



AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ERGENLERDE MÜKEMMELİYETÇİ BENLİK
SUNUMUNUN OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER İLE
ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HACER ERDEMİR

DANIŞMAN

PROF. DR. REZZAN GÜNDOĞDU

AKSARAY-2025

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE MÜKEMMELİYETÇİ BENLİK
SUNUMUNUN OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER İLE
ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK AÇISINDAN
İNCELENMESİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

HACER ERDEMİR

DANIŞMAN : PROF. DR. REZZAN GÜNDOĞDU

JÜRİ ÜYESİ : DOÇ. DR. FİLİZ GÜLTEKİN

JÜRİ ÜYESİ : DR. ÖĞRETİM ÜYESİ EKREM SEDAT ŞAHİN

AKSARAY- 2025

TELİF HAKLARI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Hacer
Soyadı : ERDEMİR
Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
İmza :
Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Olumsuz Otomatik Düşünceler ile Algıladıkları Sosyal Destek Açısından İncelenmesi

İngilizce Adı : Examination of Perfectionistic Self-Presentation in Adolescents in Terms of Negative Automatic Thoughts and Perceived Social Support

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Hacer ERDEMİR

İmza:

X

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

Hacer ERDEMİR tarafından hazırlanan “Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Olumsuz Otomatik Düşünceler ile Algıladıkları Sosyal Destek Açısından İncelenmesi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	<u>Kabul</u>	<u>Ret</u>	<u>İmza</u>
Danışman: Prof. Dr. Rezzan Gündoğdu Eğitim Bilimleri Aksaray Üniversitesi	☐	☐	
Üye: Doç. Dr. Filiz Gültekin Eğitim Bilimleri Uludağ Üniversitesi	☐	☐	
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Ekrem Sedat Şahin Eğitim Bilimleri Aksaray Üniversitesi	☐	☐	

Tez Savunma Tarihi:/...../.....

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nuntarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Prof. Dr. Aybala ÇAYIR

İmza

TEŞEKKÜR SAYFASI

Tez yazım sürecinde desteği ile her zaman yanımda olan, süreci tamamlamamda psikolojik desteğini de esirgemeyen tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU'ya, sürece katkısı ve yönlendirmeleri için Sayın Dr. Öğretim Üyesi Ekrem Sedat ŞAHİN'e, jüri üyeliğimi kabul ettiği için ve katkısı için Sayın Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN'e teşekkürlerimi sunarım.

Süreçte birlikte yol aldığım, yüksek lisans sürecinde tanımaktan mutluluk duyduğum, yol arkadaşım ve destek kaynağım Özgenur KORKIN VARANOK'a, süreçte yanımda olduklarını derinden hissettiren çok kıymetli arkadaşlarım Merve ERİM, Emine ECİK ve Rukiye BOZOĞLU'na, desteği ve tezime katkısı ile her zaman yanımda olan kıymetli arkadaşım Emine ÖZKURT BALCI'ya teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak beni destekleyen, yanımda olduğunu hissettiren aileme, en güzel sosyal destek kaynağım kardeşlerime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Mükemmeliyetçi benlik sunumu kusurlu görünmekten kaçınma, kendini başkalarına mükemmel olarak gösterme davranışlarıdır. Kişi hatalarını gizleme, söylememe ya da kendi yeteneklerini gösterme eğilimindedir. Kişinin kendini mükemmel olarak sunma biçimi ihtiyaçlarının karşılanmaması ile ilişkilidir. Hatalarını göstermekten kaçınmak ve mükemmel bir izlenim oluşturmaya çalışmak kişinin stres yaşamasına neden olmakta ve depresyon, sosyal kaygı gibi patolojiler için zemin hazırlamaktadır. Bu araştırmada ergenler ile çalışılmış, mükemmeliyetçi benlik sunumunun olumsuz otomatik düşünceler ile algıladıkları sosyal destek açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma için, Aksaray ilinde farklı lise türünde eğitim gören 388 (225 kadın, 163 erkek) öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcıların, ilişkisi incelenen değişkenlere yönelik özelliklerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu, Çocuk ve Ergenler için Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revize Formu kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara SPSS-26 programı aracılığıyla istatistiksel işlem yapılmıştır. Veri analizinde demografik bilgiler incelenirken ANOVA ve T Testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, yordama ilişkisini belirlemek için Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre mükemmeliyetçi benlik sunumunun üç alt boyutunun da cinsiyete ve aile gelir düzeyine göre farklılaşmadığı ancak mükemmeliyetçi öz yükseltme alt boyutunun lise türlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Mükemmeliyetçi benlik sunumu ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönde orta düzeyde, mükemmeliyetçi benlik sunumu ile algılanan sosyal desteğin aile alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf düzey ilişki bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonucuna göre ergenlerde olumsuz otomatik düşünceler, mükemmeliyetçi benlik sunumunu yordamaktadır. Son bölümde ise araştırmaya ilişkin bulgular tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler : Mükemmeliyetçi benlik sunumu, Algılanan sosyal destek, Otomatik düşünceler, Ergenlik

Bilim Kodu : 10908

Sayfa Adedi : 85

Yazar : Hacer ERDEMİR

Danışman : Prof. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU

ABSTRACT

Perfectionistic self-presentation refers to behaviors aimed at avoiding appearing flawed and presenting oneself as perfect to others. Individuals tend to hide, avoid disclosing, or downplay their mistakes and abilities. The way a person presents themselves as perfect is related to the failure to meet their needs. Avoiding showing their mistakes and striving to create a perfect impression lead to stress, creating a foundation for pathologies such as depression and social anxiety. This study was conducted with adolescents, aiming to examine the relationship between perfectionistic self-presentation, negative automatic thoughts, and perceived social support. Data were collected from 388 students (225 females, 163 males) attending different types of high schools in Aksaray. A correlational survey model was employed in the research. To identify the participants' characteristics related to the studied variables, the Personal Information Form, the Perfectionistic Self-Presentation Scale for Children and Adolescents, the Automatic Thoughts Scale, and the Revised Form of the Perceived Social Support Scale were used. Statistical analyses were performed using the SPSS-26 software. ANOVA and T-tests were utilized to examine demographic data, Pearson Product-Moment Correlation Coefficient was applied to determine relationships between variables, and Multiple Regression Analysis was used to assess predictive relationships. According to the study's results, a moderate positive relationship was found between perfectionistic self-presentation and negative automatic thoughts, and a weak positive relationship was identified between perfectionistic self-presentation and the family subdimension of perceived social support. Additionally, it was found that negative automatic thoughts predict perfectionistic self-presentation in adolescents. While the three subdimensions of perfectionistic self-presentation did not differ based on gender or family income levels, the perfectionistic self-promotion subdimension varied by high school type. In the final section, the findings were discussed, and recommendations were made.

Keywords : Perfectionistic self-presentation, Perceived social support, Automatic thoughts, Adolescence

Science Code : 10908

Number of Pages : 85

Author : Hacer ERDEMİR

Supervisor : Prof. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKLARI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
TEŞEKKÜR SAYFASI.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR	xii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Sınırlılıklar:	5
1.5. Varsayım:	6
1.6. Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Ergenlik	7
2.1.1. Ergenlikte Fiziksel Gelişim.....	7
2.1.2. Ergenlikte Bilişsel Gelişim	8
2.1.3. Ergenlikte Sosyal Gelişim	9
2.2. Benlik Kavramı.....	10
2.2.1. Benliğe Farklı Bakış Açıları	12
2.2.1.1. William James'in Benliğe Bakışı	12
2.2.1.2. Rogers'in Benliğe Bakışı.....	13
2.2.1.3. Maslow'un Benliğe Bakışı	13
2.2.1.4. Charles Cooley ve George H. Mead'ın Benliğe Bakışı	13
2.3. Benlik Sunumu	14
2.4. Mükemmeliyetçilik:	16
2.5. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu	18

2.6. Olumsuz Otomatik Düşünce:	19
2.7. Sosyal Destek	21
2.7.1. Sosyal Desteğin Gelişimi ve Tanımı	22
2.7.2. Sosyal Destek Türleri	23
2.7.3. Sosyal Destek Modelleri	24
2.8. İlgili Araştırmalar	25
2.8.1. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar.....	25
2.8.2. Olumsuz Otomatik Düşünceler İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar	26
2.8.3. Algılanan Sosyal Destek İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar	29
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	31
YÖNTEM	31
3.1. Araştırmanın Modeli	31
3.2. Örneklem Grubu	31
3.3. Verilerin Toplanması	31
3.4. Veri Toplama Araçları	32
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	32
3.4.2. Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği	32
3.4.3. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-R.....	33
3.4.4. Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	33
3.4.5. Verilerin Analizi.....	34
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	35
BULGULAR.....	35
4.1. Betimsel İstatistikler	35
4.2. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi..	36
4.3. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Lise Türü Değişkeni Açısından İncelenmesi	36
4.4. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından İncelenmesi	37
4.5. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Algılanan Sosyal Destek ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkiler.....	38
4.6. Aileden Algılanan Sosyal Destek ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunu Yordama Durumunun İncelenmesi.....	38
BEŞİNCİ BÖLÜM	40
TARTIŞMA.....	40

5.1. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Cinsiyete Göre İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması.....	40
5.2. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Lise Türüne Göre İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması	41
5.3. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Aile Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması	42
5.4. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Algılanan Sosyal Destek ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması.....	43
5.5. Aileden Algılanan Sosyal Destek ile Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması	46
ALTINCI BÖLÜM.....	47
SONUÇ VE ÖNERİLER	47
6.1. Sonuç.....	47
6.2. Öneriler	48
KAYNAKÇA.....	50
EKLER	61
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ TEZ DEĞERLENDİRME FORMU	70

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Kullanılan Ölçeklerin Basıklık Çarpıklık Değerleri	34
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri.....	35
Tablo 3. Ergenlerin Cinsiyete Göre Mükemmeliyetçi Benlik Sunumlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T Testi Sonucu.....	36
Tablo 4. Ergenlerin Mükemmeliyetçi Benlik Sunumlarının Eğitim Aldıkları Lise Türüne Göre Değişimini Gösteren Anova Tablosu	37
Tablo 5. Ergenlerin Mükemmeliyetçi Benlik Sunumlarının Aile Gelir Düzeyine Göre Değişimini Gösteren Anova Tablosu.....	37
Tablo 6. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu, Algılanan Sosyal Destek ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkiler Tablosu.....	38
Tablo 7. Ergenlerin Aileden Algıladıkları Sosyal Destek ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerinin Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi.....	39

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Otomatik Düşünceler ile Ara İnanç ve Temel İnanç İlişkisi.....	21
---	----



KISALTMALAR

DOI : Digital Object Identifier

TDK : Türk Dil Kurumu

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

Vd : ve diğçerleri



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu açıklanmıştır. Ardından araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları belirtilmiş ve araştırmaya ilişkin varsayımlara, ilgili kavramların tanımına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Ergenlik, biyolojik, duygulanımsal, toplumsal ve psikolojik değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Hızla değişen ergen, bu değişime uyum sağlama sürecinde biyo-psiko-sosyal yönden kendini yeniden yapılandırmaya çalışmaktadır (Jeammet, 2016).

Değişim ve dönüşüm sürecinde ergen, ruhsal kimliğini bulma sürecine girerek “ben kimin”, “ne olacak”, “ben neyim” gibi soruları bilinçsizce veya bilinçli bir şekilde kendilerine yöneltmekte ve kendini, benliğini keşfetmeye başlamaktadır (Yörükoğlu, 2023). Ayrıca ergen, soyut düşünebilme, mantıksal değerlendirebilme gibi yetişkin bilişsel becerilerinin de kazanmaya başlamaktadır (Bakırcıoğlu, 2015). Bu bilişsel gelişim süreci ve kendini keşfetme soruları kişinin otomatik düşüncelerinden etkilenmektedir (Kalkan, 2021). Beck (1985’den aktaran Yalçın, 2015), otomatik düşünceyi, kişilerin bir durum karşısında kendilerine söyledikleri, kişinin kontrolü ve isteği dışında otomatik olarak ortaya çıkan düşünceler olarak açıklamaktadır. Otomatik düşünceler, küçükken çevresine uyumlanmaya çalışan çocuğun, ebeveynleri ve çevresinin davranışlarından yola çıkarak oluşturdukları temel inançlarının etkisi ile şekillenmektedir. Çocuğun genetik yatkınlıkları da sürece etki etmektedir (Beck, 2016). Otomatik düşünceler doğru, yanlış veya kısmen doğruluk içeren düşünceler olabilmektedir. Ancak genellikle olumsuz özellik taşımakta, doğru olsa bile çarpıtılmış ya da işlevsiz olan düşüncelerden oluşmaktadır (Köroğlu, 2011). Kişinin, tutarlı olumsuz düşüncelerinin olması ise psikolojik problemlere neden olmaktadır. Çünkü düşünceler kişinin duygu dünyasını etkilemektedir (Türkçapar ve

Karataş, 2023). Bu tutarlı olumsuz düşüncelerin, ergenlerin benlik saygısını da olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Nitekim Usta (2017), ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerinin benlik saygısını etkilediğine dair bulgulara rastlamıştır.

Ergenlikte çevre ile ilişkiler de yeniden şekillenmektedir (Jeammet, 2016). Kişi, çocukluktan itibaren aktif bir şekilde içinde bulunduğu toplumun bir parçasıdır ve hayatı boyunca yaşadığı çevre içerisinde sosyalleşmektedir. Bu sosyalleşme süreci kişinin bütün yaşamı boyunca sürmektedir (Hewitt ve Shulman, 2019). Aile, arkadaş, akraba, etkileşim halindeki profesyoneller (öğretmen, din görevlisi, hemşire vb.) kişinin sosyal çevresini oluşturmaktadır (Aydın, 2022).

Ergenlikte değişim ve dönüşüm geçiren genç, sosyal çevresi ile ilişkilerini yeniden şekillendirmektedir. Ergenlikte evden kopmaya ve dışarıya açılmaya başlayan genç, kendisi gibi benzer süreçten geçen, bocalayan yaşlıları ile vakit geçirmekten hoşlanmakta ve arkadaşlık ilişkisi hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Arkadaşları tarafından beğenilmek, kabul edilmek gencin benlik saygısını etkileyen önemli bir faktördür (Yörükoğlu, 2023). Ergenlik döneminde arkadaşların etkisi, kültürden kültüre değişiklik göstermekle beraber, çoğu zaman ebeveynlerin etkisi kadar olduğu görülmektedir (Cüceloğlu, 2010). Arkadaşlara ilginin kayması ile ebeveynlerin ergen hayatındaki yeri dönüşse de ebeveyn, sosyal destek kaynağı olarak ergen için yerini korumaktadır (Jeammet, 2016). Ergenlik dönemi öncesinde ergen ve çocuk arasındaki ilişki ergenliğe yansımaktadır (Yörükoğlu, 2023). Ergenlikle beraber ebeveynin dengede olması yani ne ergenin özgürlüğünü kısıtlayıcı ne de ihmalkar davranmaması ergenin huzurunu etkilemektedir (Jeammet, 2016). Kısacası anne babanın davranışları gencin ruh sağlığını yakından ilgilendirmektedir. Kişinin hayatında en çok yer kaplayan ebeveynlerinin destekleyici ve ilgili tutumu kişinin benlik saygısını artıran önemli bir faktördür (Yörükoğlu, 2023). Öğretmenler de ergenlerin çok vakit geçirdiği kişiler arasındadır. Öğretmenler ergeni tanıma ve yönlendirme fırsatına sahiptir ve ergen için destek sisteminin bir parçasını oluşturmaktadır (Jeammet, 2016). Gencin öğretmeni ile olumlu bir ilişki kurması onun ruh sağlığını, akademik başarısını ve davranışlarını etkilemektedir (Demirtaş, 2017).

Kişiler ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde sosyal desteği en yüksek düzeyde, daha ileri yaşlarda ise daha düşük düzeyde algılamaktadır (Aydın, 2022). Ergenlerin benlik saygısı için sosyal destek önemli bir rol oynamakta ve desteğin yokluğu durumunda

çocuklar duygusal ve fiziksel sorunlarla karşılaşabilmektedir (Terzi ve Kapçı, 2005). Stres durumları karşısında sosyal destek, stresin neden olduğu patolojik etkiyi azaltabilmekte ya da yok edebilmektedir (Yılmaz, 2022).

Ayrıca ergenlikte kişi çevredeki kişilerin onların görünümleriyle ve davranışlarıyla ilgilendiklerini düşünmektedir. Kendilerinin oluşturduğu “düşsel seyirciler” tarafından izlendiklerine inanmaktadır (Gander ve Gardiner, 2007). Artan benmerkezciliği ile ideal olanı arzulamaktadır (Aydın, 2015). Bu nedenle sosyalleştiği çevre içerisinde onay alabilmek için kendini kusursuz bir şekilde göstermeye çalışabilmektedir. Kusursuz görünme isteği de ergeni mükemmeliyetçi eğilimlere, mükemmeliyetçi sunuma yönlendirebilmektedir (Koçyiğit, 2021). Flett (2001) mükemmeliyetçiliği “kişilerarası ilişkilerle ilgili bir kişilik özelliği” olarak tanımlamaktadır. Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin gelişiminde aile beklentileri, aile içi etkileşim, kabul edici bir yaklaşım önem taşımaktadır (Salı, 2010). Ailenin sıcak, destekleyen bir ortama sahip olmaması, eleştirel yapısı ve otoriter yapısı kişilerdeki mükemmeliyetçilik eğilimini artıran faktörler olduğu belirtilmektedir (Hewitt vd., 1996’dan aktaran, Salı, 2010). Ayrıca mükemmeliyetçiliğin gelişiminde kişinin kendine, çevreye karşı olumsuz düşünceleri, bilişsel hataları da yer almaktadır (Flett vd., 1991). Görüldüğü gibi mükemmeliyetçilik sosyal çevre ve kişinin bilişsel yapısı temelinde şekillenmektedir. Mükemmeliyetçi benlik sunumu ise mükemmeliyetçiliğin sosyal yönü ile ilişkili bir kavramdır (Flett vd., 2014). Mükemmeliyetçi benlik sunumunda kişi mükemmel olmak yerine mükemmel gibi görünme dürtüsü içerisinde (Hewitt vd., 2008) Mükemmeliyetçi benlik sunumu, Hewitt ve Flett (2003) tarafından, “kendini başkalarına mükemmel olarak gösterme ve kusurluluk görünüşünden kaçınma davranışlarıyla kendini gösteren bir teorik bir yapı” olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle kişi, kendini diğerlerine daha farklı sunmak istemektedir. Aslında var olmayan bir durumun var olduğunu göstermeye çalışmaktadır. Kişinin bu çabası ideale uygun olmayan eylemlerini saklamayı ve ya onları terk etmeyi gerektirmektedir (Goffman, 2021). Araştırmalar sonucunda mükemmeliyetçi benlik sunumunun, ergenlikte daha çok görüldüğü, bu mükemmeliyetçi sunuş biçiminin zamanla kalıplaştığı saptanmıştır (Ceylan, 2017).

1.2. Araştırmanın Amacı

Literatürdeki çalışmalar değerlendirildiğinde mükemmeliyetçi benlik sunumu düşük benlik saygısı ve olumsuz duygudurum ile ilişkili bulunmuştur (Hewitt vd., 2003). Olumsuz otomatik düşüncelerin varlığı ergenlerin benlik saygısını etkilemektedir (Usta, 2017). Bireylerin hayatında sosyal desteğin olup olmaması bazı duygusal ve fiziksel problemler yaşamalarına neden olmakta ve kişilerin benlik saygısını etkilemektedir (Terzi ve Kapçı, 2005). Koçyiğit (2021), benlik saygısı ile mükemmeliyetçi benlik sunumu arasında orta düzey ve negatif yönde ilişki tespit etmiştir. Ayrıca çalışmasında benlik saygısının, mükemmeliyetçi sunumu yordadığını belirtmektedir.

Bu çalışmada bu bilgilerden hareketle ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumunun olumsuz otomatik düşünceler ve algılanan sosyal destek ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Amaç doğrultusunda ise aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır.

1. Ergenlerin cinsiyet, lise türü ve aile gelir düzeyi açısından mükemmeliyetçi benlik sunumları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri mükemmeliyetçi benlik sunumlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
3. Ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri, mükemmeliyetçi benlik sunumlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Mükemmeliyetçi benlik sunumunda kişi hatalarını söylememekte, gizlemekte ve yetenek ve becerilerini göstermek, sunmak istemektedir. Kişinin bu hatalı eksik yönünü göstermek istememesi, bu konudaki çabası stresli bir yaşamı beraberinde getirmektedir. Aynı zamanda kendine dair hatalı yönleri göstermek istemeyen ve mükemmel bir izlenim bırakmak isteyen kişi, destek istemekten kaçınmaktadır (Craciun ve Duda, 2014). Okullarda çalışan psikolojik danışmanlar öğrenciler için destek ve yardım kaynağıdır. Yardım isteme davranışından kaçınılması, gönüllü ve istekli olunmaması psikolojik danışma faaliyetlerinden öğrencinin yararlanmasını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda ergenlerin mükemmeliyetçi izlenim oluşturma davranışlarına yönelik yapılacak çalışmalarda olumsuz otomatik düşünceler ile sosyal destek sisteminin rolü değerlendirilerek çalışmalar yapılandırılabilir.

Bu nedenle mükemmeliyetçi sunum ve ilişkili olabilecek kavramların açıklanması önem taşımaktadır.

Ayrıca mükemmeliyetçilik ile ilgili araştırmalar özellikle mükemmeliyetçiliğin sosyal yönlerinin psikopatoloji, depresyon, intihar, anksiyete ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Hassan vd., 2014). Benlik sunumu da mükemmeliyetçiliğin sosyal yönünü vurgulayan bir kavramdır. Mükemmeliyetçi benlik sunumu kavramının depresyon, anksiyete, intihar gibi patolojik kavramlar ile ilişkisinin olması insan yaşamı için önemli bir kavram olduğunu düşündürmektedir. Çünkü ergenlik döneminde yaşanan depresyon gibi psikolojik problemler, gencin aile ve akranları ile problemler yaşamasına, okul performansının düşmesine, sosyal geri çekilmeye, intihar eğilimine sebep olabilmekte, gencin hayatını olumsuz etkilemektedir (Bhatia ve Bhatia, 2007). Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] verilerine göre, Türkiye’de 15-19 yaş arasındaki gençlerin intihar sayısı 2023 yılında 387’dir, 15 yaş altında ise 2023 yılında 81 kişidir. Bu sayıların genç yetişkin bireylerden sonra en yüksek intihar rakamlarını oluşturduğu görülmektedir (TÜİK, 2023).

Patolojinin ergenin yaşamını, gelişimini önemli ölçüde etkileyebileceği ve mükemmeliyetçi benlik sunumu kavramının çeşitli patolojik durumlar ile ilişkili olması durumu göz önüne alındığında bu çalışma önem taşımakta ve ergenler ile çalışan psikolojik danışmanlar, ruh sağlığı çalışanları için bu kavramın açıklanmasının yapılacak çalışmalara yön vermesi açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca çalışmada, insanın sosyal yönünü vurgulayan bir kavram olan “sosyal destek” ile bilişsel tarafı ile ilişkili bir kavram olan “olumsuz otomatik düşüncelerin” mükemmeliyetçi benlik sunumunu ile olan ilişkisinin incelenmesi mükemmeliyetçi benlik sunumun ilişkili olduğu kavramların açıklanmasına yardımcı olacağı için bu çalışmanın yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Literatür tarandığında mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ilgili çeşitli çalışmalar yapılsa da ilgili konu ile yapılan çalışmaya rastlanmamıştır.

1.4. Sınırlılıklar:

- Araştırma 2023-24 eğitim-öğretim yılı, Aksaray ilinde eğitim gören kişilerden elde edilen veri ile sınırlıdır.
- 2023-24 yılında edinilen bulgular ile sınırlıdır.

1.5. Varsayım:

- Araştırmada kullanılan ölçekleri kişilerin objektif ve içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Bu araştırmada kullanılan temel kavramlar aşağıdaki gibidir.

Otomatik düşünce: kişilerin bir durum karşısında kendilerine söyledikleri, kişinin kontrolü ve isteği dışında otomatik olarak ortaya çıkan düşüncelerdir (Karataş ve Türkçapar, 2023).

Algılanan sosyal destek: Kişinin geçmiş yaşantılarından yola çıkarak o anda da destekleneceğine olan inancı (Yıldırım, 2004).

Benlik sunumu: Kişilerin başkaları tarafından nasıl algılandığını kontrol etme süreci (Goffman, 2021).

Mükemmeliyetçi benlik sunumu: Kendini başkalarına mükemmel olarak gösterme ve kusurluluk görünüşünden kaçınma davranışlarıyla kendini gösteren bir teorik bir yapı (Hewitt vd. 2003).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırılan kavramlara ilişkin literatür taraması aktarılmıştır. Ergenlik, benlik, benlik sunumu, mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçi benlik sunumu, olumsuz otomatik düşünceler, sosyal destek kavramları alan yazın eşliğinde açıklanmış, konu ile ilgili yapılmış çeşitli araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Ergenlik

Ergenlik olgunluğa erişme, büyüme anlamına gelen “adolescence” kelimesi ile tanımlanmaktadır. Çocukluk ile yetişkinlik arasındaki bir geçiş dönemidir. Bu dönemde gençler fiziksel, zihinsel, sosyal, psikolojik değişiklikler yaşamaktadır (Aydın, 2015).

2.1.1. Ergenlikte Fiziksel Gelişim

Bedensel gelişim ergenlik döneminde çocukluk dönemine göre daha hızlıdır. Hipotalamus, hipofiz bezi ve cinsiyet hormonlarının faaliyete geçmesi ile çeşitli bedensel değişiklikler meydana gelmektedir (Aydın, 2015).

Ergenlik döneminin başındaki bu hızlı bedensel gelişimin yaşandığı döneme “erinlik” denilmektedir (Gander ve Gardiner, 2007). Ergenliğin başlama yaşı her çocuk için farklı yaşlarda olabilir. Kızlar genellikle erkeklerde birkaç yıl önce ergenliğe girmektedir (Yörükoğlu, 2023). Ergenlikte kişisel faktörler rol oynasa da erken ergenlik (11-13 yaş), orta ergenlik (14-17 yaş) ve geç ergenlik (18-24 yaş) dönemi şeklinde sınıflandırma yapılabilir. Erken ergenlik döneminde hızlı ve ani fizyolojik değişimler ön plandadır (İnaller, 2024). Orta ergenlik döneminde ergenlerdeki ani fiziksel gelişim büyük ölçüde tamamlanmış, ergen vücuduna uyum sağlamaya başlamış, bilişsel gelişim ile ilgili

problemleri çözmek ergenin gündemine daha çok girmeye başlamıştır. Akran grubuna kendini kanıtlamaya çalışma, arkadaşlık ilişkisi, ebeveyn ile çatışmalar bu dönemin başlıca problem alanlarıdır. Ergenler bu dönemde bağımsızlıklarını ailelerine kabul ettirme çabası içerisindeyler. Bu da sık sık çatışma yaşamalarına neden olmaktadır (Çuhadaroglu vd., 2004'den aktaran İnaller, 2024). Geç ergenlik döneminde ise fiziksel ve cinsel gelişim büyük ölçüde tamamlanmıştır. Bu dönemde kariyer ve gelecek planları gündem halindedir. Gençler bu dönemde daha gerçekçi değerlendirmeler yapabilen birer yetişkin adaydır (Özcebe, 2002).

2.1.2. Ergenlikte Bilişsel Gelişim

Ergenlik çağındaki olumlu durumlardan bir tanesi ergenin bilişsel becerilerinin giderek olgunlaşmasıdır. Bu dönemdeki bilişsel gelişim hakkında en kapsamlı bilgi veren kuramcı Jean Piaget'tir. Piaget bilişsel gelişimi evrelere ayırmış ve ergenlik dönemi öncesindeki (7-11 yaş) çocukların somut işlemler üzerinden akıl yürütebildiklerini 12 yaş civarında da soyut düşünebilme becerilerinin geliştiğini belirtmektedir (Aydın, 2015).

Soyut düşünme becerilerindeki artış bu süreçte ergenin daha iyi değerlendirmelerde bulunmasını sağlamaktadır. 12 yaş civarında soyut düşünebilme becerisi artmaktadır. Bu durum da somut düşünmenin yerini akıl yürütme, muhakeme etme, genellemeler yapmanın almasını sağlamaktadır (Bakırcıoğlu, 2015).

Piaget bu düşünme biçimine "Formal operation" demektedir ve muhakeme yapma, genelleme, mantık yürütme becerileri 16-17 yaşlarına kadar büyük ölçüde gelişmiş olmaktadır. Bu düşünme biçimi aynı zamanda erişkin gibi düşünebilme beceridir. Yani bir problemi farklı açılardan ele alıp çözebilme, kavramı geliştirerek yeni kavram ve düşünceler üretebilme becerisidir (Yörükoglu, 2023).

Piaget'in kuramı temel oluşturmakla birlikte günümüzde yapılan çalışmalarda kültür ve eğitimin zihinsel gelişime katkısının Piaget'in düşündüğünden fazla olduğu (Holzman, 2009'den aktaran Santrock, 2021), kişisel faktörlere bağlı olarak bazı ergenlerin ergenlik döneminde hala soyut işlemler ile ilgili kazanımları gerçekleştirmediği bulunmuştur (Byrnes, 2008'den aktaran Santrock, 2021).

Elkit (1985) ergenlerin soyut düşünebilme becerisinin, ergen benmerkezciliğini ve hayali seyirciler tarafından izlendikleri düşüncelerinin oluşmasını sağladığını iddia etmektedir. Ergen çevredeki kişilerin odağında olduğuna, izlendiğine inanmaktadır (aktaran Aydın, 2015). Ayrıca diğerlerinin dikkatini çekmeye, görünür olmaya çalışmaktadır. Ergenliğin başında, sanki kendisi bir sahnede başrol ve etrafındaki kişiler ise seyircilerden oluşmaktadır (Santrock, 2021). Bu nedenle görünümündeki farklılığa duyarlıdır. Kendisini merkeze alıp sürekli izlendiğine inanan ergen, aynı zamanda yaşadığı olaylar ya da duygusal durumlarda da diğerlerinin kendisini anlayamayacağına, olayı onun daha farklı yaşadığına inanmaktadır (Aydın, 2015).

2.1.3. Ergenlikte Sosyal Gelişim

Ergenlerin sosyal dünyası aile, arkadaş, okul, benlik gelişimi, kimlik gelişimi, cinsiyet rolleri, ahlaki gelişimi gibi pek çok konu başlığını kapsamaktadır (Aydın, 2016). Burada bazı noktalara değinilecektir.

Öncelikle ergenin aile ile ilişkilerine bakıldığı zaman, bu dönem aile ve ergen için karşılıklı etkileşimin olduğu bir dönemdir. Ergen ailesinden ve onların tutumlarından etkilenmekte aynı zamanda davranışları ile aileyi etkilemektedir. Akıl yürütme becerileri gelişmiş olan ergen, ailenin davranışlarını eleştirebilmekte, aynı zamanda bağımsızlık arzusundaki ergen ile bu arzuyu olumsuz olarak değerlendiren ebeveyn zaman zaman çatışabilmektedir (Aydın, 2015).

Ergenin bağımsızlık arzusu ebeveynin tutumu ile şekillenmektedir. Ebeveynin ergenin bir taraftan olgun olmasını beklemesi ile bir taraftan yetişkin ayrıcalıklarını vermek istememesi ergenlikteki geçiş sürecindeki çatışmanın içsel yansımalarıdır (Gander ve Gardiner, 2007). Bağımsızlık arzusu içerisinde olan ergen için her ne kadar dış dünyaya ilgisi kaymış olsa da aile hala, sosyal destek kaynağı olarak hayatında yer kaplamaktadır (Jeammet, 2016). Anne babanın daha önceki tutumu, kurduğu iletişim şekli ergenlik sürecine yansımaktadır (Yörükoğlu, 2023).

Ergenlik dönemindeki bağımsızlık arzusu ile genç evden kopmakta ve özellikle arkadaş çevresine odağı kaymaktadır. Arkadaşları tarafından onay alabilmek onlar için önem taşımaktadır. Aynı zamanda karşı cins arkadaşlıklar ilgi, cinsel gelişimle birlikte başlamaktadır (Bakırcıoğlu, 2015).

Ergenlikteki sosyoduygusal gelişimin önemli bir parçası da benlik ve kimlik gelişimidir. Çocukların kendini gözlemleme yeteneğini pek gelişmemiştir. Ergenlik ile beraber genç kendine odaklanmakta, ne hissediyor, nasıl biri bunu keşfetmeye başlar. Bu keşif kimlik ve benlik ile ilgili bir oluşum sürecini hazırlamaktadır (Yörükoğlu, 2023).

Ergenlere koşulsuz olumlu kabul ortamının sunulması, onların benlik gelişimini olumlu yönde etkilemektedir. Sevgi ve saygıyı içeren koşulsuz kabul ortamında genç kendi benliğine dair olumlu bir algı geliştirmekte ve yetersizliklerini, kendi özelliklerini utanç ve suçluluk duymadan kendini kabul edebilmektedir (Aydın, 2015).

Ergenlerde kimlik gelişimi ile ilgili en kapsamlı çalışmalardan biri Erik Erikson'a aittir. Erikson'a göre, gelişimsel evrelerde insanlar çeşitli psikososyal bunalımlar yaşamaktadır. Her bunalımın olumlu ve olumsuz yönde iki çözümü vardır. Ergenlik döneminde ise kişinin çözmesi gereken durum ise "kimliğe karşı rol karışıklığı"dır (Gander ve Gardiner, 2007). Ergen, bedensel değişimleri, yetişkinliğe doğru bir adım daha ilerlemesinin getirdiği sorumlulukları, kim ve ne olduğunu değerlendirmektedir. Bu değerlendirmeleri esnasında kimlik kargaşası yaşamaktadır ve her genç için bu süreç doğal bir süreçtir. Genç bu süreçten yeni kararlar alarak, değerler geliştirerek çıkmaktadır. Süreç tamamlanmadığında rol karışıklığı yaşamaktadır (Aydın, 2015). Kimlik gelişimi ergenlik dönemi için önemli olsa da bu yıllardan sonra da kimlik gelişimi devam etmektedir (Santrock, 2021).

2.2. Benlik Kavramı

Benlik, bireyin farkında olduğu kendi değeri, beceri ve yetenekleri, yargıları, amaçları, kimliği, hedefleri gibi kendine dair duygu, düşünce, görüş ve davranışlarının tümü olarak tanımlanabilir. Benlik insanın kişiliğinin ve kimliğinin merkezindedir ve kişinin kendine sorduğu "ben kimim" sorusunun cevabıdır (Tutar, 2022). Kişinin kim olduğunu bilmesi nasıl davranıp, nasıl düşüneceğini bilmesine ve başkalarıyla ilgili tahmin yürütmesine imkan sağlamaktadır. Bu da gündelik yaşamı kolaylaştıran bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Hogg ve Vaughan, 2014).

Ayrıca benlik kavramı bizi diğerlerinden ayıran özelliklerimizin yani bireysel farklılığımızın temelindeki yapı olarak da görülebilir. Bu temel yapı hem psikoloji hem de felsefe biliminde kendine yer edinmiş ve 19. yüzyıldan itibaren bu konuda çalışmalar

yapılmıştır. Ancak benlik kavramıyla ilgili sorgulamalar eski Yunan'a kadar uzanmaktadır (Arıcak, 1999). Platon beden ve ruhun ayrımı yapmıştır. Aristoteles de fiziksel olan (görünür olan) ve fiziksel olmayan (ruhani, görünmez dünya) olarak ayırım yapmış görünür olanın değişim içerisinde olduğunu, ruh yani görünmez olanın değişmemeye daha yatkın olduğunu savunmuştur. Decartes'in zihin ile beden arasındaki ilişkiyi ele alması ile bu konu daha farklı bir boyut kazanmıştır. Decartes'e göre "ben" düşünen bir yapıdır (Tutar, 2022).

Günümüzde de benlik üzerine çalışmalar sürmektedir çünkü benlik hem kişi hem toplum ile ilgili kavramlarla ilişkili, temel bir konudur (Hogg ve Vaughan, 2014). Benlik üzerindeki son dönemde yapılan çalışmalar benliğin oluşmasında genetiğin etkisine işaret etmektedir (Myers, 2015). Ancak benlik oluşurken cinsiyet, kültür gibi dış etkenlerden de etkilenmektedir. Kişiler benliğini oluştururken ebeveynleri, kitle iletişim araçları tarafından aktarılan kültürel anlayıştan, öğretmenlerin aktardıklarından, cinsiyetlerine atfedilen sosyal rollerden etkilenmekte ve benlikleri şekillenmektedir (Greenberg vd., 2023). Myers (2015) bu dış, sosyal etkilerin bazılarını; kişinin yaşamında oynadığı roller ve bunu zamanla benimsemesi, oluşturulan sosyal kimlik, kişinin diğerleriyle kendini kıyaslaması, başarı ve başarısızlıklarından doğan çıkarımları, diğer insanların kişi hakkındaki yargılamaları ve kişinin çevrelendiği kültür öğeleri şeklinde belirtmektedir.

Benlik hem değişkendir hem de nispeten sabit yönleri sahiptir (Greenberg vd., 2023). Kişinin kendisini tanımlamakta kullandığı daha sabit olan inanışları benlik şeması olarak adlandırılmaktadır. Benlik şeması, kişinin benliği ile ilgili bilgilerinin düzenlenmesine ve kişinin daha tutarlı bir bütün olmasına rehberlik eden kendisiyle ilgili inançlarıdır (Myers, 2015). Benlik şemaları benliğin kategorileri, soyut fikirleri arasında bir derleme oluşturduğu yapılardır. Bu durum bir uzmanın alanıyla ilgili bilgileri kolayca tanımasına, alanıyla ilgili durumların dikkatini çekmesine, çeşitli ipuçlarını kullanarak eksik bilgiyi tamamlamaya daha yatkın olmasına benzetilebilir (Hewitt ve Shulman, 2019).

Benlik kavramı olduğumuz kişiye dair şemalarımızı içermekle beraber olmak istediğimiz ya da olmaktan korktuğumuz kişi ile ilgili durumlardan da etkilenmektedir (Myers, 2015). Bunlar ne olmak isteyip istemediğimize dair oluşturulan gelecek yönelimli şemalardır. Higgins (1987) gerçek benlik, ideal benlik ve olması gereken benlik olmak üzere üç tür benlik şemasına sahip olduğumuzu belirtmiştir. Gerçek benlik kişinin şimdiki haliyle ilgili şemaları, ideal benlik olmak istediği benlikle ilgili şemaları ve olması gereken benlik,

olmak istemediği, kaçındığı durumlarla ilgili şemaları içermektedir (aktaran Hogg ve Vaughan, 2014)

2.2.1. Benliğe Farklı Bakış Açıları

On altıncı yüzyıl sonrasında dünyadaki değişim ve gelişmeler insana bakış açısına da yansımıştır. Daha önce, kişilerin toplumsal konumları, onların yaşamı ve kimliği ile ilgili daha net bilgiler verirken sanayileşme, aydınlanma vb. ile artık bu yapı kırılmaya başlamıştır. Sanayileşme sonrası kişiler daha geniş aile yapısından çıkarak yer değiştirmeye başlamış ve insanlar kendilerine daha yaşanılabilir bir dünya inşa etmek için çabalamaya başlamışlardır. Bu değişimler de kişilerin kendileriyle ilgili bakış açısını etkilemiş, insana dair çalışmalar önem kazanmıştır. Psikanaliz (Freud), bilinçaltı kavramı ile benliğin gerçek anlamda anlaşılmasının zor olduğunu belirtmiş ve benliği çok özgün bir yapı olarak görmüştür. Freud'un çalışmaları insana bakış açısında farklı bir boyut kazandırmıştır (Hogg ve Vaughan, 2014).

2.2.1.1. William James'in Benliğe Bakışı

Benlik kavramını açıklamak için ilk çalışmalar William James'e aittir. James, bilen (özne) ve bilinen (nesne) benlik olmak üzere benliğin iki boyutu olduğunu belirtmiştir. Ancak bu iki benlik boyutunu ayırmamıştır. O'na göre bilinen benlik bilen benliğin kimliğidir (Özen ve Gülaçtı, 2010).

James (1968)'e göre bilen (özne) benlik sorgulayan, hayal kuran, hissedilen, değerlendiren, algılayan, aktif olarak yönlendiren yöndür. Bilinen (nesne) benlik ise başkalarının bildiği, etkilenen, değerlendirilen, pasif olan yönüdür. Bilinen (nesne) benliği maddi ben, sosyal ben ve manevi ben olmak üzere üç başlıkta incelemektedir. Maddi ben, kişinin kıyafeti, evi, ailesi, mal mülk edinimi gibi öğeleri kapsamaktadır. Örneğin, kişinin bedenine özen göstermesi bu yön ile ilgili yüklemeleri içermektedir. Sosyal ben, başkalarının gözünde saygın olma, statü, tanınma ile ilgili kısımdır. Manevi ben ise kişinin inanç sistemi, farkında olduğu duygu ve durumların değerlendirilmesini içermektedir (aktaran Arıca, 1999).

2.2.1.2. Rogers'in Benliğe Bakışı

Rogers'in benlik kuramına göre insan mutlu olmak, gelişmek ve değişmek ister. Bu doğasında vardır ve kendini geliştirmek için çaba gösterir. Benlik bilinci kişinin kendisiyle ilgili yargılarını, algılamalarını, düşüncelerinin içermektedir. Ancak her zaman benlik bilinci gerçeği yansıtmamaktadır. Yani benlik bilinci kötü, iyi veya normal olabilir, kişi kendini olduğundan kötü ya da iyi olarak algılayabilir (Tutar, 2022). Bu bakış açısında kişinin sağlıklı bir benlik geliştirmesi için koşulsuz sevgi ortamı önem taşımaktadır. Bu ortamda kişinin davranışı cezalandırılmakta ancak kişi sevilip sayıldığını her zaman hissetmektedir (Cüceloğlu, 2010).

Rogers'e göre herkes kendi benliğini merkeze alarak hareket eder. Bu yüzden aynı olaydan herkes eşit düzeyde etkilenmez çünkü herkesin olayı anlamlandırma yani algılama şekli farklıdır. Kısacası gerçek kişiye göre değişir. Herkesin kendi benliği etrafında şekillenen kendi gerçekliği söz konusudur (Tutar, 2022).

2.2.1.3. Maslow'un Benliğe Bakışı

Maslow'un benlik kuramında "benlik bilinci" kavramı önem taşımaktadır. Maslow ihtiyaçları hiyerarşik bir yapıda görür ve insanın alt basamaktaki ihtiyaçlarını karşıladığında üst basamaktaki ihtiyacını doyurmaya yöneldiğini ve en üst basamağa ulaşmaya çalıştığını belirtir. Bu en üst basamak "ben" ini gerçekleştirdiği noktadır (Cüceloğlu, 2010). Maslow'a göre bu noktaya ulaşan kişi bazı özellikleriyle diğer insanlardan ayrılmaktadır. Gerçeği daha doğru algılayabilme, gerçeği olduğu gibi kabul edebilme, kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul edebilme, bağımsız ve özerk bir insan olma, farkındalık düzeyi yüksek, adaletli olma, kendine ve insanlara değer verebilme, tutum ve davranışlarında ölçülü olma, yüksek sorumluluk duygusuna sahip olma gibi özellikleri kendini gerçekleştiren kişinin özellikleri olarak görmektedir (Tutar, 2022).

2.2.1.4. Charles Cooley ve George H. Mead'ın Benliğe Bakışı

Charles Cooley ayna benlik teorisiyle benliğin gelişim sürecini açıklamıştır. Sembolik etkileşimci bakış açısı ile benliği açıklayan Cooley'e göre; kişiler, yaşamında önem taşıyan diğer kişilerin, kendileri hakkındaki davranışları aracılığıyla benliklerini oluşturmaktadır.

Bu durum bir ayna yansımasına benzediği için de bunu “benlik aynasına bakmak” şeklinde isimlendirmektedir. İnsanlar diğerlerinin görüşlerini sadece kendini tanımlamak için değil, kendine dair değerlendirmelerini kötü veya iyi olarak tanımlamak için de kullanmaktadır (Greenberg vd., 2023).

Cooley (1902)’e göre kişi, gelişim süreci içerisinde, diğerlerinin kendisini nasıl gördüğü ile ilgili bir bakış açısı geliştirir. Kişinin, doğru olmasa bile, bu konudaki görüşleri zihninde yer edinir. Yani başkasının yerine geçerek kendini değerlendirdiği ve başkalarının olumlu ya da olumsuz düşüncelerinden etkilenerek kendini olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirdiği süreç benliğini oluşturmaktadır. Ayna benlik ismi de bu yapıdan gelmektedir (aktaran Arıca,1999).

George H. Mead de sembolik etkileşimci bakış açısı ile benliği açıklamış ve Cooley’in yaklaşımını “genelleştirilmiş öteki” kavramı ile daha farklı bir boyuta taşımıştır. Bu kavrama göre belirli önemli kişilerin benliğe etkisinin yanında yaşanan toplumdaki genel yargılar da kişinin kendi iç sesini, benliğini etkilemektedir. Örneğin, kiloya karşı olumsuz değerlendirmelerin olduğu ortamdaki kilolu kişilerin, fazla kilonun normal karşılandığı, kabul gördüğü bir ortama göre daha mutsuz hissetmesi gibi (Greenberg vd., 2023). Mead (1964), bu süreci şu şekilde açıklamaktadır; kişi çocukluğundan itibaren toplumsal etkileşim içerisinde veya oyun oynarken çeşitli rolleri sergilemeye başlar. Bu roller toplum tarafından genellenmiş olan, toplumsal tutumu yansıtan rollerdir. Benlik bu süreçlerde geliştiği için toplum tarafından şekillenmektedir (aktaran Arıca, 1999).

Mead, benliğin yapısını “ben” ve “beni, bana” olarak ikiye ayırmaktadır. Ben, kişisel benlik, bana ise sosyal benliktir. Kişisel benlik, kendine yönelik algı, istek ve arzuyu barındırmaktadır. Sosyal benlik ise çevreden gelen bildirimleri kişinin nasıl algıladığı, yapılması gereken toplumsal talepleri içermektedir (Tutar, 2022). Kişi “ben” ile “bana”yı birbirinden ayırdığı zaman kendini fark eder. Bu ayırt etme süreci de yine toplumsal süreçlerde olur (Hewitt ve Shulman, 2019).

2.3. Benlik Sunumu

İnsanlar gündelik hayatta anne, baba, öğrenci vb. gibi çeşitli rollere sahiptir. Kendi rollerine düşen payları toplumsallaşma sürecinde öğrenmektedirler (Greenberg vd., 2023). Roller doğrultusunda kendisini diğerlerine göre konumlandırmakta (öğretmenin öğrencisi

olmak, rakip karşısında rakip olmak vb.) ve etkileşimde bulunmaktadır. Diğer insanlar ile etkileşim halindeyken onların kendisini nasıl algıladığından endişe duymakta ve endişeleri doğrultusunda kendisi hakkında hükümlerini yönetmek için davranışlarını düzenlemektedir (Hewitt ve Shulman, 2019). Ancak diğer kişilerin kendini algılamasını yani izlenimi yönetme arzusu her insan için aynı derecede gerçekleşmemektedir. Bu izlenim yönetme süreci ise benlik sunumu olarak adlandırılmaktadır. Daha tanımsal ifade ile benlik sunumu, kişinin olmak istediği kişiye uygun olan ya da olumlu izlenim oluşturmalarını sağlayan davranışları, kendini ifade etme biçimi olarak tanımlanabilir (Myers, 2015).

Yani benlik sunumu benliğin sosyal olan kısımla ilintilidir. Benlik sosyal yönüne dair ilk çalışmalar William James tarafından yapılmıştır. James, maddi benlik, ruhsal benlik, sosyal benlik olmak üzere benliği üç başlıkta kavramsallaştırmış ve benlik sunumundan sosyal benlik içerisinde bahsetmiştir (Ceylan, 2017). Scheier ve Carver (1981) de iki farklı benlikten bahsetmektedir ve benliğin sosyal yönüne değinmektedir. Bunlar kişinin kendine özgü duygu, düşünce ve tutumları ile ilgili olan özel (mahrem) benlik ve başkalarının gözündeki imajı ile ilgili olan açık (aleni) benlik. Özel benlik içsel standartlara uygun davranışlar sergilemeye yönlendirirken, aleni benlik başkalarına kendimizi olumlu yönler ile sunmaya yönlendirmektedir (aktaran Hogg ve Vaughan, 2014).

Benlik sunumu, sosyal benlik kavramı içerisinde yer aldıysa da kavram olarak literatüre Goffman'ın 'Günlük Yaşamda Benlik Sunumu' (1959) eseri ile girmiştir. Bu eserde, Goffman insanların bulundukları ortama giren yeni birini veya ortamdakileri tanımak istediklerini çünkü o kişinin beklentilerini öğrenmek ve kendilerinin ondan ne bekleyeceğini bilmelerinin en uygun tepkileri vermek için zemin hazırladığını belirtmekte ve günlük yaşamı bir tiyatro sahnesine benzemektedir. O'na göre insanlar başkalarının düşüncelerini önemsemekte ve iyi bir izlenim oluşturmaya çalışmaktadır. Goffman'a göre insanlar günlük yaşamda birtakım rollere bürünüp diğer insanlara performanslarını sergilemektedir. Yani aslında diğer kişilere kendilerini sunmakta ve ideal olanı sergilemek, olumlu bir izlenim oluşturmak istemektedir. İşte bu etkileşim sürecini de benlik sunumu olarak adlandırmaktadır (Goffman, 2021).

Goffman izlenim yönetiminin altı temel ilkeden oluştuğunu belirtmektedir. Bunları, insanlar diğerlerine sunum yapmak için performans sergilerler, insanlar takımlar halinde belli sosyal durumun özelliklerini yansıtmaya çalışırlar, insanlar performanslarını sergilerken bulundukları sosyal ortamı ayırt edecek şekilde davranırlar, sahne önü ve sahne

arkası alanlar vardır ve sahne önünde performanslar sergilenirken sahne arkasında performans için hazırlık yapılmaktadır, insanlar performanslarının inandırıcı olup olmadığını değerlendirmek durumundadır, insanlar sundukları karaktere uygun davranmak zorundadır ve kendi karakteri ile çeliştiği zaman bunu onarmaya çalışmak zorundadır şeklinde sıralamaktadır (Hewitt ve Shulman, 2019).

Ayrıca Goffman, kişilerin sergilediği performansların toplumsal kural ve normlarla uyum içerisinde olmasını istediğini, ideal olanın gerçek performansı gibi algılanması için çalıştığını ve insanların bu konuda yaratıcı potansiyellere sahip olduğunu belirtmiştir. Yani insanlar senaryolar doğrultusunda hareket etmektedir. Senaryodan kasıt kişilerin performans sergiledikleri durumda neler yaşayacaklarına ya da nasıl davranmaları gerektiğine dair bir anlayıştır (Hewitt ve Shulman, 2019). İnsanlar, oynadıkları senaryoyu her zaman bilinçli olarak fark etmemekte, otomatik olarak role girmektedir. Goffman bunu samimi performanslar olarak adlandırmıştır. Bir de bilinçli bir şekilde, özellikle belli bir izlenim oluşturmak için sergilenen performanslar bulunmaktadır. Buna da sinik performanslar adını vermektedir (Greenberg vd., 2023).

Bazı insanlar sergiledikleri performanslar konusunda daha dikkatli davranmakta, gerçek performansından ziyade sinik performansları bir yaşam tarzı haline getirmektedir. Yüksek düzeyde kendi davranışlarını izleyen yani kendinin farkında olup diğerlerinin beklediği şekilde davranışlarını ayarlayabilen kişiler sinik performansları daha çok gösterme eğilimindedir. Bu durum da benlik sunumundaki bireysel farklılıkları açıklamaktadır (Myers, 2015; Greenberg vd., 2023).

2.4. Mükemmeliyetçilik:

Mükemmel, “kusursuz, eksiksiz, olgunlaşmış, harikulade olan” mükemmeliyetçi, “mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf eden kimse” olarak, mükemmeliyetçilik ise “mükemmeliyetçi olma durumu” olarak tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2022). Mükemmeliyetçilik, karmaşık yapısı nedeniyle tanımlanmakta zorlanılan bir kavramdır. Kavram, genel olarak hatalar ile aşırı ilgilenme, aşırı yüksek standartlar belirleme olarak tanımlanmıştır. Daha sonra mükemmeliyetçi kişilerin yaptığı işin kalitesinden şüphe duyan, ebeveyn değerlendirmelerine ve beklentilerine önem veren kişiler olduğu belirtilmiştir (Frost vd., 1990).

Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliği tanımlarken Hamachek (1978)'in çalışması dikkat çekmektedir. Hamachek, “nevrotik” ve “normal” mükemmeliyetçilikten bahsetmiş ve kavramı çok boyutlu olarak ele almıştır. O'na göre normal mükemmeliyetçiler daha gerçekçi amaç belirleyen, amacı için çabalayan ve çabasından tatmin olan, daha az kusursuz olmayı seçen kişilerdir. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise kendilerine ulaşılmaz hedefler belirleyen ve çabalarını tatmin edici bulmayan, standartları gevşetmeyen kişilerdir (Hamachek, 1978; Stoeber ve Otto, 2006).

Frost ve arkadaşları (1990) ise mükemmeliyetçiliği altı farklı boyutta incelemişler ve olumsuz mükemmeliyetçilik üzerine yoğunlaşmışlardır. Bunları; hata yapma konusunda aşırı endişe, yüksek kişisel standartlar, yüksek ebeveyn beklentisi algısı, yüksek ebeveyn eleştiri algısı, kişinin eylemlerinden şüphe duyup emin olamaması, tertip ve düzen tercihi olarak belirtmişlerdir (Frost vd., 1990). Tiring ve Güloğlu (2023) çalışmasında olumsuz mükemmeliyetçiliğin anksiyete, depresyon ve stresi pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur.

Çalışmalara bakıldığında, 1990'lı yıllar öncesinde genellikle olumsuz mükemmeliyetçiliğin vurgulandığı, 1990'lı yıllardan sonra olumlu mükemmeliyetçilik vurgusu yapılmaya ve kavramın çok boyutlu olarak ele alınmaya başlandığı görülmektedir (Şahin, 2024).

Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele alan çalışmasında kişisel ve sosyal yönden kavramı incelemiş ve “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” “başkasına yönelik mükemmeliyetçilik” ve “toplumsal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik” olmak üzere üç boyutundan bahsetmiştir.

- 1- Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: kişinin kendi davranışlarını katı bir şekilde değerlendirmesi, yüksek standartlar belirlemesi ve ulaşılması zor standartlar karşısında kendini eleştirmesi ile ilişkilidir. Depresif duygular ve düşük öz saygı ile ilişkilendirilmiştir (Hewitt ve Flett, 1991).
- 2- Başkalarına Yönelik mükemmeliyetçilik: kişinin başkaları için gerçekçi olmayan standartlar belirlemesi ve katı bir şekilde değerlendirmesini içermektedir. Mükemmeliyetçi beklentiler dışı yöneliktir. Başkalarını suçlamaya, güvensizliğe, başkalarına düşmanlığa yol açabilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991).
- 3- Toplumsal Açıdan Belirlenmiş Mükemmeliyetçilik: Başkalarının kişiyi

değerlendirdiğine ve belirlenen standart ve beklentiye ulaşması gerektiğine dair inancını içermektedir. Başkasının belirlediği standartlar kontrol edilemediğinde kişide kaygı, depresif duygular oluşabilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991).

2.5. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu

Mükemmeliyetçi benlik sunumu sosyal yönden belirlenen mükemmeliyetçilik ile ilişkilidir. Bazı kişiler sosyal standartları karşılamak için kendinin mükemmel olduğuna dair diğerlerini ikna etmeye ya da hatalı yönlerini en aza indirerek öyle görünmeye çabalamaktadır. Bu mükemmeliyetçiliğin ifadesi, kusurların saklanma çabasına mükemmeliyetçi benlik sunumu denilmektedir (Hewitt vd., 2003). Mükemmeliyetçi kişi mükemmel olmak için bir çaba içerisinde iken, kendini mükemmeliyetçi sunmaya çalışan kişi mükemmel olmaya çabalamaktan ziyade kusursuz bir sunum için uğraşmaktadır (En, 2004).

Mükemmeliyetçi sunum Hewitt vd. (2003) tarafından “hatayı gizleme”, “hatayı söylememe” ve “mükemmeliyetçi öz tanıtım” olmak üzere üç alt başlıkta kavramsallaştırılmıştır. Hatayı gizleme boyutu, kişinin kusurlarını göstermekten endişe duyması ve kusurlu görünmekten kaçınmasını içermektedir. Kişi başkaları tarafından değerlendirebileceği durumlarda kusurlu davranışlarının görülmesinden endişelenmekte ve kaçınmaya ihtiyaç duymaktadır. Hatayı söylememe boyutu, kişinin kusurlu yönlerini sözel olarak ifade etmekten kaçınması, ifade etmeye isteksiz olması durumunu içermektedir. Büyük ihtimalle reddedilme korkusu yaşayan kişi, kusurlarını açıklamaktan kaçınmaktadır. Mükemmeliyetçi öz tanıtım boyutu ise kişinin yetenek ve yeterliliklerini başkalarına göstermek istemesini ve kendini kusursuz olarak sunma çabasını içermektedir.

Kişinin kendini yüceltmesi, başarısızlığı reddetmesi gibi bazı davranışlarının karşılanmayan ihtiyaçları ile ilişkisi bulunmaktadır. Karşılanmayan ihtiyaçlar, kişinin belli bir öz imaj sürdürme arzusu ile öz sunum ihtiyacını doğurmaktadır (Hadden vd., 2013). Bakım verenin ihtiyaçlarını karşılamaması, kişinin bakım vereni ile sağlıklı bir bağ kuramaması, kabul görmek isteyen, reddedilmeyi ve aşağılanmayı engellemek isteyen mükemmeliyetçilerin davranışlarını beslediği düşünülmektedir (Ko vd., 2019). Ayrıca Flett vd. (2012) yaptıkları çalışmada toplum tarafından önemsenilmediğine dair düşüncelerin mükemmeliyetçi sunum ile ilişkili olduğunu bulmuştur.

Mükemmeliyetçi benlik sunumunun, toplum içerisinde yeni bir şey denemekten kaçınmaya, muhtemelen başarısızlık ve mükemmel görünümüne zarar gelebilme durumu olarak değerlendirdiği için yardım istememe davranışına neden olduğu görülmektedir. Bu desteksiz kalma ve mükemmel olma, mükemmel görünme durumundaki zorundalık çeşitli psikolojik problemlerin yaşanması ve çevreden problem yaşadığının gizlenmesi ile ilişkili görülmektedir (Flett vd., 2014). Çalışmalarda mükemmeliyetçi benlik sunumu sosyal kaygı (Flett vd., 2014), umutsuzluk ve intihar eğilimi (Robinson vd., 2021), yeme bozuklukları (Stoeber vd., 2017) gibi psikopatolojik durumlar ile ilişkili görülmektedir. Ayrıca Hewitt vd. (2003), mükemmeliyetçi benlik sunumunu negatif duygu durumu ve düşük benlik saygısı ile ilişkilendirmiştir.

2.6. Olumsuz Otomatik Düşünce:

Otomatik düşünceleri açıklayan “bilgiyi işlem modeli” bilişsel terapilerin temelinde yer almaktadır. Buna göre kişi duyu, algı ve biliş süreçlerinden geçerek bilgiyi işlemektedir. Öncelikle kişi duyular (işitme, koklama, tatma, hissetme, görme) yoluyla bilgiyi alır. Daha sonra dış dünyadan gelen bilgileri iç dünyada değerlendirir, bu değerlendirmenin ilk sonucu algılama aşamasıdır. Biliş sürecinde ise kişi duyular yoluyla gelen ve algılanan verileri değerlendirmesi, işlemesi, anlamlandırılması sürecidir. Bilişsel yapı öznel bir bakış açısıdır (Beck, 1976’dan aktaran Boynueğri, 2017). Kişinin nasıl davrandığı ve nasıl hissettiği bir durum ile ilgili nasıl düşündüğü ve nasıl yorumladığı ile ilişkilidir. Kişi davranışlarını oluştururken duygu ve düşünce dünyasından etkilenmektedir. Duygu ve düşünce dünyası ise iç ve dış dünyayı kişiyi nasıl algıladığı, nasıl yorumladığı yani bilişsel süreçlerden etkilenmektedir (Beck, 2016). Bu bilişsel işlemlerin çoğu, organizmanın hayatta kalmak için çevresinde olup biteni anlama ve harekete geçme ihtiyacına hizmet etmekte ve kişinin zihninde otomatik olarak oluşan, çok da farkında olmadığı bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Karataş ve Türkçapar, 2023).

Bilişsel davranışçı terapi, kişinin bilişsel süreçleri ile ilgilenmektedir. Öncü isimlerden Beck, bilişsel yapıyı otomatik düşünceler ve şemalar olmak üzere ikiye ayırmaktadır (Karataş ve Türkçapar, 2023).

Otomatik düşünce kendiliğinden ortaya çıkan ve kişinin belli bir durumu yaşarken ya da hatırlarken aklından hızla geçen düşüncelerdir. Kişi durumu anlamlandırmaya çalışırken

aniden beliren düşüncelerdir. Otomatik düşünceler genellikle kısa sürede zihinde kalmakta ve kişi düşüncüyü fark etmekten çok düşünce sonucunda açığa çıkan duyguyu fark etmektedir (Köroğlu, 2011). Otomatik düşüncelerin bilinç öncesi süreçte olduğu ve kişinin çabası ile bilinç düzeyine getirilebildiği ancak alışlagelmiş düşünce üzerine kişinin akılcı çözümler üretmekte yetersiz kaldığı belirtilmektedir (Köroğlu, 2011; Beck, 2016).

Bazı kişiler için otomatik düşüncüyü tanımlamak zor, bazıları içinse kolaydır. Kişi düşüncesi fark etmekte zorlansa da zihninde kelimeler, görsel imgeler halinde ortaya çıkan otomatik düşünceler vardır (Greenberger ve Padesky, 2010). Otomatik düşünceler olumsuz olduğunda, olumsuz ve rahatsız edici duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Karataş ve Türkçapar, 2023).

Bu düşünceler, belli ölçüde doğru olsa da genellikle çarpıtılan ve işlevsiz düşüncelerdir. Kişinin gerçekleri çarpıtması (bilişsel çarpıtma) ve eşlik eden olumsuz duygu durumu ruhsal problemler ile ilişkilidir (Köroğlu, 2011). Kişi hatalı olan otomatik düşüncelerini tanıyıp, daha işlevsel bir düşünce ile hareket ettiğinde duygusal, fizyolojik ve davranışsal olarak tepkileri de olumlu anlamda değişim göstermektedir (Beck, 2016).

Kişinin işlevsel olmayan bilişsel çarpıtmalarından bazıları şu şekilde açıklanabilir;

Beyin okuma: yeterli delil olamamasına rağmen başkasının hakkında ne düşündüğünü bilmesi.

Felaketçilik: Yaşadığı ya da yaşama ihtimali olan durumların korkunç ve baş edilemez olduğuna inanma.

Aşırı genelleme: tek bir durumdan yola çıkarak genelde öyle olduğunu düşünme.

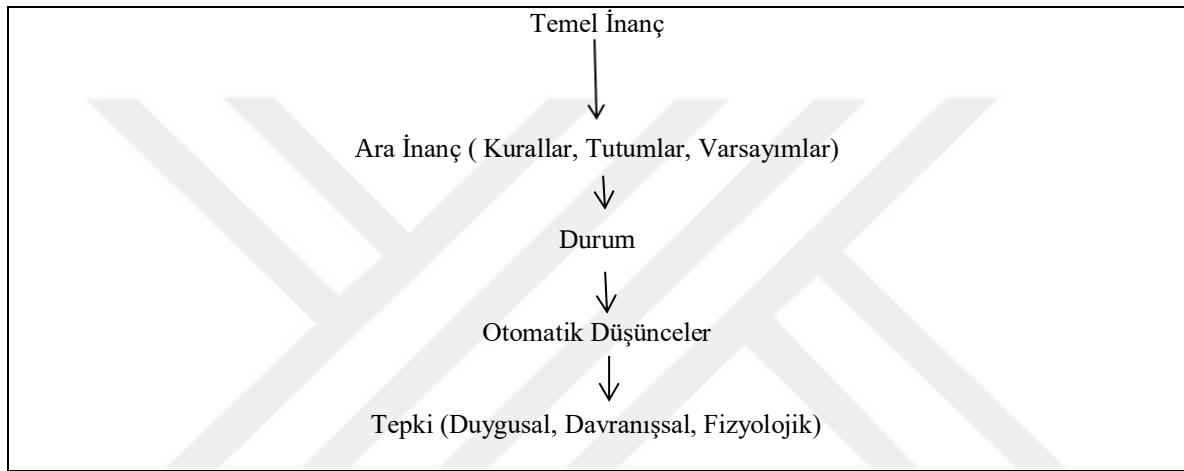
Kişiselleştirme: Olumsuz olayların nedenini kendine yükleme.

Olumsuz filtre: hemen her zaman olumsuza odaklanma.

Pişmanlık yöneltme: Anda kalıp, daha iyi yapmak için neler yapabileceğine odaklanmak yerine geçmişte yapmadıkları üzerine odaklanma (Leahy, 2015).

Şemalar ise ara inançlar ve temel inançlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Ara inançlar otomatik düşüncelerin altında kişinin varsayımlarını, bir takım kuralları içeren yapıdır. Kişi tarafından dile gelmese de geri planda kişinin davranışını etkilemektedir. Kişinin ara inançlarını, başına gelen olaylar ya da gözlemlediği durumlardan çıkardığı kurallar ve

beklentileri oluşturmaktadır. “Eğer hayır dersem cezalandırılırım.” cümlesi ara inanca örnek olarak verilebilir. Temel inançlar ise kökleşmiş yapılardan oluşmaktadır. Bunlar en altta yatan inançlarımızdır ve genelleşmiş yargılardır. Zayıfım, seviliyorum, insanlar güvenilmezdir gibi yargılar temel inanca örnek verilebilir. Temel inançlar insanlarda seviliyorum- sevilmiyorum şeklindeki ikili halde bulunmakta ve kişiler geçici olumsuz bir durum yaşadıklarında olumsuz temel inançlarına temas etmektedir. Olumsuz durum ortadan kalktığında olumlu inancı etkindir (Karataş ve Türkçapar, 2023). Aşağıda temel inanç, ara inanç ve otomatik düşünce arasındaki ilişki şekil ile gösterilmektedir.



Şekil 1: Otomatik Düşünceler ile Ara İnanç ve Temel İnanç İlişkisi (Beck, 2011’den aktaran, Karataş ve Türkçapar, 2023, s. 24).

Şekil örneklendirerek açıklanacak olursa, yeni bir metni okuması gereken birsinin, temel inancı “yetersizim” ise, ara inancı “başaramamak berbat” “zor durumları yapmaya çalışsam da başarılı olmam” vb. yargılar olabilir. Durum karşısında ise “bu çok zor” “hakikaten anlamıyorum” gibi otomatik düşünceleri ortaya çıkabilir. Bu kişi düşüncelerin etkisi ile görevden kaçınma (davranış), cesareti kırılmış hissetme (duygusal), vücudunda ağırlık hissetme (fizyolojik) gibi tepkiler verebilir (Beck, 2016).

2.7. Sosyal Destek

Sosyal desteğin gelişimi, tanımı, türleri ve sosyal destek türlerine yer verilmiş ve sosyal destek kavramı çeşitli yönlerden ele alınarak açıklanmıştır.

2.7.1. Sosyal Desteğin Gelişimi ve Tanımı

Sembolik etkileşimci bakış açısı ile sosyalleşmeye bakıldığında çocuk dil becerisi kazandıkça etraftaki nesneleri, kendisine ait bir isim olduğunu fark ederek kendisini anlamlandırmaya başlar. Diğerlerine göre bir nesne konumundadır ve başkalarının davranışları benliğini şekillendirirken etkili olmaya başlar. Benliği şekillendirirken toplumun, daha özelde ailenin ergenliğe, çocukluğa, kadın erkek rollerine bakış açısı etkili olmaktadır. Çocuklar sadece sosyal yönlerden etkilenecek, pasif bir şekilde benliğini şekillendirmese de benlik oluşmasında sosyal çevre etkili bir rol oynamakta ve kişiler hayatı boyunca sosyal süreçlerle etkileşim halinde kalmaktadır (Hewitt ve Shulman, 2019, s. 116). Bu etkileşim halindeki sosyal çevre kişinin aynı zamanda sosyal destek sistemini oluşturmaktadır. Sosyal desteğin bebeğe ilk bakım veren kişi ile ilişkisi ile başladığı belirtilebilir. Bakım veren ile ilişkinin olumlu olması kişinin değerli olduğu ve kabul edildiğine dair inanç geliştirmesini sağlamakta ve büyüdükçe çevresi ile etkileşimi bu algı ile şekillenmektedir (Sarason, 1991).

Sosyal destek kavramı teorik açıdan Kurt Levin'in alan kuramına dayanmaktadır (Yıldırım, 1997). Levin (1951) kuramında “yaşam alanı” kavramından bahsetmektedir. Yaşam alanı kişinin davranışlarını tahmin edebilmek ya da anlayabilmek için önce kişinin olayı ya da durumu nasıl algıladığına bakmak gerektiğini ve bu sürece etki eden tüm dinamiklerin dikkate alınması gerektiğini belirtmektedir. Yani yaşam alanı kavramı kişinin psikolojik süreçleriyle ilgilidir, kişinin çevresi ile etkileşiminden doğan ve zihinde yer alan bir alandır. Levin (1939)'a göre problemler ele alınırken hem grup dinamiklerine hem bireysel dinamiklere bakılmalıdır. Örneğin, bir gencin problem durumu incelenirken ergen grubuna, yaşadığı ülkenin dinamiklerine, içinde bulunulan ortamın özelliklerine (baskıcı, samimi vb.) dikkate alınarak değerlendirme yapılmalıdır (aktaran Yentür vd., 2023). Bu nedenle kişinin olumsuz davranışlarındaki değişiklik psikolojik çevresinde yapılan değişikliklerle mümkündür, kişinin sosyal destek aldığı kişiler ise onun psikolojik çevresinde yer almaktadır (Yıldırım, 1997).

Bütün bunlardan yola çıkarak sosyal destek kavramı, kişinin önemseydiği, güvendiği, paylaşımında bulunduğu kişilerden oluşan destek sistemi olarak tanımlanabilir (Sarason vd., 1987). Başka bir tanımda ise psikolojik ve sosyal alanlarda kişinin çevreden aldığı destek olarak tanımlanmıştır (Yıldırım, 1997). Algılanan sosyal destek ise kişinin, geçmiş yaşantılarından yola çıkarak o anda da destekleneceğine olan inancı olarak

tanımlanmaktadır (Demirtaş, 2007). Yani alınan sosyal destek, desteğin ne kadar verildiği ile algılanan sosyal destek ise sunulan desteğin kişiyi ne kadar tatmin ettiği ile ilgilidir (Barrera, 1986'dan aktaran Yılmaz, 2022). Algılanan sosyal destek ve alınan sosyal destek arasındaki farklara bakıldığında, alınan sosyal destek her zaman kişiye desteklendiğini hissettirmemektedir. Bu nedenle bazı çalışmalarda aralarındaki farklara bakılmış ve algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Eagle vd., 2019).

2.7.2. Sosyal Destek Türleri

Sosyal destek kavramının tek bir tanımı bulunmamaktadır çünkü sosyal destek kavramı farklı şekillerde kavramsallaştırılmıştır. Bazı çalışmalarda kişinin içinde bulunduğu sosyal yapı ve özellikleri (yakın kişilerle görüşme süresi, yakınlık derecesi vb.) üzerinde durulmuş bazıları ise sosyal desteğin işlevine vurgu yapılmıştır (Yılmaz, 2022). Cohen ve Wills (1985) alınan, algılanan sosyal desteğin işlevsel yönünü dört farklı tür olarak tanımlamıştır:

Saygı desteği: kişinin değerli olduğuna ve kabul edildiğine dair bilgisidir. Duygusal destek, öz saygı desteği, yakınlık desteği de denilebilir. Kişinin hataları olsa bile kabul gördüğünü hissetmesi, özsaygısını olumlu yönde etkilemektedir.

Bilgi desteği: problem yaşadığında kişinin durum ile baş etmesi için verilen tavsiye, destek, yardım bu grupta yer almaktadır.

Yaygın destek ve aidiyetlik: sosyal arkadaşlık, boş zaman faaliyetleri, başkalarıyla vakit geçirmeyi kapsamaktadır. Başkalarıyla geçirilen vakit kişiyi problem üzerine düşünüp duymaktan uzaklaştırmakta ve olumlu duygular harekete geçirmektedir.

Araçsal destek: çevre kaynakları, finansal destek, ihtiyaç duyulan hizmetlerin sunulmasını içermektedir. Alet, para, eşya yardımlarının yanında alışveriş yapma, çocuk bakımı, dezavantajlı kişilere yapılan karşılıksız yardımı da içermektedir.

House (1981'den aktaran Yılmaz, 2022) ise sosyal desteğin türlerini, duygusal destek (sevgi, ilgi, empati), araçsal destek (somut- maddi yardım), bilgisel destek, onaylanma desteği (düşünce ve davranışların kabulü) olarak tanımlamıştır.

2.7.3. Sosyal Destek Modelleri

Sosyal destek kavramının kişinin üzerindeki etkisi genellikle iki modelle açıklanmaktadır. Temel etki ve tampon etkisi modelidir (Salı, 2010).

Tampon etkisi modeline göre, kişiler stres yaşayabilecekleri durumlar ile karşılaşmazlarsa sosyal destek sisteminin olmaması onların iyilik halini olumsuz etkilememektedir. Ancak stres faktörü ile karşılaştığı zaman sosyal destek sistemi kişinin iyilik halinin korunmasında, problemle başa çıkmasında tampon görevi görmektedir. Temel etki modeline göre ise stres kaynağının olup olmamasından bağımsız olarak sosyal destek kişilerin iyi oluşuna katkı sağlamaktadır. Yani sosyal destek kişinin gündelik hayatında ya da stres faktörüyle karşılaştığında psikolojik sağlamlığına katkı sağlamaktadır (Cohen ve Wills,1985).

Yani sosyal desteğin dolaylı ve doğrudan oluşan etkisinden söz edilmektedir. Tampon etkisinde stres kaynaklı olumsuz yaşantılar anında sosyal destek tampon görevi görerek dolaylı yoldan kişinin iyilik halini etkilemektedir. Dolaylı etkide kişinin kendinin değerli görüp görmemesi de sosyal destek ile ilişkili olarak iyi olma sürecini etkilemektedir. Doğrudan yani temel etki modelinde ise stresten bağımsız olarak sosyal desteğin varlığı kişiye, kişinin sağlığına iyi gelmektedir (Şahin, 1999'dan aktaran Salı, 2010).

Sosyal destek, aynı zamanda gelişimsel bir işleve de sahiptir. Freud'un psikoseksüel kuramı ve Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramı incelendiğinde sosyal desteğin kişilik gelişimindeki rolü anlaşılmaktadır. Freud'a göre kişilik ilk beş yılda şekillenmektedir. Bu süreçte de sosyal destek kaynağı olan ailenin tutum ve davranışlarının etkisi önem taşımaktadır. Erikson kuramında sekiz gelişim döneminden bahsetmekte ve bu gelişim dönemlerinde sosyal çevre önem taşımaktadır. Sosyal çevrenin desteği ile kişi, daha önceki yıllardan gelen ve kişiliğini etkileyen olumsuz izleri silebilir (Aydın, 2022).

Ayrıca Lieberman yaşamdaki stresli durumlar ile sosyal destek kaynakları arasındaki ilişkiyi açıklamak için bir model geliştirmiştir. Bu modele göre yaşamdaki stres veren olayların gerilimini sosyal destek kaynakları azaltarak hastalık riskini önlemeye yardımcı olmaktadır (Demirtaş, 2007).

Yapılan çalışmalar kişinin yaşamında karşılaştığı problemlerle baş etmesinde, problem durumunun önlenmesinde önemli olduğunu göstermektedir (Yıldırım, 1997). Nitekim Sarason vd. (1985) yaptığı çalışmada olumsuz olaylar yaşama ile hastalığa yakalanma

arasındaki ilişkiyi incelemiş ve düşük sosyal desteğe sahip grup ile yüksek sosyal desteğe sahip grup arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir.

2.8. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmanın bağımlı değişkeni mükemmeliyetçi benlik sunumu ile bağımsız değişkenler olumsuz otomatik düşünceler ve algılanan sosyal destek ile ilgili olan araştırmalara yer verilmiştir.

2.8.1. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Hewitt vd. (2011), yaşları 8-17 arasında değişen, kaygı ve depresyon yaşayan 244 çocuk ve ergen ile yaptıkları ölçek geliştirme çalışmasında mükemmeliyetçi benlik sunumunun çeşitli değişkenler ile ilişkisini de incelemişlerdir. Mükemmeliyetçi benlik sunumunun üç alt boyutunun da depresif semptomlar ile anlamlı ilişkisinin olduğunu bulmuşlardır. Hataların gizlenmesi alt boyutu depresyon ve sosyal kaygı ile önemli ölçüde ilişkili bulunmuştur. Hataların söylenmemesi alt boyutu ise depresyon ve sosyal kaygıyı tahmin etmektedir.

Craciun ve Dudau (2014), mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi sunum eğilimi olan 60 kişi ile çalışmıştır. Bu kişilerin stres durumlarına kullandıkları başa çıkma stratejileri araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre mükemmel izlenim yaratmaya çalışan katılımcılar sosyal destek aramaktan kaçınmaktadır. Aynı zamanda bu kişilerin mükemmeliyetçilik puanı yüksektir. Erkek katılımcılar mükemmeliyetçi öz yükseltme ve hataların söylenmemesi boyutlarında kadınlara göre daha yüksek puan elde etmiştir.

Stoeber ve Roche (2014), yaşları 11-16 arasında değişen 119 ergen ile çalışma yapmıştır. Çalışmada mükemmeliyetçi benlik sunumuna duygu yoğunluğu ve mükemmeliyetçiliğin etkisi araştırılmıştır. Yüksek düzey başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik, yüksek düzey kendine yönelik mükemmeliyetçilik, düşük negatif tepkisellik, yüksek pozitif duygulanım mükemmeliyetçi benlik sunumunu yordamıştır.

Rodriguez vd. (2021), son üç aydır ağrı şikayeti olan 218 ergenle yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçi benlik sunumunun pediatrik ağrı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma bulgularına göre mükemmeliyetçi öz yükseltme ile ağrı yoğunluğu, hatayı gizleme

ile ağırlı felaketleştirmesi, ağırlı müdahalesi ve yorgunluk ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Hatanın söylenmemesi boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Mükemmeliyetçi benlik sunumu ve hatayı gizleme alt boyutunun ağırlı müdahalesi ile ilişkisine, ağırlı felaketleştirme aracılık etmiştir.

Ceylan (2017), 215 ergen ile yaptığı çalışmada, mükemmeliyetçi benlik sunumunu yaş, aile gelir düzeyi, sınıf seviyesi, cinsiyet değişkenleri ve özgüven açısından incelemiştir. Çalışma sonucuna göre yaş, cinsiyet, aile gelir düzeyi, sınıf seviyesi değişkenlerine göre ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Mükemmeliyetçi benlik sunumu ile özgüven arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Koçyiğit (2021), 527 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada mükemmeliyetçi benlik sunumu ile benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre mükemmeliyetçi benlik sunumu ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde, benlik saygısı ile negatif yönde ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Cinsiyete göre lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi benlik sunumu üç alt boyutta da farklılaşmamaktadır. Öğrencilerin özel ya da devlet okulunda olmasına göre mükemmeliyetçi benlik sunumu düzeyleri hatanın gizlenmesi alt boyutunda farklılaşmakta, hatanın söylenmemesi ve mükemmeliyetçi öz yükseltme boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Yılmaz Bingöl (2018), 512 ortaokul öğrencisi ile yaptığı çalışmada ergenlerin mükemmeliyetçi sunum ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya göre mükemmeliyetçi benlik sunumu ve öz-yeterlik düzeyleri arasında zayıf ve pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür. Cinsiyete göre mükemmeliyetçi sunum anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

2.8.2. Olumsuz Otomatik Düşünceler İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Vasile (2018), yetişkinler ile yürüttüğü çalışmada, algılanan kaygı, otomatik düşünce ayarlaması ve duygusal kontrol arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucuna göre otomatik düşünceler, duygusal kontrol ve algılanan kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Szentagotai ve Freeman (2007), çalışmasında depresif ruh halini yordamada otomatik düşünceler ve irrasyonel inançların ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre irrasyonel inanç ve otomatik düşünce depresif ruh hali ile ilişkilidir. Ayrıca irrasyonel inançların depresif ruh hali üzerindeki etkisine olumsuz otomatik düşünceler kısmi aracılık etmektedir.

Boyras ve Lightsey (2012) ise çalışmasında pozitif otomatik bilişlerin olay stresi ile yaşam anlamı arasındaki ilişkiyi düzenleyip düzenlemediğini araştırmıştır. Çalışma sonucuna göre yüksek düzey pozitif otomatik bilişlere sahip kişilerin, yüksek düzey olay stresi yüksek yaşam anlamı ile ilişkilendirilmiş, düşük düzey pozitif otomatik düşünceye sahip kişilerde yüksek düzey olay stresi düşük düzey yaşam anlamı ile ilişkilendirilmiştir. Yani pozitif düşünceler olay stresi ile yaşam anlamı arasındaki ilişkiyi düzenlemektedir.

Çalıküsu (2020), 1026 ergen ile yaptığı çalışmasında özgüven ile olumsuz otomatik düşüncelerin ilişkisini incelemiş ve analiz sonucunda olumsuz otomatik düşüncelerin sınıf düzeyi ve okul türüne göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca olumsuz otomatik düşüncenin alt boyutu olan ümitsizlik ve kendine yönelik negatif duygu- düşünce ile iç özgüven arasında negatif, orta düzey bir ilişki bulunmuştur. İç özgüven ile, yalnızlık-izolasyon, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, şaşkınlık ve kaçma fantezileri alt boyutu arasında negatif, düşük düzey ilişki bulunmuştur. Olumsuz otomatik düşüncelerin kendine yönelik negatif duygu- düşünce, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, ümitsizlik, yalnızlık-izolasyon, şaşkınlık ve kaçma fantezileri ile dış özgüven arasında negatif, düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Olumsuz otomatik düşüncelerin kendine yönelik negatif duygu-düşünceler alt boyutu hem iç özgüveni hem de dış özgüveni, ümitsizlik alt boyutu da iç özgüveni yordamaktadır.

Sarıcı (2023), 12-16 yaş aralığında 157 ergen ile yaptığı çalışmasında, olumsuz otomatik düşüncelerin alt boyutu olan “fiziki tehdit” in çalışma belleği performansına negatif etkisi olduğu, fiziksel tehditteki bir birimlik artışın %41.9 oranında çalışma belleğindeki azalma üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Başarı algısı düzeyi, çalışma belleği performansı ile pozitif, olumsuz otomatik düşünceler ile negatif yönlü bir ilişki içerisindedir. Ekran süresi, çalışma belleği performansı ile negatif, olumsuz otomatik düşünceler ile pozitif yönlü bir ilişki içerisindedir.

Ortabük (2024), 1547 lise öğrencisi ve 380 ebeveyn ile çalışmasını yürütmüştür. Fonksiyonel olmayan tutumlar ile otomatik düşüncelerin, sosyal medya bağımlılığını pozitif, orta düzey ve anlamlı bir şekilde etkilediğini bulmuştur. Ayrıca fonksiyonel olmayan tutumlar ve otomatik düşünceler birlikte sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısıdır. Olumsuz otomatik düşünceler yaş ve sınıf seviyesine göre farklılaşmamakta, akademik başarı, gelir düzeyi, günlük ortalama sosyal medya kullanımı ve cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Ebeveynlerle yapılan çalışmada da otomatik düşünceler ile fonksiyonel olmayan tutumların sosyal medya bağımlılığı ile pozitif orta düzey bir ilişki içinde olduğunu ve otomatik düşünce ile fonksiyonel olmayan tutumların birlikte sosyal medya bağımlılığını yordadığı tespit edilmiştir.

Kalkan (2021), 1727 katılımcı ile yaptığı çalışmasında otomatik düşünceler ile okul türü, aile içi şiddet, güven, başarı, cinsiyet değişkenleri anlamlı bir farklılık göstermektedir. Anne baba eğitim düzeyi, sınıf düzeyi, gelir düzeyi kardeş sayısı ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Suna (2023), 355 yetişkin ile çalışma yapmıştır. Çalışmaya göre olumsuz otomatik düşünceler, öz eleştirel ruminasyon, mükemmeliyetçilik ile yetersizlik duygusu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aynı zamanda olumsuz otomatik düşünceler, öz eleştirel ruminasyon, mükemmeliyetçilik yetersizlik duygusunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Usta (2017), 654 ergenlik dönemindeki kişi ile çalışmıştır. Çalışmasında olumsuz otomatik düşünceler ve algılanan anne baba tutumları benlik saygısı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Olumsuz otomatik düşüncelerin kişisel uyumsuzluk ve değişme isteği ile kendine yönelik negatif duygu- düşünce alt boyutları benlik saygısını anlamlı olarak yordamaktadır. Anne baba tutumlarının denetleme ve psikolojik özerklik boyutları da benlik saygısını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ergenlerde ailenin denetleme ve psikolojik özerklik davranışları benlik saygısını pozitif yönde etkilerken, kişisel uyumsuzluk ve değişme isteği, kendine yönelik negatif duygu- düşünce benlik saygısını negatif yönde etkilemektedir. Ayrıca çalışmada ergenlerin otomatik düşünceleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

2.8.3. Algılanan Sosyal Destek İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Sen, Lim ve Kim (2018), 1133 koreli ergen ile yaptıkları çalışmada ergenlerin sosyal destek kaynakları (aile, öğretmen, akran), psikolojik faktörler (öz yeterlik, duygusal düzenleme) ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre aile desteği ile erkek ergenlerin yaşam memnuniyet düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca üç sosyal destek kaynağını da erkek ergenlerde psikolojik faktörler aracılığıyla anlamlı, dolaylı bir ilişkiye sahiptir. Bununla birlikte üç sosyal destek kaynağı, kız ergenlerin yaşam memnuniyeti ile doğrudan ilişki içerisindedir. Öz yeterlilik kız ergenlerde, öğretmen ve aileden alınan sosyal destek ile yaşam memnuniyeti ilişkisinde aracılık etkisini üstlenmektedir.

Hefner ve Eisenberg (2009), 1378 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada ruh sağlığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Düşük sosyal destek algısı olan öğrencilerin, yüksek sosyal destek algılayanlara göre depresif semptomları altı kat daha fazla yaşama riski taşıdığı ve ruh sağlığı problemi yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Seki ve Dilmaç (2020), benlik saygısı ile ilişkili, bazı koruyucu ve risk faktörlerinin etki büyüklüğüne ilişkin yaptığı meta analiz çalışmasının sonucuna göre algılanan sosyal destek, problem çözme becerisi, yaşam doyumu, öz yeterlik, psikolojik sağlamlık, empati ile benlik saygısı arasında orta düzey ve pozitif yönlü bir etki büyüklüğü tespit etmiştir.

Yıldız (2022), 676 lise öğrencisi ile çalışma yürütmüştür. Çalışma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin öğretmen, aile ve arkadaşan algılanan sosyal destek düzeyi ile nezaket karakter gücü, arkadaş ve ebeveyne güvenli bağlanma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Arkadaş ve ebeveyne güvenli bağlanma doğrudan ve nezaket karakter gücünün kısmi aracılığıyla aile, öğretmen ve arkadaşan algılanan sosyal desteği yordamaktadır. Ayrıca çalışmada algılanan sosyal destek cinsiyete göre farklılık göstermiştir.

Salı (2010), 1390 lise öğrencisi ile çalışma yürütmüştür. Araştırmada çalışma durumlarının, çalışmayan çocuğun doğum sırasının ve baba öğrenim düzeyinin, çalışan çocukların yaşlarının, çalışan ve çalışmayan çocuğun cinsiyetinin sosyal destek değerlendirmesi açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Çalışan çocuklarda sosyal destek değerlendirmesi ile arkadaşlık ilişkisi arasında anlamlı ve doğrusal bir ilişki,

sosyal destek değerlendirmesi ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik arasında bir ilişkinin olmadığı, arkadaşlık ilişkisi ile mükemmeliyetçilik arasında doğrusal ve anlamlı ve bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çalışmayan ocuklarda ise sosyal destek değerlendirmesi ile arkadaşlık ilişkisi arasında doğrusal ve anlamlı bir ilişki, arkadaşlık ilişkisi ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, sosyal destek değerlendirmesi ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Demirtaş (2007), 230 8. Sınıf ğrencisi ile çalışmasını yapmıştır. Ayrıca cinsiyet, annenin çalışma durumu, babanın çalışma durumu, kardeş sayısı, algılanan anne baba tutumlarına göre algılanan sosyal destekte anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Ailenin ekonomik durumuna göre aileden algılanan sosyal destek anlamlı bir farklılık göstermekte, ğretmen ve arkadaştan algılanan ise farklılık göstermemektedir. Akademik başarı ile aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek anlamlı farklılık göstermekte, öğretmenden algılanan farklılık göstermemektedir. Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri ile aileden algılanan sosyal destek arasında anlamlı farklılık bulunmakta, ğretmen ve arkadaştan algılanan sosyal destek ile stresle baş etme düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Gültekinli (2024), 340 lise ğrencisi ile çalışma yapmıştır. Bu çalışmanın sonucuna göre, algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif, anlamlı bir ilişki vardır. Psikolojik iyi oluş ile akran zorbalığı arasındaki ilişkide sosyal desteğin etkisi anlamlıdır. Ayrıca çalışmaya göre ergenlik dönemindeki kişilerin algıladıkları sosyal destek ile cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü arasında anlamlı ilişki bulunmakta, kardeş sayısı, gelir düzeyi, barınma türleri ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Hoşder (2024), 648 ergen birey ile çalışma yapmıştır. Çalışmada ergenlerin psikolojik iyi oluşları ile arkadaştan, aileden ve özel bir kişiden algıladıkları sosyal destek arasından anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca arkadaştan ve aileden algılanan sosyal destek psikolojik iyi oluşu yordamaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeli, örneklem grubu, veri toplama araçları ve veri analiz işlemi açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmada, değişkenler arası ilişkiyi incelemek için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Elde edilen bulguların anlamlılığı $p < 0.05$ düzeyinde sınanmıştır. İlişkisel tarama modeli, araştırmalarında iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişki ve bu ilişkinin derecesini ortaya çıkarmakta ve araştırmacının belirlediği ilişki üzerinden çeşitli tahminlerde bulunmasını olanaklı kılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2022). Araştırmanın bağımlı değişkeni mükemmeliyetçi benlik sunumu, bağımsız değişkenleri ise algılanan sosyal destek ve olumsuz otomatik düşüncelerdir.

3.2. Örneklem Grubu

Çalışmanın örneklemini 2023-2024 yılları arasında Aksaray ilinde çeşitli lise türlerinde eğitim gören 14-16 yaş arası 225 kadın 163 erkek, toplam 388 öğrenci oluşturmaktadır. Bu araştırmada elverişli örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Elverişli örnekleme yönteminde araştırmacı, ihtiyaç duyduğu büyüklükteki gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir olan katılımcılardan başlayarak örneklemini oluşturabilir (Büyüköztürk vd., 2022).

3.3. Verilerin Toplanması

Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 23.10.2023 tarihli, 2023/01-45 karar numaralı izni (Ek 6) doğrultusunda çalışmaya başlanmıştır. Ardından Aksaray İl

Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmış (Ek 7) ve uygulama sürecine geçilmiştir. Kişisel Bilgi Formu, Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-R (ASD-R) katılımcılara sınıf ortamında, ders yürütücüsünden de izin alınarak uygulanmıştır. Etik kurallar doğrultusunda, gizlilik ve gönüllülük esasına dikkat edilerek uygulama yapılmıştır. Uygulama, araştırmacı tarafından yapılmış ve katılımcı öğrenciler araştırma süreci ile ilgili bilgilendirilmiştir. Katılımcılara diledikleri zaman çalışmaya katılmaktan vazgeçebilecekleri bilgisi verilmiştir. Öğrencilerin genellikle 10-20 dakika içerisinde ölçeği yanıtladıkları gözlemlenmiştir. Toplamda Aksaray'da çeşitli liselerde eğitim gören 450 öğrenciye ulaşılmış ancak ölçekte boş bırakılan maddeler bulunduğu için 50 öğrenci analize en baştan alınmamıştır. 12 öğrenci de analiz işlemleri sırasında işleme alınmamış, analiz işlemi 388 öğrenci ile tamamlanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, aile gelir düzeyi, lise türü bilgileri katılımcılardan istenmektedir. Form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.4.2. Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği

Ölçek, 18 madde ve mükemmeliyetçi öz- yükseltme, hatanın gizlenmesi, hatanın söylenmemesi olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Likert tipi 5'li derecelendirmeden oluşan bir ölçektir. Ölçekten en düşük 18, en yüksek 90 puan alınmaktadır. Ahmet ve Ümran Akın tarafından Türkçe formu geçerlilik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliği, iç tutarlılık yöntemi ile hesaplanmıştır. Bu kapsamda üç alt ölçeğin Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla .85, .65 ve .82'dir. Puanın yükselmesi mükemmeliyetçi benlik sunumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır (Akın ve Akın, 2012). Bu çalışmada alt ölçeklerin Cronbach Alfa katsayıları mükemmeliyetçi öz yükseltme için .88, hataların gizlenmesi için .69, hataların söylenmemesi alt boyutu için 0.58 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ise .87 olarak bulunmuştur.

3.4.3. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-R

Yıldırım (1997) tarafından geliştirilmiş, 2004 yılında Yıldırım tarafından revize edilmiştir. Aile, arkadaş ve öğretmen desteği olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. 3'lü derecelendirmeden ve 50 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin 20 maddesi algılanan aile desteğini, 13 maddesi algılanan arkadaş desteğini, 17 maddesi algılanan öğretmen desteğini ölçmektedir. Her alt ölçeğe ait bir tane ters puanlanan madde bulunmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, algılanan sosyal desteğin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin güvenirliği, iç tutarlılık yöntemi ile hesaplanmıştır. Bu kapsamda ölçeğin Cronbach Alfa katsayıları ölçeğin tümü için .91, aile desteği için .83, arkadaş desteği için .77 ve öğretmen desteği için .83 olarak hesaplanmıştır. Üç madde ters puanlanmaktadır (Yıldırım, 2004). Bu çalışmada ise Cronbach Alfa katsayısı aile boyutu için .92, arkadaş boyutu için .86, öğretmen boyutu için .94, ölçeğin tümü içinse .93 olarak bulunmuştur.

3.4.4. Otomatik Düşünceler Ölçeği

Ölçek, Hollan ve Kendal (1980) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye Şahin ve Şahin (1992) tarafından uyarlama çalışması yapılmıştır. İngilizce ve Türkçe dilini iyi bilen 53 öğrenciye uygulanma yapılmıştır. İki uygulama formu arasındaki korelasyon katsayısı .92, iç tutarlılık değeri ise .93 olarak bulunmuştur. Kendine yönelik olumsuz düşünceler, şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler, kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler, yalnızlığa yönelik olumsuz düşünceler, ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır. 5'li derecelendirmeden (1-Hiç, 2-Ender, 3-Aradasırada, 4-sıklıkla, 5-Hep aklımdaydı) ve 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en düşük 30, en yüksek 150 puan alınabilmektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten yüksek puan almak olumsuz otomatik düşüncelerin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Şahin ve Şahin, 1992). Bu çalışmada da verilerin güvenirliği, iç tutarlılık yöntemi ile hesaplanmıştır. Bu kapsamda Cronbach Alfa katsayısı .96 olarak bulunmuştur.

3.4.5. Verilerin Analizi

Çalışmadaki veriler SPSS 26 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Öncelikle araştırma verilerinin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri hesaplanmış, Tablo 1’de değerler gösterilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2015), basıklık çarpıklık değerlerinin + 1.5 ve – 1.5 arasında olması durumunu normal dağılımın göstergesi kabul etmektedir. Verilerin basıklık çarpıklık değerinin belirtilen aralıkta olduğu görülmüştür.

Tablo 1. Kullanılan Ölçeklerin Basıklık Çarpıklık Değerleri

Ölçek	Basıklık-Çarpıklık	İstatistik	Standart Hata
Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ö.	Çarpıklık	.098	.124
	Basıklık	-.581	.247
Otomatik Düşünceler Ö.	Çarpıklık	.738	.124
	Basıklık	.051	.247
Algılanan Sosyal Destek Ö.	Çarpıklık	.315	.124
	Basıklık	-.775	.247

Veriler analiz edilirken, iki boyutlu ilişkisiz örneklem ortalamaların anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği t testi, ikiden fazla boyutlu örneklem ortalamalarının anlamlı olup olmadığı test edilirken de ANOVA testi uygulanmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki ilişki, veriler normal dağıldığı için, korelasyon analizi ile belirlenmiş ve ilişki yönünün belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Elde edilen sonuç 0.05 anlamlılık düzeyine göre yorumlanmış ve $p < 0.05$ iki değişken arasında anlamlı bir farklılık olduğu; $p > 0.05$ ise anlamlı bir farklılığın olmadığı şeklinde yorumlanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların demografik özelliklerine, değişkenlerin cinsiyet ve aile gelir düzeyine göre incelendiği araştırma sonuçlarına ve değişkenler arası ilişkinin varlığının tespiti için korelasyon ve ilişki yönünün tespit edilmesi için yapılan regresyon analizine yer verilmiştir.

4.1. Betimsel İstatistikler

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

		Sayı	Değer (%)
Cinsiyet	Kadın	225	58.0
	Erkek	163	42.0
Yaş	14	103	26.5
	15	143	36.9
	16	142	36.6
Lise Türü	Fen Lisesi	100	25.8
	Sosyal B. Lisesi	93	24.0
	Meslek Lisesi	105	27.1
	Anadolu Lisesi	90	23.2
Aile Gelir Düzeyi	30000 ve altı	208	53.6
	30001-60000 arası	128	33.0
	60001 ve üzeri	52	13.4

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin %58'i kadın, % 42'si erkektir. Katılımcıların %26.5'i 14 yaşında, %36.9'u 15 yaşında, %36.6'sı 16 yaşındadır. %25.8'i Fen Lisesi, %24'ü Sosyal Bilimler Lisesi, %27.1'i Mesleki Teknik Anadolu Lisesi, %23.2'si Anadolu Lisesi öğrencisidir. %53.6'sı ebeveynlerinin gelir durumunu 30000 tl altında, %33'ü 30001-60000 arasında, %13.4'ü 60001 ve üzeri olarak bildirmiştir.

4.2. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi

Ergenlerin cinsiyete göre mükemmeliyetçi benlik sunumunu düzeylerinin değişip değişmediği bağımsız örneklem t testi ile sınanmış ve Tablo 3'te sonuç gösterilmiştir.

Tablo 3. Ergenlerin Cinsiyete Göre Mükemmeliyetçi Benlik Sunumlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin T Testi Sonucu

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	T	P
Öz Yükseltme	Kadın	225	24.50	7.37	1.386	.166
	Erkek	163	23.41	8.09		
Hatanın gizlenmesi	Kadın	225	21.71	4.54	1.596	.111
	Erkek	163	20.97	4.45		
Hatanın söylenmemesi	Kadın	225	12.36	3.30	1.377	.169
	Erkek	163	11.90	3.18		

Mükemmeliyetçi öz yükseltme ile cinsiyet arasındaki anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan t testi analiz sonucuna göre, ergenlerin öz yükseltme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($t = 1.386, p > .05$). Hataların gizlenmesi alt boyutunun katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği t testi sonucuna göre, ergenlerin hataların gizlenmesi düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($t = 1.596, p > .05$). Hataların söylenmemesi alt boyutu ile katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği t testi sonucuna göre, ergenlerin hataların söylenmemesi düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($t = 1.377, p > .05$).

4.3. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Lise Türü Değişkeni Açısından İncelenmesi

Ergenlerin lise türü değişkenine göre mükemmeliyetçi benlik sunumunun farklılaşp farklılaşmadığı ANOVA yapılarak sınanmış ve sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir. Tablo 4'e göre mükemmeliyetçi benlik sunumunun hataları gizleme ve hataların söylenmemesi lise türlerine göre farklılaşmaz iken ($p > .05$), mükemmeliyetçi öz yükseltme alt boyutu lise türlerine göre farklılaşmaktadır ($p < .05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey (Ek 5) testi uygulanmış ve çıkan sonuca göre Meslek liseli öğrencilerin mükemmeliyetçi öz yükseltme puanı Anadolu ve Fen lisesindeki öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. Ergenlerin Mükemmeliyetçi Benlik Sunumlarının Eğitim Aldıkları Lise Türüne Göre Değişimini Gösteren Anova Tablosu

Alt Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	F	P
Öz Yükseltme	Fen L.	100	21.78	7.56998	7.043	.000*
	Sosyal B.L.	93	24.11	7.13815		
	Meslek L.	105	26.55	7.73725		
	Anadolu L.	90	23.56	7.58332		
Hatanın Gizlenmesi	Fen L.	100	21.21	4.76370	.529	.662
	Sosyal B.L.	93	21.29	4.49778		
	Meslek L.	105	21.87	4.28031		
	Anadolu L.	90	21.18	4.56635		
Hatanın Söylenmemesi	Fen L.	100	11.63	3.03067	3.427	.017
	Sosyal B.L.	93	12.40	2.87128		
	Meslek L.	105	12.88	3.60639		
	Anadolu L.	90	11.71	3.32253		

4.4. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından İncelenmesi

Ergenlerin, aile gelir düzeyi değişkenine göre mükemmeliyetçi benlik sunumunun farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA yapılarak sınanmış ve sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Ergenlerin Mükemmeliyetçi Benlik Sunumlarının Aile Gelir Düzeyine Göre Değişimini Gösteren Anova Tablosu

Alt Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	F	P
Öz yükseltme	30000 ve altı	208	23.80	765213	.251	.778
	30001-60000	128	24.24	7.47778		
	60001 ve üzeri	52	24.53	8.45626		
Hatanın gizlenmesi	30000 ve altı	208	21.21	4.28866	1.172	.311
	30001-60000	128	21.89	4.44606		
	60001 ve üzeri	52	20.96	5.48782		
Hatanın söylenmemesi	30000 ve altı	208	12.08	3.15586	.186	.830
	30001-60000	128	12.27	3.55101		
	60001 ve üzeri	52	12.30	2.94750		

Tablo 5 incelendiğinde ergenlerde mükemmeliyetçi öz yükseltme düzeyi, aile gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$). Ergenlerde hataların gizlenmesi, aile gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$). Ergenlerde hatanın söylenmemesi, aile gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

4.5. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Algılanan Sosyal Destek ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkiler

Mükemmeliyetçi benlik sunumu, algılanan sosyal destek ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan korelasyon analizi Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu, Algılanan Sosyal Destek ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkiler Tablosu

	1	2	3	4	5
1 MBS Toplam	1				
2 Otomatik Düşünceler	.354**	1			
3 Aile Desteği	.146**	.351**	1		
4 Arkadaş Desteği	.080	.045	.200**	1	
5 Öğretmen Desteği	-.058	.109*	.328**	.225**	1

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Tablo 6 incelendiğinde mükemmeliyetçi benlik sunumunun, olumsuz otomatik düşünceler ile pozitif yönlü ve orta düzey bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir ($r=.354$, $p<.01$). Algılanan sosyal desteğin aile boyutu ve mükemmeliyetçi benlik sunumu arasında pozitif yönlü ve zayıf düzey ilişki bulunmaktadır ($r=.146$, $p<.01$). Algılanan sosyal desteği öğretmen desteği ve arkadaş desteği boyutları ile mükemmeliyetçi benlik sunumu arasında ise ilişki bulunmamaktadır ($p>.05$).

4.6. Aileden Algılanan Sosyal Destek ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunu Yordama Durumunun İncelenmesi

Tablo 7. Ergenlerin Aileden Algıladıkları Sosyal Destek ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerinin Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Model	B	SH	β	t	p
Sabit	45.053	2.400		18.774	.000
Aileden Algılanan S.D.	.040	.083	.025	.485	.628
Olumsuz Otomatik D.	.145	.021	.345	6.784	.000***
R=.355	R ² =.126	F(2-385)=27.706		p=.000	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Ergenlerdeki aileden algılanan sosyal destek ve olumsuz otomatik düşüncelerin mükemmeliyetçi benlik sunumunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin analiz çıktısı Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde, regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F(2-385)=27.706$, $p<.01$). Aileden algılanan sosyal destek ve olumsuz otomatik düşünceler, mükemmeliyetçi benlik sunumuna ilişkin varyansın %12.6 sını açıklamaktadır ($R^2=.126$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) mükemmeliyetçi benlik sunumu üzerinde yordayıcı değişkenlerin göreceli önem sırası olumsuz otomatik düşünceler ve aileden algılanan sosyal destek şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılık sonuçları incelendiğinde olumsuz otomatik düşüncelerin mükemmeliyetçi benlik sunumunu anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($\beta=.345$, $t= 6.784$, $p<.01$). Aileden algılanan sosyal destek ise önemli bir etkiye sahip değildir ($\beta=.025$, $t=.485$, $p>.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde bulgular kısmında yer alan, ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumu, algılanan sosyal destek ve olumsuz otomatik düşünceler ile ilgili analizler literatür eşliğinde tartışılacaktır.

Araştırmalar mükemmeliyetçi benlik sunumu ile kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal açıdan belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin mükemmeliyetçi benlik sunumu ile anlamlı orta düzey ve pozitif ilişkide olduğunu ortaya koymuştur (Hewitt ve Flett, 2003; Saki, 2019). Bu nedenle değişkenler ile mükemmeliyetçi sunum arasındaki ilişkiler açıklanırken zaman zaman mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalara da değinilebilmektedir.

5.1. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Cinsiyete Göre İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması

Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının araştırıldığı analizde, ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumunun üç alt boyutta (mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi, hatanın söylenmemesi) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Literatürde Flett vd. (2012) üniversite öğrencilerinde, Ceylan (2017), Yılmaz Bingöl (2018) ve Koçyiğit (2021) ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumuna yönelik yaptıkları çalışmalarda mükemmeliyetçi benlik sunumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Bu bulgular bu çalışmadaki sonucu destekler niteliktedir. Literatürde birkaç çalışmada anlamlı farklılık olduğuna dair bulgular da yer almaktadır. Anlamlı farklılık çıkmayan çalışmalara daha fazla rastlanmıştır. Anlamlı farklılığın çıktığı çalışmalardan biri Stoeber ve Roche (2014)'ün çalışmasıdır. Çalışmada mükemmeliyetçi benlik sunumunun kız ergenlerde erkek ergenlere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yalçın Şahin (2023) yılında yaptığı çalışmada Stoeber ve Roche (2014) ile benzer bulgular

elde etmiştir. Uzunel (2016) ise çalışmasında erkek öğrencilerin mükemmeliyetçi benlik sunumunun kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca mükemmeliyetçi öz yükseltme alt boyut puanında da erkek öğrenciler kız öğrencilere göre yüksektir.

Bu çalışmadaki bulgu değerlendirildiğinde, ergen benmerkezciliğinin kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin mükemmeliyetçi benlik sunumu arasında anlamlı bir farklılık çıkmamasını etkilediği düşünülmektedir. Ergenlik döneminde birey için görünüm ve değerlendirilme önem taşımaya başlamaktadır. Etrafındaki kişilerin kendisine dikkat ettiğine inanmaktadır (Yörükoğlu, 2023). Ergen diğerlerinin kendisini seyrettiğine, izlediğine inanmakta, başkalarının kendisi hakkındaki yorumunu düşünmekte ve davranışına buna göre şekillendirmeye çalışmaktadır (Yılmaz Bingöl, 2018). Bu durumun bu araştırmada mükemmeliyetçi benlik sunumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemesini etkilediği düşünülmektedir.

5.2. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Lise Türüne Göre İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması

Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumunun lise türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığının araştırıldığı analizde, ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumunun iki alt boyutta (hatanın gizlenmesi, hatanın söylenmemesi) farklılaşmadığı ancak mükemmeliyetçi öz yükseltme boyutunda farklılaştığı görülmüştür.

Literatür incelendiğinde lise türüne dair yapılmış çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Uzunel (2016) ergenler ile yaptığı çalışmasında mükemmeliyetçi benlik sunumunun toplam ve alt ölçek puanlarında lise türüne göre anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Çalışmanın sonucuna göre endüstri meslek lisesi öğrencilerinin mükemmeliyetçi benlik sunumu ve mükemmeliyetçi öz yükseltme puanlarının diğer lise türlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca hataların söylenmemesi alt boyutunda endüstri meslek lisesi öğrencileri fen lisesi, Anadolu lisesi ve Anadolu İmam Hatip lisesi öğrencilerine göre yüksek puanlara sahiptir. Bu sonuç, çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Koçyiğit (2021) çalışmasında mükemmeliyetçi benlik sunumunun hataların gizlenmesi alt boyutunun özel ve devlet okulundaki kişilere göre anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuştur. Bayram (2019) mükemmeliyetçilik ile ilgili yaptığı çalışmada, mükemmeliyetçiliğin “düzen”, “hatalara aşırı ilgi”, “aile beklentileri”, “aile eleştirisi”, “kişisel standartlar”

boyutları ile okul türü arasındaki ilişkide meslek lisesi lehine sonuçlar elde etmiştir. Mükemmeliyetçi benlik sunumu mükemmeliyetçilikle ilişkili bir kavram olduğu için burada elde edilen bulguların da çalışmada çıkan sonucu destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada mükemmeliyetçi sunumun, mükemmeliyetçi öz yükseltme alt boyutunda meslek lisesi öğrencilerinin fen ve anadolu lisesi öğrencilerine göre anlamlı farklılık göstermesinin ve bu farklılığın meslek lisesi lehine olmasının, meslek lisesi öğrencilerine ilişkin bakış açısı ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Meslek lisesinde genellikle, akademik başarısı daha düşük olan öğrenciler bulunmaktadır. Ayrıca meslek lisesi öğrencilerinde disiplin cezası, sigara, alkol kullanımı, sınıfta kalma gibi davranışlara anadolu lisesi öğrencilerinden daha çok rastlanılmaktadır (Ekşi vd., 2016). Bütün bu faktörler değerlendirildiğinde meslek lisesi öğrencisinin sosyal onay alabilmek için, önemsendiğini hissedebilmek için yetenekli olduğu yönleri ön plana çıkarmak istemesi anlamlı olarak görülmektedir. Nitekim Irmak (2015) yaptığı çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusunun meslek lisesi öğrencilerinde anadolu lisesi öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Ayrıca Büyükbayraktar (2011) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmasında “toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik” ile üniversiteye giriş puanı arsında ters yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Genel not ortalaması yükseldikçe “sosyal boyutlu mükemmeliyetçilik” puanında düşüş tespit etmiştir. Meslek lisesi öğrencileri okul puan sistemi düşünüldüğünde daha düşük akademik puanlar ile yerleştiği gözlemlenmektedir. Bu durum göz önüne alındığında çalışmada elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

5.3. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Aile Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması

Ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumlarının aile gelir durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının araştırıldığı analizde, ergenlerin mükemmeliyetçi benlik sunumunun üç alt boyutta (mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi, hatanın söylenmemesi) aile gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde aile gelir durumuna göre yapılan incelemeye pek rastlanmamıştır. Literatür taramasında yalnızca Uzunel (2016) lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi benlik

sunumu ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada aile gelir düzeyine göre mükemmeliyetçi benlik sunumunun farklılaşmadığını bulmuştur. Bu sonuç da çalışmada çıkan sonucu destekler niteliktedir.

Satılmış (2010) ise lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik tutumlarını çeşitli değişkenler açısından da değerlendirmiş ve aile geliri ile mükemmeliyetçi tutumlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir.

5.4. Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Algılanan Sosyal Destek ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Çalışmada, ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumu, algılanan sosyal destek ve olumsuz otomatik düşünceler açısından incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, mükemmeliyetçi benlik sunumunun, olumsuz otomatik düşünceler ile pozitif yönlü ve orta düzey bir ilişki içerisinde olduğu, algılanan sosyal desteğin aile boyutu ile pozitif yönlü ve zayıf düzey ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyal desteği öğretmen desteği ve arkadaş desteği boyutları ile mükemmeliyetçi benlik sunumu arasında ise ilişki bulunamamıştır.

Algılanan sosyal destek açısından bulgular değerlendirildiği zaman, ergenlik döneminde aileden dış çevreye, özellikle arkadaşlara ilgi kaymaktadır. Ancak aile, hala ergen için önem taşımakta, önemli bir destek sistemi olarak onu etkilemektedir (Jeammet, 2016; Yörükoğlu, 2023; Yıldız, 2022). Ergen, bir taraftan dışarıya yönelirken bir taraftan da hala evdeki desteğe ihtiyaç duymanın içsel çatışmasını yaşamaktadır (Jeammet, 2016). Bulunan sonuçta aile, öğretmen ve arkadaş boyutundan ailenin etkisinin olması buradaki literatür bilgisi ile desteklenebilir.

Buradaki çalışmada, aile desteğinin mükemmeliyetçi benlik sunum ile pozitif yönde ilişkili olmasının, ailelerin destek sunarken, çocuklarını hata yapmadıkları zaman takdir etme, onaylama, aile olarak mükemmeliyetçi beklentilere sahip olma, çocuklarının hata yapmalarını, zarar görmelerini istemeyen koruyucu, mükemmeliyetçi tutum ve davranışlara sahip olma durumlarının etkili olacağı düşünülmektedir. House (1981) ise sosyal desteğin duygusal destek (sevgi, ilgi, empati), onaylanma desteği (düşünce ve davranışların kabulü) boyutlarından bahsetmektedir (aktaran Yılmaz, 2022). Yani ailenin hatalı davranışları onaylamaması, ergen mükemmel beklentilerini karşıladığı zaman

koşullu bir sevgi ile desteğini sunması durumlarının algılanan aile desteği ile mükemmeliyetçi sunumun pozitif yönde ilişkili olmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Nitekim Uzunel (2016) lise öğrencilerinde, aile tutumları ile mükemmeliyetçi benlik sunumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, demokratik anne baba tutumunun mükemmeliyetçi benlik sunumunun alt boyutu olan “hataların söylenmemesi” ile negatif yönde bir ilişki içerisinde olduğunu, otoriter anne baba davranışı ve koruyucu istekçi anne baba davranışı arasında ise pozitif yönlü bir ilişki tespit etmiştir.

Satılmış (2010) ise lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ile anne baba tutumlarının ilişkisini incelediği çalışmasında koruyucu ebeveyn tutumunun ve otoriter ebeveyn tutumunun “hatalara aşırı ilgi, aile beklentileri, aile eleştirileri, davranışlardan şüphe” alt boyutları ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu çalışmada da aile alt boyutu ile mükemmeliyetçi sunum pozitif ilişki içerisinde ve ailenin koruyucu tutumunun, ergenin aileden algıladığı destek algısı ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Burada helikopter ebeveyn kavramına da değinilebilir. Helikopter ebeveyn çocuğunun hayatının tüm yönlerine hakim olan, karar veren, koruyucu, aşırı tavsiye veren, mükemmeliyetçi ebeveyn tutumu olarak adlandırılabilir (Lee ve Kang, 2018; Bannayeva, 2024). Bu durumun çocuklardaki özgüveni etkileyeceği düşünülmektedir. Ceylan (2017) mükemmeliyetçi sunum ile öz güven arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Ayrıca helikopter ebeveynlik çocukların psikolojik iyi oluşları ile de negatif ilişki içerisinde (Cui vd., 2019a).

Literatür incelendiğinde Salı (2010) ise çalışmasında çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile sosyal destek değerlendirmeleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Ayrıca sosyal destek kavramının psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu da görülmektedir. Hoşder (2024) çalışmasında ergenlerin hayatlarındaki özel birinden, aile ve arkadaşlarında algıladıkları sosyal desteğin, iyi oluşlarıyla pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur. Gültekinli (2024), araştırmasında algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan ilişkililik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Aynı zamanda algılanan sosyal destek, akran zorbalığının ergenin iyi oluşunu etkilemesinde aracı bir rol oynayarak, iyi oluşuna katkı sağlamaktadır.

Bu çalışmada olumsuz otomatik düşünceler mükemmeliyetçi benlik sunumu ile pozitif orta düzey bir ilişki içerisinde. Aynı zamanda olumsuz otomatik düşünceler mükemmeliyetçi benlik sunumunu yordamaktadır.

Flett vd. (1991) mükemmeliyetçilik ile ilgili yürüttükleri çalışmada, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin sosyal onay talebi, suçlama eğilimi, aşırı endişe olmak üzere çeşitli irrasyonel inançlar ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Mükemmeliyetçi benlik sunumunun mükemmeliyetçilik ile ilişkisi göz önüne alındığında (Hewitt vd., 2011) sonucun yapılan çalışmayı destekleyen bir bulgu olduğu düşünülmektedir.

Usta (2017) ergenlerde benlik saygısı ile ilgili yaptığı çalışmasında olumsuz otomatik düşüncelerin benlik saygısı ile negatif yönde ve anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu bulmuştur. Olumsuz otomatik düşüncelerin alt boyutu olan “ kendine yönelik negatif duygu-düşünce” ve “kişisel uyumsuzluk ve değişme isteği” benlik saygısını yordamaktadır. Koçyiğit (2021) çalışmasında benlik saygısı ile mükemmeliyetçi sunum arasında negatif anlamlı ilişki tespit etmiştir. Ayrıca benlik saygısı, mükemmeliyetçi sunumun “mükemmeliyetçi öz yükseltme” ve “ hataların söylenmemesi” alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Suna (2023) çalışmasında otomatik düşünceler ile kişinin yetersizlik duygusu yaşamaları arasında orta düzey, pozitif ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Ayrıca sosyal yönden beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik ile otomatik düşünceler bu çalışmada ilişkili görülmektedir. Bu sonuç, mükemmeliyetçi benlik sunumunun, sosyal yönden mükemmeliyetçilikle ilgili olması durumu ile ilişkilendirilebilir ve araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

Flett vd. (2012) kişinin önemsenmeyle ilgili olumsuz değerlendirmelerinin depresif semptomlar, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Olumsuz otomatik düşünceler kişinin kendine yönelik negatif değerlendirmelerini de barındırmaktadır. Bu durumun da çalışma sonucunu desteklediği belirtilebilir.

5.5. Aileden Algılanan Sosyal Destek ile Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Çalışmada, ergenlerde aileden algılanan sosyal destek ve olumsuz otomatik düşüncelerin mükemmeliyetçi benlik sunumunu yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuca göre ergenlerde olumsuz otomatik düşünceler, mükemmeliyetçi benlik sunumunu yordamaktadır. Aileden algılanan sosyal destek ise mükemmeliyetçi sunum üzerinde önemli bir etkiye sahip değildir.

Barrow ve Moore (1983), mükemmeliyetçi düşünce yapısının bazı özelliklerinden bahsetmektedir. Mükemmeliyetçi kişi, yaşam deneyimlerini iki zıt noktada görme eğilimindedir. Yani ya kötü ya da iyidir. Ya hep ya hiç şeklindeki düşünce tarzı mükemmeliyetçi kişilerde sık görülmektedir. Hedefleri için kendilerine “yapmalıyım” gibi sert zorundalıklar belirlemektedir. İstedikleri değil “olması gereken” zorundalıkları hayatlarına hakimdir. Kendi hatalarını, kusurlu kısımlarını büyütürken, yapabildikleri kısımların önemsiz gördükleri, dikkatlerinin kusurlarında olduğunu belirtmektedir. Barrow ve Moore (1983)’ün bahsettiği mükemmeliyetçi düşünce yapısı, “zorundalıklar” ve “ya hep ya hiç” düşüncesi barındırmakta ve olumsuz bir nitelik taşımaktadır. Bu durum olumsuz otomatik düşüncelerin mükemmeliyetçi benlik sunumunun yordamasına ilişkin sonucu destekler niteliktedir.

Literatür incelendiğinde Flett vd. (2012) mükemmeliyetçi biliş envanteri geliştirme çalışmasında ergenler ile çalışmış ve otomatik düşüncelerin, mükemmeliyetçi bilişler ile önemli bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Pirbaglou vd. (2013) yılında yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçi bilişler ile kaygı semptomları ve depresif sıkıntı arasındaki ilişkiye olumsuz otomatik düşüncelerin aracılık ettiğini bulmuştur. Camadan vd. (2013) yılında yaptıkları çalışmada olumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin olumsuz otomatik düşünceleri pozitif yönde etkilediğini bulmuşlardır. Yapılan çalışmalardan hareketle olumsuz otomatik düşüncelerin mükemmeliyetçi bilişler, mükemmeliyetçi özellikler ile ilişkili bir kavram olduğu görülmektedir. Bu nedenle olumsuz otomatik düşüncelerin, benliğin mükemmel olarak sunulması gerektiğine dair bilişsel inançlar ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulguya göre olumsuz otomatik düşünceler, mükemmeliyetçi sunumu yordamaktadır. Çalışmalar bu sonucu destekler niteliktedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu çalışmada ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumunun olumsuz otomatik düşünceler ve algılanan sosyal destek açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan çalışmada elde edilen sonuçlar;

1. Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumu, üç alt boyutta (mükemmeliyetçi öz yükseltme, hataların söylenmemesi, hataların gizlenmesi) da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
2. Ergenlerde lise türü değişkenine göre mükemmeliyetçi benlik sunumunun mükemmeliyetçi öz yükseltme alt boyutu anlamlı bir farklılık göstermektedir. Hataların gizlenmesi ve hataların söylenmemesi boyutlarında ise lise türüne göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.
3. Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumu, üç alt boyutta (mükemmeliyetçi öz yükseltme, hataların söylenmemesi, hataların gizlenmesi) aile gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
4. Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumu ile olumsuz otomatik düşünceler arasında orta düzey pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.
5. Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumu ile algılanan sosyal desteğin aile desteği boyutu zayıf düzey, pozitif ilişki içerisindedir. Öğretmen ve arkadaş desteği boyutunda anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.
6. Çalışma sonucuna göre, olumsuz otomatik düşünceler mükemmeliyetçi benlik sunumunu yordamaktadır.

6.2. Öneriler

Yapılan çalışma doğrultusunda araştırmacıya ve uygulayıcıya öneriler aşağıda belirtilmektedir.

6.2.1. Araştırmacıya Öneriler

1. Araştırmada mükemmeliyetçi benlik sunumunun aile desteği ile ilişkisine bakılmıştır. Yapılacak yeni çalışmalarda mükemmeliyetçi sunum ile anne baba tutumunun ilişkisine de bakılması önerilebilir.
2. Araştırma, İç Anadolu Bölgesi'nde bulunan Aksaray ilindeki lise öğrencileri ile yürütülmüştür. Farklı il ve bölgelerden seçilen örneklem ile benzer bir çalışma yapılarak sonuçlar karşılaştırılabilir.
3. Araştırmada mükemmeliyetçi benlik sunumu ile cinsiyet, gelir durumu ve lise türü değişkenleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Farklı değişkenler ile ilişkisine bakılarak literatür genişletilebilir.
4. Araştırmalar incelendiğinde mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ilgili çalışmaların az sayıda olduğu görülmüştür. Bu çalışmada algılanan sosyal destek ve olumsuz otomatik düşünceler ile mükemmeliyetçi sunumun ilişkisine bakılmıştır. Kavram ile ilgili çalışmaların arttırılması, farklı değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi önerilebilir.

6.2.2. Uygulayıcıya Öneriler

1. Mükemmeliyetçi benlik sunumu, mükemmeliyetçilik ile ilgili okul rehberlik servisi tarafından öğrenci, veli bilgilendirme seminerleri düzenlenerek farkındalık oluşturulması önerilebilir. Çünkü bu kavramlar literatürde de aktarıldığı gibi depresyon, sosyal kaygı gibi patolojiler ile ilişkilidir.
2. Öğretmen eğitimlerinde mükemmeliyetçi sunum hakkında bilgilendirici eklemeler yapılarak öğretmenlerin konu hakkında bilgi sahibi olması sağlanabilir. Literatürde de aktarıldığı gibi bu öğrenciler yardım istemekten, hatalı görünmekten kaçınmaktadır. Öğretmenler psikolojik danışmanlardan daha fazla öğrenciler ile zaman geçirmektedir. Bu nedenle öğretmenlerin farkındalığı önem taşıyabilir.

3. Okullarda aile eğitimleri planlanarak ailelerin ergenlerin hayatlarına olan etkileri, aile desteğinin önemi, çalışma sonuçlarından yararlanılarak vurgulanabilir.
4. Okullarda rehberlik programlarının kapsamı genişletilerek olumsuz otomatik düşüncelere ilişkin grup çalışmaları planlanabilir.
5. Çalışmada lise türüne göre mükemmeliyetçi sunumda farklılık bulunmuştur. Lise türleri dikkate alınarak özellikle meslek lisesi grubundaki öğrenciler ile çalışma planlanmasına öncelik verilebilir.



KAYNAKÇA

- Akın, A., ve Akın, U. (2012, 3-5 Mayıs). *Turkish version of the Perfectionistic Self-presentation in Children and Adolescents Scale*. [Bildiri sunumu] Paper presented at the International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012), İstanbul, Turkey.
- Aydın, B. (2015). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Nobel Yayıncılık.
- Aydın, K. B. (2022). *Sosyal destek herkese lazım*. Nobel Yayıncılık.
- Bakırcıoğlu, R. (2015). *Çocuk ve ergenlerde ruh sağlığı*. Anı Yayıncılık.
- Bannayeva, A. (2024). Algılanan helikopter ebeveynlik tutumu ile anksiyete düzeyi ve depresif belirtiler arasındaki ilişki: Öz yeterlik ve duygu düzenlemenin aracı rolü (Tez No. 880779) [Yüksek Lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Barrow, J. C., & Moore, C. A. (1983). Group Interventions With Perfectionist Thinking. *The Personal and Guidance Journal*, 61(10), 612-615
- Bayram, S. B. (2019). Ergenlerin mükemmeliyetçilik özellikleri ve akademik alanda arzuların ertelenmesi ile akademik stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 41-55.
- Beck, J. S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapi. Dr. M. Şahin (Ed.), *Bilişsel Kavramsallaştırma- içinde* (s. 29-252). Nobel Yayıncılık
- Bhatia, S. K., ve Bhatia, S. C. (2007). Childhood and adolescent depression. *American Family Physician*, 75(1), 73-80.
- Bingöl, T. Y. (2018). Ergenlerin öz-yeterlik ve mükemmeliyetçi öz-sunum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 223-232.

- Boynueğri, S. T. (2017). *Değerler, otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Tez No. 461404) [Yüksek Lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Boyras, G., & Lightsey, O. R., Jr. (2012). Can positive thinking help? Positive automatic thoughts as moderators of the stress–meaning relationship. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(2), 267–277.
- <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2012.01150.x>
- Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi* (Tez No. 278657) [Yüksek Lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Camadan, F., Kahveci, G., & Yavas, T. (2013). Analysis of the relation between perfectionism and negative automatic thoughts with structural equation model. *The Anthropologist*, 16(1-2), 273-283. [doi.10.1080/09720073.2013.11891355](https://doi.org/10.1080/09720073.2013.11891355)
- Ceylan, A. (2017). *Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumunun özgüven ile ilişkisi* (Tez No. 525566), [Yüksek Lisans tezi, Gelişim Üniversitesi Sosyal B Bilimler Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Craciun, B., & Dudau, D. P. (2014). The relation between perfectionism, perfectionistic self-presentation and coping strategies in medical employees. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 127, 509 - 513. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.300>
- Cui, M., Darling, C. A., Coccia, C., Fincham, F. D., ve May, R. W. (2019a). Indulgent parenting, helicopter parenting, and well-being of parents and emerging adults. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 860-871. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-01314-3>
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. Remzi Kitapevi.

- Çalikuşu, H. (2020). *Ergenlerde özgüven ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 623725) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*. (Tez No.207036) [Yüksek Lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Eagle, D. E., Hybels, C. F., & Proeschold-Bell, R. J. (2019). Perceived social support, received social support, and depression among clergy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(7), 2055-2073.
- Ekşi, H., Arıcan, T., ve Yaman, G. (2016). Meslek lisesi öğrencilerinin riskli davranışlarının yordayıcısı olarak sosyal görünüş kaygısı ve mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 527-545.
- En, A., G. (2004). *Sosyal medyada beğenilmeme korkusunun kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ve narsizm ile ilişkisi* (Tez No. 884733) [Yüksek Lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 185–201. <https://doi.org/10.1007/BF01061229>
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Shapiro, B. and Rayman, J. 2001. Perfectionism, beliefs and adjustment in dating relationship. *Current psychology. Developmental Learning Personality Social*, 20(4), 289-311
- Flett, G. L., Coulter, L., ve Hewitt, P. L. (2012). The Perfectionistic Self-Presentation Scale– Junior form. *Canadian Journal of School Psychology*, 27(2), 136–149. <https://doi.org/10.1177/0829573511431406>
- Flett, G. L., Galfi-Pechenkov, I., Molnar, D. S., Hewitt, P. L., & Goldstein, A. L. (2012). Perfectionism, mattering, and depression: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 828-832. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.041>

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Demerjian, A., Sturman, E. D., Sherry, S. B., & Cheng, W. (2012). Perfectionistic automatic thoughts and psychological distress in adolescents: An analysis of the Perfectionism Cognitions Inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 91-104. <https://doi.org/10.1007/s10942-011-0131-7>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and perfectionistic self-presentation in social anxiety: Implications for assessment and treatment. *Social anxiety*, 159- 187. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00007-8>
- Frost, R.O., Marten, P.A., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gander, J. M. ve Gander, H. W. (2007). *Çocuk ve ergen gelişimi*. İmge Yayınevi.
- Goffman, E. (2021). Günlük Yaşamda Benliğin Sunumu. B. Cezar (Ed.), *performanslar-izlenim denetim sanatı-* içinde (s. 15-230). Metis.
- Greenberger, D. ve Padesky C. A. (2010). Evinizdeki Terapist (çev. Zeynep Armay). Altın Kitaplar Yayınevi.
- Greenberg, J., Schmader T., Arndt J., & Landau, M. (2023). Sosyal psikoloji. S. Öğülmüş, Z. Çam, M. Ekşisu (Ed.), *benliğin doğası kökeni ve işlevleri –anahtar benlik güdülleri uyum, saygı, sunum, gelişme-* içinde (s. 153-220). Palme.
- Gültekinli, C. A. (2024). *Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığı: Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Demografik Özelliklere Göre bir İnceleme* (Tez No. 876133) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Hadden, B. W., Øverup, C. S., & Knee, C. R. (2013). Removing the ego: Need fulfillment, self-image goals, and self-presentation. *Self and Identity*, 13(3), 274- 293. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.815398>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33. <https://psycnet.apa.org/record/1979-08598-001>

- Hefner J., & Eisenberg D. (2009) Social support and mental health among college students. *Am J Orthopsychiatry*. 79(4):491-9. doi: 10.1037/a0016918. PMID: 20099940.
- Hewitt PL, Blasberg JS, Flett GL, Besser A, Sherry SB, Caelian C, Papsdorf M, Cassels TG, Birch S. (2011) Perfectionistic self-presentation in children and adolescents: development and validation of the Perfectionistic Self-Presentation Scale--Junior Form. *Psychol Assess*.23(1):125-42. doi: 10.1037/a0021147. PMID: 21244170.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303–1325.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
- Hewitt, P. L., Habke, A. M., Lee-Baggley, D. L., Sherry, S. B., & Flett, G. L. (2008). The impact of perfectionistic self-presentation on the cognitive, affective, and physiological experience of a clinical interview. *Psychiatry*, 71(2), 93-122.
<https://doi.org/10.1521/psyc.2008.71.2.93>
- Hewitt, J. P., ve Shulman D. (2019). Benlik ve toplum. B. Aktaş (Ed.), *Kimlik, Sosyal Çevre ve Benlik- içinde* (s. 111-198). Bilge.
- Hogg, M. A., ve Vaughan G. M. (2014). Sosyal psikoloji. İ. Yıldız, E. Çetin (Ed.), *benlik ve kimlik- içinde* (s. 126-158). Ütopya.
- Hollan, S. & Kendall, P. (1980). Cognitive self-statement in depression: clinical validation of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4(11), 383-395.
- Hoşder, Ş. (2024). *Ergenlerde öznel iyi oluşun algılanan sosyal destek ve prososyal davranışlar açısından incelenmesi* (Tez No. 897767) [Yüksek Lisans tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

<https://data.tuik.gov.tr> adresinden 08.12.2024 tarihinde erişilmiştir.

Irmak, M. (2015). *Ortaöğretim öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve öğrenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi* (Tez No. 391715) [Yüksek Lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

İnaller, E. (2024). *Erken, orta ve geç ergenlik döneminde sportmenlik, özkontrol ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 890057) [Yüksek Lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Jeammet, P. (2016). Ergenlik. Anne babalar ve uzmanlar için nirengi noktaları. M. I. Ertüzün (Ed.), *Değişimler, yüzleşmeler, alanlar – içinde* (s. 13-255). Bağlam Yayıncılık.

Kalkan, E. E.(2021). *Ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerinin yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].

Karataş, Z., Türkçapar, M. H. (2023). *Bilişsel davranışçı psikoterapide yeni gelişmeler*. Nobel Yayıncılık

Ko, A., Hewitt, P. L., Cox, D., Flett, G. L., & Chen, C. (2019). Adverse parenting and perfectionism: A test of the mediating effects of attachment anxiety, attachment avoidance, and perceived defectiveness. *Personality and Individual Differences*, 150, 109474. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.06.017>

Koçyiğit, A. (2021). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No: 680145) [Yüksek Lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Köroğlu, E. (2011). *Bilişsel davranışçı psikoterapiler, temel kavramlar, temel yaklaşımlar*. Hyb yayıncılık.

Leahy, R. L. (2015). Bilişsel terapi ve uygulamaları. T. Özakkaş (Ed.), *teknikler ve kavramsallaştırma- içerisinde* (s. 23-79). Litera Yayıncılık.

- Lee, J., ve Kang, S. (2018). Perceived helicopter parenting and korean emerging adults' psychological adjustment: The mediational role of parent-child affection and pressure from parental career expectations. *Journal of Child and Family Studies*, 27(11), 3672-3686. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1193-2>
- Myers, D. G. (2015). Sosyal psikoloji. S. Akfırat (Ed.), *Sosyal dünyada benlik kavramı- içinde* (s. 34-78). Nobel.
- Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(4), 297-308. <https://doi.org/10.1037/a0025032>
- Ortabük, Y. (2024). *Lise öğrencileri ile ebeveynlerinin fonksiyonel olmayan tutum, olumsuz otomatik düşünce ve sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 882103) [Yüksek Lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özen, Y., ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik-kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı?. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 20-38.
- Özcebe, H. (2002). Birinci basamakta adolesan sorunlarına yaklaşım. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 11(10), 374-377.
- Pirbaglou, M., Cribbie, R., Irvine, J., Radhu, N., Vora, K., & Ritvo, P. (2013). Perfectionism, Anxiety, and Depressive Distress: Evidence for the Mediating Role of Negative Automatic Thoughts and Anxiety Sensitivity. *Journal of American College Health*, 61(8), 477-483. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.833932>
- Robinson, A., Moscardini, E., Tucker, R., & Calamia, M. (2021). Perfectionistic selfpresentation, socially prescribed perfectionism, self-oriented perfectionism, interpersonal hopelessness, and suicidal ideation in US adults: Reexamining the social disconnection model. *Archives of Suicide Research*, 26(3), 1447-1461. <https://doi.org/10.1080/13811118.2021.1922108>
- Rodriguez E., Ferreira-Valente, A., Pathak, A., Sole, E., Sharma, S., Jensen, M.P. & Miro, J. (2021). The Role of Perfectionistic Self-Presentation in Pediatric Pain. *Int J E Environ Res Public Health*. 12;18(2):591. doi: 10.3390/ijerph18020591.

- Seki, T., ve Dilmaç, B. (2020). Benlik saygısı ve ilişkisel faktörler: Bir meta-analiz çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 853-873.
- Salı, G. (2010). *Çalışan ve çalışmayan çocukların arkadaşlık ilişkileri, sosyal destek algıları ve mükemmeliyetçiliklerinin incelenmesi* (Tez No. 285002) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Saki, E. (2019). *Mükemmeliyetçilik ve arkadaşlık kalitesi ilişkisinde mükemmeliyetçi benlik sunumunun rolü* (Tez No. 571698) [Yüksek Lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Santrock, J. W. (2021). *Yaşam boyu gelişim-gelişim psikolojisi*. Nobel Yayıncılık.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Potter III, E. H., & Antoni, M. H. (1985). Life events, social support, and illness. *Psychosomatic medicine*, 47(2), 156-163.
- Sarason, B. R., Shearin, E. N., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1987). Interrelations of social support measures: Theoretical and practical implications. *Journal of personality and social psychology*, 52(4), 813.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Shearin, E. N., Sarason, I. G., Waltz, J. A., & Poppe, L. (1991). Perceived social support and working models of self and actual others. *Journal of personality and social psychology*, 60(2), 273.
- Sarıcı, Ö. (2023). *Ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerin çalışma belleği performansına etkisinin incelenmesi* (Tez No. 834165) [Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Satılmış, M. (2010). Öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumları ile anne baba tutumlarının karşılaştırmalı incelenmesi (Tez No. 249824) [Yüksek Lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Stoeber, J., Madigan, D. J., Damian, L. E., Esposito, R. M., & Lombardo, C. (2017). Perfectionism and eating disorder symptoms in female university students: The central role of perfectionistic self-presentation. *Eating and Weight disorders Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22, 641-648. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0297-1>

- Stoeber, J., Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295- 319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J. & Roche, D. L. (2014) Affect Intensity Contributes to Perfectionistic Selfpresentation in Adolescents Beyond Perfectionism. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* (2014) 32:164–180. DOI 10.1007/s10942-013-0176-x
- Suna, E. (2023). *18-45 Yaş Arası Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Yetersizlik Duygusu ile İlişkilerinin İncelenmesi* (Tez No. 813700) [Yüksek Lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Szentagotai, A. & Freeman, A. (2007) An Analysis of the relationship between irrational beliefs and automatic thoughts in predicting distress. *Journal of Cognitive And Behavioral Psychotherapies*, 7 (1), 1-9. <https://psycnet.apa.org/record/2007-05358-001>
- Şahin, S. (2024). *Beliren yetişkinlikte önem arayışı mükemmeliyetçilik kişilik anne baba tutumları arasındaki ilişkiler* (Tez No. 863602) [Yüksek Lisans tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Şahin, N. H. & Şahin, N. (1992). Reliability and Validity of the Turkish Version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334-340
- Tabachnick, B. G. Fidell, L. S. (2015). Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı (çev. Mustafa Baloğlu). Nobel Yayıncılık.
- Teodor Vasile (2018). The Relation between Anxiety, Automatic Thoughts Adjustment and Emotional Control. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 21(4), 23-28. <https://europub.co.uk/articles/-A-540950>
- Terzi-Ünsal, S & Kapçı, E.G. 2005. Risk factors for suicidal behavior: Psychosocial risk models with Turkish adolescents. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 33(6), 593-608.

- Tiring, O. ve Güloğlu, B. (2023). Espor oynayanların psikolojik tepkilerinin yordayıcısı olarak benlik kurgusu, mükemmeliyetçilik ve olumlu gelecek beklentisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 102-112. Doi: 10.53434/gbesbd.1165009
- Tutar, H. (2022). Sosyal psikoloji. *Benlik ve benlik kuramları-* içinde (s.53-83). Umuttepe yayınları.
- Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük (2022). 28 Kasım 2024 tarihinde sozluk.tdk.gov.tr sayfasından erişilmiştir.
- Usta, H. K. (2017). *Ergenlerde benlik saygısının algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerle yordanması: Samsun ili örneği* (Tez No. 468645) [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Uzunel, A. (2016). *Lise öğrencilerinin anne baba tutumları ile mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kocaeli ili örneği)* (Tez No. 437079). [Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yalçın, B.(2015)*Öğrenmeye ilişkin sorun yaşayan ve yaşamayan ilköğretim öğrencilerinin ebeveyn kabul red algılarının özkavramı üzerindeki etkisinde olumsuz otomatik düşüncelerin aracı rolünün değerlendirilmesi.*(Tez No. 413737) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yalçın Şahin, C. (2023). *Lise öğrencilerinin sosyal medya beğenilmeme korkusu üzerine sosyal kaygı ve mükemmeliyetçi benlik sunumunun rolünün incelenmesi* (Tez No. 791360) [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yentür, H., Elcil, T., Enöz, N., Balçıklı, M. B. ve Akfırat, S. (2023). Kurt Lewin'in Hayatı ve Sosyal Psikolojiye Katkısı. *Nesne*, 11(29), 470-487. DOI: 10.7816 /nesne-11-29-08

- Yıldız, M. (2022). Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek, bağlanma ve nezaket arasındaki ilişkiler (Tez No. 738556) [Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13).
- Yıldırım, İ. (2004). Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin revizyonu. *Eğitim Araştırmaları – Eurasian Journal of Educational Research*, 17, 221-236.
- Yılmaz, C. (2022). Sosyal Psikoloji Kuramları. M. B. Bulut (Ed.), *Tampon etki modeli-* içinde (s. 150-170). Nobel Yayıncılık
- You, S., Lim, S.A. & Kim, E.K. Relationships Between Social Support, Internal Assets, and Life Satisfaction in Korean Adolescents. *J Happiness Stud* **19**, 897–915 (2018). <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9844-3>
- Yörükoğlu, A. (2023). *Gençlik çağı, ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İnkılap Yayınları

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma, mükemmeliyetçi benlik sunumu ile otomatik düşünceler ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılmaktadır. Çalışmada yer alan maddelere, sizden istenilen şekilde, vereceğiniz samimi cevaplarınız bizim için kıymetlidir. Çalışmada kişisel bilgileriniz istenmemekte ve gönüllülüğünüz esas alınmaktadır. Zaman ayırdığınız için şimdiden teşekkürler.

Hacer ERDEMİR

Aksaray Üniversitesi PDR Yüksek Lisans Öğrencisi

Kişisel Bilgi Formu					
Cinsiyetiniz	Kadın ()	Erkek ()			
Yaşınız	14 yaş ()	15 yaş ()	16 yaş ()		
Öğrenim Gördüğünüz Lise Türü	Fen Lisesi ()	Sosyal Bilimler L. ()	Mesleki Teknik A.L.()	Güzel Sanatlar lisesi ()	Spor lisesi ()
Sınıfınız	Lise 1. sınıf ()	Lise 2. Sınıf ()	Lise 3. Sınıf ()	Lise 4. Sınıf ()	
Liseniz	Özel ()	Devlet ()			
Ailenizin Maddi Durumu	15 000 ve altı ()	15 001-30000 arası ()	30001-60000 Arası ()	60001 ve üzeri ()	

Ek 2. Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Her sorunun karşısında bulunan; (1)Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir.						
1	Başkalarının yanında yaptığım hatalar üzerinde çok düşünürüm.	1	2	3	4	5
3	Bir işte başarısız olduğumda insanların bunu öğrenmesine izin vermem.	1	2	3	4	5
5	Daima mükemmel görünmeliyim.	1	2	3	4	5
6	İnsanların önünde bir hata yaptığımda kendimi kötü hissederim.	1	2	3	4	5
7	Diğerlerinin yanındayken kusursuz görünmeliyim.	1	2	3	4	5
9	İyi bir şeyler yaptığımda insanların bunu bilmelerini isterim.	1	2	3	4	5
15	Daima her şeyi mükemmel yapan biri gibi görünmeliyim.	1	2	3	4	5
17	İnsanlara kusursuz görünebilmek için çok uğraşırım.	1	2	3	4	5
18	Mükemmel görünmek için uğraşmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5

Ek 3. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R)

(Örnek Maddeler)

AİLEM

	Bana U.Değ.men	Kıs	Bana Uygun
1. Bana gerçekten güvenir	()	()	()
3. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler	()	()	()
7. Davranışlarımı takdir eder	()	()	()
9. Hatalarımı nazikçe düzeltir	()	()	()
10. Beni gerçekten anlar	()	()	()
12. İyi ve kötü günlerimde yanımda olur	()	()	()
19. Sosyal etkinliklere katılmamı destekler	()	()	()
20. Başarılarımı takdir eder	()	()	()

ARKADAŞLARIM

	Bana U.Değ.men	Kıs	Bana Uygun
21. Bana gerçekten güvenir	()	()	()
23. Sorunlarımı çözmeme yardım eder	()	()	()
27. Hata yaptığımda bile beni kabul eder	()	()	()
29. Beni gerçekten anlamaz	()	()	()
30. Gerektiğinde harçlığını benimle paylaşır	()	()	()
33. Bir şeye sinirlendiğinde beni yatıştırır	()	()	()

ÖĞRETMENLERİM (Hocalarım)

	Bana U.Değ.men	Kıs	Bana Uygun
37. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler	()	()	()
39. Bana doğru tavsiyelerde bulunur	()	()	()
40. Doğru kararlar vermeme yardım eder	()	()	()
41. Hatalarımı nazikçe düzeltir	()	()	()
42. Beni gerçekten anlar	()	()	()
46. Sosyal etkinliklere katılmamı teşvik eder	()	()	()
48. Duygu, düşünce ve inançlarıma saygı duyar	()	()	()
49. Derslerde sorularıma içtenlikle cevap verir	()	()	()
50. Bana karşı genellikle adil davranır	()	()	()

Ek 4. Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak bu düşüncenin SON BİR HAFTA içinde AKLINIZDAN NE SIKLIKTA GEÇTİĞİNİ işaretleyiniz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1=Hiç

2=Ender Olarak

3=-Arada Sırada

4=Sıklıkla

5=Hep aklımdaydı

		1	2	3	4	5
2	Hiçbir işe yaramıyorum					
5	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.					
11	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı					
18	Değersiz bir insanım.					
25	Kendimi çok çaresiz hissediyorum.					
30	Hiçbir şeyi bitiremiyorum.					

Ek 5. Tukey Analizi Sonucu

Multiple Comparisons

Tukey HSD

Dependent Variable	(I) lisetürü	(J) lisetürü	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
hatagız.toplam	fen lisesi	sosyal bilimler	-,08032	,65212	,999	-1,7630	1,6024
		meslek lisesi	-,66619	,63252	,718	-2,2983	,9659
		anadolu lisesi	,02111	,65773	1,000	-1,6760	1,7183
	sosyal bilimler	fen lisesi	,08032	,65212	,999	-1,6024	1,7630
		meslek lisesi	-,58587	,64460	,800	-2,2491	1,0774
		anadolu lisesi	,10143	,66935	,999	-1,6257	1,8286
	meslek lisesi	fen lisesi	,66619	,63252	,718	-,9659	2,2983
		sosyal bilimler	,58587	,64460	,800	-1,0774	2,2491
		anadolu lisesi	,68730	,65027	,716	-,9906	2,3652
	anadolu lisesi	fen lisesi	-,02111	,65773	1,000	-1,7183	1,6760
		sosyal bilimler	-,10143	,66935	,999	-1,8286	1,6257
		meslek lisesi	-,68730	,65027	,716	-2,3652	,9906
Hatasoylememetop	fen lisesi	sosyal bilimler	-,77860	,46511	,339	-1,9787	,4215
		meslek lisesi	-1,25571*	,45113	,029	-2,4198	-,0917
		anadolu lisesi	-,08111	,46911	,998	-1,2916	1,1293
	sosyal bilimler	fen lisesi	,77860	,46511	,339	-,4215	1,9787
		meslek lisesi	-,47711	,45975	,727	-1,6634	,7092
		anadolu lisesi	,69749	,47740	,462	-,5344	1,9293
	meslek lisesi	fen lisesi	1,25571*	,45113	,029	,0917	2,4198
		sosyal bilimler	,47711	,45975	,727	-,7092	1,6634
		anadolu lisesi	1,17460	,46379	,057	-,0221	2,3713
	anadolu lisesi	fen lisesi	,08111	,46911	,998	-1,1293	1,2916
		sosyal bilimler	-,69749	,47740	,462	-1,9293	,5344
		meslek lisesi	-1,17460	,46379	,057	-2,3713	,0221
m.o.y.toplam	fen lisesi	sosyal bilimler	-2,33828	1,08306	,137	-5,1329	,4563
		meslek lisesi	-4,77238*	1,05050	,000	-7,4830	-2,0618
		anadolu lisesi	-1,78667	1,09237	,360	-4,6053	1,0320
	sosyal bilimler	fen lisesi	2,33828	1,08306	,137	-,4563	5,1329
		meslek lisesi	-2,43410	1,07056	,106	-5,1965	,3283
		anadolu lisesi	,55161	1,11167	,960	-2,3168	3,4201
	meslek lisesi	fen lisesi	4,77238*	1,05050	,000	2,0618	7,4830
		sosyal bilimler	2,43410	1,07056	,106	-,3283	5,1965
		anadolu lisesi	2,98571*	1,07998	,030	,1990	5,7724
	anadolu lisesi	fen lisesi	1,78667	1,09237	,360	-1,0320	4,6053
		sosyal bilimler	-,55161	1,11167	,960	-3,4201	2,3168
		meslek lisesi	-2,98571*	1,07998	,030	-5,7724	-,1990

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Ek 6. Etik Kurul İzni

Aksaray Üniversitesi- Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Tarih: 27/10/2023 14:29



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu


E0000881212

Sayı : E-34183927-000-00000881212
Konu : Başvurunuz Hk

Sayın: Hacer ERDEMİR

“Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Olumsuz Otomatik Düşünceler ile Algıladıkları Sosyal Destek Açısından İncelenmesi ” başlıklı 2023/06-14 protokol numaralı başvuru 23.10.2023 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi’nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna** toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul
Başkanı

Ek: İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden d09895a8-b01a-42c9-a6bf-0486c1af344e kodu ile erişebilirsiniz.
Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu’nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: D09895A8-B01A-42C9-A6BF-0486C1AF344E Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/aksaray-universitesi-ebys>
Adres: tarih Bölümü
Telefon No: 2882194 Faks No: 2882125
e-Posta: naygun@aksaray.edu.tr İnternet Adresi:
<https://www.aksaray.edu.tr/>
KEP Adresi:

Ayrıntılı bilgi için: Necmettin AYGÜN
Profesör
Telefon No: 2882194

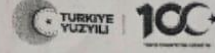


1 / 1

Ek 7. İl Millî Eğitim Araştırma İzni



T.C.
AKSARAY VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-76490249-605.01-91923818
Konu : Veri Toplama ve Anket İzni

13/12/2023

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) Millî Eğitim Bakanlığı Yemlik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarih ve 2020/2 nolu genelgesi.

b) Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 08/12/2023 tarihli ve E-45333631-605-00000894449 sayılı yazı ve ekleri.

İlgi (b) yazı ile; Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı 212234405 numaralı yüksek lisans öğrencisi Hacer ERDEMİR "**Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Olumsuz Otomatik Düşünceler İle Algıladıkları Sosyal Destek Açısından İncelenmesi**" konulu veri toplama ve anket çalışmasını İlimiz Resmi Lise öğrencilerine ölçek uygulamak istemektedir.

Konu ile ilgili belgelerin ve anket sorularının incelenmesi neticesinde; Başvurunun Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzni konulu ilgi (a) da kayıtlı Genelgede belirtilen usul ve esaslara uygun olarak yapıldığı anlaşılmış olup;

Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı 212234405 numaralı yüksek lisans öğrencisi Hacer ERDEMİR'in "**Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Olumsuz Otomatik Düşünceler İle Algıladıkları Sosyal Destek Açısından İncelenmesi**" konulu veri toplama ve anket çalışmasını İlimiz Resmi Lise öğrencilerine yönelik yapma isteği; çalışmanın gönüllülük esasına dayandığı göz önünde bulundurularak; ilgi (a) Genelge esasları dahilinde; eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmamak, sorumluluk okul/kurum idarecilerinde olmak, çalışmalarda mühürlü ve imzalı materyalleri kullanmak, rapor sonuçlarını çalışmanın bitiminden sonra 30 gün içinde İl Millî Eğitim Müdürlüğümüze vermek ve uygulamanın 2023-2024 eğitim-öğretim yılı içerisinde tamamlanması koşuluyla, Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, olurlarınıza arz ederim.

Bilal AĞIR
İl Millî Eğitim Müdür V.

EK : İlgi Dilekçe ve Ekleri (20 Sayfa)

OLUR

Seyma POLAT BALAK
Vali a.
Vali Yardımcısı

Adres : İl Millî Eğitim Müdürlüğü Yeni Sanayi Mah. E-90 Bulv. No:47

Valilik Ek Nolu Hizmet Binası

Telefon No : 0 (382) 213 68 40

E-Posta: arge68@meh.gov.tr

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-chys>

Bilgi için: Nurdan ANDAÇ

Unvan : Programcı

Faks: 3822136814

İnternet Adresi: <http://aksaray.meb.gov.tr/>

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden C6d7-32de-3e99-804d-eb5a koda ile teyit edilebilir.

Ek 8: Ölçek İzinleri

Merhaba Hocam,

Aksaray Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. . Umuyorum iyisinizdir. Ben "Çocuk ve Ergenlerde mükemmeliyetçi Benlik sunumu " ölçeğinizi izninizle lise öğrencileriyle çalışacağım tez çalışmamda kullanmak istiyorum. İlginize şimdiden teşekkür ederim. Çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum.

Hacer ERDEMİR

Aksaray Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

AHMET AKIN

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Merhaba Hocam,

Aksaray Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Aynı zamanda 2015 yılında Hacetepe'den mezun olan bir öğrencinizim. Umuyorum iyisinizdir. Ben izninizle "Algılanan Sosyal Destek" ölçeğinizin revize formunu lise öğrencileriyle çalışacağım tez çalışmamda kullanmak istiyorum. İlginize şimdiden teşekkür ederim. Üzerimdeki emekleriniz için de ayrıca teşekkür ederim. Çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum.

Hacer ERDEMİR

Aksaray Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

Sayın Hacer Erdemir,

Yüksek Lisans tez çalışmanızda veri toplamak amacıyla kullanmanız için Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R) ekte sunulmuştur.

Kolaylıklar ve başarılar dilerim.

Prof. Dr. İbrahim Yıldırım

Merhaba Hocam,

Aksaray Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. uygun görürseniz "olumsuz otomatik düşünceler" ölçeğini tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Konum mükemmeliyetçi benlik sunumu ile algılanan sosyal destek ve olumsuz otomatik düşüncelerin ilişkisinin incelenmesi. İzin verirseniz ben çok mutlu olacağım. İlginize şimdiden teşekkürler. Çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum.

Hacer ERDEMİR

Aksaray Üniversitesi Yüksek Lisans

Merhaba Hacer,

Otomatik Düşünceler Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını ve belirtilen kaynakları da kullanmanızdır. Ayrıca, Envanterin orijinalini geliştiren araştırmacılarla ilgili gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nesrin Hisli Sahin, PhD

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ TEZ DEĞERLENDİRME FORMU		
Öğrencinin Adı Soyadı: Hacer Erdemir		EVE
Kapak		X
1	Tez başlığı, tutanaktaki başlıkla aynı mı?	X
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	X
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	X
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	X
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	X
6	Şekil, çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	X
7	Özet, abstract, giriş, sonuçlar vb. bölümler var mı?	X
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	X
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	X
10	İkinci ve üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	X
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	X
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	X
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	X
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	X
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	X
16	Kaynak formatı kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	X
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	X
Atıf Yöntemi APA 7 ☐ CMS ☐ İSNAD ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	X
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	X
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	X
21	Sayfa kenar boşlukları ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	X
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	X
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	X
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	X
25	Şekil, çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	X

İmza:

Danışman Adı Soyadı: