

T.C
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE SINAV KAYGISI ARASINDAKİ
İLİŞKİDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE OBSESİF KOMPULSİF
BELİRTİLERİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
MELİS NARLI

TEZ DANIŞMANI
DOÇ.DR.OKAN CEM ÇIRAKOĞLU

ANKARA-2019

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 16/01/2019

Öğrencinin Adı, Soyadı: Melis Narlı

Öğrencinin Numarası: 21810021

Anabilim Dalı: Psikoloji

Programı: Klinik Psikoloji Tezli YL

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu

Tez Başlığı: Sınav Kaygısı Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasında Mükemmeliyetçilik ve Obsesif Kompulsif Belirtilerin Aracı Rolü

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 72 sayfalık kısmına ilişkin, 15/01/2019 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 15'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

"Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını" inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

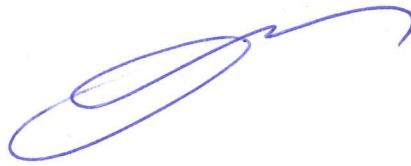
Öğrenci İmzası:.....

Onay

16/01/2019

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad,

Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu



Melis Narlı tarafından hazırlanan Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçilik ve Obsesif Kompulsif Belirtilerin Aracı Rolü adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Kabul (sınav) Tarihi: 04/02/2019

(Jüri Üyesinin Unvanı, Adı-Soyadı ve Kurumu):

Jüri Üyesi: Dr. Öğretim Üyesi Mine Cihanoğlu

Atılım Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

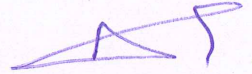
Jüri Üyesi: Dr. Öğretim Üyesi Dilay Eldoğan

Başkent Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu

Başkent Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

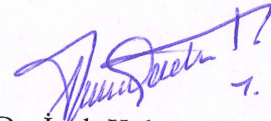
İmzası



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

16.02.2019



Prof. Dr. İpek Kalemci Tüzün

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitimim boyunca ve tez sürecinde her zaman destekleyici tutum içinde olan, değerli bilgilerini paylaşan, kendisinden çok şey öğrendiğim, süreç içerisinde çıkan tüm sorunlarda çözüm bulmama yardımcı olan ve yanımda olan çok değerli tez danışmanım Doç.Dr.Okan Cem Çırakoğlu'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Tez jürimde yer alan ve dört sene boyunca danışmanım olarak yaşadığımız sorunlarda yanımda olarak çözüm sağlayan sevgili hocam Yrd. Doç.Dr. Dilay Eldoğan'a çok teşekkür ederim. Tez jürimde yer alan Asst. Prof.Dr. Mine Cihanoğlu'na, tezimi son haline getirmemdeki değerli katkı ve önerileri için çok teşekkür ederim. Aynı zamanda, lisansüstü eğitimim boyunca gösterdikleri titiz eğitim anlayışı ve destekleyici Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın veri toplama aşamasında yardımcı olan, süreç içerisinde de desteğini esirgemeyen sevgili Dr. Başak Karateke'ye teşekkür ederim. Veri toplamada yardımcı olan canım arkadaşım antropolog Gürçin Gökçebağ'a ayrıca teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca yanımda olan ve hayallerimi gerçekleştirmemi destekleyen, sağlayan canım aileme süreçte anlayışla, sevgiyle destek oldukları için onlara sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Varlıklarıyla süreç içinde yaşadığım zorluklarda yanımda olan ve hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen sevgili dostlarım Gizem Çankırı, İpek Armutlu ve Başak Günel'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Akademik alanda ve psikoloji alanında değerlendirilen ve öncelik kazanan bir konu olarak sınav kaygısı dikkat çeken bir konu olmuştur. Bu açıdan sınav kaygısı alanyazında birçok çalışmaya yer verilmiştir. Buna karşın yapılan birçok çalışma olsa da bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Bu açıdan bu çalışmada hem daha önceden ayrı ayrı incelenen sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik, obsesif kompulsif belirtiler değişkenlerinin bir arada değerlendirilmesi hem de sınav kaygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolü değerlendirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda 246'sı kadın, 189'u erkek olmak üzere 450 üniversite öğrencisine sınav kaygı düzeylerini belirlemek amaçlı Sınav Tutum Envanteri, mükemmeliyetçilik özelliklerini belirleyici Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, obsesif kompulsif belirtiler düzeyini belirlemek için Maudsley Obsesif Kompulsif Belirtiler Ölçeği ve duygu düzenleme güçlüğü belirleyecek olan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçekler doğrultusunda sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik, obsesif kompulsif belirtiler ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler incelenenmiştir.

Yapılan analizlerde, duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı arasında doğrudan olumlu ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı ilişkisinde mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir. Cinsiyetin, duygu düzenleme güçlüğü'nün stratejiler, amaçlar, farkındalığın ve açıklık boyutunun, mükemmeliyetçiliğin yaptığından emin olamama, aileden eleştiri ve hata yapma endişe alt boyutlarının, obsesif kompulsif belirtiler açısından ise kontrol etme boyutunun sınav kaygısını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Sonuçlar ilgili yazın

çerçevesinde tartışılmıştır. Elde edilen sonuçların ilgili literatüre katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik, Obsesif Kompulsif Belirtiler, Duygu Düzenleme, Duygu Düzenleme Güçlüğü

ABSTRACT

Exam anxiety, has become one of the priority topics in psychology and in academic researches. Therefore, exam anxiety is studied in many researches. However, although there are many studies done, it can be seen that there is need for more studies. Therefore, in this current study, exam anxiety, perfectionism, obsessive compulsive symptoms will be conducted together and also the role of perfectionism and obsessive compulsive symptoms on the relationship between exam anxiety and emotion regulation dysregulation will be evaluated. In the present study, 450 university student (246 women and 189 man) participated. In order to evaluate exam anxiety level Exam Anxiety Scale was used, to determine the perfectionism level Multidimensional Perfectionism Scale was used, to evaluate the obsessive compulsive symptoms severity Maudsley Obsessive Compulsive Questionnaire was used and in order to evaluate the emotion regulation difficulties Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) was used. As a result of the study, it can be seen that there is a direct relationship between exam anxiety and difficulties in emotion regulation ($\beta = .13$, $t = 2.32$, $p < .001$). Also, perfectionism and obsessive compulsive symptoms are mediators between the relationship between exam anxiety and difficulties in emotion regulation ($\beta = .03$, $t = 5.69$, $p < .001$). Furthermore, awareness, clarity, goals, strategy factors of difficulties in emotion regulation scale; not being sure, family criticism and anxiety of making mistake factors of perfectionism scale; checking factor of obsessive compulsive symptoms and sex were found to be the determinants of the exam anxiety. The results of the present study would be enlightening for the literature.

Key words: exam anxiety, perfectionism, obsessive compulsive symptoms, difficulties in emotion regulation.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I	
ABSTRACT	III	
TABLolar LİSTESİ	VII	
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	VIII	
GİRİŞ	1	
BÖLÜM I.		
1.1. Kaygı	3	
1.2. Performans Kaygısı	7	
1.3. Sınav Kaygısı.....	10	
1.3.1. Sınav Kaygısı Kavramı	11	
1.3.2. Sınav Kaygısı alanında yapılan çalışmalar	12	
1.3.3. Sınav Kaygısı Alanında Kullanılan Ölçekler.....	12	
BÖLÜM II. Mükemmeliyetçilik		13
1.2.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı.....	14	
1.2.2. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kullanılan Ölçekler	17	
1.2.3. Mükemmeliyetçilik ile ilgili alan Çalışmaları	18	
1.2.4. Mükemmeliyetçilik ve Psikopatoloji İlişkisi	19	
BÖLÜM III. Obsesyon ve Kompulsiyon		21
1.3.1. Obsesyon.....	21	
1.3.2. Kompulsiyon.....	21	
1.3.3. Tanı Kriteri	22	

1.3.4. Epidemiyoloji	22
1.3.5. Etiyoloji	26
1.3.6. Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçüm Araçları.....	31
BÖLÜM IV. Duygu Düzenleme	31
1.4.1. Duygu Düzenleme Kavramı	31
1.4.2. Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji	35
BÖLÜM V. Alan Yazındaki Kısıtlılıklar, Araştırmanın Önemi, Amacı ve Araştırma Soruları	37
1.5.1. Araştırmanın Önemi	37
1.5.2. Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları	39
2. YÖNTEM.....	40
2.1. Örneklem	40
2.2. Veri Toplama Araçları.....	41
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	41
2.2.2. Sınav Tutum Envanteri	41
2.2.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	42
2.2.4. Maudsley Obsesif Kompulsif Belirtiler Ölçeği	42
2.2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	43
2.3. İşlem	43
3. BULGULAR	44
3.1. Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	44
3.2. Alt Ölçeklerin Diğer Değişkenler ile ilişkisi	45
3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçilik ve Obsesif Kompulsif Belirtilerin Aracı Rolü	47
3.4. Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenler	52
4. TARTIŞMA	53
4.1. Öneriler.....	58

4.2. Sınırlılıklar.....	59
KAYNAKÇA	61
EKLER	75
Ek 1. Bilgilendirme Formu.....	75
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu.....	76
Ek 3. Sınav Tutumu Envanteri	77
Ek 4. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	78
Ek 5. Maudsley Obsesif Kompulsif Belirtiler Soru Listesi.....	80
Ek 6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği.....	82

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Tablo 3.1. Ölçek toplam puanları arasındaki korelasyon değerleri

Tablo 3.2. Alt ölçeklerin toplam puanlarıyla olan korelasyon değerleri

Tablo 3.3. Sınav Kaygısı Üzerinde Toplam ve Spesifik Dolaylı Etki İçin Nokta Tahminleri, Bias-Corrected and Accelerated (BCa) Güven Aralıkları

Tablo 3.4. Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlere İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

ŞEKİLLER

Şekil 3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile sınav kaygısı ilişkisinde mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolü.....

Şekil 3.2. Sınav kaygısını yordayan değişkenlere ilişkin hiyerarşik regresyon aşamaları.....

GİRİŞ

Sınav kaygısı, değerlendirilme veya sınav durumlarında ortaya çıkan kişinin performansını ortaya koymasını engelleyen bilişsel, davranışsal ve duyuşsal belirtilerin yaşanması durumu olarak tanımlanmaktadır (Sarason, 1984). Türk eğitim sistemi düşünüldüğünde de sınav kaygısı ilkökul, ortaokul ve liseyi kapsayacak boyutta sık rastlanan bir durum olarak ortaya çıkmaktadır ve bu açıdan sınav kaygısı ile ilgili gerek eğitim alanında gerekse psikoloji alanında çok sayıda çalışma yapılmış, birçok değişken ile ilişkisi incelenmiştir. Mükemmeliyetçilik sınav kaygısı ile ilişkilendirilen değişkenler arasındadır. Bir kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçilik, kişinin kendinden ya da diğerleri tarafından talep edilen, durum için gerektirdiğinden daha yüksek kalitede bir performans beklentisi olarak değerlendirmektedir (Hollander, 1978). Burns(1980) mükemmeliyetçilik ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyerek, mükemmeliyetçiliğin sınav kaygısı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan diğer çalışmalar da sınav kaygısı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir (Taşdemir, 2003; Hanımoğlu ve İnanç, 2011). Ancak ilkökul, ortaokul veya lise evrenleri dışında kalan fakat mesleki gerekliliklerden ötürü sınav sistemine maruz kalmaya devam eden üniversite öğrencilerini kapsayan çalışmalar az sayıdadır. Sınav kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki ile birlikte aslında mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilebilen obsesif kompulsif bozukluğun sınav kaygısı ile olan ilişkisi literatürde çok az sayıda çalışmada yer almıştır.

Obsesif Kompulsif Bozukluk, kişinin işlevselliğinde belirgin bozukluklara yol açan, rahatsız edici, benliğe yabancı, yineleyici ve bunaltı oluşturan düşünceler(obsesyonlar) ve bunaltıyı gidermek için yapılan yineleyici davranışlarla(kompulsiyon) tanımlanan psikiyatrik bir bozukluktur. Mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, mükemmeliyetçiliğin obsesif kompulsif bozukluğun önemli bir ögesi olduğunu ortaya koymaktadır (Kyrios, Horden ve Fassnacht, 2015; Pinto, Liebowitz, Foa ve Simpson,

2011). Böylece aslında birbiri ile ilişkili olabilecek fakat daha çok ikili ilişkiler olarak yer alan sınav kaygısı ve mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişki bütüncül olarak yeterince incelenmemiştir. Bir diğer değişle, sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif bozukluğun belirtileri arasındaki ilişkiyi inceleyen yeterince çalışma bulunmamaktadır. Bu durumu bütüncül bir yaklaşımla ele almak için, sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif bozukluk gibi kaygı temelli durumlarda görülebilen ve patolojilerin birçoğunun zemininde yer aldığı düşünülen duygu düzenleme güçlüğü'nün açıklayıcı rolü de ele alınmalıdır. Duygu düzenleme, duygusal tepkilerin izlenmesi, değerlendirilmesi ve bu tepkilerin değişiminden sorumlu içsel ve dışsal süreçler olarak değerlendirilmektedir (Thompson, 1994). Bu açıdan duygu düzenleme güçlüğü bu süreçlerdeki olası olumsuzlukları ortaya koyması açısından sınav kaygısı yaşayan kişinin içinde bulunduğu bilişsel ve duyuşsal boyutu anlamlandırmak için önemlidir.

Bu bilgiler ışığında sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik, obsesif kompulsif belirtiler ve duygu düzenleme güçlüğü'nün birlikte değerlendirilmesi için bütüncül bir modele ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu açıdan bu araştırmada sınav kaygısının duygu düzenleme ile olan ilişkisinde mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolü araştırılacaktır. Bu değişkenlerin aynı model içinde birbiriyle olan etkileşimlerini ele alan bir çalışma bulunmamaktadır.

1.1. Kaygı

Kaygı, kişinin çevresinde yaşanan ve psikolojik durumlara karşı göstermiş olduğu bir duygu olarak tanımlanmaktadır ve belirli koşullarda olağan ve evrensel olarak kabul edilmektedir (Başarı, 1990). Uyumlu bir düzeyde olduğunda kişinin olası bir tehlike için kendini hazırlaması ve plan yapmasını sağladığı, hafiften orta şiddete doğru olduğunda öğrenmeyi ve performansını arttırdığı, geliştirdiği bilinmemektedir. Hafif ve orta düzeyde kaygının işlevsel

olduğu görülürken, daha Şiddetli ve kronik kaygının bireye zarar veren bir durum olmaktadır (Butcher, Mineka ve Hooley, 2014). Yaşanan kaygı ile birlikte kişinin göğüste sıkışma hissi, kalp çarpıntısı, terleme, baş ağrısı, midede boşluk duygusu, hemen tuvalete gitme gereksiniminin doğması ve huzursuzluk gibi fizyolojik belirtiler yaşayabileceği, gibi belirtilerin görülebileceği belirtilmiştir (Türkçapar, 2004). Bu haliyle kaygı, tehlike veya tehdit içeren durumlara karşı ortaya çıkan, gelecekle ilgili endişeleri içeren, fizyolojik reaksiyonlarla (kasların gerilmesi, terleme gibi) kendini belli eden hoş olmayan bir duygulanım durumu olarak tanımlanmıştır (Lewis, 1970). Kaygının bu hali korku duygusu ile benzerlik göstermesi açısından değerlendirildiğinde, tehlike kaynağının belli, açık olduğu durumda yaşanılan duygu korku olarak tanımlanırken, tehdidin kaynağının belirsiz olduğu durumda ise kaygı olarak tanımlanmaktadır (Butcher ve ark., 2014). Korku ve panik ile karşılaştırıldığında kaygının, korkudan daha gelecek odaklı ve daha yaygın, dağınık hoş olmayan duygular ve bilişlerden oluşan kompleks bir harman olduğu dşnlmştir. Bilişsel açıdan kaygı, negatif ruh hali, olası gelecek tehlikelere ve tehditlere karşı endişe hali içinde olma, olası tehditleri ngrememe ya da kontrol edememe hissini içermektedir. Fizyolojik boyutta ise kişi uyarılma halini yaşamaktadır. Davranışsal boyutta ise kaygı yaratan kaynağı kuvvetli bir Şekilde engelleme eğiliminde olabilir. Bu kaynağı engelleme eğilimi korkuda görülebilen anında davranışsal tepki gibi değerildir (Barlow, 2002).

Kaygı kavramı, 1970'lerin ortalarına dek psikanalitik kuram ile açıklanmaktaydı. Freud, kaygının ilkel istekler, dürtüler ile bu isteklerin ortaya konmasını engelleyen benlik veya üstbenlik ile olan çatışmanın sinyalcisi olduğunu öne sürmektedir(akt. Butcher ve ark., 2014). Psikanalitik varsayıma göre i çatışma, benlik ve altbenlik veya benlik ve üstbenlik arasında oluşmaktadır. Bu yaklaşıma göre çatışma benliğin dürtüler karşısında çözüm bulamaması, baş edemediğinin göstergesidir. Bir diğer deyişle, kaygı benlikte bir tehlikenin habercisidir.

Psikanalitik açıdan kaygının kaynağına göre dört türü (süperego kaygısı, kastrasyon kaygısı, ayrılma kaygısı ve id kaygısı) olduğu düşünülmektedir (akt. Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Varoluşçu kuram açısından kaygı varoluşun temelinde yer alan bir özellik olarak değerlendirilmektedir. Kaygı, kişinin varoluşunun yok edileceğinin, kendisi ve dünyasının tümünden yitirebileceğini, “hiç” olabileceğinin farkına varmasıdır. Bu nedenle kaygı doğrudan kişinin özüne, varoluşuna bir tehdittir. Bu yaklaşıma göre kaygı ve korku karşılaştırıldığında, korkunun kişinin varlığı dışında olan bir tehlikeye karşı tepki olduğu ve nesnel olarak incelenebilirken, kaygının ise varoluşa yönelik tehdit olduğu kabul edilmektedir. Bu açıdan da varoluşçu yaklaşım kişinin varoluşsal kaygılarını anlamayı ve onun varoluşuna yönelik tehdidi kavramayı amaçlamaktadır.

Davranışçı kuram kaygı ve fobilerin öğrenilmiş durumlar olduğunu belirtmektedir. Kaygı ile ilişkili davranışların çocuklukta ya da sonradan öğrenme ile kişiliğe yerleşebileceği değerlendirilir. Kişi tehlikeli olmayan uyaranları tehlikeli olarak algılamayı, değerlendirmeyi bununla birlikte kaçınma davranışları geliştirmeyi öğrenir. Kişinin biyolojik yatkınlığı, bilişsel değerlendirme kararlılığı, yaşam olayları, sürekliliği, yoğunluğu ve yinelenmesi gibi etkenlerin kaygının sürmesi üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir (akt. Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Bilişsel kuram ise, bilgi işlemede uyarının önyargılı veya gerçekten sapan şekilde kişi için fiziksel ve psikolojik iyilik halini tehdit edici bir faktör olarak değerlendirir (Beck ve ark., 1985). Birey bu işleme sonucunda ya kişisel baş etme kaynaklarını azımsar ya da ortamdaki kurtarıcı olanakları göz ardı eder (Beck ve Clark, 1997). Bu yaklaşımla kaygının temelinde bilişsel açıdan abartılı bir algının var olduğunu, olaydan ziyade kişinin algısı ve değerlendirmesi ile ilgili olduğu öne sürülmüştür. Bilişsel model kaygının fizyolojik, bilişsel,

duygusal ve davranışlar değişimleri içeren karmaşık bir örüntüden oluştuğunu göstermektedir (Clark ve Beck, 1988; Clark ve Beck, 1997).

Kaygının kavramsallaştırılmasına dair çok sayıda yaklaşım hala tartışılırken, Spielberger'in ortaya koyduğu yaklaşım genel olarak kabul gören yaklaşımlardan biri olmuştur. Spielberger (1972) kaygının durumluk ve süreklilik olarak iki boyutunun olduğunu öne sürmüştür. Durumluk kaygı, kişinin yaşadığı kaygı düzeyinin durumsal değişikliklere bağlı olarak ortaya çıkan geçici değişimler, geçici duygusal tepkiler olarak değerlendirilmiştir. Tehlike ve tehdit yaratan durumun ortadan kalkması ile yok olan bir tepki türüdür. Başka bir deyişle bireyin içinde bulunduğu durumu stres yaratan ve tehlikeli olarak algılamasından ötürü zaman zaman her bireyin yaşayabileceği normal bir kaygı halidir. Sürekli kaygı ise bireyin içinde bulunduğu durumları genel olarak stresli olarak değerlendirdiği ve aynı zamanda sürekli olarak öz varlığının tehdit altında olduğunu hissettiği bir kaygı hali olarak değerlendirilmiştir. Böylece sürekli kaygı, kişinin kaygı düzeyi olarak genel yatkınlığını yansıtmaktadır, kişisel bir özelliktir ve süreklilik gösterir. Sürekli kaygı seviyesinin yüksek olduğu kişilerde kaygıyı deneyimlemeye ve durumları tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılama yatkınlığı vardır (Spielberger, 1972).

İşlevsel olmayan kaygı kimi zaman kaygı bozuklukları olarak kendini göstermektedir. Yaş gruplarına göre bakıldığında kaygı bozuklukları çocuklarda en çok görülen psikopatoloji olarak değerlendirilmektedir. Yapılan çalışmalarda çocuklarda % 8-12 civarında bir kısmını işlevselliği etkileyecek kadar ciddi düzeyde kaygı bozukluğu kriterlerini karşıladığını göstermektedir. Çocuklarda da tıpkı yetişkinlerdeki gibi sosyal fobi, genel kaygı bozukluğu, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk veya fobiler olarak kaygı bozuklukları görülmektedir. Çocukluk çağında görülen bu kaygı bozukluklarının tanılanması ve uygun biçimde tedavi edilmesi ergenlik ve yetişkinlik döneminde devam etmemesi açısından önem kazanmaktadır (Spence, 1998). Daha büyük yaş grupları ile karşılaştırıldığında öğrencilerde

kaygının daha çok akademik ilerleme, aile ve kişilerarası ilişkilerde kendini gösterdiği buna karşın yaş ilerledikçe daha ileri yaş gruplarında ise kaygının fiziksel sağlık konusunda ön plana çıktığı görülmektedir (Mathews, 1990).

Kaygının patolojik olarak değerlendirilmesinin yanı sıra olumlu etkilerinin olduğu da vurgulanmaktadır. Bu noktada kişinin olası bir durumu tehdit olarak değerlendirmek yerine zorlu bir iş olarak görmesi ve yaşadığı kaygıyı yardımcı, kolaylaştırıcı olarak değerlendirmesi ile performansını olumlu etkileyebileceği ve yaşadığı duygusal yorgunluğun daha az olabileceği savunulmaktadır (Strack ve Esteves, 2015). Yani bireyin yaşadığı kaygı duygusunu yorumlama şekli olumlu etkiler yaratmış olmaktadır.

Yaşanılan kaygının değerlendirmesi bu noktada daha da önem kazanmaktadır çünkü kişide ket vurucu etkileri olan bir kaygının aslında kişiyi güdüleyici bir güce dönüşmesi kişiyi olumsuzdan olumlu etkilere yöneltecektir. Yapılan çalışmalar da kişinin yaşadığı kaygıyı geliştirici olarak yorumlamasının akademik performans üzerinde olumlu etkiler yaptığını, duygusal açıdan kaygının yaşattığı yorgunluğu azalttığını göstermektedir (Strack ve Esteves, 2015). Akademik performansla ilgili çalışmalarda kaygının önemli bir değişken olduğu görülmektedir. Eğitim sisteminde öğrencilerin değerlendirilmesi için uygulanan sınavlar ve performans değerlendirmeleri düşünüldüğünde performans kaygısı ve sınav kaygısı önemli kaygı durumları olarak karşımıza çıkmaktadır. İlerleyen bölümlerde öncelikle performans kaygısı sonrasında ise sınav kaygısı detaylı olarak ele alınacaktır.

1.2. Performans Kaygısı

Performans kaygısı, kaygı eğilimi olan kişilerin çevresindeki insanların baskısını hissettiği, rekabet içeren bir seçim içerisinde olduğu durumlarda sıkıntı, kaygı içinde olma halidir (Wison ve Roland, 2002). Performans kaygısının kalp atışlarının hızlanması, solunum güçlüğü, görme yetisinde bulanıklaşma, ellerin terlemesi ya da ağız kuruluğu gibi sempatik

sinir sisteminin aktive olmasına bağlı belirtileri vardır. Aslında hayati durumlarda alarm reaksiyonları olarak hayatta kalmaya imkan sağlayabilen sistemin aktive olması, kişinin aşığılanma, rezil olma, itibar kaybetme korkuları ile duygusal panik sebebiyle ortaya çıkmaktadır. Bu durumda normalde optimal düzeyde uyarılma halinin performansın kalitesini arttırma noktasından daha üst düzeyde bir uyarılma hali olduğu için kişi için stresli, hoş olmayan bir durum ortaya çıkmış olur (Wison ve Roland, 2002). Böylece kişinin potansiyelini tümüyle kullanamadığı ve istenen performansa erişemediğı bir durum oluşur (Dursun ve Bindak, 2011).

Performans kaygısı yaşıyan öğrencilerin fiziksel ve davranışsal stres tepkilerinin daha yoğun yaşandığı görülmektedir. Performans kaygısının temel bilişsel özellikleri değerlendirildiğinde, algılanan yeterlilik, olumsuz düşünme, beğenilmeme korkusu, kişilik özelliklerinin olumsuz nitelendirilmesi, mükemmeliyetçilik yaşanan kaygı ile ilişkilendirilmiştir. Kaygı yaşıyan kişinin kendi dışında komisyon, ders öğretmeni gibi diğerlerine ilişkin olumsuz algıları ve yorumlarının yanı sıra ayıca geçmişteki deneyimlerine ait sınav ile ilgili olan algılamalarının yaşanan kaygı ile ilişkilendirildiğı görülmüştür (Yöndem, 2012).

Performans kaygısı açısından, kaygının performans üzerindeki etkilerini görmek amaçlı olarak incelemeler yapıldığında, kaygıdan en çok etkilenenlerin müzisyenlerin, sonrasında sırasıyla şarkıcıların, dansçıların ve aktörlerin olduğı görülmüştür. Dolayısıyla performans kaygısının deneyimsiz olan amatör kişilerle sınırlı olmadığı söylenebilir (Marchant-Hayrox and Wilson, 1992). Profesyonel müzisyenlerle yapılan çalışmada performans kaygısının yaş ve deneyimle azalabildiğı fakat birçok kişinin bu kaygı ile savaş verdiğı, cinsiyet farkının kadın ve erkeklerde eşit görülme olasılığı olduğunu vurgularken bazı çalışmalar kadınlarda performans kaygısının yaygınlığının ve kaygı seviyesinin daha fazla olduğunu belirtmektedir (akt. Wison ve Roland,2002). Müzisyenler, dansçılar ve aktörler dışında matematik ve spor alanları performans kaygısının görülebildiğı alanlar olarak değerlendirilmiştir. Matematik

alanında, akademik ve günlük hayatta matematik problemlerini çözmeye ve sayıları kullanmada yaşanan gerginlik ve kaygı duyguları olarak ele alınan matematik kaygısının, kişinin matematik performansını olumsuz etkilediği değerlendirilmiştir (Şahin, 2000; Wadlington & Wadlington, 2008; Ho, 2007). Spor alanında ise performans esnasındaki rekabet durumunu tehdit edici algılama eğiliminin yaşanan kaygının yoğunluğunu etkilediği ve motor becerileri, dikkat süreçlerini, bilişsel süreci etkileyerek performansı etkilediği görülmüştür (Smith, Smoll ve Schutz, 1990).

Performans kaygısı ile ilişkili etkenler değerlendirildiğinde, performans kaygısının diğerleri tarafından olumsuz olarak değerlendirilme korkusunu içermesinden dolayı sosyal fobi ile olan ilişkisi ele alınmaktadır. Bu açıdan performans ortamının hem performans kaygısı üzerinde hem de sosyal fobide kritik bir etken olduğu belirtilmektedir (Cox ve Kenardy, 1993). Ayrıca performans kaygısı olan birçok kişinin sosyal fobi özellikleri gösterdiği şeklinde sınıflandırıldığı görülmüştür (Bögels ve ark., 2010). Blöte, Kint, Miers ve Westenberg (2009), performans kaygısının sosyal fobinin bir alt tipi olup olmadığını araştırdığı çalışmada, sadece toplum önünde konuşma korkusu olan insanlar ile sosyal fobinin bir bileşeni olarak topluluk önünde konuşma korkusu yaşayan insanlar arasında ayırım yapılmasının anlamlı olduğu düşünülmüştür. Elde edilen sonuçlar topluluk önünde konuşma kaygısının hem niteliksel ve niceliksel olarak sosyal fobinin alt tiplerinden ayrı olduğu görülmüştür. Performans kaygısı ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesini ele alan çalışmalarda varılan noktada performans kaygısının fobik nitelikleri olduğu buna karşın sosyal fobinin daha genel kaygı özelliklerine sahip olduğu, genetik geçiş açısından performans kaygısının kalıtsal olmadığı, genetik bileşenin az olduğu düşünülmüştür. Psikofizyolojik tepkilerin konuşma ortamında daha kuvvetli olduğu, utangaçlık veya davranış ketlemesi gibi kişilik özelliklerine bağlı olmadığı görülmüştür. Ayrıca performans kaygısı olan kişilerde hızlı kalp atışına sebep olan sempatik sinir sisteminin etkilerini bloke eden, kalbin iş yükünü azaltan ilaçlar olan beta

blokerler ile tedaviye karşılık verdiği fakat sosyal fobi tanısı alan kişilerde böyle bir cevap alınmadığı görülmüştür. Böylece performans kaygısı ve sosyal fobide kişinin olumsuz olarak irdeleneceği ve yargılanacağı endişesi ortak olmasına rağmen sadece konuşma ya da başka performans kaygısı olan insanların, sosyal fobisi olan kişilerden niteliksel olarak farklılıklar gösterdiği değerlendirilmiştir (Bögels ve ark.,2010).

Bu değerlendirmeler kapsamında performans kaygısı ve sosyal fobi değişen bir tanı sürecinden geçmiştir. DSM-V'te (APA, 2013) sosyal fobi tanımının yerini sosyal anksiyete bozukluğu almıştır, DSM-IV'te yer alan “yaygın” belirleyicisi kaldırılarak yerine “yalnızca eylem gerçekleştirme sırasında” belirleyicisi eklenmiştir. “Yalnızca eylem gerçekleştirme sırasında” belirleyicisi ile yaşanan korkunun toplum önünde konuşma ya da performans sergilemeye özgü olduğu belirtilmiştir. Ayrıca performans sergilemeye bağlı yaşanan korkunun müzisyenler, atletler, dansçılar gibi profesyonel hayatlarını etkileyen ya da düzenli olarak topluma konuşma yapan kişiler için olduğu belirtilmiştir. Performans korkusunun toplum önünde sunumları gerektiren iş, okul ya da akademik ortamlarda da açığa çıkabileceği belirtilmiştir. Performans sergilemeye özgü durumda kişinin performans içermeyen sosyal ortamdan korkmadığı ya da kaçınmadığı belirtilmiştir. Böylece DSM-V ile birlikte performans kaygısı tanısına yönelik daha açıklayıcı ve belirgin bir yaklaşım ortaya konulduğu düşünülebilir.

DSM-V'deki performans kaygısı yaklaşımının kişinin gerçek performansını ortaya koyamama durumunu değerlendirme açısından daha faydalı ve anlamlı olacağı düşünülebilir. Performansa özgü kaygının okul ve akademik ortamlar açısından değerlendirilmesinde, öğrencilerin performanslarının değerlendirildiği sınavlar ön plana çıkan durumlardır. Kişinin potansiyelini tam olarak ortaya koymasına engel olabilen sınav kaygısı ise bu noktada önem kazanmaktadır ve bir sonraki bölümde detaylı olarak ele alınacaktır.

1.3. Sınav Kaygısı

Kaygı, kişiyi tedirgin ederek yaşamını fazlasıyla etkileyebilen bir duygu olarak insanın davranışlarını etkileyen ve uyumsuzluğa yol açtığı şekli ile okul ortamında da çoğunlukla kendini gösteren bir durum olarak görülmektedir (Hill ve Sarason, 1966). Eğitim sisteminde başarıyı ölçmek amaçlı olarak kullanılan sınavlar, kaygının yoğun olarak yaşandığı anlar olarak okullarda görülebilmektedir. Sınavlar, öğrencilerin çok sık olarak yetişkinlerin ise zaman zaman deneyimlediği, kaygı ile iç içe olan değerlendirilme yaşantısı olarak ele alınmaktadır (Bacanlı ve Sürücü, 2006).

Spielberger (1972) sürekli kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin, sürekli kaygı düzeyi düşük olan kişilere kıyasla durumları daha tehdit edici ya da tehlike olarak algılamaya eğilimli olduğunu belirtirken, Alyaprak (2006) ise sürekli kaygı düzeyi ve sınav kaygısı arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Schwarzer (1988) kaygı düzeyi normal olan insanların sınavı, başarılarını test etme fırsatı olarak gördüklerini, kaygı düzeyi normal düzeyden daha fazla olan kişilerin ise bu durumu bir tehdit olarak algılandığını belirtmiştir. Sınav kaygısı yüksek olan insanlar sınav veya değerlendirilme durumunda özvarlığının tehdit edildiği duygusu yaşayabilmektedir (Yıldırım ve Ergene, 2004).

Başarısızlığın olası olduğu değerlendirme veya sınav durumlarında ortaya çıkan, kişinin gerginlik yaşadığı ve buna eşlik eden hoş olmayan duygular yaşadığı, kişinin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen bilişsel, davranışsal ve duyuşsal belirtilerin yaşanması durumu olarak tanımlanan sınav kaygısı, bu haliyle kaygının özel bir hali olarak değerlendirilmektedir (Sarason, 1984).

Kavram olarak ise 1950'lerden bu yana dikkat çeken bir olgu olarak ele alınmıştır (Trifoni ve Shahini, 2011). Sarason ve Mandler (1952), sınav anında ortaya çıkan kaygının öğrenme ve performans üzerindeki etkilerini inceleyerek, kaygının performansı etkilediğini göstermiştir.

Sonrasında Alpert ve Haber (1960), çalışmalarıyla test anında kaygının var olup olmadığını ölçerken aynı zamanda var olan kaygının test performansı üzerinde geliştirici mi yoksa ketleyici mi olduğunu sorgulamıştır. Bu sayede geliştirici ve zayıflatıcı, güçsüzleştirici kaygı ayrımını ortaya koymuştur. Liebert ve Morris (1967) yaptığı çalışmalar doğrultusunda sınav kaygısının duyusallık (emotionality) ve kuruntu (worry) olmak üzere iki boyutu olduğunu belirtmiştir. Kuruntu, kişinin performansının bilişsel yönünü ele alarak, kişinin kendisi ile ilgili olumsuz değerlendirmelerini, başarısızlığın sonuçlarını düşünmesini, iç konuşmalarını içerir. Duyusallık boyutu ise kişinin çarpıntı, bulantı, terleme gibi fizyolojik uyarılmalarını ele aldığı boyuttur. Duyusallık ile kuruntu arasındaki fark ve ilişki incelendiğinde kuruntu boyutunun artması durumunda başarının azaldığı görülmüştür.

Sınav kaygısı yaşayan kişinin yaşadığı zihinsel, fizyolojik ve duygusal olarak belirtiler değerlendirildiğinde; zihinsel belirtilerin kendisini olduğundan çok izleme, unutmada artış, dikkatin azalması, soruları okuma ve anlamada zorluk, düşünceleri organize edememe gibi süreçler olduğu görülmüştür. Fizyolojik belirtiler ise kalp ritminde artış, ağızda kuruluk, terlemede artış, baş ağrısı veya baş dönmesi, yüzde kızarma, ellerde terleme ve soğuma, kusma, idrarın sıklaşması gibi belirtilerdir. Duygusal belirtiler ise korku, karamsarlık, kendine güvenini kaybetme gibi belirtiler iken davranışsal belirtiler sınavlardan kaçınma, sınavı yarım bırakma, derslere hazırlanmayı erteleme gibi belirtilerdir (akt.Şenöz, 2015). Bu açıdan sınav kaygısının, öğrencileri bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak olumsuz yönde etkilediği değerlendirilmiştir (Barrows, Dunn ve Lyold, 2013; Cassady ve Johnson, 2002). Sınav kaygısının yarattığı olumsuz etkilerin değerlendirilmesi ile birlikte sınav kaygısını ortaya çıkaran etkenlerin incelenmesi ve bu etkenlerin etkilerini azaltmak amaçlı yapılan çalışmalar hız kazanmıştır (Roney ve Woods, 2003).

Yapılan çalışmalarda sınav kaygısı ile okul türü, yerleşim birimi ve aile gelir düzeyi (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2014), aile tutumları, anne baba tutumları (Kısa 1996; Gökçedağ

2001), erken dönem uyumsuz şemalar (Özbaş ve ark., 2012), öğrencilerin geçmiş deneyimleri ve inançları (McDonald, 2001; Güler ve Çalıkır, 2013), kişilik özellikleri (Dündar ve ark., 2008), akademik performans (Chapell ve ark., 2005; Culler ve Holahan, 1980, Hill ve Sarason, 1966; Wolf ve Smith, 1995), öğrencinin çalışma becerileri (Rasor ve Rasor, 1998), psikiyatrik semptomlar (Kavakcı ve ark., 2011), depresyon (Beer, 1991) arasındaki ilişkilerin incelendiği görülebilmektedir.

Ayrıca sınav kaygısının nedenlerini incelemek üzere çeşitli modeller ortaya konmuştur ve bu modeller olumsuz düşünce ve olumsuz bilişler, bilişsel faktörler ve öğrenme stratejilerindeki yetersizlikler, beklenti ve motivasyon olarak ele alınmaktadır (akt. Kavakcı, Güler ve Çetinkaya, 2011). Kaygıyla baş etmede de gevşeme teknikleri, sistematik duyarsızlaştırma ve bilişsel-davranışçı gibi çoklu yaklaşımların bir arada ele alınması önerilmektedir (Cheek, Bradley, Reynolds ve Coy, 2002)

Yapılan çalışmalarda sınav kaygısını ölçmek için Türkiye’de yaygın olarak kullanılan, Spielberg tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlama çalışması Öner (1990) tarafından yapılan Sınav Kaygısı Envanteri (SKE)’dir. Sınav Kaygısı Envanteri sınav ve sınamayla ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri, kuruntu ve duyusallık boyutlarıyla ele alarak değerlendirmektedir. Buna ek olarak yine Spielberger’in geliştirmiş olduğu Durumluluk Sürekli Kaygı Envanteri de durumluluk ve sürekli kaygı düzeyini değerlendirerek sınav kaygısını ölçmek için sıkça kullanılan başka bir ölçektir. Bu ölçeklere ek olarak okullardaki rehberlik servislerinde ve rehberlik araştırma merkezlerinde kullanıldığı görülen, zihinsel tepkiler, bedensel tepkiler gibi alt boyutları olan Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmaktadır. Ayrıca Totan ve Yavuz’un (2009) Türkçe’ye uyarladığı Driscoll (2007) tarafından geliştirilen Westside Sınav Kaygısı Ölçeği ise sınav kaygısını azaltmayı amaçlayan programların etkisini belirlemek için kullanılmaktadır. Bunlara ek olarak Sarason (1984) tarafından geliştirilen

Sınava Yönelik Tepkiler Envanteri ve Benson ve arkadaşları (1992) tarafından geliştirilen Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılan ölçekler arasında yer almaktadır.

Bu ölçeklerin kullanıldığı çeşitli çalışmaların bulguları ele alındığında sınav kaygısının, çocukluk döneminde gelişen ve ilerleyen yaşlarda etkisini gösterebilen bir durum olduğu belirtilmektedir. Kısıtlayıcı ebeveyn tutumları, evde sıkı disiplin, okulda otoriter tutum, zorlu sınav geçme koşullarının sınav kaygısının küçük yaşlarda oluşmasına zemin oluşturan koşullar olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca sık tekrarlanan okul başarısızlıkları ve yetişkinlerin olumsuz değerlendirmeleri gibi durumların kişide tehdit duygusunu geliştirerek sınav kaygısının gelişmesinde etkili olduğu görülmüştür (akt. Erözkan, 2004). Kişilik özellikleri ve sınav kaygısı ilişkisi değerlendirildiğinde, Dündar ve ark. (2008) kişilik genel uyumunun alt boyutlarından duygusal kararlılık, antisosyal eğilimler, nevrotik eğilimler gibi özellikler ile sınav kaygısı arasında ilişki bulmuştur. Bir kişilik özelliği olarak değerlendirilen ve sınav kaygısı ile ilişkili bulunan mükemmeliyetçilik, bir sonraki bölümde detaylı olarak incelenecek ve sınav kaygısı ile olan ilişkisi ele alınacaktır.

BÖLÜM II. MÜKEMMELİYETÇİLİK

Mükemmeliyetçilik kavramını ilk tanımlayan Hollender (1978), mükemmeliyetçiliğin kişinin kendinden ya da diğerleri tarafından talep edilen, durum için gerektirdiğinden daha yüksek kalitede bir performans beklentisi olarak değerlendirmektedir. Burns (1980) ise mükemmeliyetçilik konusunda yaptığı çalışmalar ile daha geniş bir alan sağlayarak mükemmeliyetçiliğin beklentiler, olayların yorumlanması ve kişinin kendisini ve diğerlerini değerlendirmesini kapsayan bilişsel bir ağ olduğunu öne sürmüştür. Mükemmeliyetçi insanların gerçekçi olmayan yüksek standartlara sahip oldukları, kendi değerlerini de bu standartlara ulaşma durumu ile eş değer gördükleri düşünülmüştür. Frost ve arkadaşları (1990) da mükemmeliyetçiliği performans için yüksek standartların oluşturulması ve buna

aşırı derecede öz değerlendirmenin eşlik etmesi olarak ele almıştır (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990).

Hollender (1965), Hamacheck (1978), Burns (1980) ve Patch (1984), mükemmeliyetçiliği bireyin sadece kendi ile ilgili tanımladığı mükemmeliyetçilik olarak ele alarak mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bir yapı olarak ele almışlardır. Mükemmeliyetçiliğin uyumsuz bir özellik olduğunu ve mükemmeliyetçi kişilerin kendilerine ulaşılması zor, yüksek standartlar koyduklarını ortaya koymuşlardır. Sonrasında yapılan çalışmalar ile mükemmeliyetçiliğin ancak çok boyutlu bir yaklaşım ile anlaşılabilceği düşünülmüştür. Bu açıdan bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir bakış açısı ile ele alarak, kişinin kendinde tanımladığı mükemmeliyetçilik kadar kişilerarası ilişki etkenlerinin de değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamışlardır (Forst ve ark., 1990; Hewitt ve Flett, 1991, Slaney, 1995; Slade ve Oewns, 1998).

Frost ve arkadaşları (1990) geliştirdikleri mükemmeliyetçilik ölçeği ile mükemmeliyetçiliği altı boyut ile ele almaktadır. Bu boyutlar, hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ebeveyn beklentisi, eylemlerinden şüphe duyma, organizasyon ve ebeveynlerin eleştiriciliği olarak isimlendirilmektedir.

Hata Yapma Endişesi (HE): Mükemmeliyetçi kişilerin hata yapma endişesiyle birlikte hatalara karşı aşırı tepki göstermesini değerlendirmesini içeren boyuttur.

Kişisel Standartlar (KS): Kişinin kendisi için ulaşılması zor standartlar koyması ile ilgili boyut olarak ele alınır.

Ebeveyn Beklentileri (EB): Mükemmeliyetçiliği öğrenilebilir ve gelişimsel bir etmen olarak değerlendiren Frost, kişi ebeveynlerini aşırı eleştirel, beklentisi yüksek kişiler olarak algıladığında bu tutumu benimseyerek bu tür davranışlar gösterme eğiliminde olacağını vurgulayarak değerlendirmeye imkan sağlayan boyuttur.

Eylemlerinden şüphe duyma (EŞ): Kişinin kendi davranışı ve ortaya çıkan performansından emin olmamasını değerlendiren boyuttur.

Organizasyon (OR): Düzenli olmayı, düzene aşırı önem vermeyi değerlendiren boyuttur.

Ebeveynlerin Eleştiriciliği (EE): Kişinin ebeveynlerini yüksek beklentilere sahip bireyler olarak algılamasını değerlendiren boyuttur.

Hewitt ve Flett (1991) ise çok boyutlu mükemmeliyetçilik anlayışını benimseyerek, kişilerarası ilişkiler boyutunu ele alan ölçek çalışmaları ile mükemmeliyetçiliğin üç boyutu olduğunu düşünmüşlerdir. Bu yaklaşımda mükemmeliyetçilik, kendine yönelen mükemmeliyetçilik, diğer insanlara yönelen mükemmeliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik olarak ele alınmaktadır.

Kendine Yönelen Mükemmeliyetçilik: Kişinin kendi standartlarına ve performansına ilişkin bir mükemmeliyetçiliği vardır. Bu kişilerin yüksek standartlara sahip, hata yapacaklarına dair aşırı endişe duyan ve "ya hep ya hiç" şeklinde düşünen insanlar oldukları belirtilmiştir.

Diğer İnsanlara Yönelen Mükemmeliyetçilik: Kişinin çevresindeki kişilerin yeteneklerine dair beklentilerinden ve inançlarını ele alan boyuttur. Çevresindeki kişilerin gerçek olamayacak kadar yüksek standartlara sahip olduğuna inanır, başkalarının mükemmel olmasına önem verir ve kişileri eleştirir.

Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçilik: Kişi kendisi için önemli kişilerce kendinden beklenen, gerçekçi olmayan beklentiler içerisinde olduğunu ve mükemmel olmaları için bir baskı yapıldığına inanır ve tarif edilen beklentileri ve standartları karşılama ihtiyacı içinde olmasını inceleyen boyuttur.

Böylece çok boyutlu yaklaşım ile mükemmeliyetçilik kavramı daha geniş bir perspektifte ele alınmıştır. Bu çok boyutlu yapı mükemmeliyetçiliğin anlam boyutunu genişletirken aynı

zamanda mükemmeliyetçiliğin etki boyunu da anlamayı olanaklı kılmıştır. Elde edilen yaklaşımlar ile mükemmeliyetçiliğin, kişinin kendi kendini engelleyen, başarısızlığa neden olan bir davranış olarak işlevsiz olduğu düşünülmüştür. Bu açıdan da kişinin hiçbir zaman performansından memnun olmadığı görülmüştür (Slade ve Owens, 1998). Bu yaklaşıma karşın mükemmeliyetçi kişilerin memnun olabileceği, bu açıdan da mükemmeliyetçiliğin olağan olabileceği noktası da vurgulanmıştır (Hamachek, 1978; Slade, 1982). Mükemmeliyetçiliğin pozitif -negatif veya etken-edilgen gibi kategorilere ayrılabilceği de vurgulanmıştır (Lynd-Stevenson ve Hearne, 1999). İşlevsel mükemmeliyetçilik ile kişinin yine yüksek standartlar oluşturacağına ve bu standartlara ulaşma halinde tatmin olacağı vurgulanmıştır. Buna karşın işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin ise psikopatoloji ile ilişkilendirildiği, olası iyileştirme süreçlerine de müdahale ederek tedavi sürecini etkilediği görülmektedir (Blatt, 1995; Lynd-Stevenson & Hearne, 1999; Pacht, 1984).

Mükemmeliyetçiliğin gelişmesini değerlendiren çalışmalar ele alındığında mükemmeliyetçiliğin, mükemmeliyetçi ve talepkar olan anne-baba ile olan etkileşimden etkilendiği görülmektedir (Frost, Lahart, & Rosenblate, 1991). Mükemmeliyetçiliğin başlangıçta olumlu olduğu, zaman içerisinde önceden olumlu sonuç elde edilen mükemmeliyetçi davranışların sonrasında yorgunluk ve konsantrasyon bozukluğu gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabildiği görülmüştür. Böylece önceden işlevsel olan mükemmeliyetçi bir davranış, yükseltile hedeflere ulaşmada yetersiz olmaktadır. Bu açıdan kişi bu başarısızlık ile standartları daha da yükseltir, önceden ulaşılabilen standartlara da ulaşamama durumu ortaya çıkmış olur. Bu durumda kişi mükemmeliyetçiliğin kendisine ve diğerlerine doğurduğu olumsuz etkileri fark edememe noktasına ulaşabilir. Böylece olumlu olarak başlayan mükemmeliyetçilik yıpratıcı ve işlevsel olmayan bir düzeye vardığı görülmektedir (Slade ve Owens, 1998).

Bu açıdan farklı yaklaşımlarla değerlendirildiğinde, mükemmeliyetçilik olumlu etkileri ile değerlendirildiğinde işlevsel, olumsuz etkileri açısından ise işlevsel olmayan bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Böylece son değerlendirmelerle mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir doğasının olduğu kabul edilmektedir (Mızrak, 2006).

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısını anlamak ve aynı zamanda işlevselliğini değerlendirebilmek için birçok ölçek geliştirilmiştir. Mükemmeliyetçiliği tek boyutta ele alan Burns Mükemmeliyetçilik Ölçeği bu alanda kullanılan ilk ölçektir. Burns (1980) tarafından gerçekleştirilen ölçek Fonksiyonel Olmayan Davranışlar Ölçeği'nin bir parçası olarak tanımlanmıştır ve ölçek kendine yönelik mükemmeliyetçilik davranışlarını değerlendirmektedir. Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele alan ölçeklerden biri olan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ise Frost ve arkadaşları (1990) tarafından mükemmeliyetçiliğin hata endişesi, kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştiriciliği, ebeveynlerden şüphe duyma/emim olmama ve organizasyon gibi boyutlarıyla değerlendirmektedir. Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele alan başka bir ölçek ise Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen, mükemmeliyetçiliği üç boyutta ele alan ölçektir. Ölçeğin üç boyutu; kendine yönelen mükemmeliyetçilik, diğer insanlara yönelen mükemmeliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan/yönlendirilen mükemmeliyetçilik olarak değerlendirilmektedir. Pozitif ve Negatif Mükemmeliyetçilik ölçeği ise Terry ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek mükemmeliyetçiliği sadece patolojik olarak değil normal bir kişilik özelliği olarak değerlendirme özelliğine sahiptir. Ölçeğin Pozitif Mükemmeliyetçilik ve Negatif Mükemmeliyetçilik olarak iki boyutu vardır. Pozitif Mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçi davranışın olumlu destek deneyimini kapsar. Negatif Mükemmeliyetçilik ise hata korkusu ve negatif sonuçlardan kaçınmayla ilişkilidir. Böylece mükemmeliyetçiliğin farklı yapılarını değerlendirmede yardımcıdır. Stanley ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen Mükemmele Yakınlık Ölçeği ise mükemmeliyetçiliği dört

boyutta ele almıştır. Standartlar ve Düzen, İlişki, Kaygı ve Erteleme olarak değerlendirilmiştir. Sonrasında ise revize ettikleri halinde ise Yüksek Standartlar, Düzenlilik ve Farklılaşma boyutları yer almıştır. Flett ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen Mükemmeliyetçi Bilişler envanteri ise klinik olmayan popülasyonda pozitif uğraşlar, mükemmeliyetçilik ve sosyal karşılaştırmaları kapsayan bilişsel yapıları değerlendirmek için oluşturulmuştur. Pek çok çalışmada bu ölçekler mükemmeliyetçiliğin değerlendirilmesine imkan sağlamaktadır.

Mükemmeliyetçilik kavramının değerlendirildiği çalışmalarda mükemmeliyetçilik ile akademik başarı (Başer, 2007), sınav kaygısı (Taşer, 2003), anne baba tutumları (Yıldız, 2007), mükemmeliyetçilik ve kişilerarası ilişkiler (Hill, Zruli ve Turlington, 1997) sorumluluk tutumları ve obsesif kompulsif tutumlar (Yorulmaz, 2002), psikolojik belirtiler (Benk, 2006), depresif semptomlar ve duygu durumları (Dinç, 2001; Oral, 1999), olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik boyutları ile bağlanma ilişkisi (Ulu, 2007), mükemmeliyetçiliğin boyutları ve intihar fikri (Hamilton ve Schweitzer, 2000) gibi çeşitli ilişkilerinin incelendiği alan çalışmaları görülebilir. Yapılan çeşitli çalışmalar içinde bu araştırma açısından, mükemmeliyetçilik ve psikopatoloji ilişkisini içeren çalışmalar öncelik kazanmaktadır ve ilerleyen bölümde bu çalışmalara değinilmiştir.

1.2.4. Mükemmeliyetçilik ve Psikopatoloji İlişkisi

Mükemmeliyetçiliğin psikolojik problemler ile olan bağının varlığı tanımlanmış ve bu rahatsızlıklarla olan bağlantıları yapılan çalışmalarla daha da geniş bir çerçevede incelenmektedir (Shafran ve Mansell, 2001). Depresyon ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mükemmeliyetçilik seviyesi ile depresyon seviyesi arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir (Hewitt, Flet ve Ediger, 1996; Hill, McIntire ve Bacharach, 1997). Depresyon dışında mükemmeliyetçiliğin yeme bozuklukları ile olan

ilişkinin inceleleyen çalışmalar mükemmeliyetçiliğin yeme bozukluğu ile ilişkisi olduğunu ve yeme bozukluğunun devamlılığında bir etken olduğunu göstermektedir (Fairburn, Cooper ve Shafran, 2003; Bardone-Cone, Wonderlich, Frost, Bulik, Mitchell, Uppala ve Simonich, 2007). Mükemmeliyetçiliğin kaygı bozuklukları ile olan ilişkisini inceleyen çalışmalarda, mükemmeliyetçiliğin kişinin kendinden veya diğerlerinden gerçek olmayan beklentiler içinde olması, kişinin küçük hatalar karşısında gereğinden fazla endişe ve fazlasıyla kendini eleştiren yaklaşımı ile kaygı kaynağı olabildiği vurgulanmaktadır (Wison ve Roland, 2002). Burns (1980) mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyerek duygusal tepkilere bağlı olarak mükemmeliyetçiliğin sınav kaygısı, konuşma bozukluğu ve sosyal kaygı ile ilişkili olabileceğini gösteren bulgular elde etmiştir.

Mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı arasındaki ilişki kuvvetli olmamasına karşın toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçiliğin sınav kaygısı ve daha az yardım arayışı içinde olma ile ilişkili olduğu görülmüştür (Mills ve Blainstein, 2000). Bu duruma benzer şekilde, Mors, Flett ve Hewitt (1995) çalışmasında müzisyenleri, dansçıları ve aktörleri kapsayan çalışması ile kendine yönelen mükemmeliyetçilik, toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik ve düşük kişisel kontrolün kişiye rahatsızlık verecek düzeyde performans kaygısı, somatik kaygı yarattığını ortaya koymuştur. Ayrıca bu kişilerin hedeflere ulaşmada daha tatminsiz olduğu görülmüştür. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçiliğin, kendine yönelen mükemmeliyetçiliğe kıyasla rahatsızlık verecek düzeyde performans kaygısı ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Mükemmeliyetçilik ve kaygı ilişkisinde, DSM-IV’ de kaygı bozuklukları çerçevesinde yer alan fakat şimdi DSM-V ile “Takıntı-Zorlantı Bozukluğu (Obsesif Kompulsif Bozukluk) ve İlişkili Bozukluklar olarak ayrı bir tanısal ölçüt olarak yer alan obsesif kompulsif bozukluk önplana çıkmaktadır. Bu açıdan mükemmeliyetçilik ile kaygı ilişkisi çoğunlukla sosyal fobi ve obsesif

kompulsif bozukluk çerçevesinde incelendiğinde, sosyal fobi ve obsesif kompulsif bozukluk durumunda yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğin görüldüğü belirtilmektedir (akt. Shafran ve Mansell, 2001). Obsesif kompulsif bozukluk ve mükemmeliyetçilik ilişkisi ayrı olarak değerlendirildiğinde, mükemmeliyetçiliğin obsesif kompulsif bozukluğun önemli bir ögesi olduğu ve mükemmeliyetçiliğin tedavi sürecini etkilediği, semptomların devam etmesinde bir payının olduğu görülmüştür (Kyrios, Horden ve Fassnacht, 2015; Pinto, Liebowitz, Foa ve Simpson, 2011). Obsesif kompulsif tanısı almış kişilerin kesinlik ve mükemmeliyet beklentisi içinde olduğu ve durumun onları davranışlarını gerçekleştirirken karşı konulmaz ve kuvvetli bir şüpheye sürüklediği belirtilmektedir. Mükemmeliyetçilik sıralama, kontrol etme, temizlik, biriktirme davranışı gibi semptomlarla ilişkilidir (akt. Pinto, Dargani, Wheaton, Cervoni, Rees ve Egan, 2017). Klinik olmayan popülasyon ile karşılaştırıldıklarında obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış kişilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yüksek olan mükemmeliyetçilik boyutları içinde toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik, hata yapma endişesi ve yüksek kişisel standartlar olduğu görülmüştür (Antony, Purdon, Huta ve Swinson, 1998).

Özetlenen bulgular bu mevcut çalışmanın amaçları açısından önemlidir. Mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı ilişkisi ve mükemmeliyetçilik ile obsesif kompulsif bozukluk ilişkisi ortaya konulan bir olgudur. Sınav kaygısı ile obsesif kompulsif bozukluk ilişkisi incelendiğinde, obsesif Kompulsif tanısı almış çocuklarda sınav kaygısı seviyesinin değerlendirilmesiyle, obsesif kompulsif bozukluğun sınav kaygısı ile ilişkili olduğu, obsesyon ve kompulsiyon puanlarının sınav kaygısı üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Obsesyon alt ölçeğinde alınan puan arttıkça sınav kaygısı ölçeğinden de alınan puanın da arttığı ve bu durumun kompulsiyon alt ölçeğinde de görüldüğü belirtilmiştir. Elde edilen veriler ile OKB'nin sınav kaygısını tetikleyebildiği düşünülmüştür (Şenöz, 2015). Bu nedenle sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif bozukluk arasındaki olası ilişkilerin bir bütün olarak ele alınması

önerilebilir. Bu açıdan önceki bölümlerde detaylı olarak incelenen sınav kaygısı ve mükemmeliyetçilik kavramları gibi ilerleyen bölümde obsesif kompulsif bozukluk ayrıntılı bir şekilde ele alınacaktır.

BÖLÜM III. OBSESYON VE KOMPULSİYON

Obsesyonlar (takıntılar) kişide belirgin bir kaygı ya da sıkıntıya neden olan, yineleyici ve sürekli düşünceler, güdü ya da imgeler olarak tanımlanmaktadır. Kişi bu düşüncelere, imgelere aldırılmamaya ya da bunları başka bir düşünce ya da eylemle etkisizleştirme girişimlerinde bulunur. Bireyin takıntıya tepki olarak ya da katı bir biçimde uyulması gereken kurallara göre yapmaya zorlanmış gibi hissettiği yinemeli davranışlar (düzenleme, el yıkama, denetleyip durma gibi) veya zihinsel eylemler (sayı sayma, sözcükleri sessiz bir biçimde yineleme, dinsel değeri olan sözler söyleme gibi) kompulsyonlar (zorlantılar) olarak tanımlanır. Bu davranışlar ya da zihinsel eylemler, yaşanan kaygı ya da sıkıntıdan korunma, bunları azaltma ya da korkulan bir olay ya da durumdan sakınma amacıyla yapılır. Yapılan bu davranışlar ya da zihinsel eylemler, korunulacağı ya da yüksüzleştirileceği düşünülen durumlarla gerçekçi bir boyutta ilişkili değildir, aşırı bir düzeydedir (DSM-IV, 2014).

Obsesif Kompulsif Bozukluk ise kişinin işlevselliğinde belirgin bozukluklara yol açan, rahatsız edici, benliğe yabancı, yineleyici ve bunaltı oluşturan düşünceler yani obsesyonlar ve bunaltıyı gidermek için yapılan yineleyici zihinsel eylem veya davranışların varlığı ile tanımlanan psikiyatrik bir bozukluktur (DSM-V, 2013)

Tarihte ilk kez obsesyonlar ve kompulsyonların tanımını Esquirol (1938) yapmıştır. On dokuzuncu yüzyılın sonuna kadar bu belirtiler depresyon ve psikoz kavramları ile yorumlanırken, 1917 yılında Freud tarafından klinik tablo olarak değerlendirilmiş ve yayınlanmıştır (akt. Bayar ve Yavuz, 2008). Önceden, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin hazırladığı DSM-IV sınıflandırma sisteminde, obsesyonların ortaya çıkardığı bunaltı nedeni

ile anksiyete bozuklukları grubunda yer almaktadır (Bayraktar, 1997). DSM-V’de ise “Takıntı –Zorlantı Bozukluğu (Obsesif Kompulsif Bozukluk) ve İlişkili Bozukluklar” başlığı ile anksiyete bozukluklarından ayrı olarak yer almaktadır (Amerikan Psikiyatri Derneği, 2014). ICD-10’da (International Classification of Diseases-Tenth Edition) ise Obsesif Kompulsif Bozukluk, nevrotik strese bağlı ve somatoform bozukluk başlığı altında yer almaktadır (Bayraktar, 1997).

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUĞUN TANI KRİTERLERİ

DSM-V kriterlerine göre Takıntı-Zorlantı Bozukluğu olarak da adlandırılan Obsesif Kompulsif Bozukluk belirtilen tanı kriterleri kapsamında klinik açıdan değerlendirilmektedir:

A. Takıntılar (obsesyonların), zorlantıların (kompulsiyonların) ya da her ikisinin birlikte varlığı:

Takıntılar (obsesyonlar) (1) ve(2) ile tanımlanır:

1. Kimi zaman zorla ve istemeden geliyor gibi yaşanan çoğu kişide belirgin bir kaygı ya da sıkıntıya neden olan, yineleyici ve sürekli düşünceler, itkiler ya da imgeler.
2. Kişi, bu düşüncelere, itkilere ya da imgelere aldırılmamaya ya da bunları baskılamaya çalışır ya da bunları başka bir düşünce ya da eylemle yüksüzleştirme (bir zorlantıyı yerine getirme) girişimlerinde bulunur.

Zorlantılar (kompulsiyonlar) (1) ve (2) ile tanımlanır:

1. Kişinin takıntısına tepki olarak ya da katı bir biçimde uyulması gereken kurallara göre yapmaya zorlanmış gibi hissettiği yinelemeli davranışlar (örn. el yıkama, düzenleme, denetleyip durma) ya da zihinsel eylemler (örn. dinsel değeri olan sözler söyleme, sayı sayma, sözcükleri sessiz bir biçimde yineleme).

2. Bu davranışlar ya da zihinsel eylemler, yaşanan kaygı ya da sıkıntıdan korunma ya da bunları azaltma ya da korkulan bir olay ya da durumdan sakınma amacıyla yapılır; ancak bu davranışlar ya da zihinsel eylemler, yüksüzleştireceği ya da korunulacağı tasarlanan durumlarla gerçekçi bir biçimde ilişkili değildir ya da açıkça aşırı bir düzeydedir.

B. Takıntılar ya da zorlantılar kişinin zamanını alır (örn. günde bir saatten çok zamanı alır) ya da klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

C. Takıntı-zorlantı belirtileri, bir maddenin (kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiye ilgili etkilerine bağlanamaz.

D. Bu bozukluk, başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle daha iyi açıklanamaz.

Varsa belirtiniz:

İçgörüsü iyi ya da oldukça iyi: Kişi, takıntı-zorlantı bozukluğu inanışlarının kesinlikle ya da olasılıkla gerçek olmadığını ya da gerçek olabileceğinin ya da olmayabileceğinin ayırımındadır.

İçgörüsü kötü: Kişi, takıntı-zorlantı bozukluğu inanışlarının olasılıkla gerçek olduğunu düşünür.

İçgörüsü yok/sanrısız inanışlar: Kişi, takıntı-zorlantı bozukluğu inanışlarının gerçek olduğuna kesin olarak inanmaktadır.

Varsa belirtiniz:

Tikle ilişkili: Kişinin o sırada ya da geçmişte bir tik bozukluğu öyküsü vardır.

Çoğu vakada (%70-91) obsesyon ve kompulsiyonların bir arada olduğu görülmektedir.

Obsesyonlar değerlendirildiğinde ise en sık görülen obsesyon bulaşma (%40), kuşku (%40),

somatik obsesyonlar (%30), simetri (%30), saldırganlık (%30), cinsel obsesyonlar (%25) ve dini obsesyonlar (%10) olduğu görülmüştür. Kompulsiyonlar değerlendirildiğinde ise en sık görülen kompulsiyonlar ise kontrol etme (%60), yıkama (%50), sayma (%35), dua etme ya da sorma, anlatma (%35), düzen ve simetri (%30) ve biriktirme (%20) olduğu görülmüştür (Samuels ve Nestadt, 1997). Çocuk ve ergenler değerlendirildiğinde ise kirlilik obsesyonları (%40), kötü bir şeyler olacak korkusu (%24), simetri (%17) ve dini obsesyonlar (%13) yer alırken, kompulsiyonlar olarak yıkama (%85), ritüel davranışlar (inip çıkma, sandalyeden oturup kalkma gibi) (%51), kontrol etme (%46) ve kirli eşya ile teması önleme ritüelleri (%23) olarak görülmüştür (akt. Pulular, 2009).

Obsesyonel düşünceler kişiye huzursuzluk yaşatır ve kişi bu obsesyonlara karşı direnmeye çalışsa da bunu başaramaz. Kişiye bu düşünceler istem dışı ve tiksindirici boyutta gelse de kişi bunları kendi düşünceleri olarak algılar. Birey obsesyonlarının kendi aklının ürünleri olduklarını ve başkası tarafından aklına yerleştirilmediğini bilir düzeydedir. Bu açıdan da kişi obsesyonları yadsımaya, baskılamaya kompulsif düşünce veya aktivitelerle etkisiz hale getirmeye çalışır. Bu açıdan da obsesyonlar benliğe yabancı (ego distonik) olarak değerlendirilir (Foa ve Kozak, 1991).

Klasik psikanalitik kurama göre obsesif kompulsif kişilik bozukluğu anal özellikler taşımakta ve anal dönemde saplanma olarak değerlendirilmektedir. Aşırı titizlik, aşırı düzenlilik, kararsızlık, inatçılık anal dönemde saplanma belirtileridir. Fizyolojik atığın dışa atılması ya da tutulması birbirine karşıt iki yönlü istek ve eylemler olarak değerlendirilmektedir ve anal dönemde çocuğun dürtülerinde iki yönlülük belirgindir. İki yaşına gelmiş bir çocuk bu dürtüsel yönden yüklü, birine karşıt, tutma ve bırakma yetilerini kullanabilme durumuna gelir fakat bu noktaya gelene kadar bu yeti kendisinden önce annenin isteğine ve onun eğitim biçimine bağlı bir noktadadır. Bu noktada da çocuğun anal bölge ve işlevlerinin aşırı denetlenmesi ve annenin, ailenin istediği zamanda ve yerde gerçekleşmesine zorlanması

durumunda çocuğun doğal yapısında olan bu karşıt iki yönlülük iki eylem arasında yapma ve yapmama arasında bocalama, karşıt iki yönlü duyguların ve tutumun artmasına yol açar. Birbirine karşıt düşüncelerin benliği sıkıştırması ve kişinin benliğinde bu karşıtlığın üzerinde denetim sağlama çabasında olması saplantılı kişiliğin temel sorunudur. Kişi birbirine karşı dürtüler, eğilimler arasında seçim yapma noktasında güçlük çeker çünkü özerklik duygusunu kazanamamıştır. Obsesif kompulsif bozukluğu olan bir kişinin kendi içinden gelen, kabul edemediği düşünce ve eğilimlere karşı bir savaş halinde olduğu, olumsuz olan düşünce ve eğilimleri ortadan kaldırmak, bozmak, etkisizleştirmek yerine olumlu olan eylem ve düşünceleri getirme çabası içinde olduğu vurgulanmaktadır. Anal döneme özgü kirlilik, inatçılık eğilimlerine karşı karşıt tepki kurma, yalıtma, yer değiştirme gibi savunma düzeneklerin yerleştiğini ve bu savunmaların yerleşmesiyle saplantılı kişilik gelişir. Bu açıdan da saplantılı kişilik yapısında yaşanan ikili duygulanım, aşırı titizlik, tuvalet işlemlerine aşırı yoğunlaşma gibi belirtiler doğrudan anal dönemle ilgili işlevlere saplantı olarak değerlendirilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Davranışçı yaklaşıma göre obsesif kompulsif bozukluk, örnek alma üzerine gelişen öğrenilmiş davranışlar doğrultusunda öğrenme kuramlarına dayanan bir bozukluktur. Yaşanan sorunu çözmek için bulunmuş ve sonrasındaki süreç ile birlikte koşullandırılmış davranış örüntüleri olarak değerlendirilmektedir. Bu açıdan da öğrenme ile kazanılmış bu davranışlar kişide kazanılmış davranışlar olarak değerlendirildiği için bilinçdışı yasak dürtüler aranmaz. Kazanılan bu davranışları, öğrenilenin aksine geliştirilen yeni öğrenmelerle bırakılabileceği veya davranışın şiddetinin azaltılabileceği vurgulanmaktadır. Bilişsel Davranışçı psikoterapi yaklaşımının da bu açıdan obsesif kompulsif bozukluğunda sağaltım yöntemleri açısından etkili olduğu vurgulanmaktadır. Davranışçı görüşün ortaya koyduğu bu açıklamalar aydınlatıcı olmakla birlikte uzun yıllar belirgin bir şekilde obsesif kompulsif belirtiler göstermeyen bir kişinin hayatının bir döneminde belli bir süre içerisinde veya aniden yoğun

obsesif kompulsif belirtiler göstermesi durumunun açıklanması noktasında yeterli olmadığı vurgulanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

EPİDEMİYOLOJİ

Obsesif kompulsif bozukluğun yaygınlığını değerlendiren çalışmalar 1980 yıllarda rahatsızlığın %0.05 gibi bir oranla nadir görüldüğü ve tedaviye dirençli bir durum olduğunu gösterirken günümüzde sık görülen ve tedaviye iyi cevap veren bir durum olduğunu göstermektedir. Epidemiyolojik çalışmalar kapsamında fobiler, madde kullanımı ve depresyondan sonra OKB en sık görülen dördüncü ruhsal hastalık olarak yer almaktadır. Başlangıç yaşı olarak 21 ile 35 yaş aralığı belirtilse de hastaların %65'inde başlangıç yaşının 25 yaştan önce olduğu ve %15'lik kısımda ise başlangıç yaşının 35 yaş üstü olduğu değerlendirilmiştir (akt. Bayar ve Yavuz, 2008). Elli yaşından sonra görülen OKB vakalarının başlangıcı olağan dışı bir durum olarak değerlendirilmekte ve bu durumda yapısal beyin hasarıyla ilişkili olarak organik nedenler sorumlu görülmektedir (Weiss ve Jenike, 2000). Geç başlangıç değerlendirmesi olarak altmış beş yaş sonrası görülen OKB vakalarda ise düşük oranlar görülmektedir (Fireman, Karan, Leventhal ve Jacobson, 2001). Çocuklar ve ergenlerin, genellikle semptomları saklama eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu yüzden bu yaş grubundaki çocukların ailelerinden alınan bilgilerin gerçek OKB tanısını ve şiddetini anlamada yetersiz kalabildiği vurgulanmaktadır (Rapoport ve Inoff-Germain, 2000). Erişkinlerde OKB vakalarının çocukluk ve ergenlikte başladığı düşünülen kısmın 1/3-1/2 olduğu düşünülmektedir ve okb tanısının ileri yıllarda devam ederek, %41'lik bir kısmın devamlılık gösterdiği görülmüştür (Wewetzer, Jans, Müller, Neudörfel, Bücherl, Remschmidt, Warnke ve Herpertz-Dalman, 2001).

Yapılan çalışmalara göre OKB kadınlarda erkeklerden daha fazla görülmektedir (Samuels ve Nestadt, 1997). Diğer kaygı bozuklukları ve duygudurum bozukluklarına göre

değerlendirildiğinde kadınlarda görülme sıklığı erkeklere kıyasla daha fazla iken obsesif kompulsif bozuklukta bu fark daha sınırlıdır (Stein, 2002).Erkeklerde OKB başlangıç yaşı ortalaması 19 iken kadınlarda başlangıç yaşı 22 olarak değerlendirilmektedir. Erken başlangıçlı OKB'nin en sık erkeklerde görüldüğü (%70) ve Tourette Sendromu, tik bozukluklarıyla eştanı gösterdiği öne sürülmüştür (Grados, Labuda, Riddle ve Walkup, 1997).

ETİYOLOJİ

OKB'nin etiyojisini belirleyebilmek amaçlı birçok çalışma yapılmıştır ve bu çalışmalar doğrultusunda OKB'nin oluşumunda birden fazla etkeninin rol aldığı görüşü benimsenmiştir. Biyolojik ve psikososyal etkenler olmak üzere iki ana başlık altında değerlendirilebilmektedir. Biyolojik etkenler olarak kalıtım çalışmaları, nörokimyasal çalışmalar, beyin görüntüleme çalışmaları, nöropsikolojik çalışmalar ve otoimmün bozukluklar olarak ele alınırken psikososyal etkenler olarak toplumsal ve kültürel etkenler değerlendirilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

BİYOLOJİK ETKENLER

GENETİK

1930'lu yıllarda başlayan genetik çalışmalar ve sonrasında yürütülen ikiz, aile, moleküler genetik çalışmaları ile birlikte OKB'de genetik geçişin rolü olduğunu göstermektedir. (Goodman, Rasmussen ve Leckman, 1995). Tek yumurta ikizleri ile yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde %80'in üstünde oranlarda eşhastalanma ortaya koyan çalışmalar olduğu görülmüştür. Yapılan aile çalışmalarında ise kompulsiyonlara oranla obsesyonların daha yüksek genetik geçiş gösterdiği ve erken başlangıçlı OKB durumunda ailesel geçişin daha yüksek olduğu görülmüştür (Nestadt ve ark., 2000).

Kalitımı inceleyen çalışmaların bir kısmı otozomal (eşey kromozomu olmayan kromozom grubu) geçiş gösteren tek gen modelini destekler nitelikte iken obsesif kompulsif bozukluğun genetiğinin çok genli, çok etkenli bir kalıtım kalıbının daha açıklayıcı olduğu görülmüştür (Kim ve Kim, 2006). Moleküler genetik çalışmalarında ise OKB'nin etiyolojisinde serotonin, dopamin, glutamat gibi nörotransmitterler ile birlikte bu nörotransmitterlerin yıkımından sorumlu monoaminooksidaz, katelometil transferaz gibi enzimleri dahi eden ve glikoproteinler ile ilgili gen çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bu alışmalar sonucunda ise serotonerjik ve dopaminerjik sistemlere ilişkin biyokimyasal bulgular ile moleküler genetik düzeyinde destekleyen sonuçlar bulunmuştur (Demet, 2005). Elde edilen umut verici bulgular olmasına rağmen henüz yeterli sonuçlara ulaşılamadığı vurgusu yapılmaktadır (Kim ve Kim, 2006).

NÖROKİMYASAL ALIşMALAR

Nörokimyasal alışmalar değerlendirildiğinde serotonin ve dopamin incelemeleri öncelik kazanmaktadır. Seçici serotonin geri alım nleyicilerinin OKB üzerinde etkili olduğunun görülmesi ile birlikte çalışmalar serotonin sistemi üzerine yoğunlaşılmıştır. Serotonin reseptörlerinin moleküler inceleme çalışmaları ve serotonerjik genlere ilişkin elde edilen bulgular da OKB'de serotonerjik sistemin rolünü ortaya koymaktadır (Stein ve Lochner, 2006). Dopamin açısından ise OKB'de dopamin reseptörlerini bloke eden ilaçların hastalığın belirtilerini hafiflettiği, beyin görüntüleme çalışmalarında OKB'de striatumdaki dopamin reseptörlerinde anormallik olduğu ve bazı OKB hastalarında dopaminerjik aday genlerin etkili olduğu görülmüştür (Mitterschiffthaler, Ettinger, Mehta, Mataix-Cols ve Williams, 2006).

BEYİN GÖRÜNTÜLEME ALIşMALARI

Görüntüleme alışmaları ile birlikte pek çok psikiyatrik hastalıkta beyinde yapısal ya da işlevsel olarak anormallikler olduğu ortaya konulmaktadır ve obsesif kompulsif bozukluğu

olan kişilerle yapılan beyin görüntüleme çalışmalarında da elde edilen bulgular hastalığın patofizyolojisini anlamaya imkan sağlamaktadır (Andreasen, 1988). OKB hastalarında PET, fMRI gibi işlevsel beyin görüntüleme çalışmalarında elde edilen bulgulara göre orbitofrontal korteks ve kaudat çekirdeğinde etkinlik artışı görülmüştür. OKB belirtilerinin tetiklenmesini ele alan çalışmalarda orbitofrontal korteks, singulat korteks, striatum ve talamusta etkinlik artışı görülmüştür. Ayrıca başarılı ilaç tedavisi ya da bilişsel davranışçı psikoterapi uygulamalarından sonra görülen anormalliklerin düzeldiği elde edilen veriler arasındadır. Bu bulgulara ek olarak prefrontal korteksindeki etkinliği fazla olan OKB hastalarının ilaç ve psikoterapiye iyi yanıt verdiği görülmüştür (Mitterschiffthaler ve ark., 2006).

NÖROPSİKOLOJİK ÇALIŞMALAR

Obsesif kompulsif bozukluğu incelendiğinde bilişsel işlevler ile ilgili bozulmalar olduğu ortaya konulmuştur fakat bu noktada bilişsel işlevleri değerlendiren çalışmalar OKB için net bir nöropsikolojik profil ortaya koyamamaktadır. Buna karşın elde edilen veriler doğrultusunda bilgi işlemede azalma, sözel ve görsel-uzamsal bellekte bozulmalar ön plana çıkan ve ortak bulgular arasında yer aldığı görülmektedir (Kuelz, Hohagen ve Voderholzer, 2003).

NÖROİMMUNOLOJİK ETKENLER

Çalışmalar değerlendirildiğinde çocuklukta başlayan bazı OKB'lerin etiolojisinde otoimmünitinin rol aldığı vurgulanmaktadır. A grubu streptokok enfeksiyonları sonrasında ortaya çıkan otoimmün tepkiler sonrası Tourette Bozukluğu gibi istemsiz hareketler ve OKB başladığı görülmüştür. Ayrıca OKB'li bir grup çocukla yapılan çalışmada ise bu tür enfeksiyonlardan sonra OKB semptomlarında ani ve dramatik alevlenmeler olduğu elde edilen bulgular arasındadır (akt. Eşel, 2000).

PSİKOSOSYAL ETKENLER

TOPLUMSAL VE KÜLTÜREL ETKENLER

OKB'nin toplumsal etkenler açısından değerlendirilme noktasında aşırı kuralcı, titiz, törenci, disiplinli, temizliğe aşırı değer veren, üst sosyo-ekonomik düzeydeki kesimlerde utanç, suçluluk ve günah duygularına çok önem veren toplumsal yaklaşımlar düşünülse de bu konularda çalışmaların yetersizliği vurgulanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Kültürel açıdan ise OKB'nin altında yatan konuların kültürlerarası benzer olabileceği fakat kültürlerin obsesyonların içeriğini etkileyebileceği vurgulanmıştır. Brezilya ve Orta Doğu ülkelerinde agresyon ve dini obsesyonların hakimiyet gösterdiği görülmüştür (akt. Grant, 2014). Kültür etkisinin özellikle dini inançların belirtileri şekillendirmede rolü olabileceği ve Müslüman ülkelerde yapılan çalışmalarda dini içerikli saplantıların en çok karşılaşılan saplantılar olduğu belirtilmiştir (akt. Veale, 2004).

Böylece OKB'nin epidemiyolojisi ve oluşumundaki etkenlerin değerlendirildiği kapsamlı çalışma alanları psikiyatrik bozukluk hakkında bilgi sağlamakta ve olası tedaviler için bilgi kaynağı olmaktadır. Ayrıca tanı ölçütleri açısından obsesif kompulsif bozukluğun değerlendirilebilmesi için olası belirtiler ve belirtilerin şiddet düzeyi gerekli tedavi için çok büyük önem taşımaktadır. Bu açıdan da tanı ölçütleri kapsamında obsesif kompulsif bozukluğun belirti ve belirtilerin şiddet düzeyini ölçmek amacıyla birçok ölçek geliştirilmiştir. Hem klinik olarak hem de alan araştırmalarında kullanılan ölçekler belirtileri, türü ve şiddeti açısından değerlendirme sağlamaktadır. Yale Brown Obsesyon Kompulsiyon Derecelendirme Ölçeği en yaygın kullanılanıdır ve bu ölçeğin dışında Padua Envanteri, Maudsley Obsesyon Kompulsiyonlar Envanteri, Clark-Beck Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği önplana çıkan ve sıklıkla kullanılan ölçeklerdir (akt. Beşiroğlu ve ark., 2005).

Gerek obsesif kompulsif bozukluğun gerekse önceki bölümlerde yer verilen sınav kaygısı ve mükemmeliyetçiliğin, kullanılan ölçekler ile belirtilerinin ve belirti düzeylerinin elde edilmesi

yaşanan psikopatoloji düzeyini anlamaya imkan sağlamaktadır. Bu da gerek eğitim alanında gerekse klinik psikoloji alanında kişinin yaşadığı sıkıntı boyutunu indirgemek için eğitim sürecinde yapılabilecek gerekli eğitim programları düzenlemeleri veya klinik değerlendirme sürecinde tedavi protokolünün oluşturulabilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu noktada sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtiler gibi kişinin işlevselliğini ve günlük hayatını etkileyebilecek olan psikopatolojilerin değerlendirilmesine imkan sağlayan duygu düzenleme kavramı öncelik kazanmaktadır. Bunun sebebi psikopatolojilerin çoğunda duygu düzenlemede yaşanan sıkıntı belirgin bir özellik olarak değerlendirilmektedir (Gross, 2002). Bu açıdan duygu düzenleme kavramına ilerleyen bölümde detaylı olarak yer verilecektir.

BÖLÜM IV. DUYGU DÜZENLEME

Duygu düzenleme, psikanalitik yaklaşımla Freud'un yoğunlaştığı kaygı düzenleme içerikli çalışmalarının öncü olduğu, sonrasında ego savunmaları, bağlanma stilleri, öz denetim (self-regulation) konularında yapılan araştırmalar ile daha da genişleyen ve 1990'ların ortalarında belirmiş bir kavramdır (Gross, 1998b; Koole, 2009; Gross, 2015). Duygu düzenleme konusundaki araştırmaların sayısının giderek arttığı ve hızla gelişen bir alan olarak psikolojinin gelişimsel, sosyal, endüstriyel örgütsel, bilişsel, kişilik alanlarında önem kazandığı görülmektedir (Gross, 2015).

Duygu düzenleme olarak değerlendirilen kavram, duygusal tepkilerin izlenmesi, değerlendirilmesi ve bu tepkilerin değişiminden sorumlu içsel ve dışsal süreçler olarak değerlendirilir (Thompson,1994). Bu süreçlerinde hem olumlu duyguları hem de olumsuz duyguları yönetmeyi içerdiği ve aynı zamanda bu süreçlerinde otomatik veya kontrol edilebilir olduğu kanısına varılmıştır (Bariola, Gullone ve Hughes, 2011; Gross, 1998; Parrot 1993; Valiente and Eisenberg, 2006).

Duygu düzenleme konusunda daha geniş bir çerçeveye ulaşmak amaçlı modeller geliştirilmiştir. Bu modeller incelendiğinde zamana bağlı süreç modelleri (temporal process models), strateji odaklı modeller (strategy based models) ve yeterliliğe bağlı olan modeller (ability based models) başlıkları altında düşünülebilir (Naragon-Gainey, McMahon ve Chacko,2017). Zamana bağlı süreç modelleri olarak düşünüldüğünde duyguların zamana bağlı dört aşama şeklinde gelişim gösterdiğini savunan bir yapı olarak Gross'un Duygu Düzenlemede Süreç Yönelimli Modeli olarak ön plana çıkan ve kabul edilen bir modeldir (Gross, 1998b; Gross 2015). Bu dört aşamada duyguyu ortaya durum, o duruma karşı olan dikkat, kişinin hedeflerine bağlı olarak durumun değerlendirilmesi ve davranışsal, fizyolojik bileşenleri içeren duygusal cevap verme eğilimi ele alınır (Naragon-gainey, McMahon ve Chacko, 2017). Olası bir duygunun ortaya çıkacağı bir duruma girme ya da girmemeyi kişinin seçmesi ile bu "Durum Seçimi" olarak değerlendirilmektedir. Durum seçildiğinde, o durumun duygusal etkisini değiştirmek için durumun değiştirilmesi ise "Durum Değişikliği" meydana getirir. Bir durumun birçok yönü olduğu ve kişinin bu yönler içinde bir yöne yönelmesi, dikkatini o yöne yöneltmesi "Dikkat Noktası" olarak değerlendirilir. "Bilişsel Değişim" değerlendirmesi ise durumla özdeşleşecek olası potansiyel duygulardan hangisinin durum ile ilişik kurduğunun seçilmesini değerlendirmektir. "Tepki Değişikliği" ise duygu ortaya çıktıktan sonra tepki eğilimlerini değiştirme girişimlerini ele almaktadır (Gross, 2015). Durum seçiminde durumun engellenmesi, durum değişikliğinde bir durumdaki belli bir uyarının değiştirilmesi veya modifiye edilmesi, dikkat noktasında dikkatin dağıtılması, rüminasyon ya da bilgece farkındalık yöntemlerinin kullanılması, bilişsel değişim noktasında ise kabullenme veya yeniden değerlendirme gibi stratejilerle duygu düzenleme teşebbüsünde bulunulur. Böylece duygunun oluşumunda her aşamada duygu düzenleme girişiminde olunabileceği vurgulanmaktadır (Naragon-gainey, McMahon ve Chacko, 2017). Bu model değerlendirildiğinde duygu oluşumunun başında kişi durumdan ya da uyarandan gelen

ipuçlarını değerlendirir ve bu değerlendirme ile duruma ya da uyarana karşı oluşturulan uyumlu olan ya da uyumlu olmayan fizyolojik ya da davranışsal tepkiler ortaya koyma eğilimi doğar. Bu açıdan da ortaya çıkan bu tepki eğilimlerinin yönlendirilerek, idare edilerek duygusal tepkinin ortaya çıkan sonucunun değiştirilebilir oluşuna vurgu yapılmaktadır (Gross 1998b, 2001).

Strateji odaklı modeller ise duygu düzenlemeyi stratejilere bağlı olarak kavramsallaştırmaktadır. Aldoa ve arkadaşları (2010) psikolojik semptomlar ile negatif ilişkide olan problem çözme, kabullenme, yeniden değerlendirme, bilgece farkındalık gibi duygu düzenleme stratejilerinin uyumlu olduğunu, rüminasyon ya da kaçınma gibi psikolojik semptomlar ile pozitif ilişkide olan duygu düzenleme stratejilerinin ise uygun olmayan olarak değerlendirmektedir. Bu açıdan da duygu düzenleme belli stratejilerin olumlu sonuçları ve belli stratejilerin ise negatif sonuçları üzerine değerlendirilmesi ile ele alınmaktadır.

Yeterlilik odaklı modeller ise sağlıklı duygu düzenlemeyi sağladığı düşünülen beceriler üzerine odaklanmaktadır. Duyguları tanıma, duygulara tepki verme, olumsuz duyguların davranışlar üzerindeki etkisini yatıştırma, hafifletme gibi beceriler, yetiler ele alınan beceriler arasındadır. Bu yetilerin eksiliği durumunda duygu düzenlemede oluşan olası sıkıntılar ve psikolojik semptomlar vurgulanmaktadır (Naragon-Gainey, McMahon ve Chacko, 2017). Gratz ve Roemer (2004) tarafından oluşturulan Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği (Difficulties in Emotion Regulation Scale- DERS), duygu düzenleme güçlüklerini değerlendirerek duygu düzenlemeye imkan sağlayan yetileri sorgulamaya şans vererek bu yaklaşımın şekillenmesini sağlamıştır. DERS'in sunduğu değerlendirmeye benzer, duyguları başarılı bir şekilde değiştirebilme ve kaçınmalı duyguların kabullenerek tolere edilebilmesi becerilerine vurgu yapan, uygun duygu düzenleme için çoklu beceri etkileşimini destekleyen duygularla uygun baş etme modeli (ACE) beceri odaklı yaklaşımı destekleyen bir diğer modeldir (akt. Naragon-Gainey, McMahon ve Chacko, 2017).

Duygu düzenleme model yaklaşımları değerlendirildiğinde genel çerçevede bireyin dışardan gelen duygusal uyarılara, taleplere ve kendi içsel duygu durumunu amaçları doğrultusunda düzenleyebilmesidir. Duygu düzenlemesi yapıldığında denge sağlanır, kişi kendini güvende, iyi hisseder ve en uygun şekilde işlev gösterebilir. Gerekli anılar davranışları yönlendirmek için ulaşılabilir durumdadır, dikkatini odaklayabilir, insanlarla iletişim, bağ kurabilmek için uygun durumda olur (Hill, 2015). Bu açıdan duygu düzenleme kapasitesine sahip olabilmek, düzensiz duygu durumundan düzenli duygu duruma geçebilmek kişinin hayatında uyumlu bir şekilde işlev gösterebilmesi için çok önemli olduğu düşünülmüştür. Düzenleme kuramı, duygu düzenlemenin kişinin en iyi, en uygun şekilde hayatında duygularını işlevsel bir şekilde yönetebilmesi için gerekli olduğunu belirtmiştir (Hill, 2015).

İyi yapılan bir duygu düzenlemesinin kişinin sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğu, ilişkileri geliştirdiği ve aynı zamanda akademik ve iş performansını geliştirdiği de öne sürülmüştür (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Duygu düzenlemesinin olmadığı zamanlarda ise duygu düzenleme olduğu duruma kıyasla kişi gerçeklik hissinden uzaktır ve kendinden, çevresindeki insanlardan bağımsız bir haldedir, kendini iyi hissetmez, güven duygusu olamaz. Olaylara karşı tepkiselliği otomatiğe dönmüştür, esnek değildir. Duygu düzenlemede yaşanan sıkıtılar depresif bozukluk, kaygı bozuklukları, kişilik bozuklukları gibi bazı psikopatolojilerle ilişkilendirilmiştir (akt. Aldao ve arkadaşları, 2010).

DUYGU DÜZENLEME VE PSİKOPATOLOJİ

Dodge ve Garber (1991) duygu düzenleme sistemlerinin doğuştan gelmediğini, gelişimsel olarak normal koşullarda erken dönemde edinildiğini belirtmektedir. Gross ve Muňoz ise (1995) yine gelişim süreci içerisinde zamanla aşamalı olarak duygu düzenleme becerilerinin olduğunu ve bireyin psikolojik sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğunu belirtmektedir. Çocukluk ağında görülen depresyon ve davranım bozukluğu gibi psikopatolojilerin

çoğunluğunda duygu tepki sistemlerinin duygusal ve davranışsal düzenlemesinde yaşanan problemler olduğu vurgulanmaktadır (Dodge ve Garber, 1991). Duygu düzenleme becerilerinin kazanıldığı gelişimsel süreç içinde yaşanabilecek olumsuzluklar olduğu görülmektedir. Bu durum düzenleyememe olarak da ifade edilmekte ve bu düzenleyememe durumunun devamlılığına bakıldığında süreğen bir durum olma halinde psikopatolojilerin belirginleştiği vurgulanmaktadır (Yıldız ve Duy, 2014). Bu açıdan da psikopatoloji çalışmalarının birçoğuna duygu düzenleme yaklaşımı dahil edilmiş ve semptomlar ile olan ilişkisi değerlendirilerek, bazı yaklaşım biçimleri işlevsel olmayan bazıları ise işlevsel olarak değerlendirilmiştir. Psikopatoloji ile pozitif yönde ilişkisi olan yaklaşımlar işlevsel olmayan iken belirtiler ile negatif ilişkisi olan yaklaşımların işlevsel olduğu kabul edilmiştir (Aldoa ve ark., 2010).

Psikopatolojilerin çoğunda duygu düzenlemede yaşanan sıkıntı belirgin bir özelliktir (Gross, 2002). DSM’de yer alan psikopatoloji tanı ölçütlerinin %75’ten daha fazlasının duygu veya duygu düzenleme ile ilgili sorunlar ile tanımlandığı görülmektedir. Depresyon, bipolar bozukluk ve kaygı bozuklukları gibi temel duygulanım bozuklukları, duyguları düzenlemedeki güçlüğü içerirken davranım bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu gibi içselleştirme ve dışsallaştırma bozuklukları duyguların kontrol altına alınmasındaki güçlükler olarak değerlendirilmektedir (Thompson ve Goodman, 2010). Duygu düzenleme becerilerinin zayıf olması durumunda dürtüsel davranış sorunları ve psikopatoloji gelişiminin riskinin arttığı belirtilmektedir (Bender, Reinholdt-Dunne, Esbjörn ve Pons, 2012). Schreiber, Grant ve Odlaug (2012), duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Alan çalışmaları incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü ve depresif belirtiler gösteren grubun, depresif belirtiler göstermeyen gruba kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı görülmüştür (Ortega, 2011). Arditte ve Joorman (2011) bir yıllık takip

değerlendirmesini kapsayan süreçte, depresyon belirtilerinin başlamasında, devam etmesinde ve tekrarlanmasında duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin depresyona yatkınlıkta rol oynayabileceği ve depresyonun duygu düzenleme eğilimlerin değiştirebileceği belirtilmiştir.

Depresyon dışında yaygın anksiyete bozukluğu ile duygu düzenleme arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, yaygın anksiyete bozukluğu ise davranışları kontrol etmekte daha az beceriye sahip olmak, stres durumunda amaçları gerçekleştirmede daha az başarı ile ilişkili bulunmuştur (Salters- Pedneault, Roemer, Tull, Rucker ve Mennin, 2006). Ayrıca yaygın anksiyete tanı kriterlerini karşılayan öğrenciler ile tanı kriterlerini karşılamayan üniversite öğrencilerine kıyasla kendilerinde duygu düzenleme anlamında daha az becerikli algıladıkları, daha az kabul ve anlama sergiledikleri belirtilmiştir (Mennin, McLaughlin ve Flanagan, 2009).

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve duygu düzenleme ilişkisi değerlendirildiğinde ise son dönem çalışmalarında obsesyon ve kompulsiyon arasındaki ilişkiyi anlamak amaçlı olarak duygulara ağırlık verilmektedir. Geleneksel yaklaşımın aksine obsesif kompulsif bozuklukta kaygının yerine suçluluk, utanma, tiksinti, öfke gibi olumsuz duyguların önemli rolü olduğu düşünülmektedir. Suçluluk duygusunun obsesif kompulsif belirtiler ile ilişkili olduğu (Cogle, Goetz, Hawkins ve Fitch, 2011), utanmanın ise obsesif kompulsif bozukluğun gelişmesinde önemli bir rolü olduğu ileri sürülmektedir (Valentiner ve Smith, 2008). Klinik olmayan örneklemin ele alınarak, tiksinti ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişki incelendiğinde, tiksinti duygusunun en önemli obsesyon ve kompulsiyon yordayıcısı olduğu görülmüştür (Mancini, Gargnani ve Olimpio, 2001). Obsesif kompulsif bozukluğun ortaya çıkmasında ve devamlılığında öfke duygusunun yoğun olarak deneyimlemenin etkili olduğu belirtilmektedir (Whiteside ve Abramowitz, 2004).

Belirtilen psikopatolojilerin dışında duygu düzenleme ile ilişkisi olduğu düşünölen yeme bozukluğu, alkol ve madde kullanımına bağlı bozukluklar, borderline kişilik bozukluğu, bipolar bozukluk gibi psikopatolojilerle de duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkilendirilmiştir (akt. Aldoa ve ark., 2010).

Alan Yazındaki Kısıtlılıklar ve Araştırmanın Önemi

Alan yazın incelendiğinde, sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtiler ilişkisinin sıklıkla ayrı ayrı incelendiği görölmektedir (Taşer 2003; Dündar ve ark, 2008; Şenöz, 2015). Çalışmaların çoğundan da ikili ilişkilerin incelendiği, bu değişkenlerin hepsinin birlikte yer aldığı çalışmalara daha az yer verildiği görölmektedir. Ayrıca yapılan araştırmaların daha çok ilkokul, orta okul ve lise örneklemlerinin dâhil ettiği, sınav sistemine üniversitede de maruz kalan üniversite öğrencilerini kapsayan çalışmaların daha az olduğu görölmektedir. Bu çalışmanın sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtileri bir üniversite örnekleminde bütöncöl olarak değerlendirdiği için alanyazına katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

Bunlar dışında araştırmayı asıl önemli kılan özellik ise sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik, obsesif kompulsif belirtiler ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerini bir arada değerlendiriren bir çalışmanın alan yazında yer almamasıdır. Duygu düzenleme güçlüğüünün sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtiler ile ilişkisinin bütöncöl değerlendirildiği bu çalışma bu açıdan özgünlük göstermektedir. Yapılan araştırma ile ilgili alan çalışmalarına destekleyici veri sağlamanın dışında son dönemde ilgi gören ve hızla gelişmekte olan duygu düzenleme alanına katkı sağlaması açısından literatüre önemli katkıda bulunacağı düşünölmektedir.

Duygu düzenleme kavramının son dönemde psikoloji alanında önplanda olmasından ötürü çalışmanın duygu düzenleme alanına katkıda bulunması üzerinde durulması gereken önemli

bir noktadır. Bunun sebebi psikoloji alanında giderek daha bütüncül bir perspektif ile duygu ve duygu düzenleme kavramlarına olan ilgi artmaktadır. Bu durumu daha açıklayıcı ele almak açısından biliş, duygu ve davranış ilişkisine dayanan bilişsel davranışçı terapi yaklaşımında varılan noktada farkındalık, kabul kavramları ile birlikte duygu, duygu düzenleme kavramlarının önplana çıkması, duygulanımsal beceri geliştirilmeye odaklanması, duygu ve duygu düzenleme psiko-eğitimlerinin öncelik kazanması önemli göstergelerdendir. Ayrıca son dönemde gelişen “bütünleştirici duygu düzenleme terapisi”, “duygu düzenleme terapisi” gibi yaklaşımların alanda yer alması duygu düzenleme kavramına gösterilen ilginin arttığını desteklemektedir (Vatan, 2016). Duygu düzenleme kavramına ilginin artması ile birlikte çalışmalarda da yer verilmesine karşın ilgili çalışmalar kısıtlı kalmaktadır. Bu açıdan bu çalışma gibi bütüncül ve duygu düzenleme güçlüğüne yer veren çalışmalara daha fazla ihtiyaç vardır.

Özetle bu araştırmanın, alanda daha önce birarada çalışılmamış sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik, obsesif kompulsif belirtiler ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerine yer vermesi ve bütüncül bir model sunması açısından literatüre önemli katkısı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları

İlgili literatür incelendiğinde, sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkilerin ayrı ayrı ele alındığı çalışmalara rastlanmaktadır. Bununla birlikte, hem yurt içinde, hem de yurt dışında sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik, obsesif kompulsif ilişkiler ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkilerinin bir arada ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışmanın temel amacı, sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik, obsesif kompulsif belirtiler ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri bütüncül bir

şekilde incelemek; sınav kaygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolünü belirlemektir.

Bu bağlamda çalışmada aşağıda belirtilen sorulara yanıt aranmıştır.

1) Sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik, obsesif kompulsif belirtiler ve duygu düzenleme arasında ne tür ilişkiler bulunmaktadır?

2) Sınav kaygısını yordayan değişkenler nelerdir?

3) Sınav kaygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı etkisi var mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini 2016-2017 eğitim öğretim döneminde, Ankara'daki on farklı üniversitede eğitim hayatını devam ettirmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır (Ankara Üniversitesi, Başkent Üniversitesi, Bilkent Üniversitesi gibi). Araştırmada 450 öğrenciye ulaşılmış ancak 15 öğrencinin dataları verilen yanıtlardaki eksiklikler ve hatalar nedeniyle örnekleme dahil edilmemiştir. Sonuç olarak 246 (%56.6) kadın ve 189 (%43.4) erkek olmak üzere toplamda 435 öğrenci değerlendirmeye alınmıştır. Katılımcıların yaşları 19-31 arasında değişirken, yaş ortalaması 23.09(SS=1,72) olarak hesaplanmıştır. Örneklemin demografik özelliklerine ilişkin ayrıntılı bilgi Tablo 2.1'de gösterilmektedir.

Tablo 2.1. Örneklemeye ilişkin demografik özellikler

Demografik Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	246	56.6
	Erkek	189	43.4
	Toplam	435	100
Yaş	19-22yaş	163	37.5
	23-25yaş	214	55.4
	26 yaş ve üstü	39	6.7
	Toplam	433	99.5
Eğitim Düzeyi	1.sınıf	59	13.6
	2.sınıf	102	23.4
	3.sınıf	123	32.9
	4.sınıf	143	98.2
	Toplam	427	100

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama amacıyla katılımcılara, Kişisel Bilgi Formu, Sınav Tutumu Envanteri, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Maudsley Obsesif Kompulsif Belirtiler Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği verilmiştir.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya katılan kişinin ad, soy ad, cinsiyet, kaçınıcı sınıf olduğu, önceden veya şuan herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik tedavi alıp almadığını sorgulayan bir veri aracı olarak çalışmada kullanılmıştır.

2.2.2. Sınav Tutum Envanteri

Çalışmaya katılanların Sınav ve sınanmayla ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri ölçmek amacıyla Sınav Kaygısı Envanteri kullanılmıştır. Özgün adı “Test Anxiety Inventory” olan ölçek Spielberg (1980) tarafından geliştirilmiştir, Öner ve Albayrak (1990) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 20 maddeden oluşan ölçekte cevaplar dörtlü likert tipi (1=hemen hiçbir zaman, 2=bazen, 3=sık sık, 4=hemen hemen her zaman) şeklinde değerlendirilir. 8 maddeden oluşan Kuruntu ve 12 maddeden oluşan Duyuşşallık olarak iki alt boyutu vardır (Öner, 2012). Toplam 20 maddeden alınan genel puan genel sınav kaygısı düzeyini, Kuruntu alt ölçeğinden alınan puan sınav kaygısı kuruntu düzeyini ve duyuşşallık alt ölçeğinden alınan puan ise sınav kaygısı duyuşşallık düzeyini belirtmektedir. İç tutarlılık katsayılarının ise .93 ile .94 arasında değiştiği saptanmıştır. Testin güvenilirliğinin belirlenmesi için yapılan test tekrar test tekniği ile kararlılık katsayılarının .90 ile .70 arasında değiştiği görülmüştür (Öner, 1977). Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20’dir. Ölçekten üç tür puan elde edilmektedir: kuruntu, duyuşşallık ve tüm test puanı. Elde edilen yüksek puanlar, kuruntunun, duyuşşallığın ve sınav kaygısının yüksekliğine işaret eder.

2.2.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Çalışmada katılanlarda mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu değerlendirmesini yapabilmek amacıyla özgün adı Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) olan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Frost ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Özbay ve Taşdemir (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplamda 35 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tip ile cevaplandırılmaktadır (1=kesinlikle katılıyorum ve 5=kesinlikle katılmıyorum). Hata Yapma Endişesi, Kişisel Standartlar, Ebeveyn Beklentileri, Ebeveyn Eleştiriciliği, Yaptığından Emin Olamama, Düzen olmak üzere 6 alt boyutu vardır. İç tutarlılık katsayısı .83, güvenirlik açısından maddeler arası iç tutarlılık yöntemine bağlı olarak alfa değerlerinin genel ve alt testler için .63 ile .87 arasında değiştiği görülmüştür (Özbay ve Mısırlı-Taşdemir, 2003). Ölçekten alınan yüksek puanlar, mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir.

2.2.4. Maudsley Obsesif Kompulsif Belirtiler Ölçeği

Çalışmada katılanların obsesif kompulsif belirtilerinin türü ve yaygınlığını ölçmek için özgün adı Maudsley Obsessive Compulsive Questionnaire olan Maudsley Obsesif Kompulsif Belirtiler Ölçeği kullanılmıştır. Hodgson ve Rachman (1977) tarafından geliştirilen ölçek kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek Türkçeye uyarlayanlar ise Erol ve Savaşır (1988) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek toplamda 37 maddeden oluşmaktadır ve Doğru (Evet)- Yanlış (Hayır) türü yanıtlama ile cevaplanmaktadır. Kontrol etme, Temizlik, Yavaşlık, Kuşku olarak yer alan 4 alt ölçeği vardır. İç tutarlılık katsayılarının tüm test için .88 ve alt ölçekler için ise .61 ile .65 arasında olduğu görülmüştür (Öner, 2012). Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 37 arasında değişmektedir ve yüksek puanlar obsesif kompulsif belirtilerin arttığına işaret etmektedir.

2.2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Çalışmada katılanların duygu düzenleme güçlüklerini değerlendirmek amacıyla Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) kullanılmıştır. Gratz ve Roemer (2004) tarafından

oluşturulan ölçek 36 maddeden oluşmaktadır ve her maddesi 5li Likert tipi (1=hemen hemen hiç, 2=bazen, 3=yaklaşık yarı yarıya, 4=çoğu zaman ve 5=hemen hemen her zaman) şeklinde değerlendirilir. Duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması (farkındalık), duygusal tepkilerin anlaşılmaması (açıklık), duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabul etmeme), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama (dürtü), odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama (amaçlar) etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (stratejiler) olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .93 olduğu, alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının ise .88 ile .89 arasında değiştiği görülmüştür. Test tekrar test güvenilirliğinin ise .88 olduğu görülmüştür (Gratz ve Roemer, 2004).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Rugancı (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının .90 ile .75 arasında değiştiği belirtilmiştir. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ise .88 ile .89 arasında değişmekte ve test tekrar test güvenilirliği .83, Guttman yarıya bölme güvenilirlik katsayısı ise .95 olarak elde edilmiştir (Rugancı,2008). Ölçekten alınan yüksek puanlar, duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir.

2.3. İşlem

Araştırmada veri toplama amaçlı kullanılan ölçekler, Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Araştırma Kurulu'ndan alınan etik onay sonrası katılımcılara 2016-2017 eğitim döneminde uygulanmıştır. Katılım gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Ölçekler okullarda toplu olarak ve okullar dışında bireysel olarak uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması 15-30 dakika sürmüştür.

3. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın temel amacı doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiksel analizlerle elde edilen analiz bulgularına yer verilecektir. Bu bölümde ilk, araştırmada ele alınan değişkenlerin birbiriyle olan ilişkilerine dair bulgular aktarılacaktır. Ardından, sınav kaygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolünü belirlemeye yönelik aracı değişken analizi bulgularına yer verilecektir. Ardından sınav kaygısını yordayan değişkenleri belirlemeye yönelik hiyerarşik regresyon analizi bulguları verilecektir.

Değişkenler Arası Korelasyonlar

Çalışmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Ölçeklerin toplam puanları arasındaki korelasyonlar Tablo 3.1’de, alt ölçekler ile ölçek toplam puanları arasındaki korelasyonlar ise Tablo 3.2’de yer almaktadır.

Tablo 3.1. Ölçek Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4
1. Sınav Kaygısı	-	.35**	.40**	.35**
2. Mükemmeliyetçilik		-	.47**	.51**
3. Obsesif Kompulsif Belirtiler			-	.54**
4. Duygu Düzenleme Güçlüğü				-

**p<.01

Analiz sonuçlarına göre, araştırmada ele alınan temel değişkenler birbirleriyle .35 ile .54 (p<.001) aralığında değişen, beklenen yönde anlamlı ilişki göstermektedir.

Tablo 3.2. Alt Ölçeklerin Toplam Puanlarıyla Olan Korelasyon Değerleri

	Duygu Düzenleme Güçlüğü	Mükemmeliyetçilik	Obsesif Kompulsif Belirtiler	Sınav Kaygısı
Duygu Düzenleme Güçlüğü				
Farkındalık		.17**	.07	-.00
Açıklık		.26**	.24**	.00
Kabul Edilmemesi		.45**	.44**	.28**
Stratejiler		.45**	.55**	.40**
Dürtü		.41**	.46**	.29**
Amaçlar		.34**	.52**	.39**
Mükemmeliyetçilik				
Hata Yapma Endişesi	.52**		.45**	.35**
Kişisel Standartlar	.29**		.23**	.09*
Ailesel Beklentiler	.31**		.24**	.17**
Aileden Eleştiri	.34**		.33**	.31**
Yaptığından Emin				
Olamama	.55**		.56**	.43**
Düzen	.04		.10*	.07
Obsesif Kompulsif Belirtiler				
Kontrol Etme	.43**	.40**		.34**
Temizlik	.30**	.26**		.26**
Yavaşlık	.43**	.34**		.31**
Kuşku	.47**	.46**		.33**
Ruminasyon	.50**	.36**		.35**

**p<.01, *p<.05

Alt boyutların temel değişkenlerin toplam puanları ile arasındaki korelasyonda, duygu düzenleme güçlüğü alt ölçeği olan “açıklık” alt ölçeğinin sınav kaygısı ile, “farkındalık” alt ölçeğinin obsesif kompulsif belirtiler ve sınav kaygısı ile anlamlı ilişki göstermemesi dışında, duygu düzenleme güçlüğü alt ölçeklerinin toplam puanlar arasında .17 ile .55 ($p<.001$) aralığında değişen pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinden “düzen alt ölçeğinin duygu düzenleme güçlüğü ve sınav kaygısı toplam puanları ile anlamlı ilişki göstermemesi dışında, mükemmeliyetçilik alt ölçekleri ile toplam puanlar arasında .10 ile .52 ($p<.001$) aralığında değişen pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Obsesif kompulsif belirtiler alt ölçeklerine bakıldığında ise tüm alt boyutların

toplam puanlarla .26 ile .50 ($p < .001$) aralığında değişen pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkide Değişkenlerin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi

Sınav kaygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolü Preacher ve Hayes (2008) tarafından önerilen Bootstrap yöntemi olan Çoklu Aracılı Model Analizi kullanılarak test edilmiştir. Bu doğrultuda analizler için Preacher ve Hayes (2008) tarafından geliştirilen SPSS makrosu(eklenti) ve PROCESS Macro aracılığıyla “Multiple Mediation Model 6” yürütülerek gerçekleştirilmiştir. Ayrıca aracılık rolü değerlendirilirken Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen aracı değişken analizi basamakları dikkate alınmıştır. Önerilen bu yöntemde, bir değişkenin aracı rolünün olabilmesi için aşığıdaki dört önkoşulu sağlaması gerekmektedir:

1. Yordayıcı değişken ve yordanan değişken arasında anlamlı ilişki olmalıdır (c yolu)
2. Yordayıcı değişken ile aracı değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır (a yolu)
3. Aracı değişken ile yordanan değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır (b yolu)
4. Yordayıcı değişken ile yordayıcı değişken arasındaki ilişki, aracı değişken modele girdiğinde ya anlamlı olmaktan çıkmalı ya da anlamlılık düzeyi düşmelidir (c' yolu)

Aracı değişken modele girdiğinde yordayıcı değişken ve yordanan değişken arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyi düşüyorsa “kısmi aracı model”, aracı değişken modele girdiğinde yordayıcı değişken ile yordanan değişken arasındaki ilişki anlamlı olmaktan çıkıyor ise “tam aracı model”den söz edilmektedir.

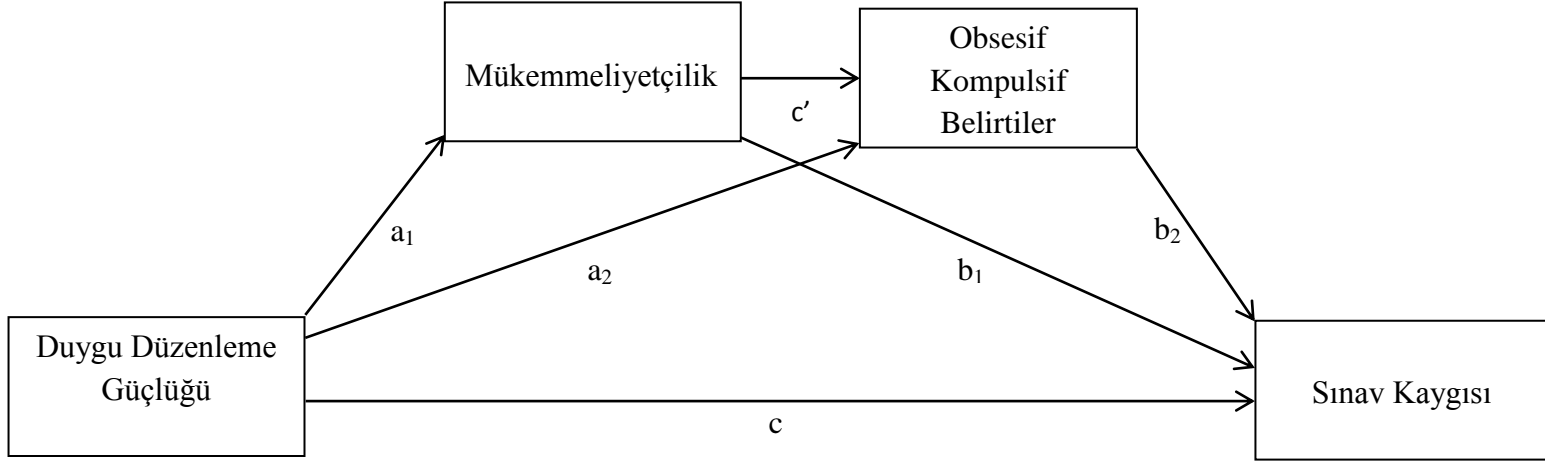
Bu adımlardan sonra elde edilen dolaylı aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlılık değerlendirilmesi Preacher ve Hayes (2008) tarafından öne sürülen Bootstrap yöntemi ile değerlendirilmiştir.

Bootstrap yöntemi, bootstrapping tekrar tekrar veri setinden örneklemeler çıkarma ve yeniden örneklenen her veri setindeki dolaylı etkiyi tahmin etmeye imkân veren yoğun bir hesaplama yöntemi olarak değerlendirilmektedir. Yeniden örneklemin ardından elde edilen aracılık etkisinin anlamlılığı, güven aralığının hesaplanması ve bu aralıkta sıfır değerinin olup olmaması değerlendirilir. Güven aralığı içerisinde sıfır olmaması dolaylı etkinin sıfırdan farklı olduğuna, dolaylı etkinin anlamlı olduğuna işaret etmektedir.

Bootstrap yöntemi, öncelikle çok yönlü aracı değişken etkilerini tek bir modelde karşılayabilmesi, çok yönlü aracı değişkenlerin etkisini hem ayrı ayrı hem de eşzamanlı değerlendirmeye olanak sağlaması, aracı değişkenlerin birbirinden bağımsız şekilde işlev gösterip göstermediklerini belirleyebilmesi açısından tercih edilmiştir. Ayrıca güven aralığının Sobel testinden daha güçlü olması ve Tip 1 hata oranının azaltılması bakımından üstün olduğu (Preacher ve Hayes, 2004; 2008) düşünüldüğü için bu araştırmada değişkenlerin aracı rolünün değerlendirilmesinde tercih edilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçilik ve Obsesif Kompulsif Belirtilerin Aracı Rolü

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı etkileri analiz edilmiş ve bulgulara Şekil 3.1’de yer verilmiştir.



Şekil 3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile sınav kaygısı ilişkisinde mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolü

Şekil 3.1’de görüldüğü gibi, duygu düzenleme güçlüğü’nün yordanan değişken olan sınav kaygısı üzerinde (c yolu) doğrudan anlamlı etkisi vardır ($\beta = .13$, $t=2.32$, $p < .001$). Duygu düzenleme güçlüğü’nün, aracı değişkenlerden olan mükemmeliyetçilik ($\beta = .53$, $t=12.48$, $p < .001$) üzerinde (a_1 yolu) anlamlı etkisi vardır. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü’nün aracı değişken olan obsesif kompulsif belirtiler ($\beta = .13$, $t=8.48$, $p < .001$) üzerinde (a_2 yolu) de anlamlı etkisi vardır. Aracı değişken mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı arasındaki ilişki de (b_1 yolu) anlamlıdır ($\beta = .16$, $t=3.10$, $p < .001$). Diğer aracı değişken olan obsesif kompulsif belirtiler ile sınav kaygısı arasındaki ilişki de (b_2 yolu) aynı şekilde anlamlı bulunmuştur ($\beta = .78$, $t=4.81$, $p < .001$).

Duygu düzenleme güçlüğü ile tüm aracı değişkenler denkleme/modele eşzamanlı girdiğinde ($a_1c'b_2$ yolu), duygu düzenleme ile sınav kaygısı arasındaki ilişki azalmış; anlamlılık değerinde olmasına rağmen .001 düzeyinde kalmaya devam etmiştir ($\beta=.03$, $t=5.69$, $p<.001$). Bu bulgulara göre mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin, duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide “kısmi aracılık” etkileri olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca tüm modelin anlamlı olduğu ($F_{3,429}=36,98$, $p<.001$) ve varyansın %20'sini açıkladığı görülmüştür.

Aracı değişkenlerin kısmi aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiş ve tahminler %95 güven aralığında incelenmiştir. Bulgulara tablo 3.3’de yer verilmiştir. Buna göre, mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlıdır ($\beta= .03$ ve %95 BCa GA [.0180, .0645]). Buna göre mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtiler, duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiye kısmi düzeyde aracı rolü olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo xx. Sınav Kaygısı Üzerinde Toplam ve Spesifik Dolaylı Etki İçin Nokta Tahminleri, Bias-Corrected and Accelerated (BCa) Güven Aralıkları

Değişken	Katsayılar Çarpımı (Product of Coefficient)				%95 Bca Güven Aralığı	
	NoktaTahmini	SE	z	p	Düşük	Yüksek
Toplam	.23	.04		.00	.1518	.3237
Mükemmeliyetçilik	.08	.03		.00	.0191	.1582
Obsesif Kompulsif Belirtiler	.10	.02		.00	.0627	.1610

Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenler

Çalışmanın bu aşamasında sınav kaygısını yordayan değişkenleri belirlemek amaçlı aşamalı regresyon analizi(hiyerarşik) yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda, demografik değişkenler(cinsiyet ve sınıf düzeyi), duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin alt ölçekleri, mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçekleri, obsesif kompulsif belirtiler ölçeği alt ölçekleri yordayıcı değişkenler olarak alınmıştır. Regresyon denkleminde sırayla birinci adımda demografik değişkenler(cinsiyet ve sınıf düzeyi), ikinci adımda duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt ölçekleri(farkındalık, açıklık, kabul edilmemesi, stratejiler, dürtü ve amaçlar), üçüncü adımda mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt ölçekleri(hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri, yaptığından emin olamama ve düzen), dördüncü adımda obsesif kompulsif belirtiler ölçeği alt ölçekleri(kontrol etme, temizlik, yavaşlık, kuşku ve ruminasyon)ayrı bloklar halinde alınmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinin yukarıda bahsedilen denklemler aşamaları Şekil 3.2’de verilmektedir. . Sınav kaygısını yordayan değişkenlere ilişkin analiz sonuçları Tablo 3.4’de yer almaktadır.

Yordanan Değişken

Sınav Kaygısı
(Sınav Kaygısı Envanteri toplam puanı)

Yordayıcı Değişkenler

1.Blok

Demografik değişkenler
(cinsiyet,sınıf düzeyi)

2.Blok

Duygu düzenleme Güçlüğü
(Farkındalık, Açıklık, Kabul Edilmemesi, Stratejiler, Dürtü, Amaçlar)

3.Blok

Mükemmeliyetçilik
(Hata yapma endişesi, Kişisel standartlar, Ailesel beklentiler, Aileden eleştiri, Yaptığından emin
olamama, Düzen)

4.blok

Obsesif Kompulsif Belirtiler

(Kontrol etme, temizlik, yavaşlık, kuşku, ruminasyon)

Şekil 3.2 Sınav kaygısını yordayan değişkenlere ilişkin hiyerarşik regresyon analizi aşamaları

Sınav kaygısını yordayan değişkenlere ilişkin analiz sonuçları Tablo 3.4’de yer almaktadır.

Tablo 3.4. Sınav kaygısını Yordayan Değişkenler

Yordayıcı	R	R ²	R ²	F	Df	B	β	t	p
Değişkenler			Değişikliği						
Standart								5.62	
Adım 1									
Cinsiyet	.15	.02	.02	10.8***	422	.04	.22	5.62	.00
Adım 2									
Strateji	.44	.20	.19	93.0***	421	.04	.17	2.91	.00
Amaçlar	.47	.22	.21	11.1***	420	.04	.11	2.06	.00
Farkındalık	.49	.24	.23	9.7**	419	.03	-.08	-1.90	.00
Açıklık	.50	.25	.24	6.35**	418		-.15	-3.45	.01
Adım 3									
YEO	.55	.30	.29	34.9***	417	.03	.16	2.94	.00
AE	.57	.32	.31	11.6***	416	.03	.13	2.66	.00
HYE	.57	.33	.32	4.0**	415	.03	.10	1.85	.04
Adım 4									
Kontrol Etme	.58	.34	.33	6.5**	414	.10	.12	2.56	.01

(YEO: Yaptığından Emin Olamama, AE: Ailesel Beklentiler ,HYE: Hata Yapma Endişesi)

p<.01, *p.001

Tablo 3.4’te görüldüğü gibi sınav kaygısını yordayan ilk değişken birinci aşamada denkleme giren “cinsiyet” olmuştur. Bu değişkenin açıkladığı varyans %2’dir ($F_{1-422}=10.8$, $p<.001$).Cinsiyet değişkeninin ardından ikinci blokta denkleme giren duygu düzenleme

güçlüğü alt boyutlarından “Strateji” değişkeni ile birlikte açıklanan varyans %20’ye yükselmekte ($F_{2-421}=93.05$, $p<.001$),”Amaçlar” ile %22’ye ($F_{3-420}= 11.1$, $p<.001$), “Farkındalık” ile %24’e ($F_{4-419}=9.7$, $p<.01$) ve “Açıklık” ile %25’e ($F_{5-418}=6.35$, $p<.01$) ulaşmaktadır. Üçüncü blokta denkleme giren Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından “Yaptığından emin olamama” değişkeni ile birlikte açıklanan varyans %30’a ($F_{6-417}=34.9$, $p<.01$) yükselmekte, “Aileden eleştiri” ile %32’ye ($F_{7-416}=11.6$, $p<.001$), “Hata yapma endişesi” ile %33’e ($F_{8-415}=4.03$, $p<.01$) ulaşmaktadır. Son olarak dördüncü blokta denkleme giren Maudsley Obsesif Kompulsif Belirtiler Ölçeği’nden “Kontrol etme” değişkeninin eklenmesiyle açıklanan toplam varyans %34’e ($F_{9-414}=6.58$, $p<.01$) ulaşmıştır.

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada sınav kaygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki ve bu ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin yordama güçleri incelenmiştir. Yapılan analizlerde duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı ilişkisi ve bu ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtiler değişkenlerinin aracı rollerini incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre aracılık analizi yapıldığında, duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı arasında doğrudan olumlu ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca bu araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı ilişkisinde mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolü oynadığı belirlenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü, mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtiler üzerinden de sınav kaygısını etkilemektedir. Ayrıca cinsiyet, duygu düzenleme güçlüğü’nün stratejiler, amaçlar, farkındalığın ve açıklık boyutunun, mükemmeliyetçiliğin yaptığından emin olamama, aileden eleştiri ve hata yapma endişesinin, obsesif kompulsif belirtiler açısından ise kontrol etme boyutunun sınav kaygısını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Sınav kaygısı ve duygu düzenleme ilişkisi ele alındığında, alan yazında öncelikle kaygı ve duygu düzenleme arasındaki ilişki öncelik kazanmaktadır. Birçok araştırmada genellenmiş kaygı bozukluğu gösteren kişilerin negatif duyguları daha şiddetli deneyimlediği ve olumsuz duyguları düzenlemede beceri eksikliği yaşadıkları görülmüştür (Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2005; Mennin, McLaughlin ve Fianagan, 2009; Tull, Stipelman, Salters-Pedneault ve Gratz 2009). Duygu düzenleme ile sınav kaygısı ilişkisi incelendiğinde ise duygu düzenleme çalışmalarında sınav kaygısı, duyguların eğitim alanında incelenmesine imkan verdiği için dikkat çeken bir alan olmuştur. Sınav olgusu, sınav öncesi, sınav anı, sınav sonrası ve sınav sonucu aşamasında olmak üzere bölümler olarak değerlendirildiğinde duyguların düzenlenmesi açısından farklı durumları ve olasılıkları barındırması açısından değerlendirilmektedir (Schutz ve Davis, 2000). Buna karşın alan çalışmalarının bu durum ve olasılıkları incelemek açısından sınırlı kaldığı görülmektedir.

Ayrıca mevcut çalışmada duygu düzenleme güçlüğünün etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (stratejiler), odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama (amaçlar), duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması (farkındalık), duygusal tepkilerin anlaşılmasında (açıklık) boyutlarının sınav kaygısını yordadığı görülmüştür. Bu bulgular daha önce duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı ilişkisi bu boyutta incelenmediği için yeni bir bulgudur. Bu noktada yapılacak yeni çalışmalar ile birlikte elde edilen veriler tartışmaya açık hale gelecektir.

Sınav kaygısını yordayıcı değişkenlerden biri olarak cinsiyetin, sınav kaygısı toplam puanındaki varyansın %2'sini açıkladığı görülmüştür. Elde edilen bu bilgi alan yazında sınav kaygısı ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmaları desteklemektedir. Yıldız (2007) lise öğrencilerini kapsayan çalışmasında cinsiyet değişkeninin sınav kaygısı toplam puanının en güçlü yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Lise son sınıf öğrencileri ile Kısa (1996)'nın çalışmasında da sınav kaygısının kız öğrencilerde daha yüksek elde edilen bulgular

arasındadır. Baştürk'ün (2007) çalışmasında ise erkek öğrencilerin sınav kaygısı puanlarının kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bu veriler değerlendirildiğinde cinsiyet ile sınav kaygısı arasında ilişki olduğu ve değişik yaş gruplarında cinsiyet ve sınav kaygısı düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde farklı yaş gruplarında farklılık görülmektedir (Güler ve Çakır, 2013). Bu farklılığın sebebi ise yaş dönemlerine bağlı olarak, kızlara ve erkeklere toplum tarafından yansıtılan rollerin farklılaşması ile sınava verilen anlamın değişmesi olarak düşünülmektedir (Erözkan, 2004). Ayrıca sınav kaygısının, yaşanan ülkede sınava verilen önem ile doğru orantılı olarak artış gösterdiği ortaya konmuştur (McDonald, 2001).

Sınav kaygısının öğrencilerin sahip olduğu potansiyeli engellediği, öğrencilerin gelecekteki yaşam kararlarını ve mesleki kararlarını etkileyebileceği hatta öğrenimlerini yarıda bırakmalarına neden olabilmektedir (Yıldırım ve Ergene, 2004). Sınav kaygısının öğrenci üzerinde yarattığı bu gibi etkiler düşünüldüğünde ve ülkemizde sınava verilen değer düşünüldüğünde, değerlendirilmesi gereken önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca alanyazında ilkokul, ortaokul ve lise kapsamında yapılan çalışmalarda daha çok öncelik kazandığı fakat üniversite popülasyonundaki değerlendirmelerin kısıtlı kaldığı görülmektedir. Bu açıdan üniversite popülasyonu üzerinde daha fazla çalışılma yapılması gereken popülasyon olarak önem kazanmaktadır. Ayrıca üniversite sürecindeki akademik performansın lisansüstü eğitime giriş veya iş alanlarında bir ölçüt olarak kullanılması ile akademik başarı bireyin mesleki yaşamına yön vermesi açısından önemli ve aynı zamanda işlevsel bir role sahiptir. Başarılı bir öğrencilik dönemi geçiren birey iş yaşamında donanımlı bir başlangıç yapabilir. Bu açıdan öğrencilerin üniversite öğrencilerinin akademik başarısını olumsuz etkileyebilecek etkenlerin değerlendirilmesi ve olası etkenlerin ortadan kaldırılması ile öğrencinin üniversite hayatını daha nitelikli bir hale getirmek önem kazanmaktadır (Yıldırım, Demirtaş-Zorbaz, Ulaş, Kızıldağ ve Dinçel, 2017). Üniversite öğrencilerinin daha

nitelikli bir öğrenim süreci geçirebilmesini sağlayabilmek için de bu popülasyon hakkında daha çok veriye ihtiyaç vardır. Üniversite öğreniminin nitelikli olmasının önemi açısından düşünüldüğünde sınav kaygısı ele alınması gereken bir etkidir. Sınav kaygısının potansiyel bir sorun olarak üniversiteye giriş sınavından itibaren başlayan ve üniversite öğrenimi boyunca farklı şekillerde devamlılık gösterdiği düşünülmektedir. Üniversite hayatı boyunca derslerin ve sınavların öğrencinin geleceğe yönelik planlamalar açısından kaygı yaşamasına sebep olabileceği görülmüştür. Gelecekteki planlarına ulaşma ve gerçekleştirme açısından öğrencilerin sınavlarda başarılı olma arzusu ile kaygı yaşayabildikleri, ilk seneden son seneye kadar zorlayıcı bir durum olabileceği görülmüştür (Erözkan, 2004). Sınav kaygısının eğitim sürecindeki etkisi değerlendirilirken klinik olarak sınav kaygısının ele alınmasının daha da öncelik ve önem kazandığı görülmektedir. Bu açıdan da sınav kaygısının DSM’de tanı kriterinin olmaması ve sosyal kaygı bozukluğu çerçevesinde değerlendirilmesi aslında sınav kaygısı alanında daha fazla araştırma yapılmasını, diğer kaygı bozuklukları ile olan ilişkisinin değerlendirilmesi ve hatta belki de kendi başına bir kaygı bozukluğu olarak değerlendirilme noktasına getirilmesi önemli bir sorgulama olarak ortaya çıkmaktadır (Bögels, Alden, Beidel, Clark, Pine, Stein ve Voncken, 2010).

Bunlara ek olarak çalışmada mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan yaptığından emin olamama, aileden eleştiri ve hata yapma endişesinin sınav kaygısını yordadığı görülmüştür. Çalışmada elde edilen bu bulgu ilgili alanyazında mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi değerlendiren çalışmaları destekler niteliktedir. Bir kişilik özelliği olarak değerlendirilebilecek olan mükemmeliyetçiliğin sınav kaygısı ile olan ilişkisi sınav kaygısını anlamak amaçlı çalışmalarda değerlendirilen kavramlar arasında olmuştur. Başer (2007) tarafından yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında yer alan ailesel eleştiri ve davranışlardan şüphe boyutlarının akademik başarı üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Taşdemir’in (2003) üstün yetenekli öğrencileri kapsayan çalışmasında mükemmeliyetçilik ve

sınav kaygısı arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi, davranışlarına ilişkin şüphe, aile eleştirisi ve kişisel standartlar alt ölçekleri ile sınav kaygısı arasında ilişki görülmüştür. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkisi değerlendirildiğinde, mükemmeliyetçiliğin obsesif kompulsif bozukluğun önemli bir ögesi olduğu düşünülmektedir (Kyrios, Horden ve Fassnacht, 2015; Pinto, Liebowitz, Foa ve Simpson, 2011). Benk'in (2006) çalışmasında mükemmeliyetçilik toplam puanları ve obsesif kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, anksiyete, düşmanlık, fobik anksiyete, paranoya, psikotizm ve SCL-90 toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu açıdan mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin, düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı ilişkisinde aracılık rolü göstermesi anlam kazanmaktadır. Ayrıca obsesif ve kompulsif belirtiler açısından kompulsif davranışlar ile hoş olmayan duygular ile baş etme ve yaşanan duyguların azaltılması amaçlandığı düşünülmüştür. Bu açıdan duygu düzenleme yaklaşımı çerçevesinde obsesyon ve kompulsiyonlar, obsesif kompulsif bozukluk değerlendirilmesi önem kazanmaktadır ve bu alanda yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Valentiner ve Smith, 2008; Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann, 2006). Bunlara ek olarak, yazında obsesif kompulsif belirtiler ile sınav kaygısı ilişkisinde obsesyonlar ve kompulsiyonların etkili olduğu (Şenöz, 2015) bilgisine bu çalışma ile obsesif kompulsif belirtilerin alt boyutu olarak değerlendirilen kontrol etme alt boyutunun sınav kaygısı ile ilişkili olduğu bilgisi ile desteklenmiştir. Böylece sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik, obsesif kompulsif belirtiler ve duygu düzenleme güçlüğü'nün ilişkisel yapısı ve bu ilişkisel yapının ilk defa bütüncül bir çerçevede bir model olarak ele alınması bu çalışma ile sağlanmıştır. Bu nedenle mevcut çalışma sonucunda elde edilen bulgular ile sınav kaygısı yaşayan kişilerin kaygı düzeyinin daha geniş bir perspektif ile ele alınarak daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabileceği düşünülebilir.

Öneriler

Sınav kaygısının kişinin akademik hayatında yarattığı etki ve aynı zamanda psikolojik açıdan yarattığı sıkıntı göz önünde bulundurulduğunda, yaşanan sınav kaygısının doğru ele alınması oldukça önemlidir. Bu açıdan, elde edilen bulguların gerek eğitim alanında gerekse psikolojik tedavi süreçlerinde kullanılabilir olduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışmada duygu düzenleme güçlüğüne strateji, amaçlar, farkındalık ve açıklık boyutlarının sınav kaygısı ile ilişkili bulunması duygu düzenleme becerilerine dikkat çekmektedir. Bu açıdan temelinde duygusal tepkilerin farkına varılması, duygusal tepkilerin anlaşılması, odaklı davranışlarda bulunmada yaşanan güçlüğü azaltılması ve duygu düzenleme stratejisine erişimi sağlayacak duygu düzenleme beceri geliştirme veya duygu düzenleme beceri geliştirme temelli müdahalelerinin uzmanlar tarafınca gerek eğitim kurumlarında gerekse klinik merkeze başvuran sınav kaygısı yaşayan kişilere uygulanması uygun olabilir. Ayrıca çalışmada elde edilen model ile sınav kaygısı psikolojik tedavi sürecinde mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin de değerlendirilerek sadece sınav kaygısını temel alan bir tedavi yaklaşımındansa daha bütüncül bir tedavi protokolünün oluşturulmasının daha uygun olacağı düşünülebilir.

Sınırlılıklar

Araştırmalarda olduğu gibi bu çalışmada da sınırlılıklar mevcuttur. Öncelikle elde edilen bulguların ölçeklerin güvenilirliği ile sınırlı olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Olası sınırlılıklardan bir tanesi, üniversite öğrencilerini kapsayan örnekleme eğitim düzeyi yani sınıf düzeyi bakımından homojen bir dağılım olmamasıdır. Katılımcıların büyük bir kısmı ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinden oluşurken, birinci sınıf katılımcı sayısı ile kıyaslandığında daha fazla birinci sınıf öğrencisine ulaşılmaması araştırmanın olası bir sınırlılığıdır.

Ölçeklerdeki soru sayısı değerlendirildiğinde ise soru sayısının fazla olması, motivasyon açısından katılımcıları etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Analize dâhil edilemeyen eksik formlar değerlendirildiğinde eksik formlarda doldurulmayan bölümlerin son bölümler olması katılımcıların ölçekleri doldururken yorulma, sıkılma yaşadıklarını düşündürmüştür. Ayrıca ölçeklerin hep aynı sırada sunulması, ölçeklerin randomize şekilde farklı sırayla sunulmamış olması da elde edilen bulgular açısından etkili olmuş olabileceğini düşündürmüştür. Bunun dışında çalışmanın sadece üniversite öğrencilerini ele alması da ayrı bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Ayrıca sınav kaygısı ve duygu düzenleme güçlüğü arasında aracı rol üstlenen mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtiler ile ilişkili olası başka diğer değişkenlerin de birlikte etkileşimlerini ele alan çoklu aracı modeller test edilerek çalışmanın kapsama sınırı daha da genişletilebilir. Sonuçların değerlendirilmesinde ve ileride yapılacak olası çalışmalarda bu sınırlılıkların göz önünde bulundurulması faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Akkaya, E. (2007). Eğitim fakültesi öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: cinsiyet, yaş, akademik başarı, mükemmeliyetçilik ve depresyonun rolü (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Akın, A., Demirci, İ. ve Arslan, S. (2012). Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 11(21), 103-118.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Alpert, R., ve Haber, R. N. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61(2), 207.
- Alyaprak, İ. (2006). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Amerikan Psikiyatri Birliği.(2014). DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (E. Koroğlu, Çev). Ankara: Hekimler Yayın Birliği (Orijinal çalışma basım tarihi 2013).
- Andreasen, N. C. (1988). Brain imaging: applications in psychiatry. *Science*, 239, 1381-1388.
- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., ve Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36(12), 1143-1154.
- Bacanlı, F., ve Sürücü, M. (2006). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 12(1), 7-35.
- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., ve Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 384-405.

- Baron, R. M., ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Barrows, J., Dunn, S., ve Lloyd, C. A. (2013). Anxiety, self-efficacy, and college exam grades. *Universal Journal of Educational Research*, 1(3), 204-208.
- Başer, S.C. (2007). Batıkent ilköğretim okulu sekizinci sınıf öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin akademik başarıya etkisi(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bayraktar, E. (1997). Obsesif kompulsif Bozukluk. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 25-32.
- Beck, A. T., ve Clark, D. A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety research*,1(1), 23-36.
- Beck, A.T. ve Clark, D.A. (1997). An information processing model of anxiety:automatic and strategic processes. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 49-58.
- Beer, J. (1991). Depression, general anxiety, test anxiety, and rigidity of gifted junior high and high school children. *Psychology Reports*, 69(3), 1128-1130.
- Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjörn, B. H. ve Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 284- 288.
- Benk, A. (2006). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin psikolojik belirtilerle ilişkisi(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Beşiroğlu, L, Ağargün, M.Y., Boysan, M., Güleç, M. Ve Eryonucu, B. (2007). Clark-Beck Obsesyon-Kompulsiyon Ölçeği'nin Türk toplumunda psikometrik özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 8, 197-205.
- Beşiroğlu, L., Ağargün, M.Y., Boysan, M., Eryonuncu, B., Güleç, M. ve Selvi, Y. (2005). Obsesif-Kompulsif Belirtilerin değerlendirilmesi: Padua Envanteri'nin Türk Toplumunda geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(3), 179-189.

- Blöte, A. W., Kint, M. J., Miers, A. C., ve Westenberg, P. M. (2009). The relation between public speaking anxiety and social anxiety: a review. *Journal of Anxiety Disorders, 23*(3), 305-313.
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B., ve Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: questions and answers for the DSM-V. *Depression and anxiety, 27*(2), 168-189.
- Bradley, R. T., McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., Daugherty, A., ve Arguelles, L. (2010). Emotion self-regulation, psychophysiological coherence, and test anxiety: results from an experiment using electrophysiological measures. *Applied psychophysiology and biofeedback, 35*(4), 261-283.
- Burns, G.L, Keortge, S.G, Formea, G.M, Sternberger, L.G. (1996). Revision of the Padua Inventory of obsessive compulsive disorder symptoms: Distinctions between worry, obsessions and compulsions. *Behaviour Research and Theraphy, 34*, 163-173.
- Butcher, J.N., Mineka, S.M., ve Hooley, J.M. (2014). Panic, Anxiety and their disorders. *Abnormal Psychology*(15.baskı) içinde (s.1421-272). Amerika: Pearson Education Limited.
- Cassady, J. C., ve Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary educational psychology, 27*(2), 270-295.
- Cheek, J. R., Bradley, L. J., Reynolds, J., ve Coy, D. (2002). An intervention for helping elementary students reduce test anxiety. *Professional School Counseling, 6*(2), 162-164.
- Clark, D.A., Anthony, M.M., Beck, A.T., Swinson, R.P. ve Steer, R.A. (2005). Screening for obsessive and compulsive symptoms: validation of the Clark-Beck Obsessive Compulsive Inventory. *Psychological Assessment, 17*(2), 132-143.
- Cogle, J. R., Goetz, A. R., Fitch, K. E., & Hawkins, K. A. (2011). Termination of washing compulsions: A problem of internal reference criteria or ‘not just right’ experience?. *Journal of anxiety disorders, 25*(6), 801-805.
- Cox, W. J., ve Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of anxiety disorders, 7*(1), 49-60.

- Culler, R.E. ve Holahan, C.J. (1980). Test anxiety and academic performance: the effects of study related behaviors. *Journal of Educational Psychology*, 72(1), 16-20.
- Çakırlı-Alşan, Z. (2005). Anormal yeme tutum ve davranışlarının aile ortamı, öz güven ve mükemmeliyetçilikle ilişkisi(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Çapulcuoğlu, U. ve Gündüz, B. (2013) Öğrenci Tükenmişliğini yordamada stresle başa çıkma, Sınav kaygısı, Akademik yetkinlik ve Anne-Baba Tutumları. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi* , 3 (1), 201–218.
- Demet, M.M. (2005). Obsesif Kompulsif Bozuklukta genetik çalışmalar. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15, 45-52.
- Dinç, Y. (2001). Mükemmeliyetçiliğin depresif semptomlar ve öfke üzerindeki yordayıcı rolü: olumsuz yaşam olaylarının belirleyicisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Dodge, K. A. ve Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. Ed.: J. Garberand ve K. A. Dodge, The Development of emotion regulation and dysregulation (pp. 3-14). Cambridge: Cambridge University Press.
- Duman, G.K. (2008). İlköğretim 8.sınıf öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri ve ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Dursun, Ş., ve Bindak, R. (2011). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin matematik kaygılarının incelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(1), 18-21.
- Duy, B. ve Yıldız, M.A. (2014). Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.
- Dündar, S., Yapıcı, Ş. ve Topçu, B. (2008). Üniversite öğrencilerinin bazı kişilik özelliklerine göre sınav kaygısının incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi dergisi*, 28(1), 171-186.

- Eldoğan, D. (2012). Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Emhan, A., Mete, M. ve Emhan, A. (2012). Kamu ve özel sektör çalışanlarında işkoliklik ve obsesyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(1), 75-79.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başağkma davranışları. *SBE Dergisi*, 12, 13-38.
- Eşel, E. (2000). Obsesif kompulsif bozukluğun biyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, 3, 46-55
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., ve Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour research and therapy*, 41(5), 509-528.
- Fireman, B., Karan, L. M., Leventhal, J.L. ve Jacobsan, A. (2001). The prevalence of clinically recognized obsessive-compulsive disorder in a large health maintenance organization. *American Journal of Psychiatry*, 158 (11), 1904-1910.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Blankstein, K.R. ve Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363-1381.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Blankstein, K.R. ve Pickering, D. (1998). Perfectionism in relation to attributions for success or failure. *Current Psychology*, 17(2/3), 249-262.
- Foa, E.B. ve Kozak, M.J. (1991). Diagnostic criteria for obsessive-compulsive disorder. *Hospital and Community Psychiatry*, 42(7), 679-684.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C. ve Rossenblate, R. (1990). The dimension of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.
- Frost, R. O., Lahart, C. M., ve Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive therapy and research*, 15(6), 469-489.
- Goodman, W. K., Price, L.H. ve Rassumen, S.A. (1989). The Yale Brown Obsessive Compulsive Scale, I: Development, use and reliability. *Arch. Gen. Psychiatry*, 46, 1006-1011.

- Goodman, W., Rasmussen, S., ve Leckman, J. F. (1995). A family study of obsessive-compulsive disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 152, 76-84.
- Göç, Z. (2008). Predictive role of perfectionism on academic achievement and life satisfaction (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Gökçedağ, S. (2001). Lise öğrencilerinin okul başarısı ve kaygı düzeyi üzerindeki anne baba tutumlarının etkilerinin belirlenip karşılaştırılması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Gökçen, C. ve Karadağ, M. (2016). Obsesif Kompulsif Bozuklukların Etiyolojisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Child Psychiatry-Special Topics*, 2(3), 14-19
- Grados, M.A., Labuda, M.C., Riddle, M.A. ve Walkup, J.T. (1997). Obsessive compulsive disorder in children and adolescents. *International Review of Psychiatry*, 9, 83-97.
- Grant, J. E. (2014). Obsessive-compulsive disorder. *New England Journal of Medicine*, 371(7), 646-653.
- Gratz, K.L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment in emotion regulation and dysregulation: development, factor structure and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J.J. and Munoz, R.F. (1995) Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281– 291.
- Güler, D. ve Çakır, G. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan

değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 82-94.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*.

Hamilton, T.K. ve Schweitzer, R.D. (2000). The cost of being perfect: perfectionism and suicide ideation in university students. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 34, 829-835.

Hanımoğlu, E.ve İnanç, B.Y. (2011). Seviye belirleme sınavına girecek olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(1), 351-366.

Hewitt, P.L., Flett, G.L., Turnbull-Donovan, W. Ve Mikail, S.F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: reliability, validity and psychometric properties in psychiatric samples. *A journal of consulting and clinical psychology*, 3(3), 464-468.

Hewitt, P.L. ve Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 276.

Hill, D.(2015). Affect Regulation Theory: A clinical model içinde (s.1-12). New York: W.W. Norton & Company.

Hill, R. W., McIntire, K., ve Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(1), 257.

Hill, K.T. ve Sarason, S.B. (1996). The relation of test anxiety and defensiveness to test and school performance over the elementary-school years: a further longitudinal study. *Monographs of the society for research in child development*, 31(2), 1-76.

- Hill, R.W., Zrull, M.C. ve Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of personality assessment*, 69(1), 81-103.
- Ho, Esther Sui-Chu, (2007). Association Between Self-Related Cognition and Mathematics Performance: The Case In Hong Kong. *Education Journal*, 35(2), 59-76.
- Hodgson, R.J. ve Rachman, S. (1977). Obsessional-compulsive complaints. *Behavioral and Research Theraphy*, 15, 389-395.
- Immordino- Yang, M. H., ve Damasio, A. (2011). We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Learning Landscapes*, 5(1), 115-131.
- Joiner, T. E. ve Schmidt, N.B. (1995). Dimensions of perfectionism, life stress, and depressed and anxious symptoms: prospective support for diathesis-stress but not specific vulnerability among male undergraduates. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(2), 165-183.
- Kavakcı, Ö., Güler, A.S. ve Çetinkaya, S. (2011). Sınav kaygısı ve ilişkili psikiyatrik belirtiler. *Klinik Psikiyatri*, 14, 7-16.
- Kısa, S.S. (1996). İzmir il merkezinde dersaneye devam eden lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarıyla ana-baba tutumları arasındaki ilişki (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kim, S.J. ve Kim, C.H. (2006). The genetic studies of obsessive-compulsive disorder and its future directions. *Yonsei Medical Journal*, 47, 443-454.
- Kiper, Y.C. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçlarının ve Sosyal Kaygılarının Mükemmeliyetçilik Tutumlarını Yordaması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 127-155.
- Köroğlu, A. (2008). Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi özellikleri ile rekabetçi tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kuelz, A. K., Hohagen, F., ve Voderholzer, U. (2004). Neuropsychological performance in obsessive-compulsive disorder: a critical review. *Biological psychology*, 65(3), 185-236.

- Kyrios, M., Horden, C. ve Fassnacht, D.B (2015). Predictors of response to cognitive behavioural treatment for obsessive-compulsive disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15, 181-190.
- Liebert, R. M., ve Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological reports*, 20(3), 975-978.
- Lynd-Stevenson, R. M., ve Hearne, C. M. (1999). Perfectionism and depressive affect: The pros and cons of being a perfectionist. *Personality and Individual Differences*, 26(3), 549-562.
- Mandler, G., ve Sarason, S. B. (1952). A study of anxiety and learning. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(2), 166.
- Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik algısı, kontrol odağı, öz yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Mızrak, Ö.E. (2006). *Anksiyete Bozukluğu ve/veya Depresif Bozukluk Tanısı Alan Hastalarda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyarlama Çalışması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Mills, J. S., ve Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1191-1204.
- Mitterschiffthaler, M. T., Ettinger, U., Mehta, M. A., Mataix-Cols, D., ve Williams, S. C. (2006). Applications of functional magnetic resonance imaging in psychiatry. *Journal of Magnetic Resonance Imaging*, 23(6), 851-861.
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T.P., ve Chacko, T.P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: a meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384-427.
- Nestadt, G., Samuels, J., Riddle, M., Beienvenu, J., Liang, K.Y., LaBuda, M., ...Hoehn-Saric, R. (2000). A family study of obsessive-compulsive disorder. *Arch Gen Psychiatry*, 57, 358-363.

- Oral, M.(1999). The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students: a test of diathesis-stress model of depression (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Öner, N. (2012). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler* (7.baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Özbaş, A.A., Sayın, A. ve Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 81-89.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2016). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Pinto,A., Liebowitz, M.R., Foa,E.B. ve Simpson, H.B. (2011). Obsessive compulsive personality disorder as a predictor of exposure and ritual prevention outcome for obsessive compulsive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 49, 453-458.
- Pinto, A., Dargani, N., Wheaton, M.G., Cervani, C.,Rees, C.S. ve Egan, S.J. (2017). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder and related disorders: what should treating clinicians know? *Journal of Obsessive-Compulsive and related disorders*, 12, 102-108.
- Pulular, A. (2009). Edirne ili merkezindeki lise öğrencilerinde obsesif kompulsif bozukluğun epidemiyolojisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Rapoport, J.L ve Inoff-German, G. (2000). Practitioner review: treatment of obsessive compulsive disorder in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41(4), 419-431.
- Roney, S. D., ve Woods, D. R. (2003). Ideas to minimize exam anxiety. *Journal of Engineering Education*, 92(3), 249-256.
- Salters-Pedneault, K., Roemer, L., Tull, M. T., Rucker, L., ve Mennin, D. S. (2006). Evidence of broad deficits in emotion regulation associated with chronic worry and generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 30(4), 469-480.

- Samuels, J. ve Nestadt, G. (1997). Epidemiology and genetics of obsessive-compulsive disorder. *International Review of Psychiatry*, 9(1), 61-72.
- Sanavio E. (1988). Obsessions and compulsions: The Padua Inventory. *Behaviour Research and Therapy*, 26, 169- 177.
- Sapmaz, F. (2006). Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: reactions to tests. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 929.
- Saya, P. (2006). The relationship between attachment styles and perfectionism in high school students (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Schreiber, L. R. N., Grant, J. E. ve Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46, 651-658.
- Schutz, P. A., ve Davis, H. A. (2000). Emotions and self-regulation during test taking. *Educational psychologist*, 35(4), 243-256.
- Schwarzer, R. (1984). Worry and emotionality as separate components in test anxiety. *Applied Psychology*, 33(2), 205-220.
- Shafran, R. ve Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., & Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. C. D. Spielberger (Ed.). *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic Press.

- Stein, D.J. (2002). Obsessive compulsive disorder. *The Lancet*, 360, 397-405.
- Stein, D.J. ve Lochner, C. (2006). Obsessive-compulsive spectrum disorders: a multidimensional approach. *Psychiatric Clinics of North America*, 29, 343-351.
- Stoeber, J., Feast, A. R., ve Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 423-428.
- Strack, J. ve Esteves, F. (2015). Exams? Why worry? Interpreting anxiety as a facilitative and stress appraisals. *Anxiety, Stress & Coping*, 28(2), 205-214.
- Şafak, Y., Karadere, M.E., Özdel, K., Özcan, T., Türkçapar, M.H., Kuru, E. Ve Yücens, B. (2014). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Grup Psikoterapisinin Etkinliğinin Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(4), 225-233.
- Şahin, F.Y. Matematik kaygısı, Eğitim Araştırmaları, (1) 2, 75-79, 2000
- Şenöz, G. (2015). 8. Sınıf öğrencisi olup obsesif kompulsif bozukluk teşhisi almış çocuklarda sınav kaygısı bozukluğu oranının sıklığının değerlendirilmesi. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Terry-Short, L.A., Owens, R.G., Slade, P.D. ve Dewey, M.E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18 (5), 663-668.
- Trifoni, A., ve Shahini, M. (2011). How does exam anxiety affect the performance of university students. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2(2), 93-100.
- Tuncay, E. (2006). Predictive role of perfectionism on marital adjustment (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Tuncer, B. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.

- Ulu, İ.P. (2007). Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik boyutlarının yetişkin bağlanma boyutları ve beş faktör kişilik özelliklerine göre incelenmesi (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Valentiner, D. P., & Smith, S. A. (2008). Believing that intrusive thoughts can be immoral moderates the relationship between obsessions and compulsions for shame-prone individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 714-720.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerle üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203.
- Veale, D. (2004). Psychopathology of obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry*, 3(6), 65-68.
- Wadlington, E., & Wadlington, P. L. (2008). Helping students with mathematical disabilities to succeed. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 53(1), 2-7.
- Weiss, A.P. ve Jenike, M.A.(2000). Late-onset obsessive-compulsive disorder: a case series. *The journal of neuropsychiatry and clinical neuroscience*, 12(2), 265-268.
- Wewetzer, C., Jans, T., Müller, B., Neudörfl, A., Bücherl, U., Remschmidt, H., Warnke, A. ve Herpertz-Dalman, B. (2001). *European Child and Adolescent Psychiatry*, 10(1), 37-46.
- Whiteside, S. P., Port, J. D., ve Abramowitz, J. S. (2004). A meta-analysis of functional neuroimaging in obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 132(1), 69-79.
- Wilson, G.D. ve Roland, D. (2002). Performance Anxiety. The Science and psychology of music performance: creative strategies for teaching and learning (1.baskı) içinde (s.47-61). New York: Oxford Üniversitesi Yayınları.
- Wolf, L.F. ve Smith, J.K. (1995). The consequence of consequence: motivation, anxiety and test performance. *Applied Measurement in Education*, 8(3), 227-242.
- Yaoat, A.A. (2008). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik kişilik özelliği ile empati düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 167-176.
- Yıldırım, İ., ve 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(25).
- Yıldız, H.Y. (2007). Sınav kaygısı, anne baba tutumları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yorulmaz, O. (2002). Responsibility and perfectionism as predictors obsessive-compulsive symptomatology: a test of cognitive model (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Yöndem, Z. D. (2012). Müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikleri: Nitel bir çalışma. *Eğitim ve Bilim*, 37, 166.

EK 1. BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Başkent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi olan Melis Narlı tarafından sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik, obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme durumunu araştırmak amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıdaki anketlerin başında her ankete dair yönergeler bulunmaktadır. Lütfen bu yönergeleri dikkatlice okuyunuz. Doldurduğunuz anketlerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu yüzden, sizi en iyi anlatan seçenekleri işaretleyiniz. Bu çalışma kapsamında vereceğiniz tüm bilgiler tamamen gizli kalacaktır. Anketin hiçbir yerinde isminiz veya kimliğinizi ortaya çıkaran herhangi bir soru sorulmamaktadır. Çalışmanın nesnel olması ve elde edilecek sonuçların güvenilirliği bakımından soruları içtenlikle ve sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak şekilde yanıtlamanız önemlidir. Çalışmamıza katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Dilediğiniz takdirde ya da sizi rahatsız eden bir durum olursa anketi yarım bırakabilirsiniz. Katılımınız için çok teşekkür ederiz.

İletişim için: melis_narli@yahoo.com

Tarih_____

İmza_____

EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Doğum Yılıınız:

Cinsiyet

Kadın [] Erkek []

Üniversiteniz: _____

Sınıfınız: _____

Genel not ortalamanız: _____

Şu anda aşağıda belirtilen durumlardan herhangi biri için psikiyatrik ya da psikolojik tedavi alıyor musunu?

Alıyorsanız işaretleyiniz.

[] Yaygın Anksiyete Bozukluğu

[] Obsesif Kompulsif Bozukluk

[] Sınav Kaygısı

EK 3. SINAV TUTUMU ENVANTERİ

YÖNERGE : Aşağıda insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Bunların her birini okuyun ve genel olarak nasıl hissettiğinizi anlatan ifadenin sağındaki boşluklardan uygun olanın içine “X” işareti koyun. Burada doğru ya da yanlış yanıt yoktur. İfadelerin hiçbiri üzerinde fazla zaman harcamadan yazılı ve sözlü sınavlarda genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1.Sınav sırasında kendimi rahat ve güvenli hissederim.				
2.O dersten alacağım notu düşünmek sınav sırasındaki başarıyı olumsuz yönde etkiler.				
3.Önemli sınavlarda donup kalırım.				
4.Sınavlar sırasında bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi düşünmekten kendimi alamam.				
5.Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar çok karışır.				
6.Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissederim.				
7.Önemli bir sınav sırasında kendimi sinirli hissederim				
8.Başarısız olma düşünceleri, dikkatimi sınav üzerinde toplamama engel olur.				
9.Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi oldukça sinirli hissederim.				
10.Önemli sınavlarda sinirlerim öylesine gerilir ki midem bulanır.				
11.Bir sınav kağıdını geri almadan hemen önce çok huzursuz olurum.				
12.Önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim.				
13.Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissederim.				
14.Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım.				
15.Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterim.				
16.Önemli bir sınava girmeden çok endişelenirim.				
17.Sınavlar sırasında başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam.				
18.Önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissederim.				
19.Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye(kurmamaya) çalışır fakat yapamam.				
20.Sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum.				

NOT: D. SPİELBERGER ve arkadaşlarının A.B.D.’de İngilizce olarak geliştirdiği bu envanter Necla ÖNER ve Deniz ALBAYRAK KAYMAK tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.(İstanbul,1987).

EK 4. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda bazı kişilik özellikleri ve davranışlara ilişkin bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtin. Kesinlikle katılıyorsanız 5 rakamını, kesinlikle katılmıyorsanız 1 rakamını işaretleyiniz. Bu iki görüş arasındaki görüşlerinizi rakamlardan sizce en uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Eğer bir ifade ile ilgili fikriniz yoksa ya da kararsızsanız 3 rakamını işaretleyiniz.

5. Kesinlikle Katılıyorum
4. Katılıyorum
3. Kararsızım/Fikrim Yok
2. Katılmıyorum
1. Kesinlikle Katılmıyorum

1. Anne-babam benim için çok yüksek ölçütler belirler.	(1) (2) (3) (4) (5)
2. Düzen benim için çok önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
3. Çocukken mükemmel yapmadığım şeyler için cezalandırılmışımdır.	(1) (2) (3) (4) (5)
4. Kendim için en yüksek ölçütleri belirlemezsem ikinci sınıf bir insan haline gelebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
5. Anne-babam benim hatalarımı hiçbir zaman anlamaya çalışmamıştır.	(1) (2) (3) (4) (5)
6. Yaptığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
7. Ben tertipli bir insanım.	(1) (2) (3) (4) (5)
8. Düzenli bir insan olmaya çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
9. Okulda/işte başarısız olmam halinde insan olarak tümüyle başarısızım.	(1) (2) (3) (4) (5)
10. Bir hata yaptığımda hayal kırıklığına uğrarım.	(1) (2) (3) (4) (5)
11. Anne-babam benden her şeyin en iyisini yapmamı ister.	(1) (2) (3) (4) (5)
12. Pek çok insandan daha yüksek hedefler belirlerim.	(1) (2) (3) (4) (5)
13. İşte/okulda birileri bir işi benden daha iyi yapacak olursa o zaman kendimi bütün işte başarısız olmuş gibi hissedirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
14. Kısmen başarısız olursam, bu durum tümüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	(1) (2) (3) (4) (5)
15. Ailemde yalnızca olağanüstü performans yeterince iyi olarak kabul görülür.	(1) (2) (3) (4) (5)
16. Çabalarımı bir hedefe ulaşmak için yoğunlaştırmakta çok iyiyimdir.	(1) (2) (3) (4) (5)
17. Bir şeyleri çok dikkatli yaptığım zamanlarda bile çoğu kez tam olarak doğru olmamış gibi hissedirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
18. Bir şeylerde en iyi olamamaktan nefret ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
19. Aşırı derecede yüksek hedeflerim vardır.	(1) (2) (3) (4) (5)
20. Anne-babam benden mükemmel beklerler.	(1) (2) (3) (4) (5)
21. Eğer bir hata yapacak olursam insanlar muhtemelen benim hakkımda daha olumsuz düşünürler.	(1) (2) (3) (4) (5)
22. Anne-babamın beklentilerini hiçbir zaman karşılayabilmişim gibi hissetmem.	(1) (2) (3) (4) (5)

23. Bir şeyleri diğer insanlar kadar iyi yapamazsam bu benim daha değersiz bir insan olduğum anlamına gelir.	(1) (2) (3) (4) (5)
24. Diğer insanlar kendileri için bana göre çok daha düşük standartlar belirliyormuş gibi gelir.	(1) (2) (3) (4) (5)
25. Ben her zaman en iyisini yapmazsam insanlar bana saygı duymaz.	(1) (2) (3) (4) (5)
26. Anne-babamın benim geleceğime ilişkin beklentileri her zaman için benimkilerden çok daha yüksek olmuştur.	(1) (2) (3) (4) (5)
27. Düzenli (tertipli) bir insan olmaya çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
28. Yaptığım basit günlük şeyler için genellikle şüphelerim vardır.	(1) (2) (3) (4) (5)
29. Tertipli olmak benim için çok önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
30. Günlük işlerimde pek çok insana göre çok daha yüksek performans beklerim.	(1) (2) (3) (4) (5)
31. Düzenli bir insanım.	(1) (2) (3) (4) (5)
32. Bir şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işlerimde geri kalmaya eğilimliyim.	(1) (2) (3) (4) (5)
33. Bir şeyleri 'doğru' yapmak benim için uzun zaman alır.	(1) (2) (3) (4) (5)
34. Ne kadar az hata yaparsam insanlar beni o kadar fazla sever.	(1) (2) (3) (4) (5)
35. Ailemin ölçütlerini hiçbir zaman karşılayabileceğim gibi hissetmem.	(1) (2) (3) (4) (5)

EK 5 MAUDSLEY OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİLER SORU LİSTESİ

Lütfen her cümleyi okuyup size uygun olanları “EVET”, uygun olmayanlarda “HAYIR” seçeneklerini yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

1. Bir hastalık bulaşır korkusu ile herkesin kullandığı telefonları kullanmaktan kaçınıyorum.	EVET	HAYIR
2. Çoğunlukla hoş gitmeyen şeyler düşünür, onları zihnimden uzaklaştırmakta güçlük çekerim.	EVET	HAYIR
3. Dürüstlüğe herkesten çok önem veririm.	EVET	HAYIR
4. İşleri zamanında bitiremediğim için çoğu kez geç kalırım.	EVET	HAYIR
5. Bir hayvana dokununca hastalık bulaşır diye kaygılanırım.	EVET	HAYIR
6. Normalden fazla şekilde doğalgazı, su musluklarını ve kapıları birkaç kez kontrol ederim.	EVET	HAYIR
7. Değişmez kurallarım vardır.	EVET	HAYIR
8. Aklıma gelen hoş olmayan düşünceler hemen her gün beni rahatsız eder.	EVET	HAYIR
9. Kaza ile birisi ile çarpışırsam rahatsız olurum.	EVET	HAYIR
10. Her gün yaptığım basit günlük işlerden bile emin olamam.	EVET	HAYIR
11. Çocukken annem ve babam da beni fazla zorlardı.	EVET	HAYIR
12. Bazı şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işimden geri kaldığım oluyor.	EVET	HAYIR
13. Çok fazla sabun kullanırım.	EVET	HAYIR
14. Bana göre bazı sayılar son derece uğursuzdur.	EVET	HAYIR
15. Mektupları postalamadan önce tekrar tekrar kontrol ederim.	EVET	HAYIR
16. Sabahları giyinmek için uzun uzun zaman harcarım.	EVET	HAYIR
17. Temizliğe aşırı düşkünüm.	EVET	HAYIR
18. Ayrıntılara gereğinden fazla dikkat ederim.	EVET	HAYIR
19. Pis tuvaletlere giremem.	EVET	HAYIR
20. Esas sorunum bazı şeyleri tekrar tekrar kontrol etmemdir.	EVET	HAYIR
21. Mikrop kapmaktan ve hastalanmaktan korkar, kaygılanırım	EVET	HAYIR
22. Bazı şeyleri birden fazla kontrol ederim.	EVET	HAYIR
23. Günlük işlerimi belirli bir programa göre yaparım.	EVET	HAYIR
24. Paraya dokunduktan sonra ellerimi kirli hissederim	EVET	HAYIR
25. Aıştığım bir işi yaparken bile kaç kere yaptığımı sayarım.	EVET	HAYIR
26. Sabahları elimi yüzümü yıkamak çok zamanımı alır.	EVET	HAYIR

27.Çok miktarda mikrop öldürücü ilaç kullanırım.	EVET	HAYIR
28.Her gün bazı şeyleri tekrar tekrar kontrol etmek bana zaman kaybettirir.	EVET	HAYIR
29.Geceleri giydiklerimi katlayıp asmak uzun zamanımı alır.	EVET	HAYIR
30.Dikkatle yaptığım bir işin bile tam doğru olup olmadığına emin olamam.	EVET	HAYIR
31.Kendimi toparlayamadığım için günler haftalar hatta aylarca hiçbir şeye el sürmediğim olur.	EVET	HAYIR
32.En büyük mücadelemi kendimle yaşarım.	EVET	HAYIR
33.Çoğu zaman büyük bir hata yada kötülük yaptığım duygusuna kapılırım	EVET	HAYIR
34.Çoğunlukla kendime bir şeyleri dert ederim.	EVET	HAYIR
35.Önemsiz ufak şeylere bile karar verip işe girişmeden önce durup düşünürüm.	EVET	HAYIR
36.Reklamlardaki ampuller gibi önemsiz şeyleri sayma alışkanlığım vardır.	EVET	HAYIR
37.Bazen önemsiz düşünceler aklıma takılır ve beni günlerce rahatsız eder.	EVET	HAYIR

EK 6. Duygu Düzenleme G cl g   l eği (DDGÖ)

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak yalnızca bir tek rakamın yanına (X) işareti koyunuz.

1. Hiçbir zaman
2. Bazen
3. Ara sıra
4. Sık sık
5. Her zaman

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.	1	2	3	4	5
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	1	2	3	4	5
4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.	1	2	3	4	5
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
6. Ne hissettiğime dikkat ederim	1	2	3	4	5
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.	1	2	3	4	5
8. Ne hissettiğimi �nemserim.	1	2	3	4	5
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	1	2	3	4	5
10. Olumsuz duyguların hayatımda yeri yoktur.	1	2	3	4	5
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.	1	2	3	4	5
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım	1	2	3	4	5
13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden �ıkarım	1	2	3	4	5
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım	1	2	3	4	5
16. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	1	2	3	4	5
17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.	1	2	3	4	5
20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı s�rd�rebilirim.	1	2	3	4	5
21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf birisi olduğum duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.	1	2	3	4	5
25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.	1	2	3	4	5
26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım	1	2	3	4	5

27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
30. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5
31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4	5
33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte	1	2	3	4	5
34. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.	1	2	3	4	5
35. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5