

MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE ÖFKE ARASINDAKİ İLİŞKİDE AKILDİŞİ  
İNANÇLARIN ARACI ROLÜ

Gülşen KARAMAN<sup>1</sup>

Fatıma N. YUMUŞAK<sup>2</sup>

Erdi BAHADIR<sup>3</sup>

Received Date (Başvuru Tarihi): 22/10/2020

Accepted Date (Kabul Tarihi): 02/12/2020

Published Date (Yayın Tarihi): 15/12/2020

ÖZ

**Anahtar Kelimeler**

Mükemmeliyetçilik,  
Akıldışı İnançlar,  
Öfke,

Öfke, kişilerin çeşitli durum, olay, kişi ve nesnelere karşı verdikleri duygusal bir tepkidir. Bu duygusal tepkinin kontrol altında yaşanması olumlu bir gelişme iken kontrolsüz yaşanması birçok olumsuzluğu beraberinde getirmektedir. Kişilerin öfke duygularında kişilik özellikleri ve bilişlerinin etkili olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada mükemmeliyetçilik, akıldışı inançlar ve sürekli öfke arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, sosyodemografik bilgi formu, Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Sürekli Öfke Ölçeği ile veri toplanmıştır. Çalışmaya 149'u kadın ve 44'ü erkek olmak üzere toplam 193 üniversite öğrencisi katılmıştır. Mükemmeliyetçilik, akıldışı inançlar ve sürekli öfke arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki hesaplanmıştır. Son olarak mükemmeliyetçilik ile sürekli öfke arasındaki ilişkide akıldışı inançların kısmi aracılık rolü olduğu görülmüştür. Öfkenin etiyolojisinin anlaşılmasında ve etkin psikoterapi tekniklerinin kullanılmasında mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ve akıldışı inançların etkisi önemli görülmektedir.

THE MEDIATOR ROLE OF IRRATIONAL BELIEFS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTION  
AND ANGRY

ABSTRACT

**Keywords**

Perfectionism,  
Irrational Beliefs,  
Anger,

Anger is an emotional reaction of people to various situations, events, people and objects. While experiencing this emotional response under control is a positive development, experiencing it uncontrolled brings many negativities. It is known that personality traits and cognitions are effective in anger emotions that people have. In this study, it was aimed to examine the relationships between perfectionism, irrational beliefs and trait anger. For this purpose, data collected with Shortened General Attitude and Belief Scale (SGABS), Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) and Trait Anger Scale. A total of 193 university student, 149 women and 44 men, participated in the study. A statistically significant relationship was found between perfectionism, irrational beliefs and trait anger. Finally, it was seen that irrational beliefs had a partial mediating role in the relationship between perfectionism and trait anger. Perfectionist personality traits and irrational beliefs are considered to be important in understanding the etiology of anger and in the use of effective psychotherapy techniques.

**Citation:** Karaman, G.& Yumuşak, F. N. & Bahadır, E. (2020), Mükemmeliyetçilik ile Öfke Arasındaki İlişkide Akıldışı İnançların Aracı Rolü, ARHUSS, (2020), 3(2):436-446.

<sup>1</sup> Uzm. Klnk. Psk., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Doktora Öğrencisi, [gulsenkaraman93@gmail.com](mailto:gulsenkaraman93@gmail.com)

<sup>2</sup> Uzm. Klnk. Psk., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Doktora Öğrencisi, [nurefsanyumusak@gmail.com](mailto:nurefsanyumusak@gmail.com)

<sup>3</sup> Uzm. Klnk. Psk., Gümüşhane Devlet Hastanesi, Psikiyatri Polikliniği, [erdibhdr@gmail.com](mailto:erdibhdr@gmail.com)

## 1. GİRİŞ

Öfke, bireyler için özel bir duygu olduğu kadar, pratikte evrensel kabul edilmektedir. Fakat evrensel olmasına rağmen temel duygular içerisinde en az incelenmiş konulardan biri olmuştur (Ekman, 2016). Öfke, tehdit veya hayal kırıklığı anlamına gelen ve hafif-şiddetli olarak farklı spektrumlarda görülen, hoş olmayan duygulara neden olan sosyal koşullardan kaynaklanan bir ajitasyon durumunu ifade eder (Lubke, Ouwens, de Moor, Trull ve Boomsma, 2015).

Öfkenin ruh sağlığı belirtilerini şiddetlendiren ve psikiyatrik iyileşmeyi zorlaştıran bir duygu olduğu da bilinmektedir (Novaco, 2010). Birçok teorik bakış açısı, tekrarlanan öfke durumlarının antisosyal davranışlara doğrudan katkıda bulunduğunu savunmuştur. Bununla birlikte hem gençler hem de yetişkinler arasında, psikopatik özellikler, öfke ile ilgili kendi kendine yanıt verebilirlik, düşmanca atıflar, kendi bildirdiği sürekli öfke ve düşmanlık, reaktif saldırganlık gibi çeşitli konular ile de ilişkilendirilmiştir (Kosson, Garofalo, McBride ve Velotti, 2020). Ayrıca alan yazında bireylerdeki öfke artışının duygusal öz düzenleme yetersizliğinden de kaynaklanabildiği ve bireylerin öfkeyi dışavurumda saldırgan davranışlar sergileyebildikleri belirtilmiştir (Coccaro ve ark., 2009).

İnsanoğlunun uzun yıllardır sahip olduğu kusursuz olma çabası ya da mükemmel olma ihtiyacı olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik (Stoeber, 2018), bireyin kendisine mantığa uygun olmayan standartlar koymasına ile karakterizedir. Kişilerin koyduğu bu standartlara ulaşma çabası yorucu olmanın yanında farklı duyguları da içinde barındırmaktadır. Bununla birlikte, kişinin kendini ispatlama, çevreden onay arama ve kabul görme gibi düşünceleri kişide öfke duygusu meydana getirebilmektedir (Hogg ve Deffenbacher, 1986). Mükemmeliyetçiliğin iki ana boyutunun farklılaştırılması gerekmektedir. İlk boyut; pozitif, normal, sağlıklı veya uyarlanabilir mükemmellik olarak tanımlanmıştır. Bu boyut, olumlu duygulanım gibi iyi uyum göstergeleri ile pozitif korelasyon göstermiştir (Saboonchi ve Lundh, 2003). İkinci boyut, olumsuz, nevrotik, sağlıksız veya uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak tanımlanmıştır. Bu boyut, depresyon, anksiyete ve stres gibi uyumsuzluk göstergeleri ile pozitif korelasyon göstermiştir (Stoeber ve Otto, 2006).

Öfkenin kendine yönelik mükemmeliyetçilikle (kendine yüksek standartlar koyma ve bu standartlara uyulmadığında kendini eleştirme) ve sosyal olarak öngörülen

mükemmeliyetçilikle (başkalarının birinin davranışına mantıksız standartlar koyduğunu hissetmek ve bu standartlar karşılanmadığında başkalarının hayal kırıklığına uğrayacağını beklemek) orta derecede ilişkili olduğu gösterilmiştir (Hewit ve Flett, 2001). Ayrıca, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin, depresyon ve anksiyeteye yanıt olarak saplantılı düşünme ile en güçlü şekilde ilişkili boyut olduğunu ortaya koymuştur (Blankstein ve Lumley, 2008). Öfke, mükemmeliyetçilik ile pozitif bir ilişki göstermiştir (Aruguete, Edman ve Yates, 2012; Macedo ve ark., 2015). Türkiye’de 725 öğrencinin katılımı ile yapılan, üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisini araştıran bir çalışmanın bulguları incelendiğinde öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri ile öfkeleri arasında 0,18 düzeyinde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Büyükbayraktar, 2011). Mükemmeliyetçiliğin çeşitli yönleri ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişki hakkında biriken önemli bilginin aksine, mükemmeliyetçiliğin öfke ile nasıl ilişkili olduğu hakkında çok az şey bilinmektedir (Saboonchi ve Lundh, 2003).

Akıldışı inançlar; gerçeğe aykırı olan yanlış çıkarımları ve bu çıkarımların genellenmesini içeren, katı ve değişmeye dirençli olan inançlardır (Dryden ve Branch, 2008). Ellis (1962), bireylerin öfke ile ilgili akıldışı inançlara sahip olmasının sonucunda öfke ürettikleri ve sürdürdüklerini savunmaktadır. Literatürde öfke ve akıldışı inançların ilişkisi bir dizi çalışmada incelenmiş, öfkenin tutarlı bir şekilde akıldışı inançlarla olumlu ilişkili olduğu bulunmuştur (Ford, 1991). İslah kurumunda hapsedilmiş şiddet öyküsü olan 110 yetişkin erkekle yapılan bir araştırmanın sonucunda sürekli öfke, bu popülasyondaki irrasyonel inançlarla anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Bu sonuç üniversite öğrencilerinde öfke ve irrasyonel inançlar arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların da sonuçları ile tutarlıdır (Hogg ve Deffenbacher, 1986). Üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışmalarda, bireylerin öfkesinin katastrofizasyon, mükemmeliyetçilik, suçluluk eğilimi, yüksek onay ihtiyacı, duygusal sorumsuzluk, düşük hayal kırıklığı toleransı, çaresizlik ve endişeli aşırı endişe gibi spesifik irrasyonel inançlarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Zwemer ve Deffenbacher, 1984). Gençlerde biliş ve öfke ilişkisini araştıran araştırma, neredeyse sadece düşmanca suçlama atıflarına odaklanmıştır (Crick ve Dodge, 1994) ve çok az çalışma irrasyonel inançları incelemiştir (Fives, Kong, Fuller ve DiGiuseppe, 2010). Bununla birlikte, irrasyonel inançların ve bilişsel çarpıtmaların yetişkinlerdeki öfke ile pozitif yönde ilişkili olduğuna dair kanıtlar mevcuttur (Azoulay, 2000; DiGiuseppe ve Froh, 2002). Bu bilgiler ışığında yapılan

çalışmanın amacı mükemmeliyetçilik ile sürekli öfke arasındaki ilişkide akıldışı inançların aracılık etkisinin incelenmesidir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Katılımcılar

Yapılan çalışmaya üniversite öğrencisi, yaş ortalaması 22,92 olan 149 (%77,2) kadın ve 44 (%22,8) erkek katılmıştır. Yaşamın çoğunu köy/kasabada geçirmiş 7 (%3,6) kişi, şehirde geçirmiş 42 (%21,8) kişi ve büyükşehirde geçirmiş 144 (%74,6) kişi bulunmaktadır. Ailesinin maddi durumunu iyi olarak belirten 101 (%52,3) kişi, orta olarak belirten 73 (%37,8) kişi ve kötü olarak belirten 19 (%9,9) kişi vardır. Çalışmaya katılım gönüllülük esaslarına uygun olarak yürütülmekle birlikte basit tesadüfi örnekleme metodu tercih edilmiştir.

### 2.2. Veri Toplama Araçları

*Demografik bilgi formu:* araştırmacı tarafından geliştirilen ve katılımcıların cinsiyet, yaş, kiminle yaşadıkları, yaşamın çoğunun geçtiği yer gibi bilgilerinin yer aldığı formdur.

*Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği:* Bireylerin mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin ölçülmesi için Frost ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek beşli likert tipinde 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri, yaptığından emin olamama, düzen olmak üzere altı alt boyut bulunmaktadır. Çalışmamızda kişisel standartlar, ailesel beklentiler ve aileden eleştiri mükemmeliyetçi çabalar faktöründe; yaptığından emin olamama, hata yapma endişesi ve düzen mükemmeliyetçi endişeler faktöründe toplanmıştır (Stoeber ve Otto, 2006). Türkçe uyarlama çalışması Kağan (2011) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması için iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak bulunurken bu çalışmada mükemmeliyetçi çabalar faktörü için 0,89 ve mükemmeliyetçi endişeler faktörü için 0,92 olarak bulunmuştur.

*Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği:* bireylerin akıldışı inançlarının ölçülmesi için Lindner, Kirkby, Wertheim ve Birch (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek beşli likert tipinde 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte kendini değersizleştirme, başkalarını değersizleştirme, başarı ihtiyacı, onaylanma ihtiyacı, rahatlık ihtiyacı, adalet talebi ve akılcılık olma üzere yedi alt boyutu vardır. Türkçe uyarlama çalışması Urfa ve Urfa (2019)

tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması için iç tutarlılık katsayısı 0,72 olarak bulunurken bu çalışma için 0,82 olarak bulunmuştur.

*Sürekli Öfke Ölçeği*: bireylerin sürekli öfke düzeylerinin ölçülmesi için Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek dördümlük likert tipinde 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte tek toplam puan hesaplanmaktadır. Türkçe uyarlama çalışması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması için iç tutarlılık katsayısı 0,82 olarak bulunurken bu çalışma için 0,83 olarak bulunmuştur.

### 2.3. Verilerin Toplanması

Yapılan çalışmada mevcut Covid-19 pandemisi düşünüldüğünde bireyin ve toplumun genel sağlığı gözetilerek çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Bu amaçla hazırlanan anket formu 'Google Forms' aracılığı ile katılımcılara ulaştırılmıştır.

### 2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS.26 paket programı kullanılmıştır. Çalışmamız için Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi kullanılmıştır ve aracılık rolünün anlamlılığı ise Sobel Testi ile sınanmıştır. Anlamlılık düzeyinin belirlenmesinde  $p=0,05$  kriter olarak alınmıştır.

### 2.5. Bulgular

Korelasyon analizine göre, mükemmeliyetçi çabalar ile akıldışı inançlar ( $r=0,38$ ;  $p<0,001$ ) ve mükemmeliyetçi çabalar ile sürekli öfke ( $r=0,26$ ;  $p<0,001$ ) arasında bulunan istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Diğer yandan, mükemmeliyetçi endişeler ile akıldışı inançlar ( $r=0,48$ ;  $p<0,001$ ) ve mükemmeliyetçi endişeler ile sürekli öfke ( $r=0,26$ ;  $p<0,001$ ) arasında bulunan istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuş ve Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1:** Mükemmeliyetçilik, Akıldışı İnançlar ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

	$x\pm ss$	Çarpıklık	Basıklık	1	2	3
1. Mükemmeliyetçi çabalar	48,21±10,96	0,31	0,12			
2. Mükemmeliyetçi endişeler	54,69±11,12	0,01	0,09	0,51***		
3. Akıldışı İnançlar	62,03±12,04	-0,10	0,38	0,38***	0,48***	
4. Sürekli Öfke	22,33±5,57	0,29	-0,26	0,26***	0,26***	0,52***

\*\*\* $p<0,001$

Kurulan regresyon modellerinde mükemmeliyetçi çabalar puanının sürekli öfke ve akıldışı inançlar puanlarını anlamlı şekilde yordadığı Tablo 2’de görülmüştür. Mükemmeliyetçi çabalar ve akıldışı inançlar toplam puanlarının sürekli öfke toplam puanını yordamasında, mükemmeliyetçi çabalar puanının anlamlılık düzeyinin kaybolması akıldışı inançlar puanının tam aracılık etkisini göstermektedir. Bu noktada aracılık etkisinin anlamlılığı için yapılan Sobel Testi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $z= 4,472$ ;  $p<0,001$ ).

**Tablo 2:** Mükemmeliyetçi Çabalar ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkide Akıldışı İnançların Aracı Rolünün İncelenmesi

Bağımlı değişken	Bağımsız Değişken	B	sh	Beta	t	p	F	R <sup>2</sup>
Sürekli Öfke	Sabit (a)	15,988	1,757		9,098	0,000***	13,66***	0,07
	Mükemmeliyetçi çabalar	0,131	0,036	0,258	3,698	0,000***		
Akıldışı İnançlar	Sabit (a)	43,848	3,636		12,059	0,000***	32,38***	0,14
	Mükemmeliyetçi çabalar	0,419	0,074	0,381	5,690	0,000***		
Sürekli Öfke	Sabit (a)	7,038	1,868		3,768	0,000***	69,35***	0,27
	Akıldışı İnançlar	0,239	0,029	0,516	8,328	0,000***		
Sürekli Öfke	Sabit (a)	6,078	2,067		2,940	0,004**	35,29***	0,27
	Mükemmeliyetçi çabalar	0,037	0,034	0,072	1,082	0,281		
	Akıldışı İnançlar	0,226	0,031	0,489	7,292	0,000***		

\*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

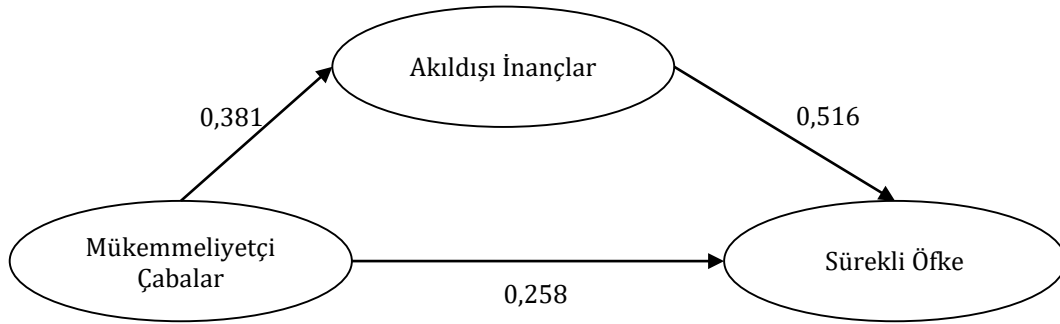
Elde edilen yordayıcılık ilişkilerinin benzeri mükemmeliyetçi endişeler puanının için de bulunmuş ve Tablo 3’te verilmiştir. Bir önceki model gibi, mükemmeliyetçi endişeler puanının sürekli öfke toplam puanını yordamasında akıldışı inançlar puanının tam aracılık etkisi bulunmuştur. Yapılan Sobel Testi bu aracılık etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ( $z= 5,197$ ;  $p<0,001$ ).

**Tablo 3:** Mükemmeliyetçi Endişeler ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkide Akıldışı İnançların Aracı Rolünün İncelenmesi

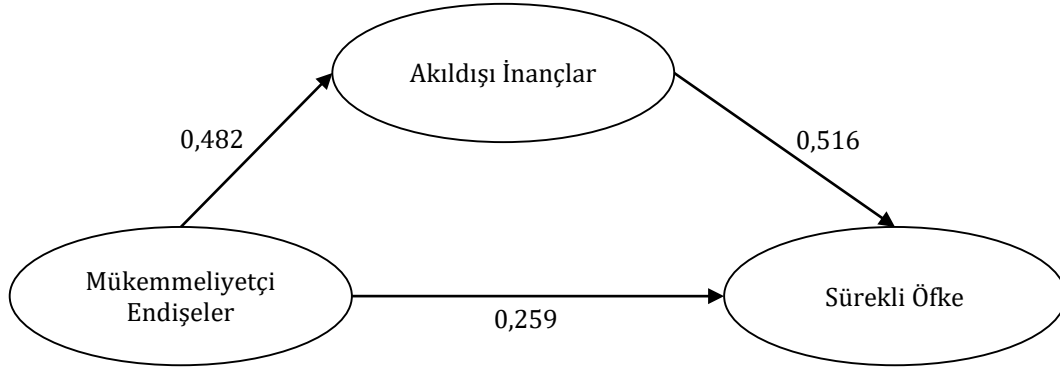
Bağımlı değişken	Bağımsız Değişken	B	sh	Beta	t	p	F	R <sup>2</sup>
Sürekli Öfke	Sabit (a)	15,235	1,955		7,793	0,000***	13,70***	0,07
	Mükemmeliyetçi endişeler	0,130	0,035	0,259	3,702	0,000***		
Akıldışı İnançlar	Sabit (a)	35,481	3,833		9,256	0,000***	57,74***	0,23
	Mükemmeliyetçi endişeler	0,522	0,069	0,482	7,598	0,000***		
Sürekli Öfke	Sabit (a)	7,038	1,868		3,768	0,000***	69,35***	0,27
	Akıldışı İnançlar	0,239	0,029	0,516	8,328	0,000***		
Sürekli Öfke	Sabit (a)	6,866	2,092		3,283	0,001**	34,52***	0,27
	Mükemmeliyetçi endişeler	0,007	0,036	0,013	0,185	0,854		
	Akıldışı İnançlar	0,236	0,033	0,510	7,190	0,000***		

\*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Yapılan analizler sonucunda akıldışı inançların hem mükemmeliyetçi çabalar ile sürekli öfke arasındaki ilişkide hem de mükemmeliyetçi endişeler ile sürekli öfke arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı tama aracı etkisi olduğu görülmüştür. Kurulan regresyon analizleri için modeller Şekil 1 ve şekil 2’de verilmiştir.



**Şekil 1:** Mükemmeliyetçi Çabalar ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkide Akıldışı İnançların Aracı Rolü



**Şekil 2:** Mükemmeliyetçi Çabalar ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkide Akıldışı İnançların Aracı Rolü

### 3. SONUÇ VE TARTIŞMA

Yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik, akıldışı inançlar ve sürekli öfke arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca mükemmeliyetçilik ve sürekli öfke arasındaki ilişkide akıldışı inançların kısmi aracı rolü bulunmuştur.

Korelasyon analizi sonucunda mükemmeliyetçilik ile akıl dışı inançlar arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. İki kavram etiyolojik olarak da birbirine benzer görülmektedir. Ellis (2002) akıl dışı inançların mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinden hız aldığını ve kavramlar arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Flett, Hewitt ve Cheng (2008) de çalışmalarında mükemmeliyetçilik ile akıl dışı inançlar arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Mükemmeliyetçi özelliklerin altında çarpıtılmış bilişler ve otomatik düşünceler gibi akıl dışı düşünceler önemli rol oynamaktadır. Urfa ve Aşçı (2018) mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine bağlı olarak en iyisini ve en güzeli yapma noktasında kişilerin kendilerini güdülediklerini belirtmiştir. Bu akıldışı inançların oluşması ile mükemmeliyetçi özellikler daha katı hale gelmektedir.

Elde edilen bir diğer bulgu ise akıl dışı inançlar ile öfke arasındaki pozitif ilişkidir. Alan yazında akıl dışı inançlar ile öfke arasındaki ilişkileri belirten çalışmalar bulunmaktadır (Hwang ve Lee, 2010; Jones ve Trower, 2004). Dye ve Eckhardt (2000) akıl dışı inançlara bağlı olarak duyguların ve davranışların düzenlenmesinde sorunlar yaşanacağını belirtmiştir. Buna bağlı olarak öfke duygusu meydana gelmekte ve saldırganlık gibi davranış problemleri gözlenmektedir. Martin ve Dahlen (2004) ise en kötüsünü düşünmek ve düşük hayal kırıklığı toleransı gibi akıldışı düşünce kalıplarının durumluk öfke ve öfkenin dışa vurumunda etkili olduğunu belirtmiştir.



Korelasyon analizinin sunduğu son bulgu ise mükemmeliyetçilik ve öfke arasında bulunan pozitif korelasyondur. Alan yazın çalışmaları elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Macedo ve arkadaşları (2009) yüksek düzey sosyal mükemmeliyetçiliğin öfke ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Saboonchi ve Lundh (2003) ise öfkenin sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Kendine yönelik ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin artması öfke duygusunun seviyesinin artmasına ve bu duygunun kontrolünün azalmasına sebep olmaktadır (Esfahani ve Besharat, 2010).

Mükemmeliyetçilik ile öfke arasındaki ilişkide akıl dışı inançların aracılık rolü de anlamlı bulunmuştur. Alan yazın çalışmalarında kavramların üçlü modelde incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak mükemmeliyetçi kişilerin başarısızlık ve reddedilme sonrasında depresyon ve anksiyete belirtileri gösterdiği bilinmektedir. Bu depresyon ve anksiyete akıldışı inançları beslemekte ve duygusal boyut olarak öfke ortaya çıkmaktadır (Demirci, Çepikkurt, Kale ve Güler, 2018). Ayrıca mükemmeliyetçi kişilerin kendileri için belirledikleri ve akıldışı inançlara bağlı standartlar ve beklentilerin karşılanmaması durumlarında da öfke duygusu yaşadıkları bilinmektedir (Stoeber, Schneider, Hussain ve Matthews, 2014). Mükemmeliyetçi özelliklerde akıldışı inançlara bağlı olarak ortaya çıkan öfke duygusunun en önemli nedenlerinden biri olarak engellenme ve başarısızlık görülmektedir (Cesur, 2017). Diğer yandan Önem (2010) ise mükemmeliyetçi kişilerin akıldışı bilişleri nedeniyle yaşadıkları büyüme isteği ve kendini suçlama davranışlarının öfkeyi ortaya çıkardığını belirtmiştir. Bireyler hedefe ulaşma yönündeki yoğun uğraşlarının başarısız olması sonucunda kendilerine veya çevreye yönelik yoğun bir öfke duygusuna kapılmaktadır.

## KAYNAKÇA

- Arman, E., (2009), "İlköğretimde ve Ortaöğretimde Çalışan Öğretmenlerin Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Aruguete, M.S, Edman, J.L. ve Yates, A., (2012), "The Relationship Between Anger and Other Correlates of Eating Disorders in Women", North American Journal of Psychology, 14(1), 139-148.
- Azoulay, D., (2000), "Cognitive Distortions in The Experience and Expression of Anger", Dissertation Abstracts International, 60, 420-432.
- Baklaya, F. ve Şahin, N., (2003), "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği", Türk Psikiyatri Dergisi, 14, 192-202.
- Blankstein, K.R. ve Lumley, C.H., (2008), "Multidimensional Perfectionism and Ruminative Brooding in Current Dysphoria, Anxiety, Worry, and Anger", Journal Of Relative-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy, 26, 168-193.
- Büyükbayraktar, Ç., (2011), "Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Öfke İlişkisi", Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Cesur, C., (2017), "Bir Grup Çalışan Yetişkinde Kaygı Düzeyi ve Öfke Arasındaki İlişki", Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Coccaro, E.F., Noblett, K.L. ve McCloskey, M.S., (2009), "Attributional and Emotional Responses to Socially Ambiguous Cues: Validation of A New Assessment of Social/Emotional Information Processing in Healthy Adults and İmpulsive Aggressive Patients", Journal of Psychiatry Research, 43, 915-925.
- Crick, N.R. ve Dodge, K.A., (1994), "A Review and Reformation of Social Information-Processing Mechanisms in Children's Social Adjustment", Psychological Bulletin, 115, 74-101.
- Demirci, E., Çepikkurt, F., Kale, E.K. ve Güler, E., (2018), "Öğretmen Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Öfke Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(1), 106-121.
- Digiuseppe, R. ve Froh, J.J., (2002), "What Cognitions Predict State Anger?", Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 20, 133-150.
- Dryden, W. ve Branch, R., (2008), "Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy: A Training Handbook", John Wiley & Sons, London.
- Dye, M.L. ve Eckhardt, C.I. (2000), "Anger, Irrational Beliefs, and Dysfunctional Attitudes in Violent Dating Relationships", Violence and Victims, 15(3), 12-25.
- Ekinci, N., (2013), "Öğretmenlerin Öfke İfade Tarzları ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ekman, P., (2016), "What Scientists Who Study Emotion Agree About", Perspective Psychology Sciences, 11, 31-34.
- Ellis, A., (2002), "The Role of Irrational Beliefs in Perfectionism", American Psychological Association, Washington.
- Ellis, A., (1962), "Reason and Emotion in Psychotherapy", Lyle Stuart, New York.
- Esfahani, F.S. ve Besharat, M.A., (2010), "Perfectionism and Anger", Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5, 803-807.
- Fives, C.J., Kong, G., Fuller, J.R. ve Digiuseppe, R., (2010), "Anger, Aggression, and Irrational Beliefs in Adolescents", Cognitive Therapy And Research, 35(3), 199-208.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L. ve Cheng, W.M.W., (2008), "Perfectionism, Distress, and Irrational Beliefs in High School Students: Analyses With An Abbreviated Survey of Personal Beliefs for Adolescents", Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 26(3), 194-205.
- Ford, B.D., (1991), "Anger and Irrational Beliefs in Violent Inmates", Personality and Individual Differences, 12(3), 211-215.

- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R., (1990), "The Dimensions of Perfectionism", *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Hewitt, P.L. ve Flett, G.L., (2001), "Perfectionism and Stress Enhancement, Perpetuation, Anticipation, and Generation in Psychopathology", *American Psychological Association*, Washington, DC.
- Hogg, C.A. ve Deffenbacher, J.L., (1986), "Irrational Beliefs, Depression and Anger Among College Students", *Journal Of College Student Personel*, 27(4), 349-353.
- Hwang, Y.D. ve Lee, J.S., (2010), "The Effects of Parents' Neglect Behavior And Children's Irrational Belief on Children's Anger Expression Style", *Journal of the Korean Home Economics Association*, 48(10), 77-88.
- Jones, J. ve Trower, P., (2004), "Irrational and Evaluative Beliefs in Individuals With Anger Disorders", *Journal Of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(3), 153-169.
- Kağan, M., (2011), "Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri", *Anatolian Journal of Psychiatry*, 12, 192-197.
- Kosson, D.S., Garofalo, C., McBride, C.K. ve Velotti, P., (2020), "Get Mad/Chronic Anger Expression and Psychopathic Traits in Three Independent Samples", *Journal Of Criminal Justice*, 67, 101672.
- Lubke, G.H., Ouwens, K.G., De Moor, M., Trull, T. ve Boomsma, D.I., (2015), "Population Heterogeneity of Trait Anger and Differential Associations of Trait Anger Facets Withborderline Personality Features, Neuroticism, Depression, Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), and Alcohol Problems", *Psychiatry Research*, 230(2), 553-560.
- Macedo, A., Carvalho Bos, S., Maia, B., Soares, M.J., Marques, M., Pereira, A.T., Gomes, A., Valente, J. ve Azevedo, M.H., (2009), "Conditional Acceptance As A Distinct Feature of Socially-Prescribed Perfectionism: A Study in Portuguese Pregnant Women", *European Psychiatry*, 24(1), 333-345.
- Macedo, A., Soares, M.J., Amaral, A.P., Nogueira, V., Madeira, N., Roque, C., Marques, M., Maia, B., Bos, S., Valente, J. ve Pereira, A.T., (2015), "Repetitive Negative Thinking Mediates The Association Between Perfectionism and Psychological Distress", *Personality and Individual Differences*, 72, 220-224.
- Martin, R.C. ve Dahlen, E.R., (2004), "Irrational Beliefs and The Experience and Expression of Anger", *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 3-20.
- Novaco, R.W., (2010), "Anger and Psychopathology", Springer, New York.
- Önem, Ç., (2010), "Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Akılcı Olmayan İnançlar ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir*.
- Özer, A.K., (1994), "Sürekli Öfke ve Öfke İfadesi Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Saboonchi, F. ve Lundh, L.G., (2003), "Perfectionism, Anger, Somatic Health, and Positive Affect", *Personality And Individual Differences*, 35(7), 1585-1599.
- Stoeber, J., (2018), "The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications", Routledge, New York.
- Stoeber, J. ve Otto, K., (2006), "Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges", *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R. ve Matthews, K., (2014), "Perfectionism and Negative Affect After Repeated Failure Anxiety, Depression, and Anger", *Journal of Individual Differences*, 35(2), 87-94.
- Urfa, O. ve Aşçı, F.H., (2018), "Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'nin Psikometrik Özelliklerinin Sınanması", *Psikoloji Çalışmaları*, 38(2), 219-236.
- Urfa, O. ve Urfa, D.T. (2019), "Kısaltılmış Genel Tutum ve İnanç Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması", *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(12), 53-61.