * $p < .05$ ** $p < .01$

Tablo 11'e göre ergenlerin özerklik puan ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=1,756$; $p=0.175 > 0.05$).

Ergenlerin ilişkili olma puan ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=1,703$; $p=0.185 > 0.05$).

Ergenlerin yeterlilik olma puan ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=2,988$; $P=0.053 > 0.05$).

Tablo 12. Mükemmeliyetçilik ile Sınav Kaygısı, Özerklik, İlişkili Olma, Yeterlilik İrrasyonel İnanışlara İlişkin Korelasyon Analizi

	HED	DKD	EB	EE	KS	TD	SK	ÖZK	İLO	YET
HED	-									
DKD	0,469**	-								
EB	0,350**	0,133	-							
EE	0,429**	0,372**	0,274**	-						
KS	0,305**	0,092	0,476**	-0,03	-					
TD	-0,003	-0,075	0,038	-0,318**	0,389**	-				
SK	0,294**	0,383**	0,024	0,288**	-0,082	-0,132	-			
ÖZK	0,240**	0,209**	0,171*	0,425	0,009	-0,192**	0,237**	-		
İLO	0,336**	0,254**	0,089	0,316**	0,012	-0,062	0,255**	0,502**	-	
YET	0,514**	0,396**	0,259**	0,387**	0,223**	-0,028	0,229**	0,454**	0,617**	-

*p<.05 **p<.01

HED: Hatalardan Endişe Duyma
DKD: Davranışlardan Kuşku Duyma
EB: Ebeveynsel Beklentiler
EE: Ebeveynsel Eleştirisi
KS: Kişisel Standartlar
TD: Tertip/Düzen

SK: Sınav Kaygısı
ÖZK: Özerklik
İLO: İlişkili Olma
YET: Yeterlilik

Tablo 12'ye göre hatalardan endişe duyma ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,294$; $p=0,000 < 0,05$). Buna göre hatalardan endişe duyma puanı arttıkça sınav kaygısı puanları da artmaktadır.

Hatalardan endişe duyma ile özerklik irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,240$; $p=0,001 < 0,05$). Buna göre hatalardan endişe duyma puanı arttıkça özerklik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır.

Hatalardan endişe duyma ile ilişkili olma irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,336$; $p=0,000 < 0,05$). Buna göre hatalardan endişe duyma puanı arttıkça ilişkili olma irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır.

Hatalardan endişe duyma ile yeterlilik irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,514$; $p=0,000 < 0,05$). Buna göre hatalardan endişe duyma puanı arttıkça yeterlilik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır.

Davranışlardan kuşku duyma ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,383$; $p=0,000 < 0,05$). Buna göre davranışlardan kuşku duyma puanı arttıkça sınav kaygısı puanları da artmaktadır.

Davranışlardan kuşku duyma ile özerklik irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,209$; $p=0,003 < 0,05$). Buna göre davranışlardan kuşku duyma puanı arttıkça özerklik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır.

Davranışlardan kuşku duyma ile ilişkili olma irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,254$; $p=0,000 < 0,05$). Buna göre davranışlardan kuşku duyma puanı arttıkça ilişkili olma irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır.

Davranışlardan kuşku duyma ile yeterlilik irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,396$; $p=0,000 < 0,05$). Buna göre davranışlardan kuşku duyma puanı arttıkça yeterlilik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır.

Ebeveynsel beklentiler ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=0,024$; $p=0,735 > 0,05$).

Ebeveynsel beklentiler ile özerklik irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,171$; $p=0,014 < 0,05$). Buna göre ebeveynsel beklenti puanı arttıkça özerklik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır.

Ebeveynsel beklentiler ile ilişkili olma irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=0,089$; $p=0,204 > 0,05$).

Ebeveynsel beklentiler ile yeterlilik irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,259$; $p=0,000 < 0,05$). Buna göre ebeveynsel beklenti puanı arttıkça yeterlilik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır.

Ebeveynsel eleştiri ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,288$; $p=0,000 < 0,05$). Buna göre ebeveynsel eleştiri puanı arttıkça sınav kaygısı puanları da artmaktadır.

Ebeveynsel eleştiri ile özerklik irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,425$; $p=0,000 < 0,05$). Buna göre ebeveynsel eleştiri puanı arttıka özerklik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır.

Ebeveynsel eleştiri ile ilişkili olma irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,316$; $p=0,000 < 0,05$). Buna göre ebeveynsel eleştiri puanı arttıka ilişkili olma irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır.

Ebeveynsel eleştiri ile yeterlilik irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,387$; $p=0,000 < 0,05$). Buna göre ebeveynsel eleştiri puanı arttıka yeterlilik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır.

Kişisel standartlar ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r= -0,082$; $p=0,239 > 0,05$).

Kişisel standartlar ile özerklik irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r= 0,009$; $p=0,895 > 0,05$).

Kişisel standartlar ile ilişkili olma irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r= 0,012$; $p=0,864 > 0,05$).

Kişisel standartlar ile yeterlilik irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,316$; $p=0,000 < 0,05$). Buna göre kişisel standartlar puanı arttıka yeterlilik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır.

Tertip/Düzen ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r = -0,132$; $p = 0,059 > 0,05$).

Tertip/Düzen ile özerklik irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -0,192$; $p = 0,006$). Buna göre tertip/düzen puanı arttıkça özerklik irrasyonel inanış puanları azalmaktadır.

Tertip/Düzen ile ilişkili olma irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r = -0,062$; $p = 0,376 > 0,05$).

Tertip/Düzen ile yeterlilik irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r = -0,028$; $p = 0,685 > 0,05$).

Sınav kaygısı ile özerklik irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = 0,237$; $p = 0,001 < 0,05$). Buna göre sınav kaygısı puanı arttıkça özerklik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır.

Sınav kaygısı ile ilişkili olma irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = 0,255$; $p = 0,000 < 0,05$). Buna göre sınav kaygısı puanı arttıkça ilişkili olma irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır.

Sınav kaygısı ile yeterlilik irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = 0,454$; $p = 0,000 < 0,05$). Buna göre sınav kaygısı puanı arttıkça yeterlilik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır.

Tablo 13. Özerklik, İlişkili Olma, Yeterlilik İrrasyonel İnanışlarının Mükemmeliyetçiliğe Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model	R ²
Hatalardan Endişe Duyma	ÖZK	0,000	0,004	0,997			
	İLO	0,031	0,378	0,706	24,232	0,000*	0,265
	YET	0,495	6,308	0,000*			
Davranışlardan Kuşku Duyma	ÖZK	0,036	0,477	0,634			
	İLO	0,003	0,031	0,975	12,653	0,000*	0,158
	YET	0,378	4,505	0,000*			
Ebeveynsel Beklentiler	ÖZK	0,110	1,385	0,168			
	İLO	-0,154	-1,703	0,09	6,143	0,001	0,084
	YET	0,303	3,463	0,001*			
Ebeveynsel Eleştirisi	ÖZK	0,310	4,241	0,000*			
	İLO	0,014	0,166	0,868	19,939	0,000*	0,228
	YET	0,238	2,963	0,003*			
Kişisel Standartlar	ÖZK	-0,066	-0,821	0,413			
	İLO	-0,179	-1,978	0,049*	5,708	0,001*	0,078
	YET	0,363	4,134	0,000*			
Tertip/Düzen	ÖZK	-0,229	-2,803	0,006*			
	İLO	0,010	0,111	0,911	2,900	0,036*	0,041
	YET	0,069	0,770	0,442			

Not: ÖZK(Özerklik), İLO(İlişkili Olma), YET(Yeterlilik) * 0,05 anlam düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlıdır. R²:Belirlilik Katsayısı, β = Regresyon katsayısı

Tablo 13'e göre özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışları değişkenleri ile hatalardan endişe duyma arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=24,232; P=0,000<0,05). Hatalardan endişe duyma ile özerklik, ilişkili olma, yeterlilik değişkenleri arasındaki ilişkinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür (R²=0,265). Ergenlerin özerklik irrasyonel inanış düzeyi hatalardan endişe duyma düzeyini etkilememektedir (p=0,997>0,05). İlişkili olma irrasyonel inanış düzeyleri hatalardan endişe duyma düzeyini

etkilememektedir ($p=0,706>0,05$). Ergenlerin yeterlilik irrasyonel inanış düzeyleri hatalardan endişe duyma düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,303$; $p=0,001$).

Özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışları değişkenleri ile davranışlardan kuşku duyma arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=12,653$; $P=0,000<0,05$). Davranışlardan kuşku duyma ile özerklik, ilişkili olma, yeterlilik değişkenleri arasındaki ilişkinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,158$). Ergenlerin özerklik irrasyonel inanış düzeyi davranışlardan kuşku duyma düzeyini etkilememektedir ($p=0,634>0,05$). İlişkili olma irrasyonel inanış düzeyleri davranışlardan kuşku duyma düzeyini etkilememektedir ($p=0,975>0,05$). Ergenlerin yeterlilik irrasyonel inanış düzeyleri davranışlardan kuşku duyma düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,378$; $p=0,000<0,05$).

Özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışları değişkenleri ile ebeveysel beklenti arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=6,143$; $P=0,001<0,05$). Ebeveysel beklenti ile özerklik, ilişkili olma, yeterlilik değişkenleri arasındaki ilişkinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,084$). Ergenlerin özerklik irrasyonel inanış düzeyi ebeveysel beklenti düzeyini etkilememektedir ($p=0,168>0,05$). İlişkili olma irrasyonel inanış düzeyleri ebeveysel beklenti düzeyini etkilememektedir ($p=0,09>0,05$). Ergenlerin yeterlilik irrasyonel inanış düzeyleri ebeveysel beklenti düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,378$; $p=0,001<0,05$).

Özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışları değişkenleri ile ebeveysel eleştiri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=19,939$; $P=0,000<0,05$). Ebeveysel eleştiri ile özerklik, ilişkili olma, yeterlilik değişkenleri arasındaki ilişkinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,228$). Ergenlerin özerklik irrasyonel inanış düzeyi ebeveysel eleştiri düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,310$; $p=0,000<0,05$). İlişkili olma irrasyonel inanış düzeyleri ebeveysel eleştiri düzeyini etkilememektedir ($p=0,868>0,05$).

Ergenlerin yeterlilik irrasyonel inanış düzeyleri ebeveynsel eleştiriyi arttırmaktadır ($\beta=0,238$; $p=0,000<0,05$).

Özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışları değişkenleri ile kişisel standartlar arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=5,708$; $P=0,001<0,05$). Kişisel standartlar ile özerklik, ilişkili olma, yeterlilik değişkenleri arasındaki ilişkinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,078$). Ergenlerin özerklik irrasyonel inanış düzeyi kişisel standartlar düzeyini etkilememektedir ($p=0,413>0,05$). İlişkili olma irrasyonel inanış düzeyleri kişisel standartlar düzeyini azaltmaktadır ($\beta= -0,179$; $p=0,049<0,05$). Ergenlerin yeterlilik irrasyonel inanış düzeyleri kişisel standartlar düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,363$; $p=0,000<0,05$).

Özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışları değişkenleri ile tertip/düzen arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=2,900$; $P=0,036<0,05$). Tertip/düzen ile özerklik, ilişkili olma, yeterlilik değişkenleri arasındaki ilişkinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,041$). Ergenlerin özerklik irrasyonel inanış düzeyi tertip/düzen düzeyini azaltmaktadır ($\beta= -0,229$; $p=0,006<0,05$). İlişkili olma irrasyonel inanış düzeyleri tertip/düzen düzeyini etkilememektedir ($p=0,911>0,05$). Ergenlerin yeterlilik irrasyonel inanış düzeyleri tertip/düzen düzeyini etkilememektedir ($p=0,442>0,05$).

BÖLÜM V

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde çalışmanın bulguları alt problemler bağlamında yorumlanacak ve ilgili literatür ışığında tartışılacaktır.

Öncelikle demografik değişkenler (cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi) ile ilgili alt problemler ele alınacaktır. Cinsiyet değişkenine göre sınav kaygısı puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? sorusuna ilişkin olarak kadınların sınav kaygısı ortalamaları ile erkeklerin sınav kaygısı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgu, mevcut literatürdeki pek çok çalışmanın bulgularına terstir. Gerek ülkemizde gerek uluslar arası çalışmalarda kız öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek sınav kaygısı taşımaktadırlar (Brown, 2002; Cassady ve Johnson, 2002; Genç ve diğerleri, 1999). İleride yapılacak çalışmalarda kız ve erkek öğrencilerin sınav kaygıları daha ayrıntılı olarak incelenmelidir.

Cinsiyet değişkenine göre mükemmeliyetçilik puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? sorusuna ilişkin olarak erkeklerin mükemmeliyetçiliklerinin kadınların mükemmeliyetçiliklerinden daha fazla olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgu literatürdeki bulgularla benzerlik göstermektedir (Leana-Taşcılar ve diğerleri, 2014).

Cinsiyet değişkenine göre özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik irrasyonel inanış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? sorusu bağlamında özerklik değişkenine göre kadınların özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik ortalamaları ile erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Buradan yola çıkarak kadın ve erkeklerin öz belirlenim kuramındaki temel psikolojik ihtiyaçlara yönelik olarak aynı düzeyde irrasyonel inanış sergiledikleri söylenebilir.

Diğer bir demografik değişken ise yaş değişkenidir. Yaş değişkenine göre sınav kaygısı puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? sorusuna ilişkin olarak ergenlerin sınav kaygısı puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı bir fark gösterdiği bulunmuştur. 17 yaşında olanların

sınav kaygısı puanları, 13 yaşında olanların sınav kaygısı puanlarından yüksek bulunmuştur. Bu bulgular literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Nitekim, araştırmalar büyük çocukların özellikle ergenlik yaşlarında küçük çocuklara kıyasla daha fazla kaygı yaşandığını göstermektedir (Dong ve diğerleri, 1994).

Çalışma kapsamında Öz Belirlenim Kuramındaki temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik) hakkındaki irrasyonel inanışlar ergenlerin yaş değişkenine göre incelenmiştir. Özerklik puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir. 17 ve 18 yaşında olanların özerklik puanları, 13 yaşında olanların özerklik puanlarından yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, ergenlerin yetişkinliğe doğru ilerledikçe özerklik ihtiyaçlarına yönelik irrasyonel inançlarının arttığını göstermektedir. Diğer yandan, ergenlerin ilişkili olma ve yeterlilik puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Benzer bulgulara literatürde de ulaşılmıştır. Üç psikolojik ihtiyaç ile ilgili irrasyonel inançlar arasında özerklik, ilgili literatürde de ergenlerde yaş ilerledikçe ön plana çıkmaktadır (Artıran, 2015; Jousset ve diğerleri, 2008).

Demografik değişkenlerinden gelir düzeyi değişkeni ile çalışmanın değişkenleri (sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik, temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik hakkındaki irrasyonel inanışlar) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Buradan yola çıkarak gelir düzeyinin öz belirlenim, sınav kaygısı ve mükemmeliyetçilik bağlamında belirleyici bir değişken olmadığı söylenebilir. Bu bağlamda literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olup, bu tez çalışması kapsamında gelir düzeyi ile ilgili elde edilen bulgular ileride yapılacak çalışmalarla teyit edilmelidir.

Tez kapsamında mükemmeliyetçilik ile öz belirlenimin temel psikolojik ihtiyaçları (özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik) hakkındaki irrasyonel inançlar arasındaki ilişkiye yönelik alt problemler de araştırılmıştır. Bu inceleme için, mükemmeliyetçiliğin altı alt faktörü ele alınmıştır: hatalardan endişe duyma, davranışlardan kuşku duyma, ebeveynsel beklentiler, ebeveynsel eleştiri, kişisel standartlar ve tertip/ düzen.

Hatalardan endişe duyma ile sınav kaygısı, özerklik irrasyonel inanışları, ilişkili olma irrasyonel inanışları ve yeterlilik irrasyonel inanışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre hatalardan endişe duyma puanı arttıkça sınav kaygısı, özerklik irrasyonel inanışları, ilişkili olma irrasyonel inanışları ve yeterlilik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır. Benzer bulgulara literatürde de rastlanmaktadır. Mükemmeliyetçi kişiler, yapılan bir hatanın sonuçlarını da son derece tehlikeli olarak algılar ve hata yapmaktan çok korkarlar. Kaygı, mükemmeliyetçilik ve felaket beklentilerinden kaynaklanır (Tuncer ve Acar, 2006). Diğer yandan, Dilmaç, Aydoğan, Koruklu ve Deniz (2009) 532 ortaokul öğrencisinin katılımı ile yaptığı çalışmada öğrencilerin hatalardan endişe duyma puanları ile mantıkdışı inanç puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu bulgular hatalardan endişe duyma ile özerklik irrasyonel inanışları, ilişkili olma irrasyonel inanışları ve yeterlilik irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiye dair bu tez çalışmasında elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Ancak hatalardan endişe duyma ile üç temel psikolojik ihtiyaca dönük irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi direk araştıran çalışmalar açısından literatürde boşluk vardır. Bu tez çalışmasında elde edilen orijinal bulgular yeni çalışmalarla da test edilerek literatürdeki bu boşluk doldurulmalıdır.

Davranışlardan kuşku duyma ile sınav kaygısı, özerklik irrasyonel inanışları, ilişkili olma irrasyonel inanışları ve yeterlilik irrasyonel inanışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre davranışlardan kuşku duyma puanı arttıkça sınav kaygısı, özerklik irrasyonel inanışları, ilişkili olma irrasyonel inanışları, yeterlilik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır. Elde edilen bu bulgular ilgili literatür tarafından da desteklenmektedir. Dilmaç, Aydoğan, Koruklu ve Deniz (2009) 532 ortaokul öğrencisinin katılımı ile yaptığı çalışmada öğrencilerin davranışlardan kuşku duyma puanları ile mantıkdışı inanç puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ayrıca mantıkdışı inancın başarı talebi boyutu davranışlardan duyulan şüpheyi artırmaktadır.

Ebeveynsel beklentiler ile sınav kaygısı ve ilişkili olma irrasyonel inanışları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. Diğer yandan, ebeveynsel beklentiler ile özerklik irrasyonel inanışları ve yeterlilik irrasyonel inanışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre ebeveynsel beklenti puanı arttıkça özerklik ve yeterlilik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır. Bu bağlamda, Artıran (2015) anne ve baba vasıtasıyla karşılanan temel psikolojik ihtiyaçlara dönük algı düzeyi ile özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik ihtiyaçlarına dönük irrasyonel inanışlar arasında anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Başka bir deyişle, anne ve babadan temel psikolojik ihtiyaçları karşılayan ergenlerin bu psikolojik ihtiyaçlar hakkında sahip oldukları irrasyonel inanışlar daha düşüktür. Artıran (2015) buradan yola çıkarak uygulayıcılara ADÖB ölçeği ile çocukların karşılaması gereken üç temel psikolojik ihtiyacı belirlemelerini tavsiye etmektedir.

Ebeveynsel eleştiri ile sınav kaygısı, özerklik irrasyonel inanışları, ilişkili olma irrasyonel inanışları, yeterlilik irrasyonel inanışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre ebeveynsel eleştiri puanı arttıkça sınav kaygısı puanları da artmaktadır. Dahası ebeveynsel eleştiri ile özerklik irrasyonel inanışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre ebeveynsel eleştiri puanı arttıkça özerklik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır. Bu bulguları destekler nitelikte, Özgüngör (2003) ebeveyn eleştirilerinin öğrencilerin başarısızlık yaklaşım tarzlarını yordadığını, ancak çalışma kapsamındaki bir programda uygulanan öğretmenlerin özerklik destekleyici davranışlarının öğrencilerin ailelerinden kaynaklanan bu olumsuz durumu yenmede etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Ebeveynsel eleştiri ile yeterlilik irrasyonel inanışları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre ebeveynsel eleştiri puanı arttıkça yeterlilik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır. Bu bulgulara benzer şekilde, Taşdemir'in (2003) yaptığı çalışmanın bulguları ergenlerin ebeveynsel beklentileri daha fazla algıladıklarında daha yüksek standartlara odaklandıklarını ve kendi yeterlikleri hakkında beklentilerinin düştüğünü göstermektedir. Sapmaz (2006) ise eleştirel ebeveynlerin çocuklarından kusursuz ve başarılı olmalarını beklediklerini ve bu durumun çocuklarının

kendilerini yetersiz hissetmelerine ve bu yönde mantıkdışı inançlar geliştirdiklerini vurgulamaktadır.

Kişisel standartlar ile sınav kaygısı, özerklik irrasyonel inanışları ve ilişkili olma irrasyonel inanışları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. Diğer yandan, kişisel standartlar ile yeterlilik irrasyonel inanışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre kişisel standartlar puanı arttıkça yeterlilik irrasyonel inanışları puanları da artmaktadır.

Tertip/düzen ile sınav kaygısı, ilişkili olma irrasyonel inanışları ve yeterlilik irrasyonel inanışları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. Diğer yandan, tertip/düzen ile özerklik irrasyonel inanışları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre tertip/düzen puanı arttıkça özerklik irrasyonel inanış puanları azalmaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin altı alt faktörü dikkate alındığında, temel psikolojik ihtiyaçların her üçüne dönük irrasyonel inanışlarla arasında anlamlı ilişkiye sahip olan iki alt faktör ön plana çıkmaktadır: Hatalardan endişe duyma ve davranışlardan kuşku duyma. Kaygıyı da tetikleyebilecek bu davranışların irrasyonel inanışları da artırması beklendik bir sonuçtur. Nitekim ilgili literatürde de belirtildiği üzere, temel psikolojik ihtiyaçlarına dönük akılcı olmayan inanışlar üzüntü ve kaygıya sebebiyet verir (Harrington, 2006). Diğer yandan, temel psikolojik ihtiyaçlardan özerkliğe dönük irrasyonel inanışlar, diğer ihtiyaçlara kıyasla, mükemmeliyetçilik ile pozitif yönde ilişkiye en çok sahip olanıdır. Kişisel standartlar dışında mükemmeliyetçiliğin diğer tüm alt faktörleri ile ilişkilidir. Bu bulgu literatürdeki çalışmalarla da benzerlik göstermektedir. Mouratidisa ve Michou (2011) kişisel standartların özerk motivasyon ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Sınav kaygısı ile özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik irrasyonel inanışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgu da literatürdeki diğer çalışmaların bulgularını destekler mahiyettedir. Nitekim, ilgili literatürde de irrasyonel inanışların genel anksiyete ve kaygı gibi duyguları artırdığı vurgulanmaktadır (Emmanuel, Ngozi ve Anayochi, 2013; Harrington, 2006).

Tez kapsamında özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışlarının mükemmeliyetçiliğe etkisi de incelenmiştir. Özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışları değişkenleri ile hatalardan endişe duyma arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Hatalardan endişe duyma ile özerklik, ilişkili olma, yeterlilik değişkenleri arasındaki ilişkinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür. Ergenlerin özerklik ve ilişkili olma irrasyonel inanış düzeyi hatalardan endişe duyma düzeyini etkilememektedir. Ergenlerin yeterlilik irrasyonel inanış düzeyleri hatalardan endişe duyma düzeyini arttırmaktadır.

Özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışları değişkenleri ile davranışlardan kuşku duyma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Davranışlardan kuşku duyma ile özerklik, ilişkili olma, yeterlilik değişkenleri arasındaki ilişkinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür. Ergenlerin özerklik ve ilişkili olma irrasyonel inanış düzeyi davranışlardan kuşku duyma düzeyini etkilememektedir. Diğer yandan, ergenlerin yeterlilik irrasyonel inanış düzeyleri davranışlardan kuşku duyma düzeyini arttırmaktadır.

Özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışları değişkenleri ile ebeveysel beklenti arasındaki anlamlı ilişki bulunmuştur. Ebeveysel beklenti ile özerklik, ilişkili olma, yeterlilik değişkenleri arasındaki ilişkinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür. Ergenlerin özerklik ve ilişkili olma irrasyonel inanış düzeyi ebeveysel beklenti düzeyini etkilememektedir. Diğer yandan, ergenlerin yeterlilik irrasyonel inanış düzeyleri ebeveysel beklenti düzeyini arttırmaktadır.

Özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışları değişkenleri ile ebeveysel eleştiri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ebeveysel eleştiri ile özerklik, ilişkili olma, yeterlilik değişkenleri arasındaki ilişkinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür. Ergenlerin özerklik ve yeterlilik irrasyonel inanış düzeyi ebeveysel eleştiri düzeyini arttırmaktadır. Diğer yandan, ilişkili olma irrasyonel inanış düzeyleri ebeveysel eleştiri düzeyini etkilememektedir.

Özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışları değişkenleri ile kişisel standartlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişisel standartlar ile özerklik, ilişkili olma, yeterlilik değişkenleri arasındaki ilişkinin

(açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür. Ergenlerin özerklik irrasyonel inanış düzeyi kişisel standartlar düzeyini etkilememektedir. İlişkili olma irrasyonel inanış düzeyleri kişisel standartlar düzeyini azaltmaktadır. Ergenlerin yeterlilik irrasyonel inanış düzeyleri kişisel standartlar düzeyini arttırmaktadır.

Özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışları değişkenleri ile tertip/düzen arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Tertip/düzen ile özerklik, ilişkili olma, yeterlilik değişkenleri arasındaki ilişkinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür. Ergenlerin özerklik irrasyonel inanış düzeyi tertip/düzen düzeyini azaltmaktadır. İlişkili olma ve yeterlilik irrasyonel inanış düzeyleri tertip/düzen düzeyini etkilememektedir.

Özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışlarının mükemmeliyetçiliğe etkisi ile ilgili bulgular değerlendirildiğinde bu üç psikolojik ihtiyaca yönelik irrasyonel inanışların mükemmeliyetçiliğin tüm altı alt faktörü üzerinde de zayıf da olsa bir etkisinin olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak mükemmeliyetçilik ile psikolojik ihtiyaçlara dönük irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkinin, ters yönde aynı şekilde geçerli olmadığı söylenebilir.

Psikolojik ihtiyaçlar bağımsız olarak ele alındığında ise yeterlilik ile ilgili irrasyonel inanışların mükemmeliyetçiliğin tertip/düzen alt faktörü dışında diğer beş faktörünü etkilediği bulgusu elde edilmiştir. Görüldüğü gibi yeterlilik ihtiyacı diğer psikolojik ihtiyaçlarla kıyaslandığında ön plana çıkmaktadır. İlgili literatürde bu ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya, yazarın bilgisi dahilinde, rastlanmamakla birlikte, içsel mükemmeliyetçilik ve akademik öz yeterlik arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Özer ve Altun, 2011). Başka bir deyişle, kendini yeterli hissetme duygusu düşük bireylerin mükemmeliyetçilik duygu düzeyleri daha düşüktür. Bu ise yeterlilik ihtiyacına dönük irrasyonel inanışa sahip olma yani yeterlilik ihtiyacını sağlıklı biçimde giderememe anlamına gelir. Başka bir deyişle, Özer ve Altun'un (2011) elde ettiği bulgular ile çalışmada yeterlilik irrasyonel inanışının mükemmeliyetçiliğe etkisine dair elde edilen bulgular tutarlılık göstermektedir.

Özerklik, ilişkili olma, yeterlilik irrasyonel inanışları değişkenleri ile tertip/düzen arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Daha spesifik olarak ifade etmek gerekirse; tertip/düzen ile özerklik, ilişkili olma, yeterlilik değişkenleri arasındaki ilişkinin açıklayıcılık gücü açısından zayıf olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda ergenlerin özerklik irrasyonel inanış düzeyi tertip/düzen düzeyini azaltmakta olup; özerklik ve tertip arasında elde edilen bu ilişkiye dayanarak gerçek hayatla teorik yapının izdüştüğünü ve kimi çalışmalarda benzer bulgulara ulaşıldığını söylemek mümkündür (Taşdemir, 2003; Joussmet ve diğerleri, 2008; Özer ve Altun, 2011; Artıran, 2015; Emmanuel, Ngozi ve Anayochi, 2013).

5.1. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu tez çalışması bazı sınırlılıklara sahiptir. Öncelikle araştırmanın evrenini İstanbul ili merkez ilçelerinde yaşayan 13-18 yaş arası ergenler oluşturmuştur. Bu tez çalışmasında elde edilen bulgular Türkiye evreninde de incelenebilir. Araştırma Westside Sınav Kaygısı Ölçeği (WSKÖ), Altı Faktörlü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (AFÇBMÖ) ve Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği (ADÖB) ile sınırlıdır.

5.2. Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler

Çalışmanın bulgularından yola çıkılarak alandaki uygulayıcılara da çeşitli öneriler sunulabilir. Mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı konusunda psikoterapi süreçlerinde ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile ilgili akılcı olmayan inanışları akılcı olan inanışları ile değiştirilmeye çalışılmalı ve bu temel psikolojik ihtiyaçlarını daha sağlıklı şekilde yaşamalarına yardımcı olunmalıdır (Burger, 2006). Zira, çalışmada da görüldüğü üzere bu irrasyonel inançlar (özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik ihtiyaçlarının hepsine yönelik olarak) ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Psikoterapi süreçlerinde mükemmeliyetçiliğin alt faktörlerinde etkili irrasyonel inançlar da

dikkate alınmalıdır. Bu çalışma kapsamında da kullanılan Akılcı Duygucu Öz-Belirlenim Ölçeğinde (Artıran, 2015) yer alan senaryolar bu bağlamda kullanılabilir.

Bu tezde özerklik psikolojik ihtiyacına dönük akılcı olmayan inançlar ile mükemmeliyetçiliğin çoğu alt faktörü arasında ilişkili bulunmuştur. Psikolojik ihtiyaçların mükemmeliyetçilik üzerine etkisi açısından ise yeterlilik psikolojik ihtiyacı öne çıkmaktadır. Bu bulgular ileride yapılacak çalışmalarla da teyit edilmeli ve bazı psikolojik ihtiyaçların neden ön plana çıktığı ve bu psikolojik ihtiyaçlara dönük irrasyonel inanışlar arasındaki dinamikler hem nicel hem de nitel çalışmalarla incelenmelidir.



KAYNAKÇA

- Artıran, M. (2015). Akılcı Duygucu Davranışçı Kuram ve Öz-Belirlenim Kuramı Çerçevesinde Yeni Bir Ölçek: Akılcı-Duygucu Öz-Belirlenim (ADÖB) Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul:İstanbul Arel Üniversitesi SBE.
- Artıran, M. & Şimşek, Ö. F. (2017). REBT in the Context of Basic Psychological Needs: A New Scale Based in Rational Emotive Behavior Therapy and Self-Determination Theory. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*. In Press.
- Austin, S., Senecal, C., Guay, F., & Nouwen, A. (2011). Effects of Gender, Age, and Diabetes Duration on Dietary Self-Care in Adolescents with Type 1 Diabetes: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Health Psychology*. 16.6, 917-928.
- Bacanlı, F.ve Sürücü, M. (2006). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygıları Ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*. 12.1, 7-35.
- Bedir, R. (2008). Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi, SBE.
- Brown, M. (2002). The Effect of Test Anxiety on the Achievement Test Scores of High School Students as Measured by the Preliminary Scholastic Test. *Unpublished Doctoral Dissertation*. USA: South Carolina State University.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik:Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. 1. Baskı. İstanbul:Kaknüs Yayıncılık.
- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today*. 41, 34-51.
- Cassady, C. J. & Johnson. E. R. (2002). Cognitive Test Anxiety and Academic Performance. *Contemporary Educational Psychology*. 27, 270-295.

Chang, H.K. & Lewin, M.R. (2011). The Relationship Between Perfectionism, Anxiety, and Academic Procrastination in College Students. *Unpublished Manuscript*. Department of Psychology, University of California, San Bernardino, San Bernardino, CA.

Chang, H. K. (2014). Perfectionism, Anxiety, and Academic Procrastination: The Role of Intrinsic and Extrinsic Motivation in College Students. *Unpublished Doctoral Thesis*. USA: California State University.

Chirkov, V. & Ryan, R. (2001). Parent and Teacher Autonomy-Support in Russian and U.S. Adolescents: Common Effects on Well-Being and Academic Motivation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 32.5, 618-635.

Çankaya, Z. C. (2016). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4. 31, 23-31.

Çivitci, A. (2005). Akılcı Duygusal Eğitimin İlköğretim Öğrencilerinin Mantık dışı İnanç, Sürekli Kaygı ve Mantıklı Karar Verme Düzeylerine Etkisi. *Ege Journal of Education*. 6.2, 57-78.

Çivitci, A. (2006). Ergenlerde Mantık dışı İnanç ve Sürekli Kaygı İlişkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 7.12, 27-39.

Çivitci, A., Türküm, S.A., Duy, B. ve Hamamcı, Z. (2014). *Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi. Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar*. 2. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.

Cox, B. J., Enns, M. W. & Clara, I. P. (2002). The Multidimensional Structure of Perfectionism in Clinically Distressed and College Student Samples. *Psychological Assessment*. 14.3, 365-373.

Damasio, A. (2003). *Looking for Spinoza- Joy, Sorrow and the Feeling Brain*.

William Heinemann, London.

David, D., Lynn, J. & Ellis, A. (2010). *Rational and Irrational Beliefs*. New York: Oxford University Press.

- David, D., Schnur, J., & Birk, J. (2004). Functional and dysfunctional emotions in Ellis' cognitive theory; An empirical analysis. *Cognition and Emotion, 18*, 869- 880.
- Deci, E. L.& Ryan, R. M. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self Determination in Personality. *Journal of Research In Personality, 19.2*, 109-134.
- Deci, E. ve Ryan, R. (2000). The “What” And “Why” of GoalPursuits: Human NeedsandThe Self- Determination of Behaviour. *PsychologicalInquiry, 11* (4), 227-269.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Handbook of Self-Determination Research. University Rochester Press.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W. &Backx, W. (2014). *A Practitioner's Guide to Rational Emotive Behavior Therapy*. 3rd Edition. New York:Oxford University Press.
- Dilmaç, M., Aydoğan, D., Koruklu, N. ve Deniz, M. E. (2009). İlköğretim Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Mantıkdışı İnançlarla Açıklanabilirliği. *İlköğretim Online, 8.3*, 720-728.
- Dong Q., Yang B. & Ollendick T. H. (1994) Fearsin Chinese Children and Adolescentsand Their Relationsto Anxiety and Depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 35*, 351–363.
- Ellis, A. (1962). *Reason And Emotion in Psychotherapy*. New York:Lyle Stuart.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational–Emotive Therapy*.2nd Edition. New York:Springer.
- Emmanuel, O., Ngozi, U. & Anayochi, N. (2013). Effects of Rational Emotive Behaviour Therapy and Emotional Intelligence on Mathematics Anxiety of In-School Adolescentsin Owerri Municipal Nigeria. *European Journal of Sustainable Development, 2.3*, 85-98.

- Ergün-Başak, B., & Ceyhan, E. (2011). Psikolojik Danışma İlişkisinde Adler Yaklaşımına Göre Cesaretlendirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4.35, 92-99.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başa çıkma Davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.12, 13-38.
- Gagné, M. & Deci, E. L. (2005). Self-Determination Theory and Work Motivation. *Journal of Organizational Behavior*. 26.4, 331-362.
- Genç, M., Karlıdağ, R., Eğri, M., Güneş, G., Kurçer, M. A., Pehlivan, E., Özcan, E. ve Ünal, S. (1999). Öğrenci Seçme Sınavına Girecek Öğrencilerin Sınav Kaygısı Düzeyleri. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*. 6.1, 38-41.
- Gençtanırım, D. ve Voltan-Acar, N. (2007). Akılcı - Duygusal Davranışçı Yaklaşım ve Sezen Aksu Şarkıları. *Eğitim ve Bilim*. 32.143, 27-40
- Göğüş, A. K. (2017). Panik Bozukluk ve Agorafobi, <http://aliekemalgogus.com/anksiyete-bozukluklari/panik-bozukluk-ve-agorafobi/>? Erişim Tarihi: 10.10.2017
- Gökçe, T. ve DüNDAR, C., (2008). Samsun Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde Çalışan Hekim ve Hemşirelerde Şiddete Maruziyet Sıklığı ve Kaygı Düzeylerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 15.1, 25-28.
- Güler, D., ve Çakır, G. (2013).Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi.*Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 39.4, 82- 94.
- Gümrükcü-Bilgici, B. G. ve Deniz, Ü. (2016). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Gelecek Kaygılarının İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24.5, 23-53.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology*. 15.1, 27-33.

- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*. 8.3, 729-740.
- Hanımoğlu, E. ve İnanç, B.Y. (2011). Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 20.1, 351-366.
- Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). A Self-Determination Theory Perspective on Parenting. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*. 49.3, 194-200
- Karakaş, A. C. (2015).Kaygı Kavramına Vahiy Yönelimli Kritik Analitik Yaklaşım. 1st International Symposium on Critical and Analytical Thinking, Sakarya.
- Kart, M. E., ve Güldü, Ö. (2008). Self-Determination Scale: The Adaptation Study. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*. 41.2, 187-207.
- Kartol, A. (2003). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Malatya: İnönü Üniversitesi EBE.
- Kirkland, K. & Hollansworth, J. G. Jr., (1980). Effective Test Taking: Skill-Acquisition Versus Anxiety - Reduction Techniques. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.48, 431-439.
- Köknel, Ö. (2013). *Kaygıdan Korkuya*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Kutlu, Ö. (2001). Ergenlerin Üniversite Sınavına İlişkin Kaygıları. *Eğitim ve Bilim*.26.121,12-23.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within - Person Variation In Security Of Attachment: A Self-Determination Theory Perspective On Attachment, Need Fulfillment, And Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 79.3, 367.

- Leana-Taşçılar, M. N., Özyaprak, M., Güçyeter, Ş., Kanlı, E., Camcı-Erdoğan, S. (2014). Üstün Zekâlı ve Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçiliğin Değerlendirilmesi, *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*. 11.21, 31-45.
- Longbottom, J. L., Grove, J. R., & Dimmock, J. A. (2012). Trait Perfectionism, Self-Determination, and Self-Presentation Processes in Relation to Exercise Behavior. *Psychology of Sport and Exercise*. 13.2, 224-235.
- Macioce, F. (2012). A Philosophical Analysis of Individual Self-Determination. *ETHOS: Felsefe ve Toplumsal Bilimlerde Diyaloglar*. 5.2, 44-71.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A Modification to The Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 26.2, 191-196.
- Mehrtash, S. (2014). Women Health-Related Physical Activity Program Participants' Perceived Autonomy Support and Basic Psychological Needs in Exercise at a University Setting. *Unpublished Doctoral Dissertation*. Ankara: Middle East Technical University GSSS.
- Mouratidis, A. & Michou, A. (2011). Perfectionism, Self-Determined Motivation, and Coping Among Adolescent Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 12.4, 355-367.
- Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Kaygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi SBE.
- Miquelon, P., Vallerand, R. J., Grouzet, F. M. E. & Cardinal, G. (2005). Perfectionism, Academic Motivation, and Psychological Adjustment: An Integrative Model. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 37, 913-924.
- Oliveira, L. P. D., Vissoci, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A. D., Ferreira, L., Vieira, L. F., Silva, P. N. D., & Vieira, J. L. L. (2015). The impact of

perfectionismtraits on motivation in high-performance soccerathletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 17.5, 601-611.

Öner, N. (1977). Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara, Ankara: Hacettepe ÜniversitesiSBE.

Özer, A., & Altun, E. (2011). The Reasonsfor Academic Procrastination Among University Students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 11.21, 45-72.

Özer, G. (2009). Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme ve Bağlanma Stilllerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkileri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi EBE.

Özgüngör, S. (2003). Mükemmeliyetçilik ve Özerklik Destekleyici Davranışların Amaç Tarzları İle İlişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 28.127, 25-30.

Pirinççi, L. (2009). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.İstanbul: Maltepe Üniversitesi SBE.

Rasor, I. T. & Rasor, R. A. (1998). *Test anxiety and study behavior of community college students in relationtoethnicity, gender and age*. (ED 415942)

Rice, K. G., Ashby, J.S. & Slaney, R. B. (1998). Self-Esteem as a Mediator Between Perfectionism and Depression: A Structural Equation Analysis. *Journal of Counseling Psychology*. 45.3, 304-314.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and The Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 55.1, 68-78.

Sapmaz, F. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından

İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.İstanbul: Sakarya Üniversitesi SBE.

Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E., & Öztürk, A. (2011). Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Genel Öz Yeterlik ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 9.4, 149-156.

Sorhan, G. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Düşünme İhtiyaçlarının Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumuna Göre İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.Ankara: Gazi Üniversitesi EBE.

Taşdemir, Ö. (2003). Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz-Yeterlilik ve Problem ÇözmeBecerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.*YayımlanmamışYüksek Lisans Tezi*.Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi SBE.

Tezcan, A. E. Ve Yılmaz, E.D. (2009). Şizofreni ve Bipolar Afektif Bozukluk Tanısı Almış Hastalara Bakım Veren Kişilerde Kaygı Durumu ve Mizaç-Karakter İlişkisi, *Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi*, İstanbul: Sağlık Bakanlığı Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

Tuncer, B., Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi. *Kriz Dergisi*. 14.2, 1-15.

Ulutaş, N. (2011). Cahit Sıtkı Tarancı'nın Varoluşunu Tamamlayan İmge: Aşk. *e-Journal of New World Sciences Academy*. 6.2, 307-320.

Uşaklı, H.ve Yapıcı, Ş. (2001). Grup Rehberliğinin Sınav Kaygısına Etkisi Üzerine Öğrenci Görüşleri, *A.K.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*,2.2,101-114.

Uz-Baş, A. U. & Siyez, D. M. (2010). Adaptation of the Child and Adolescent Perfectionism Scale to Turkish: The Validity and Reliability Study. *Elementary Education Online*.9.3, 898-909.

- Vallerand, R. J. & Reid, G. (1984). On the Causal Effects of Perceived Competence on Intrinsic Motivation: A Test of Cognitive Evaluation Theory. *Journal of Sport Psychology*. 6.1, 94-102.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation. *Educational Psychologist*. 41.1, 19-31.
- Weinstein, N., Przybylski, A., & Ryan, R. (2012). The Index of Autonomous Functioning: Development of A Scale of Human Autonomy. *Journal of Research In Personality*. 46.4, 397-413.
- Williams, G., Gagne, M., Ryan, R. ve Deci, E. (2002). Facilitating Autonomous Motivation for Smoking Cessation. *Health Psychology*, 21.1, 40-50.
- Wine, J.D. (1980). Cognitive Attentional Theory of Test Anxiety. In. I.G. Sarason (Ed.). *Test anxiety: Theory, research, and applications*. Hilldale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc., Publishers.
- Yıldırım, İ., & Ergene, T. (2003). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.25, 224-234.

EK 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıda sorulara vereceğiniz cevaplar ve kişisel bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır (Adınız-soyadınız sorulmamaktadır). Formdaki tüm soruları eksiksiz olarak cevaplamanız çok önemlidir. Bu çalışmaya olan katkınız ve verdiğiniz cevaplardaki samimiyetinizden dolayı teşekkür ederim.

CİNSİYET: K

E

YAŞ:

GELİR DÜZEYİ : 1500 Altı

1500-2500

2500 ve üzeri

EK 2

AKILCI DUYGUCU ÖZ BELİRLENİM ÖLÇEĞİ

Olay/Durum 1 Ne zaman ders çalışmam gerektiği konusuna annem ve/veya babam bana karışıyor.	Hiç Katılmıyorum	Çok az Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Bu olayı olabildiğince gerçeğine yakın olarak hayalinizde canlandırmaya çalışınız. Böyle bir durum olduğunda değerlendirmeniz ne olurdu?					
1. Bana kesinlikle karışmamaları gerekiyor.	1	2	3	4	5
2. Karışmaları çok kötü / berbat bir durum.	1	2	3	4	5
3. Karışıp durmalarına katlanamıyorum.	1	2	3	4	5
4. Böyle durumlarda değersiz biri olduğum düşünüyorum.	1	2	3	4	5
5. Böyle durumlarda hayatın değersiz olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
6. Böyle durumlarda anne/babamın gözümdeki değer i düşüyor.	1	2	3	4	5

Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz.				
Hiç Canlanmadı 1	Biraz Canlandı 2	Orta Derecede Canlandı 3	Oldukça İyi Canlandı 4	Gerçek Gibi Canlandı 5

Olay/Durum 4 Çok iyi anlaştığım bir öğretmenimle aramız bozuldu.	Hiç Katılmıyorum	Çok az Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Bu olayı olabildiğince gerçeğine yakın olarak hayalinizde canlandırmaya çalışınız. Böyle bir durum olduğunda değerlendirmeniz ne olurdu?					
1. Aramız bozulmamalıydı.	1	2	3	4	5
2. Öğretmenimle aramızın bozulması çok kötü / berbat bir durum	1	2	3	4	5
3. Öğretmenimle aramızın bozulmasına katlanamıyorum.	1	2	3	4	5
4. Böyle durumlarda değersiz biri olduğum düşünüyorum.	1	2	3	4	5
5. Böyle durumlarda hayatın değersiz olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
6. Böyle bir durumda öğretmenimin gözümdeki değeri düşer.	1	2	3	4	5

Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz.				
Hiç Canlanmadı 1	Biraz Canlandı 2	Orta Derecede Canlandı 3	Oldukça İyi Canlandı 4	Gerçek Gibi Canlandı 5

Olay/Durum 7	Hiç Katılmıyorum	Çok az Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
<p>Derste öğretmenimin bana yönelttiği bir soruyu cevaplayamadım.</p> <p>Bu olayı olabildiğince gerçeğine yakın olarak hayalinizde canlandırmaya çalışınız.</p> <p>Böyle bir durum olduğunda değerlendirmeniz ne olurdu?</p>					
1. Mutlaka yetenekli olmalıyım.	1	2	3	4	5
2. Yetenekli olamazsam bu çok kötü / berbat bir durum.	1	2	3	4	5
3. Yetenekli olmadığımı fark ettiğimde buna katlanamıyorum.	1	2	3	4	5
4. Yeteneksiz olduğumu fark ettiğimde değersiz biri olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
5. Yeteneksizliklerimi fark ettiğimde hayatın değersiz olduğunu inanıyorum.	1	2	3	4	5

Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz.				
Hiç Canlanmadı 1	Biraz Canlandı 2	Orta Derecede Canlandı 3	Oldukça İyi Canlandı 4	Gerçek Gibi Canlandı 5

EK 3**WESTSIDE SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ**

MADDELER	ASLA DOĞRU DEĞİL	NADİREN DOĞRU	ARA SIRA DOĞRU	GENELLİKLE DOĞRU	DAİMA DOĞRU
1) Önemli bir sınav yaklaştıkça ders çalışmaya yoğunlaşmam da zorlaşır.					
2) Ders çalışırken çalıştığım konuları sınavda hatırlayamayacağım diye endişelenirim.					
3) Önemli bir sınav sırasında yanlış yapıyorum diye düşünürüm.					
4) Önemli sınavlar sırasında dersten kalacağım diye düşünürüm.					
5) Önemli sınavlarda dikkatimi kaybederek bildiğim şeyleri hatırlayamayabilirim					
6) Sınav sorularının yanıtlarını sınav bittikten sonra hatırlarım.					
7) Önemli bir sınav öncesinde öylesine endişelenirim ki sonunda en iyi sınavımda bile çok yorgun olurum.					
8) Önemli bir sınavdayken kendimi keyifsiz hissederim.					
9) Önemli bir sınavdayken gerçekten kendim değilmişim gibi hissederim.					
10) Önemli sınavlar sırasında bazen zihnimi başka yerlere dağılmış olarak bulurum.					
11) Bir sınavdan sonra soruları yeterince iyi yanıtlayıp yanıtlayamadığım konusunda endişelenirim.					

EK 4
ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

MADDELER	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILYORUM	KESİNLİKLE KATILYORUM
1) Annem ve babam benim için yüksek standartlar koyarlar.					
2) Organize olmak (planlı, programlı olmak) benim için çok önemlidir.					
3) Çocukken işleri yeterince mükemmel yapmadığım için cezalandırıldım.					
4) Eğer kendim için standartları en yüksek düzeyde belirlemezsem muhtemelen ikinci sınıf bir insan olarak kalırım.					
5) Annem ve babam hiçbir zaman hatalarımı anlamaya çalışmadılar.					
6) Yaptığım her şeyde tam yetkin olmak benim için çok önemlidir.					
7) Dakik bir kişiyimdir.					
8) Organize bir kişi olmaya çalışırım.					
9) Okulda başarısız olursam kişi olarak da başarısızımdır.					
10) Hata yaparsam bunun için üzülmemliyim.					
11) Annem ve babam her şeyde en iyi olmamı istemişlerdir.					
12) Kendime pek çok insandan daha yüksek hedefler koyarım.					
13) Eğer, birisi okulda (işte) bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi o işin tamamında başarısız hissederim.					
14) Eğer bir işte kısmen başarısız olursam benim için bu tam bir başarısızlıktır.					

MADDELER	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZ	KATILYORUM	KESİNLİKLE KATILYORUM
15) Ailem için sadece sıra dışı yüksek performanslar yeterince iyi sayılır.					
16) Bir amacı yerine getirirken tüm enerjimi hedefe yoğunlaştırmada çok iyiyimdir.					
17) Bir işi ne kadar dikkatli yaparsam yapayım tatmin olmam hep bir eksiklik hissederim.					
18) Her işi yaparken en iyisinden daha azını gerçekleştirmekten nefret ederim.					
19) Oldukça yüksek hedeflerim vardır.					
20) Annem ve babam benden hep mükemmellik beklemişlerdir.					
21) Eğer hata yaparsam insanlar muhtemelen beni küçümserler.					
22) Anne ve babamın beklentilerini karşılayabildiğimi hiç hissetmedim.					
23) Diğer insanlar kadar bir işi iyi yapamamam benim aşağılık bir insan olduğumu gösterir.					
24) Diğer insanlar benim sahip olduğum standartlardan daha düşük standartlara sahiptir.					
25) Her zaman her şeyi iyi yapmazsam insanlar bana saygı duymazlar.					
26) Annem ve babam geleceğim hakkında benden daha fazla beklenti içinde olmuşlardır.					
27) Düzenli bir insan olmaya çalışırım.					
28) Genellikle her gün yaptığım basit işlerde bile şüpheye düşerim					
29) Düzen benim için çok önemlidir.					
30) Günlük işlerimde birçok insana göre kendimden daha yüksek başarı beklerim.					
31) Organize bir kişiyimdir.					
32) Bazı şeyleri defalarca tekrar ettiğim için işlerimde geri kalırım.					
33) Bir şeyi doğru yapmak uzun zamanımı alır.					
34) Ne kadar az hata yaparsam o kadar çok insan beni sever					
35) Hiçbir zaman anne ve babamın standartlarını karşılayabildiğimi hissetmedim.					

EK 5

Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Veli İzin Formu

Çocuğum, Elif Demirci'nin İstanbul Arel Üniversitesindeki Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programını tamamlaması için hazırladığı tez çalışması kapsamında yaptığı **Ergenlerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel İnanışları ile Mükemmeliyetçilik ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki** isimli araştırmasına katılmasında bir sakınca yoktur, velisi olarak izin veriyorum.

Velisinin adı, soyadı:

Tarih:

Velisinin imzası:

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Elif DEMİRCİ
Doğum Yeri ve Tarihi : Bahçelievler 25.12.1993
Uyruk : T.C.
Ev Adresi :
Tel :
Mail : pskelifdemirci@hotmail.com

EĞİTİM

- 2011-2015, İstanbul Kültür Üniversitesi Psikoloji Bölümü
- 2007-2011, Ergün Öner Mehmet Öner Anadolu Lisesi
- 1999-2007, Mehmetçik İlköğretim Okulu

İŞ DENEYİMLERİ

- Bakırköy Adalet Sarayı (4. Çocuk Mahkemesi) Stajı (2013)
- İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Nöropsikoloji Laboratuvarı Stajı (2013)
- Özel Fransız Lape Hastanesi Stajı (2014)
- Özel Uğur Hazırlık Anadolu Lisesi Stajı (2014)
- Gürlek Nakipoğlu Anadolu Lisesi Stajı (2015)
- Özel İncirli Uğur Temel Lisesi (2015)
- Özel Gaziosmanpaşa Eğitimde Rasyonel Açılım Okulları (08.2016 / 07.2017)
- Özel Atabay Anaokulu (09.2017- Halen)

SERTİFİKA, KURS, SEMİNERLER

- İstanbul Kültür Üniversitesi Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümü Yandal Sertifikası
- İstanbul Kültür Üniversitesi Eğitim Fakültesi Formasyon Eğitimi Sertifikası - 2015
- İstanbul Üniversitesi Psikoloji Zirvesi Katılım Belgesi– 2012
- Uluslararası Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Kongresi Katılım Belgesi- Dikkat Eksikliği Hiperaktivite ve Özel Öğrenme Güçlüğü Derneği, ADHD Europe - 2013
- British Time Dil Okulları - İngilizce Eğitimi İndermediate Seviyesi - 2014
- Temel Psikofarmakoloji Eğitimi Katılım Belgesi – PETAD - 2014
- DSM V Travma ve Stres Bağlantılı Bozukluklar Eğitimi Katılım Belgesi– PETAD
- Dr. Wes WINGETT Yönetiminde Adler Psikolojisi Çerçevesinde 21. Yy'da Öğrencilerle Pozitif İlişkilerin Yeniden Yapılandırılması Çalıştayı Katılım Belgesi

- Çocuk Çizimlerinin Analitik Yorumu – Uygulamalı Seminer Katılım Belgesi - 2014
- İstanbul Ticaret Üniversitesi 3. Psikoloji Günleri “Travma” Katılım Belgesi - 2015
- İKÜ Psikoloji Çalıştayı II Teknolojinin Yaşamımızdaki Yeri:Çocuklar ve Gençler Üzerindeki Yansımaları Katılım Belgesi - 2015
- Denver II Gelişimsel Tarama Test Eğitimi – Uygulamalı Test Semineri Katılım Belgesi– İstanbul Kültür Üniversitesi 2015
- Akran Süpervizyonları 2 Borderline Kişilik Bozukluğu Semineri – 2017
- Obsesif Kompulsif Bozukluğu *Bütüncül Psikoterapi Perspektifinde OKB Tedavisinde Terapistin Duruşu* Semineri – Psikoterapi Enstitüsü Derneği 2017
- Çocuklara Uygulanan Psikolojik Testler Eğitimi Katılım Sertifikası –PADEM 2017