



ÖĞRETMEN ADAYLARININ MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖFKE EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ebru Demirci¹, Fatma Çepikkurt², Esen Kızıldağ Kale³, Ecem Güler⁴

ÖZ

Bu çalışma öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik ve öfke eğilimleri arasındaki ilişkiyi test etmek ve mükemmeliyetçilik ve öfke puanlarının cinsiyete ve bransa göre farklılaşp farklılaşmadığını açığa çıkarmak üzere yapılmıştır. Çalışmaya Kamu Personeli Seçme Sınavı'na hazırlanan 87 kadın ve 73 erkek öğretmen adayı katılmıştır. Katılanların mükemmeliyetçilik puanlarını belirlemek üzere “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve öfke eğilimlerini belirlemek üzere de “Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları mükemmeliyetçiliğin “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutu ile “öfke kontrol” alt boyutu arasında düşük ancak anlamlı düzeyde pozitif; diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ile “öfke içte” arasında negatif; “sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik” ile “sürekli öfke”, “öfke içte” ve “öfke dışta” alt ölçek puanları arasında da pozitif ilişki olduğuna işaret etmiştir. Ayrıca, bağımsız gruplar için t-testi sonuçları, erkek öğretmen adaylarının öfke içte puanlarının kadın öğretmen adaylarının puanlarına göre daha yüksek olduğunu açığa çıkarmıştır. Sonuç olarak, kişilik özelliklerinden olan mükemmeliyetçiliğin öğretmen adaylarının öfke eğilimlerini etkileyebileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Öfke, Öğretmen Adayları.

EXAMINATION OF RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM SCORES AND ANGER STATES OF TEACHER CANDIDATES

ABSTRACT

This study examined the relationship between perfectionism and anger states of teacher candidates, and also to reveal whether perfectionism and anger states of teacher candidates differ according to sex and branches. A total of 87 women and 73 men participated in this study from Mersin who were preparing for examination “Public Servant Selection Test”. “The Multidimensional Perfectionism Scale” was used to determine the perfectionism and “The State - Trait Anger Scale” was used to evaluate the anger states of participants. Pearson Product-Moment Correlation Analysis and independent t-test was used to data. Pearson Product-Moment Correlation Analysis results indicated that a positive significant relationship between self oriented perfectionism and anger- control; negative significant relationship between other oriented perfectionism and anger-in; and also positive relationship between socially prescribed perfectionism and the anger subscales state anger, anger-in and anger-out. Additionally, independent t-test results revealed that men teacher candidates' anger-in scores were higher than women's. In conclusion, it can be said that the perfectionism as a personality character may affect anger behaviors of teacher candidates.

Keywords: Perfectionism, Anger, Teacher Candidates.

¹19 Mayıs Ortaokulu, Mersin.

² Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin.

³ Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul.

⁴ Osmaniye Nuri Pakdil Ortaokulu, İstanbul.

GİRİŞ

Rekabetin ve kişisel başarının ön plana çıktığı günümüz yaşam şartlarında birey; kendi amaçlarına ulaşmak üzere çevreye ve gelişmelere uyum sağlama çabasında hareket eder, sürekli olarak tercih edilen, onaylanan ve takdir edilen olmak ister. Bazı bireyler ise bu amaçlarını gerçekleştirme telaşıyla mükemmeli aramaya ve mükemmel olana ulaşmaya yoğunlaşır. Bireylerin *en iyi olma* ve *en iyiye ulaşma* çabalarını etkileyen kişilik özelliklerinden biri de “*mükemmeliyetçilik*”tir.

Mükemmeliyetçilik, kişinin aşırı yüksek performans standartları oluşturması, kusursuzluk için mücadele etmesi ve kendi davranışlarını değerlendirirken aşırı eleştirel olması biçiminde tanımlanmaktadır (Hewitt ve Flett, 2004). Mükemmeliyetçilik konusundaki çalışmalara öncülük eden Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990)ise mükemmeliyetçiliği “*oldukça yüksek performans standartları belirleme eğilimi ve oldukça eleştirel benlik değerlendirmelerinin eşlik ettiği eğilimler*” şeklinde açıklamaktadırlar.

Mükemmeliyetçilik konusunda yapılan ilk çalışmalara bakıldığında, mükemmeliyetçiliğin önceleri tek boyutlu, benlik üzerine odaklanan ve daha çok olumsuz yönlerine vurgu yapılan bir kişilik özelliği olarak ele alındığı görülmektedir (Hamachek, 1978; Burns, 1980; Patch, 1984). Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bakış açısıyla ele alan çalışmalarda mükemmeliyetçi bireylerin kendileri için çok yüksek standartlar koydukları ve bu yüksek standartlara ulaşamadıkları takdirde aşırı eleştirel davrandıkları ve bunların sonucunda ise olumsuz duygular yaşadıkları öne sürülmüştür. Ancak 1990’lı yıllardan sonra mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bakış açısıyla değerlendirilmesinin bu kişilik özelliğini açıklamada yetersiz kalacağı; mükemmeliyetçiliğin sadece benlik üzerinde etkili olmadığı, aynı zamanda kişiler arası ilişkilerden etkilenen ve kişiler arası ilişkileri etkileyen çok boyutlu bir bakış açısıyla değerlendirilmesi gerektiği görüşü hakim olmaya başlamıştır (Frost ve ark. 1990; Hewitt ve Flett, 1991; Slade ve Owens, 1998). Frost ve ark. (1990) mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin oluşmasında ebeveynlerin etkisine dikkat çekerken, Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçi kişilik yapısının kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisine vurgu yapmışlardır.

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bakış açısıyla ele alan araştırmacılardan Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik olmak üzere 3 alt boyutta

incelemişlerdir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi için gerçekçi olmayan ve mantıkdışı hedefler belirleme eğilimini yansıtmaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yoğun yaşayan bireylerin hata yapmaya tahammülleri yoktur ve kendilerini acımasız biçimde eleştirirler. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin başkaları için yüksek hedefler koymasını ve diğer bireylerin de bu yüksek standartlara ulaşmasını bekleme eğilimlerini ifade etmektedir. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ise kişiler arası ilişkilerde büyük öneme sahiptir. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliği yoğun yaşayan bireyler, diğer bireylerin kendisinden gerçek dışı performans beklediklerine inanırlar, diğerlerinin kendisinden kusursuzluk beklediklerini düşünürler ve kusursuz olmaları hususunda baskı gördüklerini ifade ederler(Flett ve Hewitt, 1991). Bu bireyler diğerleri tarafından negatif değerlendirilmekten korkarlar. Diğerlerine karşı öfke duyarlar ve istenen standartları karşılayamadıklarında ise depresyona girme eğilimi gösterirler (Hewitt ve Flett, 1991).

Mükemmeliyetçi kişilerin mükemmeliyetçiliklerini koruyan temel düşüncekalıpları bulunmaktadır. “Ya hep ya hiç” şeklindeki düşünme biçimi mükemmeliyetçilerin hayatfelsefesini yansıtır. Bu düşünce tarzındaki kişiler"doğru" ile "yanlış" arasında pek çok derece bulunabileceğini düşünmeden, olayları sadece doğru ve yanlış görme eğilimindedir(Antony ve Swinson, 2000).Bu düşünce tarzı yüksek standartlara sahip olma anlamına da gelmektedir. Bu bilişsel süreçleri yoğun yaşayan bireylerde genellikle depresyon, anksiyete ve öfke gibi duygular görülebilmektedir. Başkalarının davranışlarıyla ilgili düşüncelere genellikle öfke duygusu eşlik ederken kişinin kendisiyle ilgili bu tip düşüncelerine kaygı, depresyon ve yetersizlik hisleri eşlik etmektedir (Flett ve Hewitt, 2002).

Mükemmeliyetçi bireylerde görülmesi mümkün duygulardan biri olarak kabul edilen öfke duygusu;genellikle otonom sinir sisteminin aktivasyonu veya uyanıklığıyla birlikte yoğunluğa göre değişebilen duygusal bir durumdur (Spielberger, Crane ve Kearns, 1991). Gerçek veya varsayılan bir engellenme, tehdit ya da haksızlık karşısında oluşan bilişlerle ilgili olan ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duyguyu temsil eder (Biagio, 1989). Öfkenin, genellikle kişiler arası etkileşimler sonucunda oluştuğu; bireyin amaçları, istekleri ve ihtiyaçları engellendiğinde ortaya çıktığı ve kişinin kendine haksızlık yapıldığına dair bir düşünce oluştuğunda ya da benliğine yönelik tehdit algıladığında yaşandığı bilinmektedir (Averill, 1983; Eisenberg ve Delaney, 1998).

Bilişsel değerlendirme kuramlarına göre; birey, arzu edilmeyen ve bir başkasının kasıtlı ve istenmeyen davranışlarına maruz kaldığında ya da kaldığını algıladığında öfke duygusunu yaşayacaktır (Averill, 1983; Lazarus, 1991). Bu açıdan bakıldığında; öfke duygusu diğer insanların hoş olmayan tutum ve davranışlarına maruz kalma ile oldukça ilişkili olduğundan; sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin de öfke eğilimi ile ilişkili olması beklenir. Benzer şekilde bilişsel değerlendirme kuramına göre bireyin hedefini gerçekleştirme sürecinde yaşadığı başarısızlıklar ve özellikle de amaca ulaşma yolunda karşılaştığı engellenmeler de öfke ile sonuçlanacaktır (Stein ve Levine, 1990). Bu bakış açısına göre; kendine yönelik mükemmeliyetçilik ulaşılması yüksek hedefler koymayı, bu hedeflere ulaşma yönünde aşırı çaba göstermeyi ve başarısızlık durumunda aşırı eleştirisel olma eğilimini yansıttığından öfke eğilimi ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında da pozitif ilişki olması beklenir.

Mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların daha çok çocuklarla (Flett ve ark. 2002; Vicent ve ark. 2007); ergenlerle (Erol Öngen, 2009, 2010), lise öğrencileriyle (Şahin, 2011), üniversite öğrencileriyle (Büyükbayraktar, 2011; Blankstein ve Lumbey, 2008; Esfahani ve Besharat, 2010; Stoeber ve ark. 2014) ve yetişkinlerle (Saboochi, Lundh, 2003) yürütüldüğü görülmektedir. Öğretmenlerde ve öğretmen adaylarında yapılan çalışmaların ise daha sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir (Çepikkurt, 2017).

Mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda mükemmeliyetçilik puanları yüksek olan bireylerin öfke, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguları yaşama hususunda risk sahibi oldukları öne sürülmüştür. Örneğin; Stoeber ve ark. (2014) tarafından yapılan çalışmada tekrarlanan başarısızlıklara verilen negatif heyecansal tepkiler (kaygı, depresyon ve öfke) ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiş ve tekrarlanan başarısızlık sonrası kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yoğun yaşayan bireylerin kaygı düzeylerinde artış olduğu bulunmuştur. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliği yoğun yaşayan bireylerde ise ilk başarısızlıktan hemen sonra kaygı, depresyon ve öfkenin arttığı, ayrıca tekrarlanan başarısızlıkta da öfke şiddetinin oldukça arttığı bulunmuştur. Flett ve arkadaşlarının (2002) çocuklardaki mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı ve öfke ile olan ilişkisini incelediği araştırmasında; kendine yönelik mükemmeliyetçilerin depresyon ve öfke ile sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı, sosyal stres, öfkenin bastırılmış ve dışarı yansıtılmış şekli ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişkili bulunduğu kaygının sosyal strese bağlı olarak ortaya çıktığı, başarı

odaklı ve sosyal stresin depresyon üzerinde belirleyici olduğu belirtilmiş ve ayrıca agresif, manipülatif ve empatik olmayan davranışların sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik özellikleri olduğuna işaret edilmiştir (Hewitt ve ark. 2002). Saboonchia ve Lundh (2003) 184 yetişkin İsveçli bireyle yaptıkları çalışmalarında mükemmeliyetçilik, öfke, fizyolojik sağlık ve pozitif duygular arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Beklentilerden farklı olarak sürekli öfkenin kendine yönelik mükemmeliyetçilikle pozitif ilişkiye sahip olduğu; hem sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin hem de kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin yorgunluk ve gerginlik gibi somatik belirtiler ile pozitif yönde ancak zayıf ilişkiye sahip olduğunu bulmuşlardır.

Yukarıdaki kuramsal açıklamalardan ve ilgili araştırma örneklerinden yola çıkarak bu çalışmada aşağıdaki araştırma problemlerine yanıt aranmıştır.

- a) Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçi eğilimleri ile öfke duyguları arasında bir ilişki var mıdır?
- b) Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik ve öfke puanları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Beden Eğitimi ve Spor öğretmen adayları ile diğer branş öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik ve öfke puanları farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma modeli

Bu çalışma, öğretmen adaylarının mükemmeliyetçi eğilimleri ile öfke durumları arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan ve aynı zamanda mükemmeliyetçilik ve öfke puanlarının cinsiyete ve branşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymayı amaçlayan ilişki tarama ve betimseltarama modelinde planlanmış bir çalışmadır (Karasar, 2009).

Katılımcılar

Araştırmanın örneklem grubunu Kamu Personeli Seçme Sınavı'na hazırlanan ve Mersin İli'nde farklı dershanelere giden öğretmen adayları oluşturmaktadır. Araştırmaya, Türkçe, Matematik, Sınıf Öğretmenliği, İngilizce ve Beden Eğitimi bölümlerinden 87 kadın ($X_{yaş}= 23.43$; $SS=2.43$) ve 73 erkek ($X_{yaş}=23.63$; $SS= 1.81$) olmak üzere toplam 160 öğretmen

adayı katılmıştır. Araştırmaya katılan öğretmen adaylarına ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Öğretmen Adaylarına İlişkin Demografik Bilgiler

Değişkenler	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	87	54.4
	Erkek	73	45.6
Bölüm	Beden Eğitimi	56	35.0
	Sınıf Öğretmenliği	41	25.6
	Türkçe	23	14.4
	Matematik	20	12.5
	İngilizce	20	12.5

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların mükemmeliyetçilik puanlarını ölçmek üzere Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Oral (1999) tarafından yapılan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-ÇBMÖ kullanılmıştır. Ölçek, "kendine yönelik mükemmeliyetçilik", "diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik" ve "sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik" olmak üzere üç alt ölçek ve toplam 45 maddeden oluşmaktadır. Her alt boyuta ilişkin toplam puan 15 ile 75 arasında değişmektedir. Ölçek, derecelmesi 1 ile 5 arasında değişen beşli Likert tipinde öz değerlendirme ölçeğidir. Bu çalışma kapsamında Cronbach Alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerleri "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .81, "diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .66 ve "sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için .69 olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların sürekli öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi için Spielberger (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği-SÖ-ÖTÖ (The State - Trait Anger Scale-STAS) kullanılmıştır. Ergen ve yetişkinlerde öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi amacı ile kullanılan ölçek “Sürekli Öfke”, “Öfke İçte”, “Öfke Dışta” ve “Öfke Kontrol” olmak dört alt ölçek ve toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, derecelmesi 1 ile 4 arasında değişen dörtlü Likert tipinde öz değerlendirme ölçeğidir (Özer, 1994). Bu çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach Alpha değerleri “sürekli öfke” için .80, “öfke içte” için .69, “öfke dışta” için .74 ve “öfke kontrol” için .72’dir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada betimsel istatistiklerin yanı sıra verilerin dağılımına ilişkin normallik testleri yapılmış ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur. Mükemmeliyetçilik alt boyut puanları ile öfke alt boyut puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Tekniği kullanılmıştır. Ayrıca, öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik ve öfke alt boyut puanlarının adayların cinsiyete ve okudukları bölüm türüne göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere de bağımsız gruplar için t-test yapılmış ve güven aralığı .95 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği’nden aldıkları puanlara ilişkin ortalamalar, standart sapma ve Skewness ve Kurtosis değerleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. ÇBMÖ VE SÖ-ÖTÖ’ne İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma Değerleri ve Skewness ve Kurtosis Değerleri

Alt Ölçekler	N	Min	Max	Mean	S. D.	Skewness	Kurtosis
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	160	37	102	71.05	14.07	.159	-.551
Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	160	39	88	63.19	9.23	.211	.242
Sosyal Olarak Dayatılan Mükemmeliyetçilik	160	28	91	58.82	9.11	-.142	1.773
Sürekli Öfke	160	12	38	22.23	5.27	.462	-.208
Öfke İçte	160	8	25	15.10	3.63	.409	-.541
Öfke Dışta	160	8	28	16.68	3.97	.291	-.351
Öfke Kontrol	160	11	32	21.13	3.90	.116	.167

Tablo 2’deki sunulan Skewness ve Kurtosis değerleri incelendiğinde bu değerlerin kabul edilebilirlik sınırları içerisinde olduğu görülmektedir. Skewness değerlerinin +1 ile -1 arasında ve Kurtosis değerlerinin ise +2 ile -2 arasında olması gerektiği ölçütleri dikkate alındığında (Huck, 2008); tüm alt ölçekler için elde edilen değerlerin istenilen aralıkta olduğu ve verilerin normal dağılıma sahip olduğu söylenebilir.

ÇBMÖ alt ölçekleri ile SÖ-ÖTÖ alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Mükemmeliyetçilik Ve Öfke Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Sonuçları
(n=160)

ALT ÖLÇEKLER	Sürekli Öfke	Öfke İçte	Öfke Dışta	Öfke Kontrol
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.03	-.08	-.00	.18*
Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.04	-.17*	-.11	-.05
Sosyal Olarak Dayatılan Mükemmeliyetçilik	.26**	.26**	.18*	.00

** p <.01; * p< .05

Tablo 3'te de görüldüğü gibi mükemmeliyetçiliğin “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutu ile “öfke kontrol” alt boyutu arasında düşük ancak anlamlı düzeyde pozitif ($r = .18$); “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” ile “öfke içte” arasında negatif ($r = -.17$); “sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik” ile “sürekli öfke ($r = .26$)”, “öfke içte ($r = .26$)” ve “öfke dışta ($r = .18$)” alt ölçek puanları arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Çalışmaya katılan öğretmen adaylarının ÇBMÖ ve SÖ-ÖTÖ'nden elde ettikleri puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız gruplar için t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Çalışmaya Katılan Öğretmen Adaylarının ÇBMÖ VE SÖ-ÖTÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Cinsiyet	n	Ort	SS	t	p	
Mükemmeliyet çilik	Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	Kadın	87	72.83	15.33	1.754	.081
		Erkek	73	68.93	12.17		
	Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik	Kadın	87	64.34	9.76	1.734	.085
		Erkek	73	61.82	8.42		
	Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik	Kadın	87	58.50	10.40	-.488	.626
		Erkek	73	59.20	7.36		
Öfke	Sürekli öfke	Kadın	87	22.07	5.03	-.424	.672
		Erkek	73	22.42	5.56		
	Öfke içte	Kadın	87	14.39	3.06	-2.749	.007*
		Erkek	73	15.95	4.08		
	Öfke dışta	Kadın	87	16.48	3.43	-.667	.506
		Erkek	73	16.90	4.55		
	Öfke kontrol	Kadın	87	21.09	3.96	-.138	.890
		Erkek	73	21.18	3.87		

Tablo 4'te çalışmaya katılan kadın öğretmen adayları ile erkek öğretmen adaylarının SÖ-ÖTÖ'nin “öfke içte” alt boyut ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark

olduğu ve erkek öğretmen adaylarının “öfke içte” puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir ($t=-2.749$; $p<.05$). SÖ-ÖTÖ'nin diğer alt boyutlarında ve ÇBMÖ'nin alt boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>.05$).

Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmen adaylarının ÇBMÖ ve SÖ-ÖTÖ'nden elde ettikleri puanların diğer branş öğretmenlerinin puanlarıyla farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız gruplar için t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Çalışmaya Katılan Öğretmen Adaylarının ÇBMÖ VE SÖÖTÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlarının Branşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

	Alt Ölçekler	Branş	n	Ort	SS	t	p
Mükemmeliyetçilik	Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Beden Eğitimi	56	70.15	14.60	-592	.555
		Diğer	104	71.53	13.82		
	Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Beden Eğitimi	56	63.16	9.52	-.027	.978
		Diğer	104	63.21	9.11		
	Sosyal Olarak Dayatılan Mükemmeliyetçilik	Beden Eğitimi	56	59.36	8.78	.543	.588
		Diğer	104	58.53	9.32		
Öfke	Sürekli Öfke	Beden Eğitimi	56	22.91	5.01	1.198	.233
		Diğer	104	21.87	5.39		
	Öfke İçte	Beden Eğitimi	56	15.50	3.73	1.022	.309
		Diğer	104	14.88	3.58		
	Öfke Dışta	Beden Eğitimi	56	17.11	3.87	1.010	.314
		Diğer	104	16.44	4.03		
	Öfke Kontrol	Beden Eğitimi	56	21.29	3.96	.366	.715
		Diğer	104	21.05	3.89		

Tablo 5'te de görüldüğü gibi çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmen adayları ile diğer branş öğretmen adaylarının ÇBMÖ VE SÖ-ÖTÖ alt boyut ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik puanları ile öfke eğilimleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılmıştır. Ayrıca, beden eğitimi öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik ve öfke eğilimlerinin diğer branşlardaki öğretmen adaylarından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek ve mükemmeliyetçilik ve öfke eğiliminin cinsiyete göre karşılaştırılması da bu araştırmanın diğer amaçları olarak belirlenmiştir. Yapılan analizler

sonucunda kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile “öfke kontrol” arasında pozitif yönde; diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ile “öfke içte” alt ölçeği arasında negatif yönde; sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ile “sürekli öfke”, “öfke içte” ve “öfke dışta” alt boyutları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca; mükemmeliyetçilik ve öfke eğilimlerinin beden eğitimi ve diğer branş öğretmenlerinde farklılaşmadığı, kadın ve erkek öğretmen adaylarının benzer mükemmeliyetçilik düzeylerine sahip oldukları ancak erkek öğretmen adaylarının kadın öğretmen adaylarına göre öfkeyi daha çok içe yansıttıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın birincil amacı olan, öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik eğilimleri ile öfke eğilimleri arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmak üzere yapılan analiz sonuçlarına göre elde edilen bulgular, beklentileri ve daha önceki araştırma bulgularını büyük ölçüde destekler niteliktedir (Hewitt ve Flett, 2001; Flett ve ark. 2002; Hewitt ve ark. 2002; Saboonchia ve Lundh 2003; Besharat ve Shahidi, 2010; Büyükbayraktar, 2011; Erbaş, 2012; Stoeber ve ark. 2014; Çepikkurt, 2017). Örneğin; Erbaş (2012) öğretmen adaylarıyla yaptığı çalışmada; mükemmeliyetçilik düzeyleri ile red duyarlılığı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik puanları ile red duyarlılığı puanları arasında pozitif yönde, mükemmeliyetçilik puanları ile öznel iyi oluş puanları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Stoeber ve ark. (2014) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise tekrarlanan başarısızlıklara verilen negatif heyecansal tepkiler (kaygı, depresyon ve öfke) ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiş ve tekrarlanan başarısızlık sonrası kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yoğun yaşayan bireylerin kaygı düzeylerinde artış olduğu bulunmuştur. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliği yoğun yaşayan bireylerde ise ilk başarısızlıktan hemen sonra kaygı, depresyon ve öfkenin arttığı, ancak tekrarlanan başarısızlıklarla beraber öfke şiddetinin oldukça arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Flett ve arkadaşlarının (2002) çocuklardaki mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı ve öfke ile olan ilişkisini incelediği araştırmasında; kendine yönelik mükemmeliyetçilerin depresyon ve öfke ile sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğininse depresyon, kaygı, sosyal stres, içe atılmış öfke ve dışa vurulmuş öfke ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişkili bulunduğu kaygı durumunun sosyal strese bağlı olarak ortaya çıktığı, ayrıca başarı odaklı ve sosyal stresin depresyon üzerinde belirleyici olduğu belirtilmiştir. Hewitt ve ark. (2002) tarafından yapılan çalışmada ise agresif, manipülatif ve empatik olmayan davranışların sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik özellikleri olduğuna

işaret edilmiştir. Saboonchia ve Lundh (2003) 184 yetişkin İsveçli bireyle yaptıkları çalışmalarında mükemmeliyetçilik, öfke, fizyolojik sağlık ve pozitif duygular arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Beklentilerden farklı olarak sürekli öfkenin kendine yönelik mükemmeliyetçilikle pozitif korelasyona sahip olduğu; hem sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin hem de kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin yorgunluk ve gerginlik gibi somatik belirtiler ile pozitif yönde ancak zayıf korelasyona sahip olduğunu bulmuşlardır.

Kuramsal açıklamalar, daha önceki araştırma bulguları ve bu araştırmadan elde edilen bulgular dikkate alındığında kendine yönelik mükemmeliyetçilik kişinin kendi için oldukça yüksek standartlar belirlemesini ifade eder ve öfke kontrol ile pozitif ilişkili olması beklenen ve istendik yönde bir sonuçtur. Çünkü kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda yüksek puan alan bireylerin öfkelerini kontrol ediyor olmaları da mükemmeliyetçiliğin kişi için uyum sağlayıcı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği kişinin diğer insanlardan mükemmel olmalarını bekleme eğilimini yansıtır ve bu boyutun öfke içte alt ölçeği ile negatif ilişkili olması da beklenen bir sonuçtur. Çünkü diğerlerinden mükemmel olmalarını bekleyen öğretmen adayları, bu beklentilerini karşılayamadıklarında öfkelerini dışa yansıtmaya eğiliminde olurlarsa, bu durum diğer bireylerle yani öğrencileriyle, meslektaşlarıyla, öğrenci velileriyle ve okul yöneticileriyle olan ilişkilerinin bozulmasına neden olabilir. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik; kişinin kendisi için önemli olarak gördüğü diğer insanların kendisinden oldukça yüksek standartlar beklediğine dair inançlarını ifade eder (Hewitt ve Flett, 1991). Bu çalışmada sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ile sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt boyutları arasında ortaya çıkan pozitif ilişki; sosyal çevresinden mükemmel olması ve mükemmel başarıya yönünde beklentileri yüksek algılayan öğretmen adaylarının öfke duygusunu da yoğun biçimde yaşadıkları şeklinde yorumlanabilir. Bu açıdan bakıldığında, diğer insanların beklentilerini karşılayabilme konusunda kendi yeterliğine ve yeteneğine dair şüpheleri olan ve başarıma olasılıklarını düşük algılayan öğretmen adaylarının öfke gibi olumsuz duygular yaşaması muhtemel olabilmektedir. Dolayısıyla, bireyin yaşayabileceği bu tür olumsuz duygular bazen kendisiyle ilgili bazen de diğer insanlara karşı olabilmektedir. Nitekim Hewitt ve Flett (1991-b)'in öfke duygusunun sosyal bir duygu olduğunu belirttikleri açıklama dikkate alındığında, öğretmen adaylarının yaşadıkları öfke duygusunun mükemmeliyetçiliğin sosyal boyutuyla ilişkili olması da beklenen bir durum olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Öğretmen adayları mesleklerine başlayabilme ve mesleğini en iyi biçimde sürdürebilmeye hem kendileri, hem aileleri hem de çevrelerinden gelen baskıyı yoğun biçimde hissederler. Bu bağlamda devlet memuru olarak öğretmenlik yapabilmeleri için Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS)'nda başarılı olabilmeleri gerekmektedir. Özel okullarda veya özel kurumlarda öğretmenlik yapabilmeleri için de yüksek standartlara sahip olmaları ve tercih edilen olabilmeleri gerekmektedir. Yüksek standartlar belirleme ve yüksek standartlara ulaşma isteği ile benzer olan bu durum mezun olan ya da olacak tüm öğretmen adayları için kaygı kaynağı oluşturabilmektedir. Nitekim Griffith ve Graham (2004)'ın da belirttiği gibi mükemmeliyetçi performans standartlarının kim tarafından (bireyin kendisi veya diğerleri) belirlendiğine ve bu standartların gerçekçi olup olmadığına bakılmaksızın, belirlenen standart veya hedefe ulaşabilme konusunda belirsizlik yaşayan bireylerin negatif duygular yaşama ya da negatif duygusal tepkiler verme olasılıkları yüksektir. Ayrıca; mükemmeliyetçi bireylerin sıklıkla yaşadığı kendini ispatlama arzusu, çevre tarafından onaylanma isteği ve başkalarının gözündeki benlik değerinin düşmemesi gerektiğine dair düşünceleri de onların kendisini sürekli kontrol etmesine, sınırlarını zorlamasına ve “ben en iyisini yapmalıyım” gibi bir eğilim içine girmesine neden olabilecektir. Tüm bu uygun olmayan davranış ve düşüncelere bağlı olarak ta bireyin kendisine yönelik ya da çevreye yönelik öfke yaşaması olası hale gelebilecektir.

Araştırmamızın ikinci amacı, öğretmen adaylarındaki mükemmeliyetçiliğin ve öfke eğilimlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak idi. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizler sonucunda, mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgular daha önce yapılan birçok araştırma bulgusu ile çelişmektedir. Örneğin; Erbaş (2012) tarafından öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmada erkek öğretmen adaylarının daha mükemmeliyetçi oldukları; Tuncer ve Voltan Acar (2006) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu; Benk (2006) tarafından yapılan çalışmada erkek üniversite öğrencilerinin sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ve genel mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu; Mısırlı-Taşdemir (2004) tarafından yapılan araştırmada ise erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha mükemmeliyetçi eğilimler gösterdikleri ve kadın öğrencilere göre ulaşılması daha güç kişisel standartlar belirledikleri ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçlarıyla çelişen ancak kadın öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik eğilimlerinin yüksek olduğunu ortaya koyan araştırma örnekleri de mevcuttur. Örneğin; Cırcır (2006) yaptığı çalışmasında kadın öğretmen adaylarının düzen

eğilimlerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yukarıda sunulan araştırma örneklerinden farklı olarak, bu çalışmada elde edilen bulguları destekleyen farklı araştırma sonuçları da mevcuttur. Araştırma sonuçlarının desteklendiği bir çalışmada ise Bitirgen (2013) ilkökul öğretmenlerinin ve yöneticilerinin evlilik doyumu ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öğretmenlerin mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmaya katılan öğretmen adaylarının öfke puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan analizler erkek öğretmen adaylarının kadın öğretmen adaylarına göre öfkeyi daha çok içe yansıttıkları sonucunu ortaya koymuştur. Elde edilen bu bulgu daha önceki birçok araştırma bulgusu ile çelişmektedir. Örneğin, Ekinci (2013)'nin öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile tükenmişlik durumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğretmenlerin sürekli öfke, kontrol altına alınan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı sonucuna varmıştır. Arman (2009) tarafından yapılan çalışmada ise içe atılan öfke ve öfke kontrol puan ortalamaları arasında cinsiyet açısından anlamlı fark bulunmazken, dışa vurulan öfke boyutunda erkek öğretmenlerin daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur.

Bu araştırmanın üçüncü alt amacı mükemmeliyetçilik ve öfke puanlarının bölümlere göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak idi. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizler öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik ve öfke puanlarının bölümlere göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçilik ve öfke puanlarının öğretmen adaylarının okudukları bölümlere göre karşılaştırıldığı araştırma örnekleri oldukça sınırlıdır. Örneğin, Erbaş (2012) tarafından yapılan ve öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin; reddedilme duyarlılığı, öznel iyi oluş, cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre incelendiği çalışmada güzel sanatlar fakültesi öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik puanlarının diğer bölümlere göre farklılaştığı bulunmuştur.

Sonuç olarak elde edilen bulgular mükemmeliyetçilik ve öfke kavramlarının birbirleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Birbiri ile ilişkili olan bu iki kavramın hem kişi için hem de kişiler arası ilişkilerde önemli olduğu göz önüne alındığında, öğretmenlik mesleğini icra eden ya da edecek kişiler için de kritik öneme sahip olduğu söylenebilir. Öğretmenlik mesleği açısından bakıldığında, öğretmenlik mesleğini icra edenlerin (ya da edecek olanların) öğrenciler, veliler, okul yönetimi ve diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurabilmesi ve toplumda

örnek olabilmek için de güçlü bir psikolojik sağlığa sahip olmaları beklenmektedir. Bu bağlamda, öğretmen adaylarının sosyal ilişkilerini de etkileyebileceği düşünülen mükemmeliyetçilik eğilimlerinin ve öfke duygularının farkında olmaları önemli ve arzu edilen durumdur. Öğretmenlerin, özellikle çocuk, ergen ve gençlerin yaşamlarında önemli katkıları olduğu dikkate alındığında bu mesleği yerine getiren bireylerin sağlıklı psikolojik yapıya sahip olmaları, mükemmeliyetçilik düzeylerinin uyum sağlanabilir boyutta ve kabul edilebilir düzeyde olması, öfke düzeylerinin ise düşük olması gerekliliği ileri sürülebilir. Bu nedenle hem eğitim fakültelerinde hem de Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde olumlu ve uyum sağlanabilir kişisel özelliklerini geliştirici; öfke kontrolü konusunda bilgilendirici ve destekleyici psiko-eğitim programlarının yaygın biçimde uygulanması ve müfredat programlarına dahil edilmesi önerilebilir. Bu hususta problem yaşayan öğretmen adaylarının öfkelerini kontrol edebilme ve uyum sağlanabilir mükemmeliyetçi eğilimler edinmeleri yönünde destek almaları sağlanabilir.

KAYNAKLAR

1. **Antony, M. M. & Swinson, R. P.,** (2000). When Perfect isn't Good Enough: strategies for coping with perfectionism. Oakland, CA.: New Harbinger Publications.
2. **Arman, E.,** (2009). İlköğretimde Ve Ortaöğretimde Çalışan Öğretmenlerin Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
3. **Averill, J. R.,** (1983). Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion. American Psychologist, 38.
4. **Benk, A.,** (2006). Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliğinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
5. **Besharat, M.A., & Shahidi, S.,** (2010). Perfectionism, Anger, and Anger Rumination, International Journal of Psychology, 45 (6), 427-434.
6. **Biagio, M. K.,** (1989). Sex Differences in Behavioral Reactions to Provocation of Anger. Psychological Reports, 64, 23-26.
7. **Bitirgen, H.,** (2013). İlkokul Öğretmenlerinin ve Yöneticilerinin Evlilik Doyumu ve Mükemmellik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
8. **Blankstein, K. R., & Lumley, C. H.** (2008). Multidimensional Perfectionism and Ruminative Brooding in Current Dysphoria, Anxiety, Worry, and Anger. J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther, 26:168-193.
9. **Burns, D. D.,** (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat. Psychology Today, Nov: 34-51.
10. **Büyükbayraktar, Ç.,** (2011). Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Öfke İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
11. **Cırcır, B.,** (2006). Öğretmen Adaylarının Denetim Odakları ve Mükemmeliyetçilik Tutumlarının Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
12. **Çepikkurt, F.,** (2017). Examination of the Relationship between Perfectionism Scores and Anger States in Physical Education and Sports Teacher Candidates. Gymnasium Scientific Journal of Education, Sports, and Health, XVIII (2), 7-18.
13. **Eisenber, S., & Delaney, D.J.,** (1998). Psikolojik Danışma Süreci. (Çev.: Nihal Ören). Birinci Basım, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, İstanbul.
14. **Ekinci, N.,** (2013). Öğretmenlerin Öfke İfade Tarzları İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniv. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

15. **Erbaş, M. M.**, (2012). Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
16. **Erol Öngen, D.**, (2009). The Relationships between Perfectionism and Aggression among Turkish Adolescents, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1, 1073-1077.
17. **Erol Öngen, D.**, (2010). The Relationships between Adaptive and Maladaptive Perfectionism and Aggression among Turkish Adolescents, *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 20 (1), 99-108.
18. **Esfahani, F. S., & Besharat, M. A.**, (2010). Perfectionism and Anger. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 803-807.
19. **Flett, G. L., & Hewitt, P. L.**, (2002). Perfectionism: Theory, Practice and Treatment. American Psychological Association, Washington, D C.
20. **Flett, G.L., Hewitt, P.L., Oliver, J.M., & Macdonald, S.**, (2002). Perfectionism in Children and Their Parents: A Developmental Analysis. In G.L. Flett & P.L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 63-88). Washington, DC: American Psychological Association.
21. **Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate R.**, (1990). The Dimensions Of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14: 449-468.
22. **Griffith, B.A., & Graham, C.C.**, (2004). Meeting Needs and Making Meaning: The Pursuit of Goals. *Journal Of Individual Psychology*, 1, 25-41.
23. **Hamachek, D. E.**, (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15: 27-33.
24. **Hewitt, P. L., & Flett, G. L.**, (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60: 456-470.
25. **Hewitt, P. L., & Flett, G. L.**, (2004). The Cognitive and Treatment Aspects of Perfectionism: Introduction to the Special Issue. *Journal of Rational- Emotive and Cognitive- Behavior Therapy*, 22:233-40.
26. **Hewitt, P. L., Caelian C.F., Flett, G. L., Sherry, S.B., Collins, L., & Flynn, C. A.**, (2002). Perfectionism in children: Associations with Depression, Anxiety and Anger. *Personality and Individual Differences*, 32, 1049-1061.
27. **Huck, S. W.**, (2008). *Reading Statistics and Research* (5rd edition). New York: Addison Wesley Longman.
28. **Karasar, N.**, (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
29. **Lazarus, R. S.**, (1991). Cognition and motivation in emotion. *The American Psychologist*, 46, 352-367.
30. **Mısırlı-Taşdemir, Ö.**, (2004). Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz-Yeterlilik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
31. **Oral, M.**, (1999). The Relationships between Dimensions of Perfectionism, Stressful Life Events and Depressive Symptoms in University Students. Unpublished master's thesis, Ankara: Middle East Technical University.
32. **Özçiçek, G.**, (2014). Çocuğun Benlik Kavramının Olumluluğu, Annenin Mükemmeliyetçiliği ve Anne Kabul Red Algısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
33. **Özer, A. K.**, (1994). Öfke, Kaygı, Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 12-25.
34. **Patch, A. R.**, (1984). Reflection on Perfection. *American Psychologist*, 39: 386-390.
35. **Saboochi, F., & Lundh, L. G.**, (2003). Perfectionism, Anger, Somatic Health and Positive Affect. *Personality and Individual Differences*, 35, 1585-1599.
36. **Slade, P. D., & Owens, R. G.**, (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behavioral Modification*; 2: 372-390.
37. **Spielberg, C. D., Crane, R. S., & Kearns, W. D.**, (1991). Anger and Anxiety in Essential Hypertension. *Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity* (Ed. Spielberg C. D.). New York: Taylor Francis.
38. **Stein, N. L., & Levine, L. J.**, (1990). Making Sense out of Emotion: The Representation and Use of Goal-Structured Knowledge. In N. L. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso (Eds.), *Psychological and Biological Approaches to Emotion* (pp. 45-73). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
39. **Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R. & Matthews, K.**, (2014). Perfectionism and Negative Affect After Repeated Failure Anxiety, Depression, and Anger. *Journal of Individual Differences Vol. 35(2):87-94*
40. **Şahin, H.**, (2011). Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Saldırganlık İlişkisi.

- Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
41. **Tuncer, B., & Voltan Acar, N.,** (2006). Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi, *Kriz Dergisi*. 14/2, ss.1-15.
42. **Vicent, M., Ingles, C. J., Sanmartin, R. Gonzalvez, C., & Garcia-Fernandez, J. M.** (2007). Perfectionism and Agression: Identifying Risk Profiles in Children. *Personality and Individual Differences*, 112, 106-112.

