



## ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERDE OLUMLU-OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK, EĞİTİME YÖNELİK DEĞİŞKENLER, SINAV KAYGI DÜZEYİ VE SINAV BAŞARISIRASINDAKİ İLİŞKİLER\*

**Fatma Işıl YENİKAYNAK\*\***

**Meltem ANAFARTA ŞENDAĞ\*\*\***

### Özet

Mükemmeliyetçilik kavramı psikoloji yazınında yakın zamana kadar yıkıcı olarak nitelendirilmiş ve psikopatoloji ile özellikle de kaygı ile ilişkilendirilmiştir. Ancak, son dönemlerde mükemmeliyetçilik olumlu ve olumsuz olarak tanımlanmış ve bazı önemlisonuçları da olabileceği de ortaya konulmuştur. Bu bulgular doğrultusunda bu çalışmanın amacı; olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin, eğitime yönelik değişkenler (okul tipi, daha önce girilen üniversite sınav sayısı, çalışma süresi gibi) sınav kaygısı ve başarısı ile ilişkisini incelemektir. Bu amaçla çalışmaya Konya ilinde üniversiteye hazırlanan 81 ergen (17-19 yaş aralığında) katılmıştır. Katılımcılar Kişisel Bilgi Formu, Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (OOMÖ) ve Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) 'ni tamamlamışlardır. Yapılan analiz sonucunda, olumlu mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı ve başarısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; olumsuz mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu bulunmuş ancak, sınav başarısı ile arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Eğitime yönelik değişkenlerle mükemmeliyetçiliğin ilişkisi incelendiğinde ise olumlu mükemmeliyetçilik puanı ile çalışma süresi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca özel lisede okuyan öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik puanları devlet lisesinde okuyanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Son olarak olumsuz mükemmeliyetçiliğin eğitime yönelik değişkenlerle ilişkisi incelenmiş ve daha önce girilen üniversite sınav sayısı ile olumsuz mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, sınav başarısı.

---

\* Bu makale “Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri İle Sınav Kaygı Düzeyi ve Sınav Başarısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli ilk yazarın yüksek lisans dönem projesi temel alınarak hazırlanmıştır

\*\* Uzman Psikolog, Pozitif Hayat Merkezi, isilkisisi@windowslive.com

\*\*\*Yrd. Doç. Dr., Ufuk Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, meltemanafarta@ufuk.edu.tr

# THE RELATIONSHIP BETWEEN POSITIVE – NEGATIVE PERFECTIONISM, EDUCATION RELATED VARIABLES, TEST ANXIETY AND TEST PERFORMANCE IN STUDENTS PREPARING FOR THE UNIVERSITY EXAM

## Abstract

Untill recently, perfectionism was considered as a destructive personality trait related with multiple psychological disorders, mostly with anxiety disorders. However, in the last decade perfectionism was redefined as a two dimensional construct: positive and negative. Studies revealed that positive perfectionism has positive psychological implications. Within the light of these findings, current research aims to study the correlation between the positive and negative perfectionism, certain education - related variables (school type, hours spent to study etc..) test anxiety and academic success. For this purpose, 81 adolescents (ages between 17 - 19) preparing for the university entrance exams had participated in the study. Participants had completed Personal – Demographic Information Sheet, Positive-Negative Perfectionism Scale and Test Anxiety Inventory. Results revealed that negative perfectionism was significantly and positively related to test anxiety but positive perfectionism was not. Neither positive nor negative perfectionism were found to be related to academic performance. Considering certain education – related variables, positive perfectionism was found to be significantly and positively correlated with the average time spent for studying a day. Also students who were going to private schools were found to have higher positive perfectionism scores than students in government schools. At last negative perfectionism was found to be significantly and positively correlated with the number of university exams entered previously.

**Keywords:** Positive-Negative Perfectionism, Test Anxiety, Academic Performance

## 1. GİRİŞ

### 1.1.Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik genel olarak kusursuzluğun arzulanması, davranışların katı bir şekilde değerlendirilmesi ve aşırı yüksek standartların belirlenmesiyle kendini gösteren bir kişilik yapısı olarak tanımlanmaktadır (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990; Hewitt& Flett, 1991).Psikoloji alan yazınında oldukça fazla ilgi gören mükemmeliyetçilik kavramı birçok kuram tarafından tanımlanmaya ve açıklanmaya çalışılmıştır. Buna göre, mükemmeliyetçilik ya süpergonun nevrotik bir yansıması (Freud, 1926/1959), ya bireyin kendi yetilerinin üzerinde ulaşılması imkansız standartlar belirlemesi (Bandura, 1971), ya da özgüven eksikliğini kamufle etmek için

nevrotik düzeyde hedefler belirlenmesi (Horney, 1950) şeklinde farklı olarak tanımlanmıştır. Bu tanımlamalardan yola çıkan ve ilgili alan yazını yönlendiren birçok görgül çalışma mükemmeliyetçiliğin anorexia nervosa (Bastiani, Rao, Weltzin, & Kaye, 1995; Mitzman ve ark., 1994), bulimia nervosa (Vohs, Bardone, Joiner, Abramson, & Heatherton, 1999), sosyal fobi, panik bozukluk (Saboonchi & Lundh, 1999), kaygı (Klibert, Langhinrichsen-Rohling, & Saito, 2005; Stober, 1998), depresyon (Rice & Dellwo, 2001), kronik uykusuzluk (Vincent & Walker, 2000), intihar düşünceleri (Hamilton & Scheitzer, 2000), obsesif kompulsif bozukluk (Blatt, 1995; Frost, 1990) ve kişilik bozuklukları (Broday, 1988; Hewitt & Flett 1991) ile ilişkili olduğunu göstermişlerdir.

Yaklaşık 30 yıl önce Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliğin mutlaka olumsuz bir kişilik yapısı olmadığını, “normal mükemmeliyetçilik” ve “nevrotik mükemmeliyetçilik” olarak iki boyutta incelenmesi gerektiğini belirtmiş ve mükemmeliyetçiliğin olumlu boyutlarını da irdelemiştir. Hamachek (1978) normal mükemmeliyetçileri, kendileri için daha gerçekçi standartlar belirleyen, işlerini titizlikle yapan ve gerekli durumlarda daha dikkatli seçimler yapabilen kişiler olarak tanımlamıştır. Nevrotik mükemmeliyetçileri ise; başarısız olma korkusu ile motive olan, kendilerine ulaşılması güç hedefler koyan, hedeflerine yönelik çalışmalarını yetersiz olan ve amaçlarına ulaşabilseler dahi bundan hoşnut olamayan kişiler olarak tanımlamıştır. Hamachek’in bu savına rağmen yakın zamana kadar mükemmeliyetçilik tek bir olumsuz boyut olarak düşünülmüş ve çalışmalar bu olumsuzluğu ortaya çıkarır şekilde planlanmıştır. Ancak, seneler içerisinde biriken araştırma sonuçları mükemmeliyetçiliğin olumlu özelliklerini de ortaya çıkarmaya başlamıştır (Ashby & Rice, 2002; Beiling & ark. 2003). Bu kişilik özelliğinin öz yeterlik, etkili öğrenme stratejileri (Mills & Blankstein, 2000), planlı olmak (Stober, 1998), algılanan öz kontrol ve başarı motivasyonu ile de (Klibert & ark., 2005) ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Mükemmeliyetçiliğin iki boyutlu olduğu fikri alan yazında kabul gördüğünden bu yana farklı araştırmacılar bu iki boyutu olumlu mücadele ve uyumsuz değerlendirme kaygısı (Frost, ve ark., 1993), aktif ve pasif mükemmeliyetçilik (Adkins & Parker, 1996), olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik (Terry-Short, Owens, Slade, & Dewey, 1995), uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik (Rice, Ashby, & Slaney, 1998), işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik (Rhéaume, Freeston, et al., 2000), sağlıklı ve sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilik (Stumpf & Parker, 2000), kişisel standartlar ve değerlendirme kaygısı (Blankstein & Dunkley, 2002), ve titizlik ve öz-eleştirel mükemmeliyetçilik (Hill et al., 2004) olarak farklı şekillerde isimlendirmişlerdir. Birbirinden farklı birçok isimlendirmeye rağmen her iki mükemmeliyetçilik boyutu arasındaki farkı Hamacheck (1978) belirgin bir şekilde ifade etmiştir. Buna göre; normal/sağlıklı/uyumlu/olumlu mükemmeliyetçilik gerçekçi ve akla uygun beklentiler geliştirerek hem sınırlılıkların hem de güçlü yanların farkında olmak ve karşı karşıya gelinen sorunla mücadele motivasyonunun yüksek olması anlamına gelmektedir. Öte yandan, olumsuz mükemmeliyetçilik yoğun başarısızlık korkusunun eşlik ettiği gerçek

dışı yüksek standartların belirlenmesi demektir. Bu iki boyutu ele alarak yapılan kıyas çalışmaları da bu tanımları desteklemektedir. Buna göre olumlu mükemmeliyetçiler olumsuz mükemmeliyetçilere kıyasla daha yüksek düzeyde olumlu duygulanım, yaşam tatmini, dışadönüklük, titizlik, güvenli bağlanma, dayanıklılık, iç kontrol odağı, kolay uyum sağlama, işlevsel başa çıkma stratejileri sergilemektedirler (Chang & ark., 2004; Dunkley & ark., 2000; Frost & ark., 1993; Parker & Stumpf, 1995; Rice & ark., 2005; Suddarth & Slaney, 2001).

Ülkemizde bu konuda yapılan araştırmalaralan yazınla uyumlu sonuçlar vermiştir (Altun & Yazıcı, 2010; İlhan, Çetin & Sünkür, 2013; Kırdök, 2004; Sapmaz, 2006; Tire, 2011; Uzel, 2012). Örneğin; çocuklarla yapılan bir çalışmada olumlu mükemmeliyetçiliğin düşük depresyon ve kaygı düzeyi ve yüksek benlik saygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Kırdök, 2004). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka araştırmada ise, olumlu mükemmeliyetçi olan gençlerin somatizasyon dışında tüm diğer psikolojik belirtiler (obsesif kompulsif belirtiler, depresyon, anksiyete, kişilerarası duyarlık, öfke-düşmanlık) açısından olumsuz mükemmeliyetçilere kıyasla daha yüksek düzeyde psikolojik sağlığa sahip oldukları bulunmuştur (Sapmaz, 2006).

## **1.2.Sınav Kaygısı ve Akademik Başarı**

Yaşamın hemen hemen her alanında ve her yaşta sınava tabii tutulduğumuz bir kültürde sınav performansı bir kişinin hayatında dramatik bir etkiye sahiptir. İşte bu sebeple de sınav kaygısı yaygın ve güncel bir sorundur (Pekrun, 1992; Sarason & Sarason, 1990; Spielberger, 1962, 1972, 1980). Hatta bu sorunun tedavi gerektirebilecek kadar ciddi seviyelere ulaşabilmesi nedeniyle çözüme yönelik terapi yöntemleri de geliştirilmiştir (Allen, 1972; Spielberger & ark., 1976).Alan yazında ilk defa Luria (1932) sınav sırasında öğrencilerin farklı duygusal tepkiler verdiklerine dikkat çekmiştir. Luria bir grup öğrencinin sınav sırasında heyecanlandıklarını ve dezorganize olduklarını dolayısıyla “dengesiz” hale geldiklerini, diğer grubun ise sakin ve organize hareket ederek “dengeli” bir tutum sergilediklerini ifade etmiştir.

Sınav sırasında etkin hale gelen kaygı belirtilerinin sınavın bitimiyle ortadan kalkması sebebiyle sınav kaygısı durumluk kaygı ile benzer olarak ele alınmaktadır (Spielberger & ark.,1978). Durumluk kaygı ortamda bulunan bir stres etkeninin tehdit olarak algılanması sonucunda yaşanan kuruntu (yeterli performans gösterilemeyeceğine dair endişe ve yineleyici düşünceler) ve bedensel uyarılmışlık (taşikardi, terleme, üşüme, mide bulantısı, ani ateş basması, kızarma ve gerginlik) olarak tanımlanmıştır. Bu doğrultuda da sınav kaygısı (a) sınavın hemen öncesinde ve sırasında yaşanan yüksek düzey durumluk kaygı, (b) otonom sinir sisteminin aktive olmasıyla ortaya çıkan aşırı fiziksel uyarılmışlık ve (c) sınav performansı ve dikkat toplama yetisini olumsuz

etkileyen ve testle ilgili olmayan kişinin kendine yönelik endişe verici düşüncelerin ortaya çıkması olarak tanımlanmıştır (Spielberger, 1972; Spielberger ve ark., 1978).

Bu bilgiler ışığında sınav kaygısının akademik başarıyla birebir ilişkili olması şaşırtıcı değildir. Alan yazında sınav kaygısı ve akademik başarı ilişkisini birçok farklı örnekleme irdeleyen birçok çalışma yapılmış ve kuramsal açıklamalarla tutarlı sonuçlar elde edilmiştir.

(Başarı, 1990; Birenbaum & Nasser, 1994; Cassady ve Johnson, 2002; Chapell & ark., 2005; Culler & Hollahan, 1980; Koçkar, Kılıç & Şener, 2002; McDonald, 2010; Morris & Liebert, 1970; Wolf & Smith, 2009)

Sınav kaygısını ortaya çıkaran farklı özellikler de araştırmalara konu olmuştur. Sınava yönelik verimli çalışma stratejileri geliştiremeyen, sınavlarına yeteri kadar hazırlanmamış, daha önceden başarısız sınav deneyimi yaşayan, sınav sonucuna yönelik beklentisi performansının üzerinde olan ve kendine güven eksikliği yaşayan bireylerin sınav kaygılarının yüksek olduğu görülmektedir (Cassady, 2004; Küçük, 2010).

Türkiye’de yapılmış olan birçok araştırma sınav kaygısı ile ilişkili olabilecek demografik değişkenleri irdelemiştir. Bu doğrultuda sınav kaygısının cinsiyet ile ilişkisi değerlendirildiğinde, tutarlı olarak kızların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde sınav kaygısı rapor ettikleri görülmüştür (Alyaprak, 2006; Duman, 2008; Güler ve Çakır, 2013; Kapıkıran, 2012; Pirinççi, 2009 ve Yıldız, 2007). Sınav kaygısı ve ebeveyn eğitime yönelik dolaysız bir araştırma raporu sunulmamış olmasına rağmen, ebeveyn eğitimi ve sınav başarısına yönelik sunulan olumlu sonuçlar sınav kaygısının da ebeveyn eğitimi ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Sınav başarısı ile ebeveyn eğitimi vurgulayan araştırmalarda (İpek, 2011; Keskin & Sezgin, 2009; Türk, 2007) babanın eğitim düzeyi ile öğrencinin sınav başarısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Okulda okunan bölüm tipi (sayısal, sözel) ile sınav başarısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada ise; sayısal bölümde okumanın sınav başarısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Savran, Sert, & Uzun, 1999).

### **1.3.Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı ve Akademik Başarı**

Mükemmeliyetçiler sıklıkla performanslarındaki eksikliklerle uğraşır (Hollender, 1965) ve olumsuz sonuçları kendilerini suçlar nitelikte abartma yoluna giderler (Burns, 1980). Bu kişiler için küçük hatalar bile kendi belirledikleri standartlara ulaşamayacaklarının bir işaretidir. Dolayısıyla, mükemmeliyetçiler sıklıkla başarısızlık endişesi yaşarlar (Burns, 1980; Hamacheck, 1978; Pacht, 1984) ve bu durum ya akademik başarının gerçekten düşmesine (İbrahim & ark., 2008; King, Ollendich ve Gullone, 1992; Öner, 1990; Sub & Prapha, 2003; Williams, 1993) ya da kişinin kendini sürekli başarısız

olarak algılamasına neden olur (Flett & ark., 1998; Grzegorek & ark., 2004; Neumeister, 2004; Rice & ark., 2003).

Mükemmeliyetçiliğin sınav kaygısı ve sınav performansı üzerindeki etkisi bu kişilik özelliğinin uyumlu (olumlu) veya uyumsuz (olumsuz) olmasıyla ilişkilidir. Konuyla ilgili araştırmalar olumsuz mükemmeliyetçilerin daha yüksek düzeyde genel sınav kaygısı yaşadıklarını göstermektedirler (Mills & Blankstein, 2000; Stoeber, Feast, & Hayward, 2009). Ancak, olumlu mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasındaki ilişki inceleyen çalışmalar bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki belirtmemektedirler (Bieling, Israeli & Antony, 2004; Mills & Blankstein, 2000; Stoeber, & ark., 2009).

Ülkemizde de mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı ve başarısı üzerine yapılan araştırmalarda alan yazınla tutarlı sonuçlar rapor edilmektedir. Mükemmeliyetçilik ve akademik başarı arasında ilişkiyi inceleyen çalışmada Başer (2007) mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak ele almış ve akademik başarı ile negatif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Mükemmeliyetçiliği iki boyutlu olarak inceleyen Altun ve Yazıcı (2010) ise akademik başarı ile olumlu mükemmeliyetçilik arasında pozitif, olumsuz mükemmeliyetçilik arasında ise negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre, olumlu mükemmeliyetçilerin akademik açıdan daha başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi vurgulayan araştırmalarda ise üstün yetenekli çocuklarla yapılmış çalışmalar ülkemizde önceliklidir (Leana-Taşçılar & ark., 2014; Mısırlı-Taşdemir, 2003; Uyanık, 2007) ve mükemmeliyetçiliği tek boyut olarak irdeleyen bu araştırmalar mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı arasında pozitif bir ilişki rapor etmişlerdir. Son olarak da Hanımoğlu (2010) mükemmeliyetçiliği iki boyutlu olarak irdelediği çalışmada olumsuz mükemmeliyetçiliğin daha yüksek düzey sınav kaygısı ile ilişkili olduğunu belirtmiştir.

#### **1.4. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri**

Alan yazındaki araştırma sonuçları doğrultusunda bu çalışmada olumlu – olumsuz mükemmeliyetçilik ile çeşitli demografik faktörlerin sınav kaygı ve başarısı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ülkemizde gündemde olan ve en yoğun kaygının yaşandığı sınav üniversiteye giriş sınavı olduğundan dolayı örneklem üniversiteye hazırlanan öğrencilerden seçilmiş ve deneme sınavı sırasındaki kaygı düzeyleri ile bu sınavlardaki başarılar baz alınmıştır.

Bu doğrultuda;

1. Cinsiyet ile çalışma değişkenleri (mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, sınav başarısı) arasındaki ilişki incelenecektir.
2. Ebeveyn eğitimi ile çalışma değişkenleri (mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, sınav başarısı) arasındaki ilişki incelenecektir.
3. Eğitime ilişkin değişkenler ile (okul tipi, günlük çalışma süresi, üniversite sınavına girme sayısı) çalışma değişkenleri (mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, sınav başarısı) arasındaki ilişki incelenecektir.
4. Mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasında bir ilişki vardır. Buna göre olumlu mükemmeliyetçilik sınav kaygısı ile negatif yönde ilişkili iken; olumsuz mükemmeliyetçilik ile pozitif yönde ilişkilidir.
5. Mükemmeliyetçilik ve sınav başarısı ilişkilidir. Buna göre; olumlu mükemmeliyetçilik ile sınav başarısı arasında pozitif, olumsuz mükemmeliyetçilik ve sınav başarısı arasında ise negatif bir ilişki olacaktır.
6. Sınav kaygısı ile sınav başarısı negatif yönde ilişkili olacaktır. Buna göre sınav kaygısı arttıkça, sınav başarısı düşecektir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1.Katılımcılar

Araştırmaya Konya il merkezindeki özel bir dershanenin üniversiteye hazırlanan lise son sınıf ve mezun grubu öğrencilerinden 81 kişi [kadın, 38 (%47); erkek, 43 (%53)] katılmıştır. Grubun yaş ortalaması  $\bar{x}=18$  dir. Öğrencilerin annelerinin %68'i en az lise mezunu iken, babalarının %80'i en az lise mezunudur. Öğrencilerden 46 (%57) kişi devlet lisesinde, 35 (%43) kişi ise özel lisede eğitim görmekte ve 52 (%64) kişi sayısal bölümde, 29 (%36) kişi ise eşit ağırlık bölümündedir. Öğrencilerden, 53 (%65) kişi üniversite sınavına ilk kez, 23 (%28) kişi ikinci kez ve 5 (%6) kişi ise iki defadan fazla girmiştir (Tablo 1).

*Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler*

		N (81)	%	X	SS
Yaş				18.0	0.9
Cinsiyet	Kadın	38	46.9		
	Erkek	43	53.1		
Lise Tipi	Devlet	46	56.8		
	Özel	35	43.2		
Bölüm	Sayısal	52	64.2		
	EA	29	35.8		
Sınav Sayısı	1	53	65.4		
	2	23	28.4		
	2+	5	6.2		
Anne Eğitim	İlkokul	16	20		
	Ortaokul	10	12		
	Lise	28	35		
	Üniversite	23	28		
	Y.Lisans	4	5		
Baba Eğitim	İlkokul	8	10		
	Ortaokul	8	10		
	Lise	19	24		
	Üniversite	39	47		
	Y.Lisans	7	9		



## 2.2.Ölçekler

*Kişisel Bilgi Formu:* Katılımcılara araştırmacı tarafından oluşturulan ve içeriğinde cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitim durumu, okul türü, bölüm, sınava giriş sayısı, günlük çalışma saatleri, katılımcıların ilk üç tercihleri ve son deneme sınav puanlarına yönelik açık ve kapalı uçlu sorular bulunan anket formu verilmiştir.

*Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (OOMÖ):* Kırdök (2004) tarafından ilköğretim ikinci kademedeki okuyan öğrenciler için geliştirilen bu ölçek, ergenlerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçi özelliklerini yordayabilmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek her bir maddesi dörtlü likert tipi bir derecelendirmeye (1= Hiç uygun değil, 2= Bazen uygun, 3=Genellikle uygun, 4= Tamamen uygun) oluşan toplam 17 maddeden oluşmaktadır.

Ölçekte toplam bir puan olmamakla birlikte, olumlu mükemmeliyetçilik alt ölçeğini oluşturan 10 maddeden (1, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 16) alınabilecek puan 10 ile 40 arasında, olumsuz mükemmeliyetçilik alt ölçeğini oluşturan 7 maddeden (2, 4, 8, 10, 13, 15, 17) alınabilecek puan ise 7 ile 28 arasında değişmektedir. İki alt ölçekte de alınan puanlar yükseldikçe, mükemmeliyetçilik oranında artış saptanmaktadır.

Açıklayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerini ölçen iki faktörlü bir yapı olduğunu ortaya koymuştur. Güvenirlik analizi sonucunda, ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach alfa değerleri olumlu mükemmeliyetçilik için .81, olumsuz mükemmeliyet için .78 olarak bulunmuştur (Kırdök, 2004).

Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa değerleri olumlu mükemmeliyetçilik alt boyutu için .65, olumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutu için .80, tüm test için ise .67 olarak belirlenmiştir.

*Sınav Kaygısı Envanteri (SKE):* Spielberger (1980) tarafından hazırlanan bu ölçek, Kuruntu ve Duyuşsallık olmak üzere toplam 20 maddeli iki alt ölçek halinde oluşturulmuş ve özellikle lise ve üniversite öğrencileri için geliştirilmiştir.

Maddeler dörtlü likert tipinde (1= Hemen hiç bir zaman, 2= Bazen, 3=Sık sık, 4=Hemen her zaman) puanlanmaktadır. Buna göre ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20 olarak hesaplanmaktadır.

Testin Türkçe standardizasyon ile güvenilirlik çalışmaları Albayrak ve Kaymak (1987) tarafından, geçerlik çalışmaları ise Öner (1986) tarafından yapılmıştır. Özellikle lise ve üniversite öğrencileri için geliştirilmiş olan bu ölçeğin Türkçe uyarlaması kapsamına

ilkokul öğrencileri de dahil edilmiştir. Böylece ölçek, 10 yaş ve üzeri bireylere uygulanabilir hale gelmiştir. Güvenirlilik analizi sonucunda, ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach alfa katsayıları .73 ile .89 arasında bulunmuştur (Kılıç, Koçkar ve Şener, 2002) .

Bu araştırmada SKE için yapılan faktör analizi sonucunda, ölçeğin bu örnekleme tek faktörlü yapısının daha uygun olacağına karar verilmiştir. Tek faktörün açıkladığı varyans % 57 ve tüm test iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

### **2.3.İşlem**

Uygulama öğrencilere rehberlik dersi saatinde tek bir oturumda üç aşama halinde yapılmıştır. İlk önce araştırmacı tarafından araştırmanın amacı ile ilgili kısa bilgi verilmiş ve hazırlanan bilgilendirilmiş onay formu ile demografik ve eğitime yönelik bilgileri içeren Kişisel Bilgi Formu dağıtılmıştır. Sonrasında ise öğrencilere Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Sınav Kaygısı Envanteri dağıtılmış ve uygulama yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

## **3. BULGULAR**

### **3.1. Kız ve Erkek Öğrenci Gruplarının Çalışma Değişkenlerindeki Farklılıkları**

Cinsiyetin mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı ve sınav başarısı ile ilişkisinin incelenebilmesi için Bağımsız gruplarda *t* testi kullanılmıştır (Tablo 2) (Tablo 3)

Bağımsız gruplar *t*-testi sonuçlarına göre; öğrencilerin girdikleri sınav sayısı ve olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı bir fark bulunamazken, çalışma süresi ( $t(78)=2.7$ ,  $p=0.007 < \alpha=0.05$ ), sınav başarısı ( $t(79)=2.3$ ,  $p=0.02 < \alpha=0.05$ ), ve toplam kaygı puanları ( $t(79)=3.3$ ,  $p=0.001 < \alpha=0.05$ ) açısından kızlar ile erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 3). Buna göre; kızların günlük çalışma süreleri ( $M=4.1$ ,  $SD=2$ ), sınav başarı düzeyleri ( $M=323$ ,  $SD= 63.9$ ) ve toplam kaygı puanları ( $M=4.8$ ,  $SD=12.2$ ) erkeklerin günlük çalışma sürelerinden ( $M=2.9$ ,  $SD=1.8$ ), sınav başarılarından ( $M=291$ ,  $SD=57.7$ ) ve toplam kaygı puanlarından ( $M=3.8$ ,  $SD=12.9$ ) daha fazla bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 2. Cinsiyet Farklılıklarına Yönelik Değerler

	Cinsiyet	N	Ortalama	SS
Sınav Sayısı	Kız	38	1.2895	.51506
	Erkek	43	1.5116	.66805
Çalışma Süresi	Kız	38	4.1842	2.01152
	Erkek	42	2.9762	1.88043
Sınav Başarısı	Kız	38	323.05	63.91631
	Erkek	43	291.42	57.72027
Olumlu Mük.	Kız	38	2.6458	.69315
	Erkek	43	2.4812	.52769
Olumsuz Mük.	Kız	38	2.1810	.62010
	Erkek	43	1.9957	.48096
Sınav Kaygısı	Kız	38	40.8526	12.25569
	Erkek	43	30.8977	12.93296

Tablo 3. Bağımsız gruplarda t-testi (BD: Cinsiyet)

	F	T	Df	Sig. (2-tailed)
Sınav Sayısı	7.027	-1.659	79	.101
Çalışma Süresi	1.102	2.776	78	.007
Sınav Başarısı	.739	2.341	79	.022
Olumlu Mük.	.022	1.211	79	.230
Olumsuz Mük.	2.680	1.511	79	.135
Sınav Kaygısı	.048	3.399	79	.001

### 3.2. Ebeveyn Eğitiminin Çalışma Değişkenleri ile İlişkisi

Ebeveyn eğitimi ile çalışma değişkenleri (mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, sınavbaşarısı) arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon katsayıları değerlendirilmiştir. (Tablo 8). Buna göre, hem anne ( $r = .28$ ,  $p < 0.05$ ) hem de baba ( $r = .28$ ,  $p < 0.05$ ) eğitiminin sınav başarısı ile olumlu yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca baba eğitiminin öğrencilerin girdikleri sınav sayısı ile de istatistiki olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir ( $r = -.28$ ,  $p < 0.05$ ).

Yapılan analizde, anne ve baba eğitiminin öğrencilerin çalışma süresi, olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ve toplam kaygı puanları ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı bulunmuştur.

### 3.3. Özel ve Devlet Okulu Gruplarının Çalışma Değişkenlerindeki Farklılıkları

Okul tipinin mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı ve sınav başarısı ile ilişkinin incelenmesi için Bağımsız gruplarda  $t$  testi kullanılmıştır (Tablo 3) (Tablo 4).

Tablo 4. Okul Tipi Farklılıklarına Yönelik Değerler

	Lise	N	Ort.	S.S.
Sınav Sayısı	Devlet lisesi	46	1.4783	.65791
	Özel lise	35	1.3143	.52979
Çalışma Süresi	Devlet lisesi	46	3.8696	2.03970
	Özel lise	34	3.1176	1.95036
Sınav Başarısı	Devlet lisesi	46	3.1572	59.95097
	Özel lise	35	2.9383	64.17187
Olumlu Mük.	Devlet lisesi	46	2.4439	.46248
	Özel lise	35	2.7089	.74752
Olumsuz Mük.	Devlet lisesi	46	2.1154	.63560
	Özel lise	35	2.0397	.43190
Sınav Kaygısı	Devlet lisesi	46	42.8261	13.49618
	Özel lise	35	44.2857	13.48544

Tablo 5. Bağımsız gruplarda t-testi (BD: Okul Tipi)

	F	T	Df	Sig. (2-tailed)
Sınav Sayısı	4.376	1.206	79	.231
Çalışma Süresi	.667	1.660	78	.101
Sınav Başarısı	.182	1.579	79	.118
Olumlu Mük.	1.954	-1.962	79	.053
Olumsuz Mük.	8.463	.606	79	.546
Sınav Kaygısı	.002	-.482	79	.631

Öğrencilerin okudukları okul tipi ile olumlu mükemmeliyetçilik puanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark gözlenirken; diğer değişkenler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bağlamda Tablo 4 ve 5 incelendiğinde; özel lisede öğrenim gören öğrencilerin (M= 2.7, SD=0.7), devlet lisesindeki (M=2.4, SD=0.5) öğrencilere oranla daha fazla olumlu mükemmeliyetçilik geliştirdiği gözlenmiştir  $t(79) = -1.96, p=0.053 > \alpha=0.05$ .

### 3.4. Mükemmeliyetçilik ile Sınav Kaygısı İlişkisi

Mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin analizi için Pearson Korelasyon katsayıları değerlendirilmiştir (Tablo 6). Olumlu mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken; olumsuz mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı ( $r = .50, p < 0.01$ ) arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

### 3.5. Mükemmeliyetçilik ile Sınav Başarısı İlişkisi

Mükemmeliyetçilik ile sınav başarısı arasındaki ilişkinin analizi için Pearson Korelasyon katsayıları değerlendirilmiştir (Tablo 6). Sınav başarısının olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

### 3.6. Sınav Kaygısı ile Sınav Başarısı İlişkisi

Sınav kaygısı ile sınav başarısı arasındaki ilişkinin analizi için Pearson Korelasyon katsayıları değerlendirilmiştir. Sınav kaygısı ile sınav başarısı ( $r = -.11$ ,  $p > 0.05$ ) arasında negatif yönde olmakla birlikte anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 6. Değişkenler Arası Korelasyon

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
01. Cinsiyet												
02. Yaş	.25*											
03. Anne Eğitim	-.11	-.17										
04. Baba Eğitim	-.06	-.12	.68*									
05. Lise Tipi	.17	-.06	.09	.02								
06. Bölüm	-.12	.14	-.21	-.17	.13							
07. Sınav Sayısı	.18	.70**	-.22	-.28*	-.13	.09						
08. Çalışma Süresi	-.30**	.21	-.03	-.07	-.19	-.18	.28*					
09. Sınav Başarısı	-.26*	.21	.28*	.28*	-.18	-.24*	.08	.30*				
10. Olumlu Mük.	-.14	-.03	.08	-.02	.22	-.19	.04	.26*	.14			
11. Olumsuz Mük.	-.17	-.28*	-.08	.04	-.07	-.06	-.23*	.12	-.03	.18		
12. Sınav Kaygısı	-.36**	-.26*	.02	-.04	.05	.07	-.27*	.05	-.11	.13	.50**	

## 4. TARTIŞMA

### 4.1. Kız ve Erkek Öğrenci Gruplarının Çalışma Değişkenlerindeki Farklılıkları

Araştırma sonucunda cinsiyete yönelik bulgular incelendiğinde, olumlu veya olumsuz mükemmeliyetçilik açısından cinsiyetler arası bir fark bulunmamıştır. Ancak, çalışma süresi, sınavbaşarısı ve sınav kaygı puanları açısından kızlar ile erkekler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre, üniversiteye hazırlanan kız öğrenciler sınava erkek öğrencilerden daha fazla süre çalışmakta ve sınav başarı düzeyleri de daha yüksek olmaktadır. Bununla birlikte kız öğrencilerin sınav sırasında erkeklerden daha fazla kaygı yaşadıkları da bulunmuştur. Sınav kaygısına yönelik cinsiyet farklarını irdeleyen diğer çalışmalarda da (Alyaprak, 2006; Duman, 2008; Güler ve Çakır, 2013; Kapıkıran, 2012; Pirinççi, 2009 ve Yıldız, 2007) kızların erkeklere kıyasla daha fazla kaygı yaşadıkları ifade edilmektedir. Kız öğrencilerde kaygı yaşanmasına rağmen başarı düzeyinin yüksek olması, yaşanan kaygının normal düzeyde ve motive edici bir etkisi olduğunu düşündürmektedir. Kaygı normal ve işlevsel bir duygudur. Tehdit veya stres karşısında belli bir düzeye kadar kaygılanmak dikkatin toplanarak hedefe odaklı davranışların organize edilmesine sebep olur. Dolayısıyla da ortalama düzeyde yaşanan kaygının motive edici etkilerinden bahsetmek mümkündür. Bu çalışmada da kızların erkeklere kıyasla daha yüksek çalışma saatleri ve sınav başarılarının olması yaşadıkları adaptif kaygıya bağlanabilir. Öte yandan, erkek öğrencilerin de daha düşük çalışma saatleri ve başarıları olmasının sebebi de bu öğrencilerin çalışmaya motive olacak kadar kaygılanmamış olmaları olabilir.

### 4.2. Ebeveyn Eğitiminin Çalışma Değişkenleri ile İlişkisi

Araştırma bulguları öğrencilerin anne - baba eğitim düzeylerine göre değerlendirildiğinde; anne-baba eğitimi ile öğrencilerin sınav başarısı arasında anlamlı pozitif bir ilişki, sınav kaygısı ve mükemmeliyetçilik boyutlarıyla ise de ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Ebeveynin eğitim düzeyi ve sınav başarısı ilişkisini inceleyen çalışmalarda (İpek, 2011; Keskin ve Sezgin, 2009 ve Türk, 2007) anne-baba eğitim seviyesi lise ve üstü olan gençlerin sınavlarda daha başarılı oldukları bulunmuştur. Bu bulguyla paralel olarak bu çalışmada da eğitim seviyesi yüksek olan anne-babaların çocuklarının üniversite deneme sınavlarında daha başarılı oldukları bulunmuştur. Eğitim seviyesi yüksek olan ebeveynlerin çocuklarının eğitimi için daha iyi olanaklara sahip olmalarının ve bu ebeveynlerin eğitim konusunda daha bilinçli hareket etmelerinin bu ilişkiyi açıklayabileceği düşünülmektedir.

### **4.3.Özel ve Devlet Okulu Gruplarının Çalışma Değişkenlerindeki Farklılıkları**

Araştırma bulguları okul tipi açısından değerlendirildiğinde;öğrencilerin sınav başarıları, çalışma süreleri ve sınav kaygısı açısından devlet lisesi yada özel lisede okumaları arasında bir fark olmadığı görülmüştür. Ancak, özel lisede okuyan öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik puanlarının, devlet lisesinde okuyan öğrencilerin puanlarından marjinal düzeyde olmakla birlikte yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum özel lisede okuyan öğrencilerin sınıflarının daha az kişiden oluşması, bu nedenle öğretmenlerin öğrencilerle birebir ilgilenebilmesi, ailelerin yüksek sosyo-ekonomik düzeylerinin yüksek olması ve buna bağlı olarak öğrencilerin daha motivasyonlu ve başarı odaklı olmaları ile açıklanabilir.

### **4.4.Mükemmeliyetçilik ve Sınav Kaygısı İlişkisi**

Alan yazında mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı ilişkisini irdeleyen araştırmalar olumsuz mükemmeliyetçilerin daha yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşadıklarını göstermektedirler (Mills & Blankstein, 2000; Stoeber, Feast, & Hayward, 2009). Ancak, olumlu mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasındaki ilişki inceleyen çalışmalar bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki belirtmemektedirler (Bieling, Israeli & Antony, 2004; Mills & Blankstein, 2000; Stoeber, ve ark., 2009). Bu bulgularla paralel olarak bu araştırmada da olumsuz mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı arasında bir ilişki bulunurken olumlu mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Kendilerine gerçekdışı yüksek standartlar belirleyen olumsuz mükemmeliyetçiler sürekli olarak başarısızlık korkusu yaşamaktadırlar. Bu tarz bir korku da kendini en yoğun olarak sınavlarda göstermektedir. Türkiye’de üniversite sınavı birçok genç için ciddi bir kaygı sebebidir. Öğrenciler girdikleri tek bir sınavla geleceklerinin belirlendiğini düşünmekte ve başarısızlık ihtimali endişe verici bir durum almaktadır. Bu araştırma sonuçları göstermektedir ki üniversite sınavının kaygısı kendilerine gerçekdışı hedefler belirleyen olumsuz mükemmeliyetçi gençler için çok daha yoğun yaşanmaktadır. Diğer yandan, kendilerine gerçekçi hedefler belirleyerek, kendilerini amaca götürecek etkili davranışları sergileyebilen olumlu mükemmeliyetçiler için bu kadar yoğun bir kaygı söz konusu olmamaktadır.



#### 4.5.Mükemmeliyetçilik ve Sınav Başarısı İlişkisi

Mükemmeliyetçilik düzeyi ile öğrencilerin sınav başarısı arasındaki ilişki incelendiğinde; iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır. Bu doğrultuda araştırma hipotezi doğrulanmamıştır.

Alan yazında mükemmeliyetçilik ve akademik başarı arasında ilişkiyi irdeleyen çalışmalar olumsuz mükemmeliyetçiliğin akademik başarıyı olumsuz etkilediğini göstermektedir (İbrahim ve ark., 2008; King, Ollendich ve Gullone, 1992; Öner, 1990; Sub & Prapha, 2003; Williams, 1993). Ancak, bazı araştırmalar akademik başarı gerçekten düşmese bile olumsuz mükemmeliyetçi bir kişinin kendi başarısını küçük görebileceğini ve kendini belirlediği yüksek standartlar sebebiyle başarısız algılayabileceğini de ifade etmektedir (Flett ve ark., 1998; Grzegorek ve ark., 2004; Neumeister, 2004; Rice ve ark., 2003). Bu araştırmada öğrencilere girmiş oldukları deneme sınavına göre kendilerini ne kadar başarılı algıladıkları sorulmamış ancak, alınan puan başarı kriteri olarak kabul edilmiştir. Dolayısıyla, ilerleyen dönemdeki araştırmalarda başarı puanı ile birlikte başarı algısının da ölçülmesinin daha sağlıklı sonuçlar elde etmek için uygun olacağı düşünülmektedir.

#### 4.6.Sınav Kaygısı ve Sınav Başarısı İlişkisi

Araştırma sonuçları doğrultusunda, sınav kaygısı ile sınav başarısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Araştırmadaki bu hipotez doğrulanmamıştır. Kaygı ve başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar arasında sınav kaygısının, sınav başarısını olumsuz etkilediğini gösteren çalışmalar (Başarı, 1990; Brown, 1999; Cassidy ve Johnson, 2002; Kılıç, Koçkar ve Şener, 2002; King, Ollendich ve Gullone, akt. Pirinççi, 2009; Tuğlacı; akt., Yıldız, 2007) kadar olumlu yönde etkilediğini gösteren çalışmalar da (Ashouri ve ark, 2011; Scovel, 1978) bulunmaktadır. Bu araştırmalar kaygının adaptif yönüne odaklanmış ve belli bir düzeye kadar kaygının motive olma ve dikkat toplama için gerekli olduğunu da göstermişlerdir. Kaygı ancak, aşırı düzeylerde yaşandığı durumda uyumsuz etkileri ortaya çıkmaktadır.

Bu araştırmaya katılan ergenlerin kaygı puanları incelendiğinde örneklemin aşırı düzeyde kaygı yaşayan bir grubu temsil etmediği gözlemlenmektedir. Aksine, özellikle de kız öğrencilerde kaygının motive edici ve başarıyı arttırıcı özelliğini ortaya koyan bir tablo ortaya çıkmaktadır. Sınav kaygı puanı erkeklere göre daha yüksek olan kız öğrencilerin aynı zamanda sınav başarı puanı da erkek öğrencilere kıyasla daha yüksektir. Bu sonuca göre kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin uyumlu ve performans arttırıcı bir düzeyde olduğu, erkek öğrencilerin ise kaygı düzeylerinin performansı olumlu veya olumsuz etkileyebilecek bir düzeye kadar yükselmediği yorumu yapılabilir.

## 5. SONUÇ

Bu araştırmada bir kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz boyutlarının sınav kaygısı ve başarısı ile ilişkisi çeşitli demografik özellikler de dikkate alınarak değerlendirilmiştir.

Alan yazında uzun süre boyunca mükemmeliyetçilik tek ve olumsuz bir boyut olarak ele alınmış ve klinik açıdan olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Mükemmeliyetçilik ve kaygı ilişkisi yazında en çok irdelenen konu olmuştur. Ancak, son dönemlerde mükemmeliyetçiliğin olumlu sonuçlar doğuranişlevsel bir yanının da olduğu vurgusu yapılmaya başlanmış ve mükemmeliyetçilik birçok araştırmada olumlu ve olumsuz olmak üzere iki boyutlu olarak ele alınmıştır. Bu bilgi ışığında yapılan araştırmalar da olumlu mükemmeliyetçiliğin daha uyumlu, daha sağlıklı sonuçlar doğurduğunu desteklemiştir. İlgili alan yazınla paralel olarak bu araştırmada da olumsuz mükemmeliyetçiliğin performans kaygısı yaratıcı özelliği bir kere daha ortaya konulmuş ve sınav kaygısının olumlu mükemmeliyetçilikle ilişkili olmadığı bulgusu da vurgulanmıştır.

Sınav kaygısı ve başarısını etkileyen demografik özellikler incelendiğinde kız olmanın ve özel okulda okumanın daha avantajlı sonuçlar doğurabileceği bulunmuştur.

Sınav kaygısı ve başarı arasındaki ilişki incelendiğinde ise, bu iki değişkenin birbiriyle ilişkili çıkmaması kaygının farklı düzeylerinin farklı etkiler yaratabileceği fikrini akla getirmiştir. Dolayısıyla, ilerleyen dönemlerdeki çalışmalarda sınav kaygısının performans üzerindeki yıkıcı etkisinin daha belirgin şekilde anlaşılabilmesi için kaygıyı daha yoğun yaşayan bir grupla çalışılmasının faydalı olacağı düşünölmektedir.

## KAYNAKÇA

Adkins, K. K., & Parker, W. (1996). Perfection-ism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*, 64, 529-543.

Allen, G. J. (1972). The behavioral treatment of test anxiety: Recent research and future trends. *Behavior Therapy*, 3(2), 253-262.

Altun, F. ve Yazıcı, H. (2010). Öğrencilerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiler. *International Conference on New Trends in Education and Their Implications* 534-539, Aralık 2012, <http://www.iconte.org/FileUpload/ks59689/File/118.pdf>

Alyaprak, İ. (2006). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Ashby, J. , Rice, K. G. (2002). Perfectionism, Dysfunctional Attitudes, and Self – Esteem: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counselling and Development*, 80 (2), 197-203.

Ashouri, M., Bahrami, N., Daghighi, M. S., Dehghani, M., DordiNejad, F.G., Hakimi, H. and Zeinali, Z. (2011). On the relationship between test anxiety and academic performance. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3774–3778.

Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. Morristown, New Jersey: General Learning Press.

Bastiani, A. M., Rao, R., Weltzin, T., & Kaye, W. H. (1995). Perfectionism in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 17, 147-152.

Başarı, D. (1990). *Ortaokul son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı, durumluk kaygı, akademik başarı ve sınav başarısı arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.

Başer, S. (2007). *Batıkent ilköğretim okulu sekizinci sınıf öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin akademik başarıya etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bieling P., Israeli, A., Antony, M. (2003). *Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct*. Department of Psychiatry and Behavioural Neurosciences, McMaster University, Canada.

- Birenbaum, M., Nasser, F. (1994). On the relationship between Test Anxiety and Test Performance. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 27(1), 293-301.
- Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 285- 315). Washington, DC: American Psychological Association.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism; implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003-1020.
- Broday S.F. (1988). Perfectionism and million basic personality patterns. *Psychol Rep*; 63, 791-794.
- Cassady, J. C., Johnson, R. E. (2002). Cognitive text anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27 (2), 270-295.
- Chang, E. C., Watkins, A. F., & Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 93-102.
- Chapell, M.S., Blanding, Z. B., Silverstein, M. E., Takahashi, M., Newman, B., Gubi, A., McCann, N. (2005). Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 268-274.
- Culler, R. E., Holahan, C. J. (1980). Test anxiety and academic performance: The effects of study-related behaviors. *Journal of Educational Psychology*, 72(1), 16-20.
- Duman, G. K. (2008). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri ve ana – baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234-252.
- Flett, G. L., Hewitt, P.L., Blankstein, K.R., Pickering, D. (1998). Perfectionism in relation to attributions for success or failure. *Current Psychology*, 17 (2-3), 249-262.

- Freud, S. (1926/1959). Inhibitions, symptoms, and anxiety. In J. Trachey (Ed.). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud (Vol20)*, (pp. 112 – 135). London: Hogarth.
- Frost, R. O. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy Research (14)* 5, 449-468.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*, 119-126.
- Frost, R. O., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research, 15*, 469-489.
- Grzegorek, J., Slaney, R.B., Franze, S., & Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-Esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 192-200.
- Güler, D., Çakır, G. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayandeğişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4* (39), 82-94.
- Hanımoğlu, E. (2010). *Seviye belirleme sınavına girecek olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Hamachek, E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27-33.
- Hamilton, T. K., & Schweitzer, R. D. (2000). The cost of being perfect: Perfectionism and suicide ideation in university students. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 34*, 829-835.
- Hewitt. P., Flett, G., (1991). Dimensions of perfectionism unipolar depression. *Journal of abnormal psychology, 100* (1),98-101.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment, 82*, 80-91.

- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94–103.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth*. Norton: New York.
- İbrahim, Y., Gençtanırım, D., Yalcın, İ., Baydan, Y. (2008). Academic achievement, Perfectionism and social support as predictors of test anxiety. *Hacettepe University Journal of Education*, 34, 287-296.
- İlhan, M., Çetin, B. ve Sünkür M. (2013). Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile ders çalışma becerileri arasındaki ilişkinin kanonik korelasyon ile incelenmesi. *International Journal Of Human Sciences* 10 (1), 47-73.
- İpek, C. (2011). Velilerin okul tutumu ve eğitime katılım düzeyleri ile aileye bağlı bazı faktörlerin ilköğretim öğrencilerinin seviye belirleme sınavları (SBS) üzerindeki etkisi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi* 1 (2), 70-79.
- Kapıkıran, Ş. (2002). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısının bazı psiko-sosyaldeğişkenlerle ilişkisi üzerine bir inceleme. *Pamukkale Üniversitesi EğitimFakültesi Dergisi*. 1(11), 35-43.
- Keskin, G. ve Sezgin, B. (2009). Bir grup ergende akademik başarı durumuna etki eden etmenlerin belirlenmesi. *FıratSağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(10), 4-18.
- Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirme çalışması*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- King, J., Ollendick, T., ve Gullone, E. (1992). Test Anxiety in Children and Adolescents. *Australian Psychologist*, 26, 25-31.
- Klibert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J., & Saito, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development*, 46, 141-156.
- Küçük, D. (2010).Müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygısı, benlik saygısı ve çalgıbaşarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11,(3), 37-50.
- Koçkar, A., Kılıç, B. ve Şener, Ş. (2002). İlköğretim öğrencilerinde sınav kaygısı ve akademik başarı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 9 (2), 100-105.

Leana-Taşçılar, M. Z., Özyaprak, M. Gücyeter, Ş., Kanlı, E., & Camcı-Erdoğan, S. (2014). Üstün zekalı ve yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçiliğin değerlendirilmesi, *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11-1(21), 31-45.

Luria, A. R. (1932). *The Nature of Human Conflict*. New York: Liveright.

McDonald, A. S. (2010). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 21(1), 89-101.

Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). “Üstün Yetenekli Çocuklarda, Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlilik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.” Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Mills, J. S., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences*, 29, 1191-1204.

Mitzman S.F., Slade P., Dewy M. E. (1994). Preliminary development of a questionnaire designed to measure neurotic perfectionism in the eatin disorders. *J Clin Psychol*50, 516-522.

Morris, L.W., Liebert, R. M. A. (1970). Psychomotor stimulant theory of addiction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(3), 332-337.

Neumeister, K.L.S. (2004). Interpreting successes and failures: The influence of perfectionism of perspective. *Journal for The Education of The Gifted*, 27(4), 311-335.

Öner, N. (1990). *Sınav kaygısı envanteri el kitabı*. İstanbul: Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayını.

Parker, W. D., & Stumpf, H. (1995). An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 13, 372-383.

Pekrun, R. (1992). The impact of emotions on learning and achievement: Towards a theory of cognitive/motivational mediators. *Applied Psychology*, 41(4), pp.359-376.

Pirinççi, L. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Rh aume, J., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (2000). The prediction of obsessive-compulsive tendencies: Does perfectionism play a significant role?. *Personality and Individual Differences*, 28, 583-592.

Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equation analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314.

Rice, K.G., Bair, C., Castro, J., Cohen, B., & Hood, C. (2003). Meanings of perfectionism: A quantitative and qualitative analysis. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 17, 39-58.

Rice, K. G., & Dellwo, J. P. (2001). Within-semester stability and adjustment correlates of the Multidimensional Perfectionism Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 146-156.

Rice, K. G., Lopez, F. G., & Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 580-605.

Saboonchi, F., Lundh, L-G., & Ost, L-G. (1999). Perfectionism and self-consciousness in social phobia and panic disorder with agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 799-808.

Sarason, I.G. & Sarason B. R. (1990). Test anxiety. In H. Leitenberg (Ed.). *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*. Springer: New York (pp. 475-495).

Savran, C., Sert, I. ve Uzun, S. (1999). Lise Son Sınıf  ğrencilerinin  ğrenci Seçme Sınavındaki Başarıları ile Çeşitli Bireysel Özellikleri Arasındaki İlişkiler. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 11, 273-284.

Sapmaz, F. (2006). *Üniversite  ğrencilerinin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Spielberger, C.D. (1962). The effects of manifest anxiety on the academic achievement of college students. *Mental Hygiene*, 46, 420-426.

Spielberger, C.D. (Ed.) (1972). *Anxiety: Current Trends in Theory and Research* (Vol. 1). New York: Academic Press.



Spielberger, C.D. (1980). *Test Anxiety Inventory: Preliminary Professional Manual*. Menlo Park, CA: Mind Garden.

Spielberger, C. D., Anton, W. D., Bedell, J., Zuckerman, M. (Ed.) (1976). *Emotions and anxiety: New concepts, methods, and applications*. Oxford, England: Lawrence Erlbaum.

Spielberger, C.D., Gonzalez, H.B., Taylor, C.J., Algaze, B., & Anton, W.D. (1978). *Examination Stress and Test Anxiety* (Chap. 9, pp. 167-191).

Spielberger, C.D., King, F.J., Heinrich, D.L., & Stephenson, R.S. (1976). An investigation of the causal influence of trait and state anxiety on academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 68, 330-334.

Stoeber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24, 481-491.

Stoeber, J., Feast, A.R., & Hayward, J.A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47, 423-428.

Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.

Sub, A., Prabha, C. (2003). Academic performance in relation to perfectionism, test procrastination and test anxiety of high school children. *Psychological Studies*, 48(3), 77-81.

Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 157-165.

Terry-Short L.A., Gylmn Owens R., Slade P. D. and Dewey M. D. (1994). *Positive and Negative Perfectionism*. Department of Clinical Psychology, University of Liverpool, England.

Tire, Y. (2011). *Ön ergenlerde olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

Türk, E. (2007). *Ailenin sosyo-ekonomik ve demografik özellikleri ile mezun olunan okul ve özel dershanenin öğrencilerin kontrol odakları, akademik tutumları ve liselere giriş sınavındaki başarıları üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.

Uyanık, S. (2007). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve kendine saygı düzeyinin sınav kaygısı üzerindeki etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Uzel, B. (2012). *10-14 yaş arasında olan yelken yapan ve yelken yapmayan çocukların benlik algısı ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Vincent, N. K., & Walker, J. R. (2000). Perfectionism and chronic insomnia. *Journal of Psychosomatic Research*, 49, 349-354.

Vohs, K. D., Bardone, A. M., Joiner, T. E., Abramson, L. Y., & Heatherton, T. F. (1999). Perfectionism, perceived weight status, and self-esteem interact to predict bulimic symptoms: A model of bulimic symptom development. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 695-700.

Wolf, L. F. & Smith, J. K. (2009). The consequence of consequences: Motivation, anxiety, and test performance. *Applied Measurement in Education*, 8(3), 227-242.

Yıldız, H. (2007). *Sınav kaygısı, ana-baba tutumları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara.

Zabun, E. (2011). *Dershaneye gitme, mükemmeliyetçilik, ana-baba tutumu ve sınav kaygısının öğrencilerin SBS başarılarını yordama gücü*. Yüksek Lisans Tezi. GaziOsman Paşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.