

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜ

Duygu Doğan KARATEKİN

Danışman: Dr.Öğr.Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER

Jüri Üyesi: Dr.Öğr.Üyesi SONER ÇAKMAK (Çukurova Üniversitesi)

Jüri Üyesi: Dr.Öğr.Üyesi MUSTAFA KALE

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERSİN / EKİM 2021

ONAY**T.C****ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ****SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE**

20190001 numaralı öğrencimiz olan **Duygu Doğan Karatekin** tarafından hazırlanan **“Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolu ”** başlıklı bu tez çalışması jüri üyelerimiz tarafından **oy birliği** ile **Psikoloji** Anabilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürlüğünde evarak aslı imzalıdır.)

Üniv. İçi asıl üye - Tez Danışmanı - Jüri Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER

(Enstitü Müdürlüğünde evarak aslı imzalıdır.)

Üniv. İçi – Jüri asıl Üyesi: Dr.Öğr.Üyesi Mustafa KALE

(Enstitü Müdürlüğünde evarak aslı imzalıdır.)

Üniv. Dışı - Jüri asıl Üyesi: Dr.Öğr.Üyesi Soner ÇAKMAK

(Çukurova Üniversitesi)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

(Enstitü Müdürlüğünde evarak aslı imzalıdır.)

23 / 10 / 2021

Doç. Dr. Murat KOÇ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

23 / 10 / 2021

Duygu Doğan KARATEKİN

İTHAF

Kıymetli anne ve babam

Sevgili eşim

Bana verdiğiniz emeklere ithafen...

Duygu Doğan Karatekin

TEŞEKKÜR

Dr.Öğr. Üyesi Seyda Mavruk Özbiçer, bu tezin mimarı olan değerli tez danışmanım, teze katkılarınızdan dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Psikiyatrist, Dr. Öğr. Üyesi Soner Çakmak ve Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Kale hocalarım teze katkılarınız için teşekkür ederim.

Sayın Ersun Çıplak hocam istatistik alanındaki tecrübeniz ile bu tezi şekillendirmemde bana yardımcı ve yol gösteren oldunuz, size çok teşekkür ederim.

Değerli arkadaşım Dr. Öğr. Üyesi Mesut Güler ve sevgili arkadaşım Merve Ercan değerli katkılarınız bu teze ışık tuttu ve desteğinizi sunmaya hazır olduğunuzu bilmek bana her zaman güven verdi, size çok teşekkür ediyorum.



ÖZ

YETİŞKİNLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜ

Duygu Doğan KARATEKİN

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER

Ekim 2021, 132 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü olup olmadığını açıklamaktır. Aynı zamanda; yetişkinlerin mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve düzen (Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Düzen Alt Ölçeği) düzeylerinin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyleri ve medeni duruma göre gösterdikleri farklılıkların incelenmesi de amaçlanmıştır. Araştırmaya Niğde ilinde ikamet eden ve kartopu örnekleme yöntemiyle seçilen 18 yaş üstü yetişkinler katılmıştır. Yetişkinlerden veri toplama aracı olarak; Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Connor-David Psikolojik Sağlamlık Kısa formu (CDPSÖ –KF), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin işlenmesi aşamasında sosyal bilimler veri analizi programı kullanılmış olup, Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ve basit doğrusal regresyon ve YEM- bootstrap analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları mükemmeliyetçilik ile psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ve psikolojik iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasında istatistikel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Araştırmadan elde edilen diğer bir sonuç düzen alt ölçeği, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olmasıdır. Aracılık modelinde psikolojik sağlamlığın, mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde aracılık rolünün olmadığını göstermektedir. Diğer aracılık modelinde psikolojik sağlamlığın, düzen alt ölçeği ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde aracılık rolü

üstlendiği görölmüştür. Bulgular ilgili alan yazın ve kuramsal çerçeve ışığında tartışılmış olup, önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelime: Mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, düzen(Mükemmeliyetçiliğin alt ölçeği)



ABSTRACT**THE INTERMEDIARY ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE
RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING IN ADULTS****Duygu Doğan KARATEKİN****Master Thesis, Department of Psychology****Supervisor: Dr. Seyda MAVRUK ÖZBİÇER****Oktober 2021, 132 sayfa**

The main purpose of the research is to explain whether psychological resilience has the intermediary role in the relationship between perfectionism and psychological well-being in adults or not. Also, perfectionism, psychological well-being, psychological resilience and layout (Frost Multidimensional Perfectionism Layout Subscale) levels of adults are aimed to be analyzed the discrepancy they indicate according to age, gender, educational level and marital status. To the research, adults aged 18 and older who dwell in Niğde and who were selected with the method of snowball sampling have participated. As data collection tool in adults, Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), Connor-David Psychological Resilience Scale Short Form (CDRISC-SF), Psychological Well-Being Scale (PWBS) and Personal Knowledge Form prepared by the researcher were used. In the phase of data processing, the program of social sciences data analysis was used, and it was benefited from Pearson moments multiplying correlation coefficient, simple linear regression and YEM-bootstrap analyses. The research findings show that there is no meaningful relationship between perfectionism and psychological resilience or psychological well-being, but there is a statistically meaningful relationship between psychological well-being and psychological resilience. Moreover, another result obtained from research is that there is, also, a meaningful relationship between layout subscale, psychological resilience and psychological well-being. Psychological resilience in intermediacy model has no intermediary role in the relationship between perfectionism and psychological well-being. In the other intermediacy model, it is seen that psychological resilience plays an intermediary role in the relationship between layout subscale and psychological well-

being. Findings are discussed in the light of relevant field and institutional framework, and some suggestions are made.

Keywords: Perfectionism, psychological well-being, psychological resilience, layout (the subscale of perfectionism)



ÖNSÖZ

Psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık son zamanlarda özellikle pozitif psikolojinin sıklıkla ele aldığı kavramlardandır. Mükemmeliyetçilik de psikolojiyle birlikte farklı disiplin alanlarının da çokça işlediği bir kavramdır. Bu tez çalışmasında, psikoloji alanına katkı sağlayacağına inançla, yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü araştırmak amaçlanmıştır. Literatürde mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık kavramları farklı açılardan ve farklı değişkenlerle incelenmek üzere çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Fakat bu üç değişkenin aynı anda ve yapısal eşitlik modeliyle ele alınan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebepten dolayı bu tez çalışmasının alana katkı sağlaması hedeflenmiştir.

23 / 10 / 2021

Duygu Doğan KARATEKİN

İÇİNDEKİLER

KAPAK.....	i
ONAY	ii
ETİK BEYANI	iii
İTHAF.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ	vi
ABSTRACT.....	viii
ÖNSÖZ	x
İÇİNDEKİLER	xi
KISALTMALAR.....	xii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
EKLER LİSTESİ	xvi
1. GİRİŞ	1
2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	45
2.1. Araştırmanın Modeli	45
2.2. Problem Cümlesi.....	45
2.3. Hipotezler.....	46
2.4. Evren ve Örneklem	47
2.5. Veri Toplama Araçları	48
2.5.1. Kişisel Bilgi Formu	48
2.5.2. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ).....	48
2.5.3. Conner–Davison Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖ-KF)	49
2.5.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)	50
2.6. Verilerin Analizi.....	51
3. BULGULAR.....	52
4. TARTIŞMA VE YORUM.....	70
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	86
KAYNAKÇA.....	89
EKLER.....	111

KISALTMALAR

FÇBMÖ	: Frost Çok Boyutlu Mükmmeliyetçilik Ölçeği
CDPSÖ-KF	: Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu
KPIÖÖ	: Kısa Psikolojik Ölçeği



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı (n: 307).....	52
Tablo 2. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği Puanlarının Cinsiyet ile Korelasyon Değerleri (n: 298).....	53
Tablo 3. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği Puanlarının Yaş ile Korelasyon Değerleri.....	54
Tablo 4. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyi ile Korelasyon Değerleri (n: 299).....	55
Tablo 5. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği Puanlarının Medeni Durum İle Korelasyon değerleri (n: 297)	56
Tablo 6. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyet ile Korelasyon Değerleri (n: 298).....	57
Tablo 7. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Yaş İle Korelasyon Değerleri	58
Tablo 8. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Eğitim İle Korelasyon Değerleri (n: 299).....	58
Tablo 9. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Medeni Durum İle Korelasyon Değerleri (n: 297)	59
Tablo 10. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet İle Korelasyon Değerleri (n: 298).....	60
Tablo 11. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaş İle Korelasyon Değerleri (n: 307).....	60
Tablo 12. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim İle Korelasyon Değerleri (n: 323)	61
Tablo 13. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Medeni Durum İle Korelasyon Değerleri (n: 297).....	61
Tablo 14. Katılımcıların Her bir Ölçekten Elde Ettikleri En Düşük, En Yüksek Puanlar ve Bunlara İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	62

Tablo 15. Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Değerleri.....	64
Tablo 16. Mükemmeliyetçiliğin Psikolojik Sağlamlık Aracılığıyla Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Toplam ve Dolaylı Etkisi.	65
Tablo 17. Katılımcıların Her bir Ölçekten Elde Ettikleri En Düşük, En Yüksek Puanlar ve Bunlara İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	66
Tablo 18. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Pearson Korelasyon Değerleri.	68
Tablo 19. Düzenin Psikolojik Sağlamlık Aracılığıyla Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Toplam ve Dolaylı Etkisi.....	69



ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarına İlişkin Saçılma Diyagramı Matrisi 63
- Şekil 2. Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılığı ve Standardize Edilmemiş Beta Değerleri 64
- Şekil 3. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarına İlişkin Saçılma Diyagramı Matrisi..... 67
- Şekil 4. Düzen ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılığı ve Standardize Edilmemiş Beta Değerleri..... 68

EKLER LİSTESİ

EK. A. Çağ Üniversitesi Etik Kurul Onay Belgesi	111
EK. B. Etik Kurul Onayı Üst Yazısı	114
EK. C. Demografik Bilgi Formu	116



1. GİRİŞ

Zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireylerin, gelişim çizgilerini sekteye uğratan ve ilerleyebilmelerini zorlaştıran tüm olumsuzluklara rağmen; yeterliliği ve başarıyı yakalama, güçlüklerin altından kalkabilme ve bu süreçte mümkün olan ölçüde sağlam kalabilme becerilerini anlamak pek çok araştırmacının ilgisini çeken bir konu olmuştur. (Özer ve Deniz, 2014). Birey, yaşam çizgisi üzerinde birbirinden farklı gelişim dönemlerinden geçmekte ve her dönemde farklı fizyolojik ve psikolojik özellikler göstermektedir. Bu dönemlerden biri olan yetişkinlik, birçok bilimsel çalışmaya konu olmuş ve araştırmacılar tarafından değişik açılardan ele alınmış bir gelişim dönemidir. Ergenliğin son bulduğu bir evre olarak karşımıza çıkan yetişkinlik, insanın gelişim evrelerindendir. Son zamanlardaki çalışmalarda genç –orta ve ileri yetişkinlik olarak ele alınmaktadır (Eryılmaz, 2009).

Erikson'un (1993) psikososyal gelişim kuramına göre; yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresinde (20-30yaş), farklı fikir ve görüşteki insanlarla kutuplaşmak yerine bir arada yaşamayı ve ilişkiler kurmayı öğrenmek, dönemin hedeflerinden bazılarıdır. Bu dönemde kazanılması gereken becerileri; cinsel yaşam, iş ve aile kurma ve istikrar sağlama, statü kazanma, güven duyma ve topluma faydalı olma şeklinde sıralayabiliriz. Bu hedefler, erişkin bireyi yalnız kalma kaygısından ve yalnız kalma durumundan uzaklaştırır (Öztürk, 2002). Yetişkinlik döneminin özelliklerinden hedefler koyma ve statü kazanma durumu mükemmeliyetçiliğin tanımları içerisinde yer almaktadır (Satıcı 2018).

Mükemmeliyetçilik, bireyin devamlı olarak hem kendisi için hem de başkaları için oldukça yüksek standart belirlemesi ve bunları devamlı korumaya çalışması olarak ifade edilmektedir (Frost, Heimberg, Holt, Mattia ve Neubauer, 1993). Standartlar koymanın birey için olumlu sonuçlar doğurabileceği, başka bir deyişle mükemmeliyetçiliğin bireyin gelişimi için pozitif bir kavram olarak algılanmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuşlardır (Frost et al., 1990; Hewitt ve Flett, 1991; Rice ve Mirzadeh, 2000). Uyumlu/olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip olan bireylerin başarı güduları yüksek olup öz-saygılarını da artırabilmektedirler. Buna ek olarak, planlı çalışarak düzenli olabilir ve böylece depresyon ve kaygı düzeyleri de azalabilmektedir. Öte yandan, mükemmeliyetçiliğin bireyler için olumsuz sonuçlar doğurmaya yatkın olduğunu dile getiren araştırmacıların da hayli fazla olduğu

yadsınmamalıdır. Özellikle Hewitt ve Flett'in (1990; 1991) öne sürdüğü çok boyutlu yapıya göre, mükemmeliyetçiliğin bireylerin ruh sağlığı ve ilişkilerini olumsuz etkileyebileceği görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem olumsuz bir yapı taşıdığı görülmektedir (Frost et al.,1990). Bu çoklu yapının olumlu ve olumsuz yönlerinin yetişkinlerin psikolojik iyi oluş üzerine bir etkisi olduğu düşünülebilir (Kücü,2018).

Bireyin sosyal ilişkilerinin niteliği, kendi yaşamıyla ilgili sorumluluk alması, hali hazırda olan potansiyelini kullanması ve yaşam hedeflerinin olup olmaması psikolojik iyi olma kavramının unsurlarını kapsamaktadır. Bireyin kendini ve yaşam kalitesini nitelendirmesinde kullanılan psikolojik iyi olma kavramının; pozitif sosyal ilişkiler kurma, özerklik, kendini kabul, çevresel unsurları kontrol ve hayatında anlam gibi öğelerden oluştuğu belirtilmektedir (Ryff, 1989, 1069-1081). Ryff ve Keyes (1995) diğer bir tanım; psikolojik iyi olmayı, bireyin doğuştan gelen potansiyel ve yeteneklerinin bilincinde olması ve kullanmasıyla beraber, hayatının bir amaç yönünde yaşanması, bireyin kendisi ve diğer insanlarla barışık olması, sosyal ilişkilerinden doyum sağlaması ve bireysel biçimde yaşayabilmesinin bütüncül bir tarzda değerlendirilmesi olarak ifade etmişlerdir. (Göcen, 2013). Psikolojik iyi olmanın ne olduğu ile ilgili alanyazında çok sayıda kavram vardır. Mutluluk (Bradburn, 1969), yaşam doyum (Wood, Wylie & Sheator, 1969), duygu durumu (Lawton, 1972), yaşam kalitesi, psikolojik veya duygusal sağlık, öznel iyi olma ve duygulanım (Kozma, Stones ve McNeil, 1991) gibi kavramlar psikolojik iyi olmayla eş anlamlı olarak kullanılmıştır (akt. Taş, 2013).

Psikolojik sağlık kavramını tanımlamada yaşanan zorluklar psikolojik sağlık (psychological resilience) üzerine araştırma yürütmedeki temel zorluklardan birini oluşturmaktadır (Erarslan, 2014:7). Ülkemizde yapılmış araştırmalar incelendiğinde İngilizce'de "resilience" olarak kullanılan bu kavramın Türkçe karşılığı konusunda henüz tam bir anlaşmaya varılamamıştır (Toprak, 2014: 21). Bu kavramın karşılığı için yurtiçinde yapılan çalışmalarda, yılmazlık (Öğülmüş, 2001), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006), psikolojik sağlık (Gizir, 2007), dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011) gibi birbirinden farklı kelimelerin kullanıldığı görülmektedir. Psikolojik sağlık kelimesinin Redhouse İngilizce sözlüğündeki (2002) karşılığı ise "direncilik, çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü, esneklik" olarak tanımlanmaktadır (Gürkan, 2006). Bu çalışmada söz konusu kavramı nitelemek üzere "psikolojik sağlık" ifadesi tercih edilmiştir.

Araştırmanın Amacı Ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü araştırmaktır. Alanyazın incelendiğinde mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin birlikte incelendiği çalışmaya ulaşılmamıştır. Alanyazında mükemmeliyetçilik çoğunlukla ergenlerle (Kahraman&Pedük,2014; Toplu,2013; Küçük,2018; Alim,2018) genç yetişkinlerle, üniversite öğrencileriyle (Sapmaz,2006; Parvizi,2021; Saatçı,2020; Demirci et al,2018) çalışıldığı görülmüştür. Bu çalışma kapsamında ise mükemmeliyetçilik yetişkinlerle çalışılmıştır. Daha önce yapılan çalışmalarda yetişkinlik dönem dönem ele alınmış, mevcut çalışma ise genel olarak tüm yetişkinlik evrelerini ele almıştır bunun araştırmanın önemini artıracakı düşünülmektedir. Araştırmanın diğer değişkenleri olan psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş da alanyazında ergenlerde, öğretmenlerde ve okul öncesi dönemde çok fazla karşımıza çıkmaktadır. Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık bir çok farklı değişkenle araştırılmıştır. Bu çalışmada üç değişkenin de birlikte ele alınması literatüre bilimsel olarak katkı sağlayacağı ve düşünülmektedir. Aracılık modelinde mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluşa etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü alan yazında çalışılmamış bir konudur bunun da çalışmanın önemini artıracakı düşünülebilir. Diğer taraftan mükemmeliyetçiliğin düzen boyutuyla ilgili sınırlı sayıda araştırma (Özlü ve Topkaya, 2020) olması da çalışmanın değerini artırmaktadır diyebiliriz.

Curran ve Hill (2017) tarafından yürütülen meta analiz çalışması göstermektedir ki mükemmeliyetçilik günümüzde bireylerde gittikçe yaygınlaşmaktadır. Nitekim 1989-2016 yılları arasında kendine yönelik mükemmeliyetçilik %10, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik %16 ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik %32 oranında artış göstermiştir. Bu nedenlerden ötürü mükemmeliyetçiliğin araştırılması ve etkilerinin bilinmesi önemlidir. Özellikle hızlı değişimlerin olduğu 21. yüzyılda bireylerin bu değişimlere ve değişimle birlikte ortaya çıkabilecek güç koşullara uyum sağlamasının (Ünüvar, 2012) oldukça önemli olduğu ifade edilmektedir. Masten (2014), insanların yaşamı boyunca birçok risk faktörüyle karşılaşabileceğini ve bu risk faktörlerinin tamamını kontrol etmenin güç olduğunu belirtmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin şiddet, madde kullanımı, ergen hamileliği gibi olumsuz faktörlerden daha az etkilendiği belirtilmektedir (Resnick, 2000). Bu bağlamda incelendiğinde psikolojik sağlamlığın birey için büyük önem taşıdığı söylenebilir.

Modern dünyada karşılaşılan baş döndürücü gelişmeler insanların yaşamlarını olumlu ve olumsuz anlamda etkilemiştir. Teknolojinin gelişmesi, sosyal ilişkilerdeki rollerin sürekli değişmesi, iş hayatındaki stres kaynakları insanların yaşam anlamı bulmaları konusunda onları zorlayabilmektedir. Anlam arayışındaki insanlar bununla baş etmede ve içinde bulundukları psikolojik durumu anlamlandırmada zorluklar yaşamaktadırlar. Birey yaşadığı hayatın anlamsız olduğunu fark etmeye başladığında bununla mücadele etmeye ve yaşamının yaşanmaya değer olup olmadığını sorgulamaya çalışmaktadır (Taş, 2011). Farklılaşan çevreye adapte olabilmek bireylerde psikolojik iyi olma hallerini de etkilemektedir. Psikolojik iyi olma, kişinin çevresini pozitif olarak değerlendirmesi ve karşılaştığı zor durumlardaki stresle daha etkin mücadele etmesi adına önemlidir. Gürkan ve Gür (2019) yaptıkları çalışmada, farklılaşma gösteren hayat şartlarının kişinin iyi olma durumuna etki ettiğini saptamışlardır. Ryff (1989) gibi psikolojik iyi olmayı konu edinen teorisyenler bu olgunun, psikolojik işlevsellik olduğunu belirtmişler ve dolayısıyla yetişkinlerin değişen hayat koşulları ve meydana gelen problemlerin bireydeki potansiyeli ve işlevselliği etkilediğine inanmışlardır.

Bu çalışmanın amacına bakıldığında, elde edilecek sonuçların ruh sağlığı alanında çalışanlara, eğitim alanında çalışanlara, profesyonel iş hayatında çalışanlara, bireysel terapi ve aile terapisi uygulamalarına katkısı olacağı düşünülmektedir.

Varsayımlar (Sayıtlar)

1. Araştırmanın örneklemini oluşturan yetişkinlerin ölçekleri içten ve doğru olarak cevaplandığı varsayılmıştır.
2. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırma Niğde ilinde ikamet eden 18 yaş üstü yetişkinlerden uygulamaya katılmaya gönüllü olan katılımcılarla sınırlıdır.
2. Elde edilecek bulgular, bu araştırmanın örneklem grubuyla sınırlıdır.
3. Araştırmada elde edilecek bulgular; Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPS-KF), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) aracılığıyla ölçülen özelliklerle sınırlıdır.
4. Katılımcıların ruhsal hastalık açısından sorgulanmaması sınırlılıklardandır.

Kuramsal Açıklamalar

Araştırmanın bu bölümünde mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık kavramlarının tanımı ve ilgili kavramların kuramsal açıklamaları yapılmıştır.

Mükemmeliyetçilik

Güncel sözlüklere bakıldığında mükemmeliyetçilik; “herhangi bir alanda mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf etme” (TDK, 2018) ve “herhangi bir standart mükemmelliği kabul etmeyi reddetme” (Oxford Dictionary, 2018) olarak tanımlanmıştır. Ayrıntılarla aşırı derecede ilgilenme, iş ve üretkenliğe aşırı derece bağlılık, aşırı duyarlılık, titizlik ve tutumluk gibi özelliklerle karakterize edilen mükemmeliyetçiliğin (Pfohl & Blum 2010) evrensel bir tanımı yapılmamıştır (Egan et al.,2014).

Mükemmeliyetçilik araştırmalarının kökenlerinin psikanalitik kuramlara dayandığı ileri sürülmektedir (Stoeber, 2018). Sigmund Freud (1926/1959) öne sürmüş olduğu klasik psikanalitik teori bağlamında mükemmeliyetçiliğin obsesyonel nevrozun bir belirtisi olduğuna inanmaktadır. Freud (1959), mükemmeliyetçiliği yüksek başarı için katı istekler belirleyen süper egonun bir işlevi olarak kabul etmiştir. Freud mükemmeliyetçilik eğiliminin çocuklukta başladığını ve ebeveynlerinin belirlediği yasakların içselleştirilmesi ile devam ettiğini belirterek; bu içselleştirmelerin etkileri ile oluşan süper egonun mükemmel bir imaj yaratma, tasarlama ve sürdürme uğraşısında olduğunu belirtmiştir (Geçtan, 2004). Freud’a göre süper ego toplumsal norm ve davranış standartlarının içselleştirilmesini temsil eder. Süper ego, vicdan ve ego-ideal olmak üzere iki alt sistemden oluşur. Vicdan, anne-babanın kötü olarak değerlendirdiği ve cezalandırdığı davranışlardır. Ego-ideal ise, anne-babanın onayladığı ve değer verdiği davranışlar yoluyla gelişir ve bireyin ulaşıldığında özsaygısının artmasını sağlayarak mükemmellik standartlarına ulaşmasına yol açar. Ancak, birey amaçlarına yaklaştıkça ego-ideal daha yüksek standartlar belirler ve doyum sağlamak güçleşir. Süper ego, toplumca kabul görmeyen her türlü id dürtüsünü bütünüyle engellemeye çalışır ve bireyi düşüncede, sözde ve eylemde (davranışta) mutlak mükemmelliğe zorlar. Diğer bir deyişle egoyu, mükemmeliyetçi hedeflere ulaşmaya çalışmanın gerçekçi hedeflere ulaşmaya çalışmaktan daha iyi olduğuna ikna etmeye çalışır (Yazgan et al.,2014).

Mükemmeliyetçi kişilik yapısı ve mükemmeliyetçilik düşüncesiyle yakından ilişkili olan kuramların başında Alfred Adler’in Bireysel Psikoloji Kuramı gelmektedir. Adler,

aşğılık (yetersizlik) duygularının çocukluk döneminde başladığına inanmaktadır. Bu dönemde birey oldukça çaresiz ve zayıftır ve hayatta kalmak için çevresindeki yetişkinlere ihtiyaç duyduğu uzun bir bağımlılık dönemi yaşamaktadır. Bu nedenle, kendisini çevresindeki daha büyük, daha güçlü yetişkinlerle karşılaştıran çocuk, aşğılık (yetersizlik) duyguları geliştirmektedir. Bu erken yetersizlik duyguları, yaşam boyu sürecek olan, çevre karşısında üstünlük kazanma ve mükemmel olma çabasının da başlangıcını oluşturmaktadır (Yazgan et al,2014).

Adler'e (2000) göre birey ideal mükemmelliğe ulaşamadığı oranda aşğılık duygusu hisseder ve bununla motive olur. Buna ek olarak, toplumsal ilgi bireylerin güç ve mükemmellik yönündeki çabalarını dengeleyen bir unsurdur. Mükemmel olma yönündeki çabalar sağduyu ve toplumsal ilgi ile birlikte ortaya çıkarsa sağlıklı ve gereklidir. Bireyler yapıcı davranarak aşğılık hissini yenmeye çalışırlar. Bununla beraber Adler, sağlıklı (olumlu) mükemmeliyetçilik yanında sağlıklı (olumsuz) mükemmeliyetçiliğin de olduğunu ortaya koymaktadır. Adler, kişisel üstünlük için çabalayan nevrotiklerin toplumsal ilgiden uzak olduğunu öne sürmüştür. Nevrotik bireyler daha yoğun bir şekilde aşğılık duygusuyla mücadele ederler ve diğer insanların ilgisini dikkate almayarak üstünlük için daha çok çaba harcarlar. Buna ek olarak, eleştirilmekten çok korkarlar, hata yapmaktan endişe ederler, düzenli olmaya gereğinden fazla dikkat ederler ve eksiksiz olarak onaylanmak isterler. Bu durum bireyin üstünlük amacının kendisine zarar vermesine rağmen kişisel doyumun artmasıyla sonuçlanmaktadır (Rice & Preusser, 2002). Adler (2000), sağlıklı (olumlu) ve sağlıklı (olumsuz) mükemmeliyetçiler arasında ortaya çıkan farklılıkların kaynağında, bireylerin aile ve çevrelerinden aldıkları anlayışlar ile doğum sırasının önemli belirleyiciler olduğunu belirtmektedir.

Karen Horney (1950/1991) mükemmeliyetçilerin kendilerine içsel olarak verdikleri abartılı komutlar nedeniyle bireye zarar verici etkilerini dile getirmektedir. Horney'e göre mükemmeliyetçilik, idealize ettikleri kendi eşsiz imajlarına göre özel komutlar sunmakta ve davranmaktadırlar. Kişiliğin kalıtsal özelliklerden çok çevrenin, özellikle de ailenin etkileri sonucu geliştiğini öne süren Horney (1975), ilk çocukluk deneyimlerini kişilik oluşumunun özü olarak kabul etmiştir. Güvenlik duygusunu kişiliğin temel yönlendiricisi olarak görmüştür. Çocuğun doğumdan itibaren yabancı bir dünya karşısında kendisini yalnız ve çaresiz hissettiğini, bu durumun çocukta kaygı yarattığını ileri sürmüştür. İnsanların bu kaygıdan kurtulmak için sevgi, boyun eğme, içe dönme ve güç elde etme gibi davranış biçimleri gösterdiğini ve bu davranışların da

kişiliği oluşturduğunu iddia etmiştir. Bu davranış şekilleri kişiliğin bir parçası haline geldiğinde Horney bunu nevrotik ihtiyaç olarak adlandırmıştır (Altıntaş & Gültekin,2005).

Horney, mükemmeliyetçi insanlardan söz ederken aşırı düzenli, dakik olan, her şeyi doğru ve uygun yapmaya çalışan insanlardan bahsetmektedir. Horney (1975) bu özelliklerin üstünlük ihtiyacının yansıması olarak görmektedir. Bunun yanı sıra nevrotik bireyler, başkalarının da bu mükemmeliyete ulaşmaları için ısrar ederler ve ulaşamadıklarında da küçümserler. Bu öz aşağılamanın dışa yansıması olarak nitelendirilmektedir. Görüldüğü üzere Horney, mükemmeliyetçiliği sadece olumsuz yönüyle ele almış ve mükemmeliyetçiliği nevrotik bir gereksinim olarak açıklamıştır. Horney (1950/1991) mükemmeliyetçi kişiler için (i) zorlanma hissi, (ii) kişilerarası ilişkilerde rahatsızlık, (iii) kendiliğindenlik duygularının bozulması ve (iv) kendinden nefret etme olmak üzere dört temel zorluğa dikkat çekmiştir (Satıcı,B., 2018).

Skinner (1968) davranışın şekillenmesi ve sürdürülmesinde çevrenin rolü üzerinde durmaktadır. Ödül gibi pekiştireçlerle istenilen davranış artış gösterirken ceza ile istenilmeyen davranışın azalması sağlanmaktadır. Mükemmeliyetçilik kavramı pekiştireçle ilişkilendirilerek açıklanmaktadır. Birey yalnızca mükemmele ulaştığı zaman pekiştireç alıyorsa mükemmeliyetçilik bir gereklilik olarak görülecektir. Diğer bir deyişle, cezadan kaçmak isteyen birey mükemmeliyetçiliğe eğilimli olacaktır (Borynack, 2003). Mükemmeliyetçilik olumsuz pekiştirece kıyasla ödül, takdir ve başarıma duygusu gibi olumlu pekiştirecin bir sonucu olarak ortaya çıktığında sağlıklı mükemmeliyetçilik olarak adlandırılmaktadır. Skinner (1968) aynı davranışın olumlu veya olumsuz pekiştirecin sonucunda ortaya çıkmasına göre farklı duygularla ilişkilendirileceği üzerinde durmuştur.

Davranışçı yaklaşıma göre, sağlıklı mükemmeliyetçiler eleştiri, utanç, alay konusu olmak, küçümsenme gibi itici uyarıcılardan kaçmaya yönelik davranışlarını biçimlendirmekte ve gerçekçi olmayan hedeflere ulaşma çabası göstermektedirler. Bu çabanın sonucunda ise kaygı, depresyon, yetersizlik ve kaçınma duygularıyla yüzleşmektedirler. Buna ek olarak, bu bireyler hatalarının nedenlerini her zaman kendilerine dayandırdıkları için problemleri çözmek yerine onlardan kaçma davranışına rastlanmaktadır. Kategorik düşünme, dünyayı siyah ya da beyaz olarak algılama, tahammülsüz olma ve başkalarına güvenmeme bu bireylerin depresyonla baş etme şekilleridir. Sağlıklı mükemmeliyetçiler ise, sağlıklı mükemmeliyetçilerden

problemlerini sağlıklı bir şekilde çözme yöntemleriyle ayrılmaktadır (Fedewa et al.,2005).

Mükemmeliyetçilik ile ilgili önemli görüşleri olan bir diğer bilim insanı *Marc Hollender* (1965) kavramı bireyin kendisi hakkında ne düşündüğü veya kendisini görmeye çalıştığı şekilde değil, performans gösterdiği veya gerçekleştirmeyi istediği tavrı ifade etmek için kullanmaktadır. Başka bir ifadeyle, mükemmeliyetçiliği, belirli bir durum için makul olmayan yüksek kalitede bir performans gösterme isteği olarak gören Hollender, bu kavramı Horney gibi olumsuz/uyumsuz bir nitelik olarak değerlendirmektedir. Diğer taraftan mükemmeliyetçiliğin, Horney'in (1950) dile getirmiş olduğu gibi, narsistik bir ihtiyaçtan kaynaklandığı fikrine karşı çıkan Hollender (1965) mükemmeliyetçilerin öncelikle diğer insanlardan kabul görmeye gayret gösterdiğini dile getirmektedir. Son olarak mükemmeliyetçiliği "ihmal edilmiş bir kişilik özelliği" olarak gören Hollender (1978, s. 384) performansından memnun olmayan mükemmeliyetçilerin depresyona girebileceklerini belirtmektedir.

Bilişsel psikolojinin öncüllerinden olan Aaron Beck (1976) psikolojik zorlukların merkezinde gördüğü bilişsel çarpıklıkların mükemmeliyetçi özellikler gösterenler için de geçerli olduğunu ifade etmektedir. Beck'e (1976) göre kutupsal düşünme (siyah-beyaz, iyi-kötü vb.) ile mükemmeliyetçilerin iç ve dış dünyayı nasıl katı bir şekilde ele aldıkları anlaşılmaktadır. Ek olarak Beck, mükemmeliyetçiliğin temelinde bireylerin düşüncelerindeki sistematik ve daimi mantık hatalarına işaret eden bilişsel hataların olduğundan da söz etmektedir (Saticı, B., 2018).

Mükemmeliyetçilik kavramına katkı sağlayan diğer bir bilim insanı *Don Hamachek* (1978), mükemmeliyetçiliği çok boyutlu ele almış, normal ve nevrotik olarak ikiye ayırmıştır. Nevrotik mükemmeliyetçilik, yüksek standartlara ulaşamamam endişesini barındırırken; normal mükemmeliyetçiliğin içinde söz konusu endişeler yer almamaktadır. Bireylerin yetkin ve yetenekli bir kişi olmasına yardım edebilecek normal mükemmeliyetçilik ile bireyler göreceli olarak gelişmiş benlik saygısına sahip olabilmekte ve becerilerine sevinerek iyi yapılmış işleri de takdir edebilmektedirler (Hamachek, 1978). Psikolojik rahatsızlıklar ile ilişkili olan nevrotik mükemmeliyetçilikte ise bireyler uyumsuz davranışlar gösterme eğilimi sergileyebilmekte, yüksek standartlar için çaba sarf ederken bunu da başarısızlık olarak algılayabilmektedirler. Son olarak Hamachek (1978) nevrotik mükemmeliyetçiliğin çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından yüksek standartlar konulan ve bu

standartlara ulaşamadığı için ebeveynleri tarafından eleştirilen bireylerde oluşabileceğini ileri sürmektedir.

Mükemmeliyetçiliği sağlıklı/olumsuz bir kavram olarak savunan diğer bir otorite David Burns'tur. Burns (1980) mükemmeliyetçiliği bilişsel yönden ele alarak ve mükemmeliyetçileri; mantığın ötesine geçen ve standart şekilde ulaşılması imkânsız hedeflere ulaşmak için zorla ve aralıksız bir şekilde uğraşan, kendi değerlerini tamamen üretkenlik ve başarı düzeyinde ölçen insanlar olarak değerlendirmiştir. Burns (1983); (i) çatışmalı kişisel ilişkiler, (ii) düşük kariyer seviyesi ve yaşam doyumu, (iii) üretkenliğin azalması, (iv) sağlık sorunları ve (v) ruhsal problemler olmak üzere beş yaşam alanının mükemmeliyetçilikten olumsuz etkilenebileceğini ifade etmektedir.

Bütün bu tanımlar ele alındığında görünen o ki, psikoloji bilimine büyük katkılar sunan bilim insanları ilk zamanlarda mükemmeliyetçiliği genel olarak tek boyutlu patolojik bir yapı olarak ele almışlardır (Sirois ve Molnar, 2016). Bu noktadan hareketle başlangıçta mükemmeliyetçiliğin üniter yapısına ilişkin genel bir fikir birliğinin olduğu anlaşılmaktadır. Diğer taraftan mükemmeliyetçilik doğasını ortaya koymaya yönelik ampirik ve kuramsal araştırmaların son yirmi yılda hayli geliştiği de görülmektedir (Sirois ve Molnar, 2016). Mükemmeliyetçilik ile ilgili sonraki dönem olarak nitelendirilebilecek bilim insanlarının görüşlerine ise aşağıdaki bölümde yer verilmiştir.

Mükemmeliyetçiliğin bilim dünyasında hızlı bir şekilde popülaritesinin artmasına Frost ve meslektaşları (1990; 1993) ile Hewitt ve Flett'in (1991) çalışmalarının katkı sunduğu görülmektedir. Ebeveyn-çocuk ilişkisine önem veren Frost ve meslektaşları (1990), aşırı eleştirel ebeveynlerin beklentilerine yanıt veremeyeceklerini düşünen çocuklarda mükemmeliyetçiliğin artabileceğini savunmuşlardır. Bu yolla mükemmeliyetçilik özellikleri geliştiren bireyler, aşırı yüksek kişisel standartlar belirleme ve aşırı eleştirel öz-değerlendirme yapma eğilimi sergileyebilmektedirler (Frost et al.,1990;1993). Araştırmacılar söz konusu kavramı çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirerek 'hatalardan endişe duyma', 'kişisel standartlar', 'eylemlerle ilgili şüphe', 'ebeveyn beklentileri', 'ebeveynsel eleştiri' ve 'düzen' olmak üzere altı boyutta ele almışlardır.

1. Hatalardan endişe duyma boyutunun : Frost'un teorisinde mükemmeliyetçiliğin en merkezi boyutu olduğu anlaşılmaktadır. Bu boyuta göre bireyler, mükemmel ulaşmak için yüksek standartlar koymakla birlikte bu noktada hata yapma

konusunda da oldukça hassaslaşarak kendi değerlendirmelerinde aşırı eleştirel olma eğilimi gösterebilmektedirler (Frost et al., 1993).

2. Kişisel standartlar boyutu : Frost ve meslektaşlarına göre (1990) diğer kuramcıların aksine mükemmeliyetçiliğin ikincil bir özelliği olarak algılanmaktadır. Kişisel standartlar, çok yüksek standartların oluşturulması ve bu yüksek standartlarda öz değerlendirme için verilen aşırı önem olarak kavramsallaştırılmaktadır (Frost et al., 1990).
3. Eylemlerle ilgili şüphe boyutunda: Bireyler kendi davranış ve performanslarından şüphe etme eğilimi göstermektedirler. Araştırmacılara göre bilişsel bir özellik gösteren bu şüphe, genellikle obsesif ve aşırı ruminasyona yol açabilmektedir (Frost et al., 1990).
4. Ebeveynlerin beklentileri : Bireyin ebeveynlerinin çok yüksek performans standartlarını veya bireyin kendisi için çok yüksek hedefler belirlendiğine inanma eğilimi olarak belirtilmiştir (Frost et al., 1990).
5. Ebeveynsel Eleştiri: Bireyin ebeveynlerini aşırı derecede eleştirici olarak algılama eğilimini yansıtmaktadır (Frost et al., 1990).
6. Düzen boyutunu : Frost ve meslektaşları (1990), hem ayrı bir boyut hem de diğer boyutların bir kısmı ile ilişkili olarak ele almaktadırlar. Bu boyutta mükemmeliyetçilerin bir özelliği olarak düzen ve düzenlilik ihtiyacına vurgu yapılmaktadır (Frost et al., 1990; 1993).

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir yapı olarak değerlendiren diğer araştırmacı grubu da Hewitt ve Flett'tir. Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği 'kendine yönelik mükemmeliyetçilik', 'diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik' ve 'sosyal düzene karşı mükemmeliyetçilik' olmak üzere üç boyutta ele almaktadırlar.

1. Kendine Yönelik: Ulaşılması olanaksız ve gerçek dışı standartlar belirleme eğilimi, mükemmel olma arzusu, gerçek benlik ve ideal benlik arasında uyumsuzluk olarak tanımlanmıştır. Mükemmeliyetçiliğe ulaşmak için yüksek öz-standartlar ve aşırı motivasyonu ifade eden kendine yönelik mükemmeliyetçilikte bireylerin kendi kendilerini cezalandırma ile aşırı öz-eleştiri yapma eğilimi içerisinde olabilecekleri ve depresyona karşı savunmasız kalabilecekleri vurgulanmaktadır (Hewitt ve Flett, 1993).

2. Başkasına Yönelik: Belirlenen gerçek dışı ve yüksek standartlara diğerlerinin uymasını bekleme eğilimi, başkalarına iş vermekten kaçınma, onları suçlama ve olumsuz duygu besleme olarak tanımlanmıştır. Bu boyutta güven eksikliği ve başkalarına karşı düşmanlık duyguları yer alabilmektedir (Shaffan ve Mansell, 2001). Kişilerarası boyut olarak da değerlendirilebilecek diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikte, otoriterlik ve kontrol davranışlarının yoğunlaştığı anlaşılmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002). Başkalarının belirlediği gerçekçi olmayan standartların bireyin üzerinde baskı yaratması, standartların aşırı ve kontrol edilemez olması kişide öfke, kaygı ve depresyona neden olabilmektedir (Hewitt ve Flett (1991).
3. Sosyal Düzene Yönelik: Son mükemmeliyetçilik boyutu olan sosyal düzene karşı mükemmeliyetçilikte ise bireyin toplum tarafından dikte edilen beklentileri karşılamasına yönelik değerlendirme ve dolayısıyla toplum tarafından yargılanmaktan kaçınmak için mükemmel olma hissini ifade etmektedir (Flett Russo ve Hewitt, 1994).

Mükemmeliyetçiliğin nedenlerinin ne olduğu kesin bir şekilde bilinmemektedir. Frost Hamachek, Hewit ve Flett gibi araştırmacılar bu nedenlerin başında aileye dikkat çekmektedir. Ailenin beklentileri ve aile tarafından değerlendirilme durumunun bireylerin mükemmeliyetçi olmalarına anlamlı katkılar sunduğu anlaşılmaktadır. Başka bir ifadeyle, ailenin mükemmeliyetçi olması çocuğun da mükemmeliyetçi olmasını tetiklemektedir. Bu açıdan yaklaşıldığında Flett ve meslektaşları (2002), sosyal öğrenme yoluyla çocukların model olarak ve taklit ederek ebeveynlerinin mükemmeliyetçi davranışlarını ideal olarak gördüklerini ve benimseyebileceklerini belirtmektedirler.

Kimi durumlarda ise ailelerin çocuklardan bekledikleri yüksek standartlar ve bunlara yüklenen büyük anlamlar çocukların mükemmeliyetçi olmalarına neden olabilmektedir. Nitekim çocuklar yalnızca kusursuz, başka bir ifadeyle mükemmel olduklarında aileleri tarafından onaylanıp kabul görececeklerini düşünmektedir (Hamachek, 1978). Öte yandan yetiştirilme tarzlarının da mükemmeliyetçiliğe sebep olabileceği öngörülmektedir. Bu bakımdan ele alındığında; fiziksel, psikolojik ya da sosyal olarak olumsuz şartlarda yetişen bireyler bu durumlara tepkisel yaklaşarak mükemmel yakalama eğilimi içerisine girebilmektedirler (Flett ve Hewitt, 2002). Başka bir ifadeyle mükemmeliyetçiliği, olumsuz yaşam koşullarıyla başa çıkma aracı olarak kullanabilmektedirler (Zlotnic et al, 1996).

Egan, Wade, Shafran ve Antony (2014) ise mükemmeliyetçiliğin nedenlerine daha sistematik bir şekilde yaklaşmaktadırlar. Araştırmacılar; kişilerarası, öğrenme ve genetik faktörlerin mükemmeliyetçilikte etkili olabileceğini ifade etmektedirler. Egan ve meslektaşları (2014) kişisel faktörler içerisinde Hamachek'in görüşlerine benzer olarak ebeveyn rolüne dikkat çekmektedir. Ebeveynin mükemmeliyetçi olması, ebeveyninden eleştirel yorumlar alma, sert ve otoriter ebeveyn davranışlarının çocukların mükemmeliyetçi olmalarına neden olabileceği ileri sürülmektedir (Enns et al.,2002).Mükemmeliyetçiliğe neden olabilecek diğer unsur olan öğrenme sürecinde; başlangıçta pekiştirici ve motive edici bir unsur gibi görünen mükemmeliyetçilik, zamanla artarak yüksek standartlara ve hedeflere ulaşmak için olumsuz noktaya ulaşabilmektedir (Egan et al., 2014). Miller ve Vaillancourt'un (2007) çalışmalarında; dışlama, söylenti yayma gibi akran ilişkilerinde yaşanabilecek zorbalık davranışlarının da mükemmeliyetçiliğe neden olabileceği ifade edilmektedir.Mükemmeliyetçilik nedenleri arasında son olarak genetik faktörlerin sayılabileceği ileri sürülmektedir. Bu durum ele alındığında; genler ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki bağlamında aslında çok fazla bir bilginin olmadığı, ancak ikizlerle ilgili çalışmalar neticesinde genetiğin mükemmeliyetçilikte rol oynayabilecek faktörlerden biri olabileceği fikrinin olduğu ifade edilmektedir (Egan et al., 2014). Bütün bu bilgiler ışığında mükemmeliyetçiliğin nedenlerinin aile, arkadaşlar, öğrenme şekli ve genetik faktörler olduğu söylenebilir.

Mükemmeliyetçiliğin Etkileri;

Daha önce yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliği bir çok farklı değişkenle çalışıldığı ve çalışılan değişkenler üzerinde birbirinden farklı etkilerinin olduğu görülmüştür. Bu araştırmalarda genellikle mükemmeliyetçiliğin psikopatoloji ile olan ilişkisine yer verildiği anlaşılmaktadır. Gerçekleştirilen araştırmalarda mükemmeliyetçilik ile psikopatoloji arasında korelasyonel bir ilişkiden daha öte mükemmeliyetçiliğin psikopatolojiye neden olabilecek bir faktör olarak değerlendirildiğini gösteren araştırma bulgularına da sıkça rastlanmaktadır (Satıcı,B,2018). Mükemmeliyetçi bireyler başarısızlık korkusuyla karakterize edilmektedir ve bu korku nedeniyle de depresyona girme olasılıklarının arttığı ifade edilmektedir (Flett, Hewitt, Blankstein ve Mosher, 1995). Egana göre, mükemmeliyetçi bireylerin tekrarlayıcı davranışlarda bulunmaları depresyona neden olabilecek bir diğer faktördür (Egan et al., 2014).

Mükemmeliyetçilik ile kaygı arasındaki bağlantı ele alındığında; mükemmeliyetçilikte yer alan olumsuz değerlendirilme endişesinin sürekli kaygıyı artırabileceği vurgulanmaktadır (Frost ve DiBartolo, 2002). Benzer şekilde, sosyal durumlarda kabul edilebilir standartların yüksek olduğuna yönelik bilişi olan mükemmeliyetçi bireylerde sosyal kaygının artacağı ifade edilmektedir (Rosser et al., 2003). Aynı şekilde, başarıyı aşan yüksek standartlara ulaşma eğilimini kapsayan mükemmeliyetçiliğin stres üzerindeki etkisinden söz edilebilmektedir (Hewitt et al., 2002). Mükemmeliyetçilerin amaç belirlemede yüksek standart koymaları ve katı olmaları da streslerini artırabilmektedir (Ferrari & Mautz, 1997). Bunların yanı sıra mükemmeliyetçi bireylerin sosyal fobi yaşama ihtimallerinin de artabileceği rapor edilmektedir (Juster vd., 1996). Diğer taraftan mükemmeliyetçi eğilimlere sahip bireylerin intihar davranışı gösterme ihtimallerinin de daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Hewitt et al., 1992).

Ebeveynlerdeki mükemmeliyetçiliğin, çocuklarda mükemmeliyetçiliğe ve daha sonra OKB belirtilerine yol açabildiği belirtilmiştir. Mükemmeliyetçi taleplerin karşılanmadığı zamanlarda, çocuk kaygı yaşamakta, algılanan hataları ve eleştiriyi kontrol etme çabasıyla kompulsif davranışlar geliştirebilmektedir. Mükemmeliyetçilik, obsesif kompulsif bozukluğa sahip kişiler arasında ortak bir temadır (Frost, Novara ve Rheume, 2002). Tüm bunlara ek olarak mükemmeliyetçiliğin yeme bozuklukları (anoreksiya, bulimia nervosa ve tıkanırcasına yeme; Hewitt, Flett ve Ediger, 1995), panik bozukluklar (Saboonchi, Lundh ve Öst, 1999), psikosomatik bozukluklar (Forman, Tosi ve Rudi, 1987), obsesif-kompulsif bozukluklar (Rheume, Ladouceur ve Freeston, 2000) ile aşırı öfke ve düşmanlık (Saboonchi & Lundh, 2003) gibi psikopatolojik durumlara yol açmasının da güçlü olasılıklar olduğu vurgulanmaktadır (akt. Satici, 2018).

Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluşun, olumlu psikolojik işlevselliğe ilişkin mutluluk, yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve benzeri kavramlardan farklı bir kavram olarak literatüre girmesi ancak 20. yüzyılın ikinci yarısında gerçekleşmiştir (Bradburn, 1969). Fakat, psikolojik iyi oluş kavramının ortaya çıkmasına aracı olan kavramların temelleri antik Yunan filozoflarına dayanmaktadır (Ryff 1989; Ryff ve Singer 2008). Psikoloji alanında son zamanlarda psikolojik iyi oluş ve mutluluk kavramları yerini bulmaya başlamıştır (Kardas ve Yalçın, 2019). Mutluluk, Aristo'dan beri felsefe başta olmak üzere birçok bilim dalı

tarafından uzun yıllardır üzerinde tartışılan bir kavramdır (Boysan, 2012). İyi oluş kavramı ise iyi olmak, anlamlı yaşamak, kendini gerçekleştirmek, yaşamdan doyum almak ve mutlu olmak gibi farklı boyutlarıyla değerlendirilmiştir.

İyi oluş bağlamında mutluluk kavramının antik Yunan felsefesi, aydınlanma sonrası oluşan faydacı ahlak felsefesi ve yaşam kalitesiyle ilgili açıklamalarla birlikte modern dönemde araştırılma alanına girdiği görülmektedir (M.Doğan, 2016, s. 209). Benzer şekilde mutluluk kavramı İslam Felsefesi açısından Farabi, İhvân-ı Safa, İbn-i Miskeveyh ve İbn-i Sînâ tarafından incelenmiş ve kavramın genel olarak iki temel özelliğine vurgu yapılmıştır. Birincisi, mutluluk ya özü itibarıyla ya da kendisinden dolayı tercih edilmektedir; ikincisi ise mutluluğun kendi kendisine yetmesidir (İşgör, 2011, ss. 45-48). İslam felsefesi açısından yapılan bu mutluluk tanımının iyi oluşun eudaimonic bakış açısına benzer olduğu görülmektedir (İkis, 2020). Eudaimonia kavramının ilk başlarda mutluluk olarak çevirisi yapılsa da, daha sonra alanyazında bu kavramın iyi oluş (well-being) olarak yeniden tanımlandığı görülmektedir (Ross, 1949, s. 190; akt. Bradburn, 1969, s. 6-7). Waterman (1984), eudaimonia'nın daha kesin olarak "kişinin gerçek potansiyeline ulaşması yönündeki davranışa eşlik eden duygular" şeklinde tanımlanması gerektiğini belirtmiştir (akt. Waterman, 1993).

Psikoanalitik kurama göre; kişinin iyi oluşunu egonun öncülüğüyle id, ego, süper ego üçlünün uyum halinde çalışması sağlar. Psikoanalitik kuramın kurucularından olan *Freud*, bireyin yaşadığı sürece karşısına mutlaka olumsuzluklar, mutsuzluklar, üzüntüler çıkabileceğini ifade etmiştir. İnsanın karşılaştığı olumsuzluklara rağmen ayakta kalması, psikolojik sağlığı, çalışma ve sevmeye gayretiyle mümkündür (Ewen, 1988; Akt: Cenkseven,2004).

Jung'a göre; insanın psikolojik olarak sağlıklı olmasını sağlayan durumlar hayatında karşısına çıkan görevleri yerine getirmesinin, bireyselleşme sürecinin sonucu olarak, kendini tanıması ve tamamlamasına bağlı olmaktadır (Cenkseven,2004).

Adler'e göre; bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması ilk olarak birlikte yaşadığı toplumun kurallarını öğrenmesi, içselleştirmesi, bunları uygulaması, hayatında kullanarak meslek edinmesi, sevmeye ve sevilmeye hazır durumda bulunmasını sağlayacak duygusal gelişimi tamamlaması ile gerçekleşecektir (Ewen, 1988; Akt: Cenkseven,2004). Fromm ise, bireyin özgürlüğünü kazanmasında, kendi özbenliğini yitirmeden yalnızlık ve çaresizlik hislerinden çıkacağını düşünmektedir. Bu şekilde başkalarıyla uyuma, dayanışma, sevgi ve paylaşma bağlamıyla bütünleşme içinde

olacaktır. Böylelikle bireyin psikolojik olarak sağlıklı olacağı beklenmektedir (Geçtan, 1998; Lindzey, 1973, Akt: Kılıççı, 1992, Cenkseven 2004).

Wilson'a; (1960) göre bireyin mutluluğa ulaşması için ihtiyaçlarını doyurması ve amaçlarına ulaşması gerekmektedir. Eğer birey ihtiyaçlarını doyurabiliyorsa mutluluğa ulaşır; bireyin ihtiyaçlarını doyuramaması ise mutsuzluğa neden olmaktadır (Yetim, 2001). Bireyin doğuştan getirdiği ihtiyaçlarına yeme-içme ihtiyacı, sonradan öğrenilen ihtiyaçlarına da başarı ve saygı elde etme ihtiyaçları örnek olarak gösterilebilir. Wilson'a (1960) göre bireyler ihtiyaçlarını karşılamak için bilinçli olarak amaçlar oluşturmakta ve bu amaçlarına ulaştıklarında mutlu olmaktadırlar (Akt; Tuzgöl-Dost, 2004).

Csikszentmihalyi (2005) tarafından ortaya atılan "Akış Modeli" Etkinlik Kuramı içerisinde yer alan ve etkinliklerin ve iyi oluşun formüle edildiği bir modeldir (Canbay, 2010). Akış Modeline göre bireyin yetenekleri ve beceri düzeyi ile gerçekleştirmek istediği amaç, yapılabilirlik açısından tutarlı ise birey gerçekleştireceği eylemden daha fazla doyum sağlayabilmektedir (Eraslan,2000). Kendini bir etkinliğe kaptırmış bir birey , etrafındaki bir çok şeye karşı ilgisini yitirip bir akışın içinde yoğunlaştığında doyum sağlamaktadır (Myers & Diener'e 1995).

Aşağıdan yukarı kuramı, Wilson'un 'bireyin ihtiyaçları vardır ve bireyin sahip olduğu yaşam şartları bireyin ihtiyaçlarını karşılamaya yeterse, birey mutlu olur.' düşüncesini temel alarak şekillenmiştir. (Akt.Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Aşağıdan yukarı kuramına göre, bireyin iyi oluş düzeyi; sosyo-ekonomik durum, eğitim düzeyi, fiziksel sağlık, yaş, cinsiyet ve ırk gibi demografik özelliklerle ilişkilidir. Bu bağlamda aşağıdan yukarı kuramına göre mutluluğun dışsal faktör kaynaklı olduğu söylenebilir. Yukarıdan aşağı kuramında ise aşağıdan yukarı kuramının aksine mutluluğu dışarıda aramak yerine bireyin, mutluluğu kendi içinde aramasından bahsedilmektedir. Yukarıdan aşağı kuramında iç doygunluğun önemi, ruhun iyiliği ve ruh sağlığı ön plana çıkmıştır (Akarsu, 1982). Bu kurama göre iyi oluşun, bireyin genel bir özelliği olduğu ve bireyin karşılaşacağı durumlara karşı olumlu ya da olumsuz nasıl bir tutum sergileyeceğini belirlediği vurgulanmaktadır. (Chamberlain ve Zika, 1992; Huebner ve Dew, 1996).

Headey (1993) tarafından geliştirilen dinamik denge kuramı iyi oluşu, ekonomi diliyle açıklamaktadır. Bu kuramda bireyin iyi oluşunda belirleyici olan iki etmenden bahsedilmektedir. Bunlar stoklar ve akışlardır. Stoklar iyi oluş için gerekli görülen kişilik, sağlık, ekonomik durum gibi değişkenleri içermektedir. Akışlar ise günlük

yaşamda olan olaylarda bu değişkenlerden elde edilen doyum ya da doyumsuzluğu ifade etmektedir (Headey 1993). Bu kurama göre bireylerin iyi oluş düzeyleri istikrarlı bir grafik göstermektedir. Çünkü bireylerin stokları ve akışları dinamik bir denge içerisinde (Headey ve Wearing, 1991). Stoklar ile ruhsal gelir akışı arasındaki denge bireylerin istikrarlı bir iyi oluş grafiğine sahip olmalarını sağlamaktadır (Betton,2004 Akt,Getir,2015).

Uyum kuramına göre bireyin iyi oluşu, yaşamın içinde gelişen olay ve durumlara uyum sağlama gücü ile ilişkilidir. Birey geçmiş yaşantılarını göz önüne alarak bir iyi oluş standardı belirler (Diener, 1984). Bireyin yaşayacağı olay ya da karşılaşacağı durum, bireyin mevcut iyi oluş standardının üstünde ise birey kendini mutlu olarak değerlendirmekte, mevcut iyi oluş standardının altında kalmışsa da birey kendini mutsuz olarak değerlendirmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004).

Michalos (1985) tarafından geliştirilen Çok yönlü uyumsuzluk kuramına göre; bireyler iyi oluş düzeylerini belirlemek için kendilerini önceki halleriyle, geçmiş yaşantılarıyla, ideal doyum düzeyleriyle, yaşam doyumlarıyla ve diğer bireylerin standartlarıyla karşılaştırırlar (Diener, 1984).

Bradburn (1969) alanyazında iyi oluş ile ilgili çalışmaların güvenilir sonuçlar verdiğini belirtmekle birlikte, bu kavram ile ilgili operasyonel olarak bir tanıma da ihtiyaç olduğunu düşünmektedir. Bu doğrultuda Bradburn (1969), iyi oluşun tek boyutlu mu yoksa birçok boyutun bir araya gelerek etkileşiminden oluşan bir model mi olduğunu araştırmıştır. Yaptığı çalışmalar sonucu Bradburn, psikolojik iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygulanım (positive ve negative affect) olmak üzere iki boyuttan oluşan bir model olduğunu ileri sürmüştür. Bradburn'un (1969) ileri sürdüğü psikolojik iyi oluş formülasyonuna göre; bireyin olumlu duygulanımı olumsuz duygulanımından daha yüksek olursa psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek, tersi durumda ise psikolojik iyi oluş düzeyi düşüktür. Bradbur (1969) iki boyutun birbirinden bağımsız olduğunu, bir boyuttaki duruma bakılarak diğer boyuttaki durumun tahmin edilemeyeceğini belirtmiştir. Bradburn (1969), ileri sürdüğü bu psikolojik iyi oluş formülasyonu çerçevesinde, belirli makro düzey sosyal değişimlerin (eğitim düzeyindeki değişim, istihdam modelleri, kentleşme, politik gerginlikler gibi) bireylerin yaşam durumlarını nasıl etkilediğini, burdan hareketle de psikolojik iyi oluş düzeylerinin nasıl bir değişim gösterdiğini araştırmıştır. Bradburn'un çalışmalarına ek olarak, psikolojik iyi oluş ile ilgili daha kapsamlı bir modele ihtiyaç olduğu düşüncesinden hareketle bir model geliştiren tanınmış bir diğer araştırmacı ise Carol D. Ryff'dir.

Ryff, yaşam doyumu ve mutluluk kavramının öznel iyi oluşa karşılık geldiğini ve kendini gerçekleştirme çabasını ihmal ettiğini savunarak, yaşam boyu gelişim teorilerine, psikolojik işlevsellikle ilgili klinik bulgulara ve zihinsel sağlık kavramlarına dayalı çok boyutlu bir psikolojik iyi oluş modeli geliştirmiştir (Ryff, 1989, s. 1069; Ryff & Keyes, 1995, ss. 723-724; van Dierendonck, 2004, s. 629). Bu modele göre psikolojik iyi oluş, bireyin olumlu ve olumsuz özelliklerinin farkında olması, başkalarıyla sıcak ve güvene dayalı ilişkiler geliştirebilmesi, kişisel ihtiyaç ve isteklerinden ödün vermeyecek şekilde çevresine hâkim olabilmesi, içinde bulunduğu ortamlarda kendi özerkliğini koruması, hayatın zorluk ve sıkıntılara karşı her daim kendini harekete geçirebilecek yaşam amaçlarına sahip olması ve bireyin sürekli olarak kendi potansiyelini gerçekleştirmesine dayanan işlevsel bir kavramdır (Keyes vd., 2002, s. 1008. akt. İkis, 2020). Ryff tarafından bu teorik alt yapıya dayalı oluşturulan psikolojik iyi oluş modeli altı alt boyuttan meydana gelmiştir. Bunlar: Kendini kabul, Diğerleriyle olumlu ilişkiler, Bireysel gelişim, Yaşam amacı, Çevresel hakimiyet ve Özerklik'tir (Keyes et al., 2002, s. 1008).

1. Kendini kabul: Kişinin geçmiş yaşam tecrübesine ve kendisine karşı olumlu bir tutum sergilemesini gerektirir. Bu alt boyut, kendini gerçekleştirme, tam işlevsellik ve olgunlaşmanın özelliklerini taşıdığı gibi zihinsel sağlığın da temel özelliği olarak tanımlanmaktadır. Bu boyutta olumlu özellikler kadar benliğin gölge yönlerinin ve benlik bütünlüğünün de kabulü vardır. Kendini kabul, kişiliğin güçlü ve zayıf yönlerinin kabulünü gerektiren uzun soluklu bir kendini değerlendirme şeklidir (Ryff, 1989, s. 1071; Ryff & Singer, 2008, s. 20)
2. Diğerleriyle olumlu ilişkiler: Bireyin diğerleriyle sıcak ve sürdürülebilir ilişkiler geliştirmesini, güçlü bir şekilde empati duygusuna sahip olmasını ve diğerlerinin mutluluğuyla ilgilenmesini ifade etmektedir (Ryff & Singer, 2008, s. 1071). Diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştiremeyenler, ilişkilerinde yalnızlık, izolasyon ve hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Bu bireyler, dar bir çevreyle iletişim içindedirler (A. Akın, 2009, s. 31).
3. Bireysel Gelişim: En genel ifadesiyle bireysel gelişim, bireyin kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirebilmesi için sürekli çabalamasını ifade etmektedir (Ryff, 1989, s. 1071).
4. Yaşam Amacı: Hayatı yaşamada ve geleceği inşa etmede bir amaç ve yönelmişlik duygusuna sahip olmak, hayata anlam katan inançlara değer vermek ve hem

şimdiki zamanı hem de geçmişi anlamlı bulmaktır. Psikolojik iyi oluşun bu boyutu, varoluşsal açıdan hayatın zorluklarına karşı Frankl'ın anlam arayışı perspektifine dayanmaktadır. Frankl'ın “logotherapy” kuramı, insanların zorlu yaşam mücadelelerinden kendi yaşam anlamlarını ve amaçlarını bulmalarına yardımcı olmayı hedeflemektedir. Böylesi amaçlarla hayatı anlamlandırmamak, yaşamı sürdürmeye yönelik bir itici güç oluşturmayacak ve kişi hayatını boş ve anlamsız bulacaktır. Bu nedenle bireyin hayat boyunca yaşanan dönemin özelliklerini taşıyan amaçlar edinmesi iyi oluşun göstergesi olarak kabul edilir (Ryff, 1989, s. 1071; Ryff & Heidrich, 1997, s. 194; Ryff & Singer, 2008, s. 22).

5. Çevresel Hâkimiyet: Ryff, bu boyutu “bireyin kendi öznel koşullarına uygun bir çevre yaratma ya da seçme” becerisi olarak tanımlamaktadır (Ryff, 1989, s. 1071). Çevresel hâkimiyeti düşük olan birey ise çevresini değiştirme gücünü kendinde bulamadığı gibi günlük yaşam olaylarını yönetmede de acizlik yaşar (A. Akın, 2009, s. 30).
6. Özerklik: Bireyin kendisi ile ilgili konularda karar verici olarak kendisini görmesi ve kendi kararını bizzat kendisinin almasıdır. Maslow, özerk davranış sergilemeyi ve sosyal kontrol sürecine direnç gösterebilmeyi kendini gerçekleştirme olarak tanımlamaktadır. Rogers tarafından tanımlanan, tam fonksiyon gösteren birey de kendi içsel değerlendirmelerine sahip, başkalarının yönlendirmeleri ya da onaylamalarına göre hareket etmeyen ve kendi kişisel standartlarına göre kendini değerlendiren bireydir. Yaşam boyu gelişim teorisyenlerine göre bireyler, ilerleyen yaşlarda kendi içsel denetimlerini artırırlarken, günlük yaşamın normlarından da bağımsızlaşmaktadırlar (Ryff, 1989, s. 1071; Ryff & Singer, 2008, s. 23).

Ryff'in geliştirmiş olduğu psikolojik iyi oluş modeli, Maslow'un kendini gerçekleştirme, Rogers'ın tam fonksiyonel insan, Jung'un bireyselleşme, Allport'un olgunlaşma, Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramı, Bühler'in temel yaşam eğilimleri, Jahoda'nın zihinsel sağlık, Neugarten'ın kişiliğin değişimsel özellikleri ve Frankl'ın logoterapi görüşlerine dayanmaktadır (Ryff, 1989, s. 1070, 1995, s. 99; Ryff & Singer, 2008, s. 20). Sonuç olarak meydana gelen psikolojik iyi oluş modelinin, olumlu işlevde bulunan insanın özelliklerini inceleyen kuramların bir birleşimi olduğu söylenebilir (Y.Özen, 2010, s. 54).Bütün bu bilgiler ışığında, Ryff'in çok boyutlu psikolojik iyi oluş kuramının kavramları ele alındığında psikolojik iyi oluş kavramını açıklayan

kuramcılarının görüşlerinin benzer noktalarından oluştuğu görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında psikolojik iyi oluş kuramının, olumlu ve yapıcı işlevde bulunan insan özelliklerini içeren kuramların bir birleşimi durumunda olduğu söylenebilir.

Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık kelimesinin Redhouse İngilizce sözlüğündeki (2002) karşılığı ise “dirençlilik, çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü, esneklik” olarak tanımlanmaktadır (Gürkan, 2006: 13). Türk Dil Kurumu İngilizce - Türkçe sözlüğünde Türkçe’ye “esneklik, elastikiyet, ilk haline geri gelme, hastalıktan çabuk iyileşme, toparlanma, kendine gelme” olarak çevrilmiştir (Aydın, 2010:41).

Masten, psikolojik sağlamlığı, ağır risk şartlarına maruz kalınmasına, gelişime ve uyuma yönelik ciddi tehditlerin varlığına rağmen toparlanabilme ve iyilik haline ulaşabilme yeteneği olarak nitelendirmiştir (Masten, 2001: 228). Suzanne Kobasa, psikolojik sağlamlık kavramını, olumlu bilişsel değerlendirmeler yolu ile stresli yaşam olayları ile başa çıkmaya yönelik bir kişilik özelliği olarak tanımlamıştır (Morrissey & Hannah, 2001: 393). Böylece psikolojik sağlamlık kavramı ilk olarak Kobasa tarafından kullanılmıştır.

Heidegger, Frankl ve Binswanger gibi akla gelen ilk isimler bu kavramın teorik temelini oluşturmuşlardır. Bu kavram, bireyin hayatı acı dolu ve anlamsız olsa bile yaşamına anlam katmasını ve hayatını yaşamaya cesareti olmasını ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık, hayata küresel bir bakıştır ve bu bakış bireyin kendisini, diğerlerini, işini ve hatta çevresini nasıl gördüğünü etkilemektedir (Karavardar, 2009: 54). 1960’lı yıllardan itibaren bilimsel çalışmalarda “psikolojik sağlamlık” güçlülere rağmen başarılı olabilen gençler ve çocuklar için kullanılmaya başlamıştır (Tarter & Vanyukov, 1999: 86).

Psikolojik sağlamlık alanyazında sıklıkla, sıkıntılar karşısında uyum sağlama ya da olumsuz durumlardan toparlanabilme yeteneği olarak görülmektedir (Bonanno et al.,2006). Öte yandan psikolojik sağlamlık, duygusal kaynaklar açısından (Waugh et al.,2008) ya da bireysel kaynakları pozitif adaptasyon sürecine bağlama açısından (Norris et al.,2008) da tanımlanabilmektedir. Psikolojik sağlamlık konusunda yapılan farklı çalışmalarda, psikolojik sağlamlık farklı şekillerde nitelendirilmektedir. Bazı çalışmalarda psikolojik sağlamlığın bir kişilik özelliği olarak (Connor & Davidson, 2003) (Bergeman et al.,2000) değerlendirildiği dikkati çekmektedir. Bu görüşe göre psikolojik sağlamlık, bu kişilik özelliğinin ortaya çıkardığı olumlu bir sonuçtur (Bai &

Repetti, 2015) (Card & Barnett, 2015). Psikolojik sağlamliğın, bir kişilik özelliği olmadığını ileri süren araştırmacılar da bulunmaktadır (Kirby et al.,1997). Bu bakış açısına göre, psikolojik sağlamliğa bir süreç sonunda ulaşılmaktadır (Delfabbro et al., 2004). Amerikan Psikologlar Derneği (APA) (2009) psikolojik sağlamliğı; sıkıntı, travma, trajedi, tehdit veya önemli kaynaklardan alınan stres karşısındaki iyi bir uyum süreci olarak tanımlamaktadır. APA tarafından, 11 Eylül 2001 ve sonrasında yaşanan travma olaylarıyla başa çıkabilmek amacıyla halkın bilinçlendirilmesi için hazırlanan “Sağlamliğa Giden Yol (The Road to Resilience)” adlı bir broşürde psikolojik sağlamlık, “herkes tarafından öğrenilebilen ve geliştirilebilen davranış, düşünce ve eylemler” (Akt: Newman, 2003) olarak tanımlanmaktadır.

Diğer bir psikolojik sağlamlık tanımında ise yine, kişinin uyum ve yeterliliği üzerinde durularak geleceğe yönelme ve umut ile ilgili bir kavram olarak ifade edilmektedir. Psikolojik sağlamlık, bir çocuğun yaşadığı stres ve zorluk ile ne şekilde baş edebildiği ve travmatik yaşantıdan nasıl sağlıklı bir şekilde kurtularak iyileştiği ile ilgilenen oldukça kapsayıcı bir kavramdır (Gizir, 2004: 114). Psikolojik sağlamlık konusundaki teorik çalışmalar, sağlamlık davranışının çoklu faktörlerle karakterize edildiğini vurgulamaktadır (Ong & Bergeman, 2010). Neyin sağlam neyin sağlam olmadığına ilişkin tanımlarda költürlere özgü farklılıkların olabileceği belirtilmektedir (Hobfoll et al., 2002). Psikolojik sağlamliğın gelişiminde bireysel, ailesel ve çevresel faktörler etkilidir. Bu faktörler arasında ayrıca bir etkileşim de söz konusudur (Luthar et al.,2000). Sağlamlık üzerine yapılan pek çok tanımda göröldüğü üzere, birbirleri ile benzerlikler gösterse de psikolojik sağlamliğın dünya çapında kabul görmüş bir tanımı bulunmamaktadır. Ancak, psikolojik sağlamlık tanımlamalarında ortak bulunan önemli noktalar vardır (Gürgen, 2006: 18-19).

Bunlar şöyle sıralanmaktadır:

- ✓ Psikolojik sağlamlık, zamanla geliştirilebilen özelliktedir.
- ✓ Psikolojik sağlamlık olgusu dinamik bir gelişim sürecidir.
- ✓ Bireyin, sağlıklı uyumu ya da yeterlik süreçlerini içerir.
- ✓ Psikolojik sağlamliğın oluşabilmesi için ilk önce bireyin riske maruz kalması ve bu olumsuz yaşantılara rağmen yaşamının çeşitli alanlarında başarıya ulaşması gerekmektedir.
- ✓ Psikolojik sağlamlık için koruyucu faktörlerin varlığı büyük önem taşımaktadır.

- ✓ Psikolojik sağamlık kavramının hasta kişilere odaklanarak değil, psikolojik sağamlık düzeyi yüksek kişilerle yapılan çalışmalarla geliştirilebileceği ortaya çıkarılmıştır.

Bu bölümde psikolojik sağamlık kavramının farklı ele alınış biçimleri sunulmuş ve alanyazındaki güncel kullanımı üzerinde durulmuştur.

Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağamlık kavramının pozitif adaptasyon, başa çıkma, sosyal yeterlik, mizaç ve dayanıklılık kavramları ile sıklıkla karıştırıldığı görülmektedir. Bu kavramların her birinin psikolojik sağamlık ile ilişkileri olmasına rağmen birbirinden farklı kavramlar olduğu belirtilmektedir. Pozitif adaptasyon, psikolojik sağamlığın bir sonucu olarak değerlendirilmektedir (Fergus ve Zimmerman, 2005).

Sosyal yeterlik, bireylerin gelişim dönemlerinde yerine getirmesi gereken sosyal görevlerini yerine getirebilme becerisi olarak tanımlanmakta ve kişisel bir özellik olarak nitelendirilmektedir (Waters ve Sroufe, 1983). Sosyal yeterlik, psikolojik sağamlık sürecinin çok önemli bir ögesi olarak kabul edilmekte ve sosyal yeterliği olan bireylerin risklerin olumsuz sonuçlarından daha az etkilenebileceği belirtilmektedir (Fergus ve Zimmerman, 2005).

Gelişimsel görev yaklaşımına göre, sağamlık kavramında çevresel uyuma odaklanılmaktadır. Bu yaklaşıma göre sağamlık, sadece bireyin mutluluğu ve içsel iyi oluşu ile ilgilenen bir kavram olmayıp, kişinin gelişimsel yaşı ile uyumlu ödevlere uygun olarak yaşadığı ortama uyum sağlama becerisi açısından da değerlendirilmektedir (Masten ve Obradovic, 2006: 15). “İçsel sağlık”, ego gücü ve içsel denge açısından tanımlanırken; çevreye “iyi uyum” ise zorlu şartlar altında hem içsel yeterlilik hem de sosyal uyumu ifade etmektedir (Masten, 1994: 4). Fraser, Richman ve Galinsky de benzer şekilde sağamlığı bireyin zor ve olağanşt koşullar altında bile beklenmedik şekilde başarı kazanabilmesi ve uyum sağlayabilmesi olarak tanımlamışlardır. Diğer bir tanıma ise travmaya odaklanılmıştır. Psikolojik sağamlık, bireyin travma sonucunda nasıl iyileştiği ve stresle nasıl başa çıktığı ile ilgili bir kavramdır. Ayrıca, başa çıkmanın sonucunda elde edilen yaşama uyum ve yeterli hissetme gibi olumlu gelişim, ileriye dönük olma ve umut ile ilgili bir kavramdır (Murphy, 2009: 101).

Higgins, psikolojik sağamlığı bir kişilik özelliği olarak tanımlamaktadır. Bu kişiler, yaşamlarında travmalar yaşamış ve yaşadıkları bu travmalardan bir anlam ve fayda çıkarma becerisine sahip, inançlı, yeniliklere açık, sosyal ilişkileri kuvvetli, sorun

çözme becerileri olan kendilerini güdüleyebilen kişilerdir. Higgins, sağlam olduklarını düşünen yetişkinlerin çoğunluğunun çocukken sağlamlıklarının kendileri ve başkaları tarafından fark edilmediğini söylediklerine dikkat çekmektedir (Higgins, 1997: 237). Connor ve Davidson da psikolojik sağlamlığın bir kişilik özelliği olduğuna vurgu yaparak, yaşadığı yıkım karşısında bireyin bu durumu aşabilmek için mücadele etmesini sağlayan kişilik özellikleri olarak nitelendirmektedir (Conner ve Davidson, 2003: 76).

Sonuç olarak psikolojik sağlamlık teriminin kavramsallaştırılmasıyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde aşağıda belirtilen hususların öne çıktığı görülmektedir (Pardon, Waxman ve Huang, 1999; Luthar ve ark., 2000; Masten, 2001; 2014).

- ✓ Psikolojik sağlamlık dinamik bir süreçtir.
- ✓ Psikolojik sağlamlık terimi, güç durumlarda olumlu sonuç elde edebilme, gelişimini devam ettirebilme ve bu güçlüklerle iyi uyum sağlayabilme olarak tanımlanmaktadır.
- ✓ Psikolojik sağlamlık mizaç, dayanıklılık, sosyal yeterlik, başa çıkma kavramlarından farklıdır.
- ✓ Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için ortaya çıkan uyum veya olumlu gelişimin riskli olarak kabul edilebilecek koşullarda açığa çıkması gerekmektedir.
- ✓ Psikolojik sağlamlık riskler, koruyucu faktörler, olumlu çıktılar gibi bileşenleri olan dinamik bir sistemdir.
- ✓ Çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığı ailelerine, içinde yaşadığı sosyal çevreye ve topluma bağlıdır.
- ✓ Psikolojik sağlamlığın gelişimine yardımcı olan içsel ve dışsal koruyucu faktörler desteklenebilir ve geliştirilebilir.

Araştırmalarda, genel bir psikolojik sağlamlıktan söz etmek yerine kavramın belli alanlarda özelleştirilmesinin (akademik sağlamlık, akran zorbalığında sağlamlık vs.) faydalı olacağı ifade edilmektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramının operasyonel tanımı incelendiğinde üç temel unsurun öne çıktığı görülmektedir. Bunlardan ilki anlamlı düzeyde bir olumsuzluk (risk faktörü), ikincisi koruyucu faktörler, üçüncüsü ise risklere rağmen elde edilen olumlu sonuçlardır. Psikolojik sağlamlık bu üç sürecin etkileşimi ile ortaya çıkan bir süreç olarak ele alınmaktadır (Garmezy, 1991; Luthar ve Zigler, 1991; Masten, Best ve Garmezy, 1990; Rutter, 1990; Werner ve Smith, 1982; 1992 akt.Akar, 2018)

Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler:

Psikolojik sağlamlıkla ilgili tanımlara bakıldığında, bireyin birtakım risk faktörlerine maruz kalması ve sonrasında koruyucu faktörler ile bu riskin olumsuz etkilerinden kurtulması ya da iyi uyum göstermesi gerektiğinden bahsedilmektedir. Bu nedenle, psikolojik sağlamlığı açıklamak için risk ve koruyucu faktörlerin anlaşılması, kavramın daha iyi açıklığa kavuşmasını sağlamaktadır (Sağlam, 2012: 13).

Risk Faktörleri;

Risk kavramı, bir stresör olarak kabul edilmekte olup istenmeyen sonuçları tahmin eden statik bir kavramdır (Fergus ve Zimmerman, 2005: 400). Davranış bilimleri açısından risk, sonucunda patolojiye doğrudan sebep olan çeşitli durum ve olayları ifade etmektedir (Rutter, 1987: 317). Uyumsuz davranışa veya patolojiye sebep olan riskli durumlar, bireyin uyumuna tehdit oluşturmaktadır. Yaşanılan psikolojik zorluklar ise stresi ifade etmektedir (Masten, 1994: 5). Kişi tarafından stresin derecesi, bireyin stres faktörünü nasıl algıladığı ve bunun sonucunda nasıl bir bilişsel değerlendirme yaparak stres faktörünün tehdit ediciliğini algıladığı ile ilgilidir (Kumpfer, 1999: 183). Bu nedenle risk faktörlerinin etkisi bireysel farklılık göstermektedir. Risk faktörleri, istenmeyen bir sonucun ortaya çıkma olasılığının arttığını göstermektedir. Gelişim açısından risk faktörleri; fakirlik, tehlikeli sosyal çevre, erken doğum, psikolojik bozuklukların olduğu ailede çocuk olma, ailede ihmal veya istismar, sert ebeveyne sahip olma, anne babanın işsiz kalması gibi etmenlerin birbirinden oldukça farklı alanlarını içermektedir. Risk faktörleri çocuğun genel iyilik hali üzerinde olumsuz sonuçlara sebep olarak fiziksel ve duygusal sağlık, başarı üzerinde kötü sonuçları yordamaktadır (Masten ve Riley, 2005: 20). Bulunduğu gelişim dönemine bağlı olarak bireyler benzer risk faktörlerine maruz kalsalar dahi her bireyin farklı yoğunlukta etkiye maruz kaldıkları belirtilmektedir (Carlson, 2001:13). Bu noktada, çocukların risk faktörlerinin olumsuz sonuçlarından etkilenmeye daha fazla yatkın oldukları ve yetişkinlik döneminde yaşamlarını olumsuz yönde etkileme gücü olduğunu vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır (Howard et al, 1999: 309 akt, Türker 2018).

Bazı araştırmacılar risklerin sınıflandırılması gerektiğini ifade etmektedir. Risklerin yakın/uzak risk faktörleri ve değiştirilebilir/değiştirilemez risk faktörleri olarak sınıflandırılması önerilmektedir. Yakın risk faktörleri, çocuğun doğrudan maruz kaldığı durumlarla ilgiliyken; uzak risk faktörleri, çocuğa dolaylı etkisi olan durumları kapsamaktadır (Durlak, 1998). Akran ilişkileri, madde kullanımı, suç işleme (Durlak,

1998) gibi faktörler yakın risk faktörü olarak değerlendirilirken, ebeveynin boşanması (Luthar ve Cushing, 1999) gibi durumlar uzak bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Araştırmacılar uzak ve yakın risk faktörlerinin birbiriyle etkileşebileceğini ifade etmektedir. Örneğin, ebeveynin boşanması uzak bir risk faktörü olarak değerlendirilse de ebeveynin boşanmasıyla birlikte çocuğun ebeveynlerine ve gelişimi için gerekli olan kaynaklara ulaşımının zorlaşması yakın bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir (Luthar ve Cushing, 1999)

Risklerin kavramsallaştırılmasıyla ilgili bazı güçlükler olmasına rağmen araştırmacıların 1980’li yıllardan itibaren genellikle; davranış bozuklukları, akademik başarısızlık, sağlık problemleri, istismar, suç işleme ve madde kullanımı gibi fiziksel kriterleri risk olarak aldığı görülmektedir (Akar,2018).Risk faktörleri genetik, biyolojik, sosyokültürel ve demografik özellikler açısından farklılık göstermekle birlikte; bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleri biçiminde sınıflandırılmaktadır.

Bireysel Risk Faktörleri; doğuştan getirilen veya sonradan kazanılan karakter özellikleri ve yaşam koşulları bireyin riskli durumlar içinde bulunmasına neden olabilmektedir. Bireysel risk faktörleri; erken doğum veya doğumda oluşan komplikasyonlar, zor karakter, utangaç kişilik yapısı, nörolojik bozukluklar, düşük IQ seviyesi, kronik sağlık sorunları, psikiyatrik sorunlar, sürekli istismara maruz kalma, uyuşturucu kullanımı, ergenlikte görülen davranış bozuklukları, akademik başarısızlık (Vance- Sanchez, 1998) şeklinde sıralanabilir.

Ailesel risk faktörleri; doğuştan getirilen kişilik özelliklerinden bağımsız olarak, içinde doğup büyüdüğü aileyle ilgili olarak bireyin karşılaştığı riskli durumları ifade etmektedir. Kalabalık bir ailede olma, kardeşler arası yaş farkının az olması, ruhsal hastalığı olan ebeveyne sahip olma, annenin hamile iken uyuşturucu madde kullanımı, yoksulluk, büyük bir ailede yaşamak, kardeşler arasında 2 yaştan daha az bulunması, anne veya babanın zihinsel engelli olması, anne veya babanın uyuşturucu kullanımı, anne veya babanın sabıkalı olması, anne çocuk bağının zayıf olması, çocuğa bakan kişinin uzun süreli yoksunluğu, çocuğun şiddete şahit olması, bakımdan yoksun olması, ayrı, boşanmış ya da tek ebeveynli olma, olumsuz anne baba ilişkisi, annenin ergenlik döneminde gebe kalması gibi risk faktörleri sayılabilmektedir (Vance- Sanchez,1998: 2).

Çevresel Risk Faktörler; Vance- Sanchez, (1998) çalışmasında fiziksel ve cinsel yönden istismar, düşük sosyo-ekonomik durum, yoksulluk, ihmal veya istismar, yeterli

beslenmeme, evsizlik, akran desteği alamama ve toplumsal şiddete maruz kalma gibi faktörler olarak sıralamıştır (Türker,2018).

Koruyucu Faktörler:

Psikolojik sağlamlık (psychological resilience) araştırmalarında, uzun yıllar psikososyal sorunlara yol açan risk faktörleri üzerinde durulmuş olup zaman içerisinde bu yaklaşımdan sıyrılarak bireylerin güçlü yanlarına odaklanmaya doğru bir yaklaşım oluşmaya başlamıştır. (Richardson, 2002: 309). Bu bağlamda, koruyucu faktörler ile bireyin yaşamındaki stres yaratan olaylara neden olabilecek risk faktörlerini azaltarak, bireyin yaşamdaki yeterlilikleri ve uyumunu geliştiren faktörleri anlatmaktadır (Masten, 1994; Masten ve Coatsworth, 1998). Koruyucu faktörlerin en önemli kavramsal rolü, bireyin iyi oluş halinin yaşamın farklı alanlarında olumlu sonuçların olabilirliğini arttırmak ve maruz kalınan riskli durumlarının olumsuz sonuçlarını azaltmaktır. Koruyucu faktörler, bireyin stresli yaşam olaylarına karşı sağlıklı kalabilmesi ve korunabilmesi için bireyin baş etme becerisini arttıran etkenler olarak tanımlanmaktadır (Rutter, 1987: 317).

Alanyazın incelendiğinde koruyucu faktörleri belirlerken genellikle iki yöntem kullanıldığı görülmektedir. Bunlardan ilki, değişken temelli istatistiksel yöntem; ikincisi ise birey temelli yöntemdir. Birinci yöntemde; koruyucu faktörlerin belirlenmesinde regresyon analizleri, aracı (mediatör) ve düzenleyici (moderatör) modeller kullanılmaktadır. Birey temelli yaklaşımda ise benzer risk faktörlerine maruz kalan bireylerin özellikleri karşılaştırılmaktadır. Aynı riske maruz kalmasına rağmen gelişimini sürdüren veya olumlu uyum gösteren bireylerle, gelişim ödevlerini yerine getiremeyen ve olumlu uyum gösteremeyen bireyler arasındaki farklılıklara neden olan değişkenler koruyucu faktör olarak ele alınmaktadır (Luthar, 2006; Masten ve Powell, 2003). Bu iki şekilde elde edilen koruyucu faktörler, işlevleri açısından üç farklı şekilde sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflamaya göre koruyucu faktörleri;

- ✓ Risklerin etkisini ve bireylerin riske maruz kalma olasılığını azaltanlar,
- ✓ Negatif yaşam olaylarının arkasından ortaya çıkabilecek zincir reaksiyonları azaltanlar,
- ✓ Benlik saygısı ve benlik yeterliğini destekleyenler olarak gruplandırılmaktadır (Rutter, 1990).

İşlevsel sınıflandırmadan farklı olarak bazı araştırmacılar koruyucu faktörleri kişisel, çevresel, ailevi, biyolojik ve toplumsal olarak gruplandırırken (Durlak, 1998); bazıları bağlamsal, durumsal ve bireysel olarak kategorize etmektedir (Johnson ve Wiechelt, 2004). Koruyucu faktörlerin dinamik yapısına dikkat çeken Johnson ve Wiechelt (2004), aynı koruyucu faktörün bir birey için yararlı olurken diğer bir birey için yararlı olamayabileceğini ifade etmektedir. Zaman içerisinde koruyucu faktörlerin işlevinin değişebileceği, aynı koruyucu faktörün bir durumda olumlu sonuçlar elde edilmesine katkı sağlarken aynı kişi için bir diğer durumda olumlu sonuçlar elde edilmesine katkı sağlamayabileceği ifade edilmektedir (Akar,2018).

Ruhsal sorunları önleyici gelişimsel modelleri oluşturmada risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşimin anlaşılması gerekmektedir. Psikolojik problemlerin önlenmesi ya da azaltılması için koruyucu faktörlerin risk faktörleri üzerindeki dengesi artırılmalıdır (Cicchetti- Lynch, 1993: 98).Koruyucu faktörler, araştırılmaya başlandığı zamandan itibaren farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Tüm sınıflandırmaların sonucunda bireysel koruyucu faktörler, aile ile ilgili koruyucu faktörler ve çevre ile ilgili koruyucu faktörler olarak üç gruba ayrıldığı kabul edilmektedir (Gizir, 2007: 117).

Bireysel Koruyucu Faktörler: Bireysel koruyucu faktörler, bireyleri risk faktörlerinin olumsuz etkilerinden koruyarak psikolojik sağlamlığın gelişimini kolaylaştıran risk faktörlerinin olumsuz etkilerini en aza indiren kişilik özellikleri olarak tanımlanabilir. Bireysel faktörler aynı zamanda içsel faktörler olarak da isimlendirilmektedir. Mandleco ve Peery tarafından yapılan sınıflandırmaya göre (2000: 102-103); bireysel koruyucu faktörler kendi içinde, biyolojik faktörler ve psikolojik faktörler olmak üzere ikiye ayrılır. Biyolojik faktörler; genel sağlık, genetik yatkınlık, mizaç kendi içinde üçe ayrılır, psikolojik faktörler ise; bilişsel kapasite, baş etme yeteneği ve kişilik özellikleri olarak sınıflanmıştır.

Ailesel Koruyucu Faktörler: Bireyin zorlukların üstesinden gelebilmesi için aile önemli bir etken olmaktadır. Aileye ilişkin koruyucu faktörler şu şekilde sıralanmıştır Ebeveynler ile yakınlık, Sosyo - ekonomik olarak dezavantajlı olmama, Doğduğu aile dışında sıcak sosyal ilişki bağları olması, Pozitif aile özellikleri (Kararımak, 2006: 133).

Çevresel Koruyucu Faktörler: Bireyin sahip olduğu risk faktörlerinin etkisini azaltacak faktörlerden üçüncüsü çevresel koruyucu faktörlerdir. Çevresel koruyucu faktörler şu şekilde sıralanmaktadır (Gizir, 2007: 119) Ev dışında bireye sosyal destek olan ilgili bir yetişkinin varlığı (öğretmenler, akranlar, aile dostları vs.), bireyin yaşlıları

tarafından kabul ve destek görmesi, çevresel ve toplumsal kaynakların çeşitliliği ve çokluğu (kaliteli okullar, dini organizasyonlar, destek hizmeti sağlayan kurumlar ve önleyici programlar, sağlık kuruluşları, çocuk bakım merkezleri, mesleki eğitim olanakları, spor, kültür, sanat ve eğlence olanakları vb.) çevresel koruyucu faktörlerdir. Psikolojik sağlamlığın var olmasında ve sürdürülebilir olmasında risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin ne derece önemli olduğu araştırmacılar tarafından sıklıkla vurgulanmaktadır (Açıkgöz, 2016; Genç, 2004; Gizir, 2007; Şahin, 2014). Psikolojik sağlamlığın (dayanıklılık) kazanılması, gelişme göstermesi ve devam etmesi için bazı önemli koruyucu faktörler şöyledir: Sakinlik, etkili baş etme, sosyal olma, iç kontrol odağı, benlik saygısı, özyeterlilik, iyimserlik, umut, özerlik ve zihinsel yetenektir (Gizir, 2007).

İlgili Çalışmalar

Bu bölümde literatürde mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık değişkenleriyle ilgili yapılmış yurt içi ve yurt dışı çalışmalara yer verilmiştir. Önce mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin tek tek ele alındığı çalışmalar sırasıyla yurtiçi ve yurtdışındaki çalışmalar olarak verilmiştir.

Ulusal düzeydeki araştırmalarda mükemmeliyetçilikle ilgili ölçeklerin geliştirilmesinin/uyarlanmasının (örn., Baş ve Siyez, 2010; Kağan, 2011; Kırdök, 2004; Özbay, Mısırlı-Taşdemir, 2003) yanı sıra çeşitli kavramlarla da ilişkisi ele alınmıştır. Örneğin/ mükemmeliyetçiliğin stresle, tükenme ve duyarsızlaşma ile pozitif yönde; sosyal destek ile negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Çam et al., 2014). Ek olarak, mükemmeliyetçiliğin depresyon (Gökkaya, 2016), kaygı (Özkara, 2015), öfke (Büyükbayraktar, 2011), obsesif kompulsif bozukluk, düşmanlık, paranoya ve psikotizm ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu saptanmıştır (Benk, 2006). Diğer taraftan duygusal zeka ve affetmenin de mükemmeliyetçilik ile negatif yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Kaya ve Peker, 2016).

Mükemmeliyetçilik ile ilgili uluslararası araştırmalar romantik ilişki doyumunda olduğu gibi betimsel, deneysel, boylamsal ve meta-analiz olarak gruplandırılarak sunulmuştur. Betimsel çalışmalarda; mükemmeliyetçiliğin narsisizm, düşmanlık, yakınlıktan kaçınma, depresyon, kaygı ve şüphecilik ile pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğu anlaşılmaktadır (Kilbert vd., 2014., Sherry, Gralnick, Hewitt, Sherry ve Flett, 2014; Stoeber, 2014; Stoeber, Sherry ve Nealis, 2015).

Deneysel çalışmalar incelendiğinde özgün olarak geliştirilmiş müdahale programlarının etkililiklerinin sınındığı görülmektedir. Örneğin iki oturumluk bir programla mükemmeliyetçiliğin erken yaşlarda azaltılabileceği saptanmıştır (Fairweather-Schmidt ve Wade, 2015). Boylamsal çalışmada ebeveyn beklentisinin mükemmeliyetçilikte etkili olabileceği, ancak ebeveyn eleştirisinin boylamsal bir etkiye sahip olmadığı rapor edilmiştir (Damian et al., 2013). Diğer taraftan Domocus ve Damian (2018), ebeveyn baskısı ile kaygılı yetiştirmenin mükemmeliyetçiliği artırabileceğini; öğretmen desteğinin ise mükemmeliyetçiliği azaltılabileceğini boylamsal olarak belirlemiştir. Tüm bunlara ek olarak mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik düzeyini artırabileceği de ifade edilmektedir (Madigan, et al., 2016). Mükemmeliyetçilik ile ilgili meta-analiz çalışmalarında mükemmeliyetçiliğin olumsuz bir özellik olduğuna ilişkin vurgular görülebilmektedir. Örneğin; oldukça yüksek bir araştırma sayısına ulaşan (284 araştırma) bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı bozukluğu, anoreksiya nervroza, sosyal fobi ve endişe gibi birçok psikopatolojik sonucunun olabileceği vurgulanmaktadır (Limburg, Watson, Hagger ve Egan, 2017).

Zabunoğlu (1999) tarafından yapılan bir çalışmada, Türk üniversite öğrencilerinde patolojik yeme tutumunu yordayan değişkenler incelenmiştir. Analizler sonrasında cinsiyete göre farklılıklar bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik boyutları (kendine, başkalarına ve topluma dönük mükemmeliyetçilik) ve yeme tutumları arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Kadınlarda diyet faktörünü belirleyen değişkenler, kişinin aynı cins arkadaşından kilosu ile ilgili algıladığı baskılar ve kilodan hoşnut olmama durumu; erkeklerde ise kişinin aynı cins arkadaşından kilosu ile ilgili algıladığı problemler ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutu olarak bulunmuştur.

Dinç (2001) çalışmasında, mükemmeliyetçiliğin depresif belirtiler ve öfke duygu durumlarını yordayıcı rolü üzerinde durarak, olumsuz yaşam olaylarının belirleyiciliğini araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başarı alanı ile ilgili olumsuz yaşam olayları etkileşiminin, depresif belirtileri anlamlı bir biçimde yordayabildiği görülmüştür. Ancak, sosyal alan ile ilgili olumsuz yaşam olaylarının, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ile depresif belirtiler arasındaki ilişki üzerindeki belirleyici rolü anlamlı bulunmamıştır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ise, sosyal alan ile ilgili yaşam olayları ile bir arada bulunduğunda anlamlı bir biçimde öfkeye yol açmıştır. Bu çalışmada ortaya çıkan ilginç bir sonuç ise, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun

başarı alanı ile ilgili olumsuz yaşam olayları ile bir arada bulunduğu depresif belirtilere yol açtığıdır.

Özgüngör (2003) yaptığı araştırmada düzenlilik, mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin ve öğretmenin özerklik destekleyici davranışlarının, öğrencilerin olumlu akademik davranışlarıyla ilişkili bulunan öğrenme tarzıyla anlamlı ilişkilerinin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Öte yandan, hata yapmaktan korkma ve ebeveynlerin eleştirici tutumlarının, öğrencilerin istenmeyen akademik davranışlarını yordama gücüyle bilinen başarısızlıktan kaçınma amaç tarzı ile anlamlı ilişkileri olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar, öğrencileri istenen akademik davranışlara güdüleyebilmek için geliştirilen programlarda, öğrencinin kişilik özelliklerinin ve öğretmenin sınıf içi tutum ve davranışlarının göz önünde bulundurulmasının önemine dikkati çekmektedir.

Kağan (2006), bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcularda mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusu üzerindeki etkisini incelemiştir. Elde edilen bulgular, bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin, sporcuların mükemmeliyetçilik eğilimleri ve başarısızlık korkularının anlamlı derecede azalmasına katkı sağladığını göstermiştir.

Tuncer ve Voltan-Acar (2006) araştırmalarında; üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin, kaygı düzeyleri ile cinsiyetlerine, algılanan kişilik yapısına, algılanan beden imgesine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemişlerdir. Araştırmada elde edilen bulgular; sürekli kaygı düzeyi ile cinsiyetin, algılanan kişilik yapısının, algılanan beden imgesinin mükemmeliyetçilik özelliklerine ortak etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, kaygı düzeyi yüksek üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri kaygı düzeyi düşük gruba göre yüksektir.

Aka (2007) yaptığı çalışmada, sinema terapinin mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilikle ilgili olan erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki etkisini incelemiş ve aynı zamanda katılımcıların film ile özdeşleşmelerinin ve filmi hatırlama derecelerinin bu sürece olan etkisini değerlendirmiştir. Ulaşılan sonuçlar; seçilen filmi izlemenin katılımcıların mükemmeliyetçilik değerlerini anlamlı olarak etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Ayrıca sinema terapinin, mükemmeliyetçilikle ilgili olan erken dönem uyumsuz şemalar üzerinde anlamlı olarak bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Göç (2008), mükemmeliyetçiliğin akademik başarı ve yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Sonuçlar, aşırı ebeveyn eleştirisinin genel olarak olumsuz

bir örüntü sergilediğini ve akademik başarıyı, arkadaş ve aile doyumunu negatif olarak yordadığını göstermiştir. Altun ve Yazıcı (2010), olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile akademik başarı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin akademik başarıları ile olumlu mükemmeliyetçilikleri arasında pozitif yönde, olumsuz mükemmeliyetçilikleri ile negatif yönde anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır.

Büyükbayraktar (2011) yaptığı araştırmada, mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularında, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda öğrencilerin 18–20 yaş grubunun mükemmeliyetçiliğinin en yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Diğer mükemmeliyetçilik alt gruplarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Sınıf düzeylerine göre bakıldığında; kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanı en yüksek ikinci sınıflardayken, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal boyutlu mükemmeliyetçilik puanı en yüksek birinci sınıflarda çıkmıştır.

İnanç ve Hanımoğlu (2011), mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile anne-baba tutumlarının sınav kaygısını yordayıcı etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda olumlu mükemmeliyetçiliğin, olumsuz mükemmeliyetçiliğin ve anneden algılanan kabul ve ilginin sınav kaygısı ölçeğinden elde edilen toplam puanların ve kuruntu alt boyutu puanlarının anlamlı yordayıcıları oldukları görülmüştür. Ayrıca araştırmada, olumsuz mükemmeliyetçiliğin sınav kaygısı ölçeğinden elde edilen duyuşsal alt boyut puanlarının anlamlı yordayıcısı olduğu sonucu da elde edilmiştir.

Mükemmeliyetçilikle ilgili yurt dışında yapılan çalışmalara göz atıldığında birçok çalışmanın mevcut olduğu görülmektedir. Burns (1980) mükemmeliyetçilik ile değerlendirici anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları, duygusal tepkilere dayalı olarak mükemmeliyetçiliğin sınav kaygısı, sosyal anksiyete ve konuşma bozukluğu ile ilişkili olabileceğini göstermiştir. Fujita, Diener ve Sandvik (1991), çalışmalarını kadınların aynı oranda mutlu oldukları erkeklere göre daha fazla olumsuz duygu ifade etmesine ilişkin iki bulguyu bağdaştırmak amacıyla yapmışlardır. Araştırma sonucunda; cinsiyetin, mutluluğun toplam varyansının yalnızca %1'ini açıklarken, duygusal yoğunluğun %13'ünü açıkladığı görülmüştür.

Pliner'ın ve Haddock (1996)'un yaptıkları deneysel bir çalışmada, kilosuyla aşırı derecede ilgilenen üniversiteli kız öğrencilerin, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçi oldukları ve diğerleri tarafından konmuş olan oldukça yüksek

hedeflere ulaşmaya, kontrol grubundakilere oranla, çok daha fazla önem verdikleri bulunmuştur.

Flett, Hewitt, Blainstein ve Pickering (1998) çalışmalarında, mükemmeliyetçilik boyutları ile başarı ya da başarısızlık durumu dayanakları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, dayanaklara bağlı dışavurumların dış etkenlere bağlı olması eğilimi ile sosyal boyutlu mükemmeliyetçiliğin bir ilişki içinde olduğu ve sosyal boyutlu mükemmeliyetçiliğin öğrenilmiş yarımsızlık algısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Hamilton ve Schweitzer (2000) yaptıkları çalışmada, mükemmeliyetçiliğin boyutları ve intihar fikrinin ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, intihar fikrinin varlığının toplam mükemmeliyetçilikle nispeten yüksek, iki mükemmeliyetçilik boyutu ve toplam genel sağlık anketi değerleri ile ilişkili bulunduğunu göstermektedir. İntihar fikri ölçeğinde; mükemmeliyetçilik anlamında yüksek değerlere sahip olan kişilerle ortalama ya da daha düşük değerlere sahip olan kişiler arasında belirgin farklar ortaya çıkmıştır.

Rice ve Mirzadeh (2000) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarında, mükemmeliyetçilik çeşitleri arasındaki farklılıkları ve mükemmeliyetçiliğin bağlanma, akademik bütünleşme ve depresyonla ilişkili olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırmanın bulguları, uyumsuz mükemmeliyetçilerin uyumlu mükemmeliyetçilere oranla daha fazla depresif olduklarını göstermiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçilerin yüksek kişisel standartlara sahip olmalarına rağmen üniversitede zayıf akademik başarı gösterdikleri görülmüştür.

Periasamy ve Ashby (2002), mükemmeliyetçilik ve kontrol merkezi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerin iç kontrol merkezi değerlerinin, mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha yüksek olduğunu ve ayrıca uyum sağlayamayanların dış kontrol merkezi değerlerinin de hem uyum sağlayanlara hem de mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ganske ve Ashby (2007), üniversite öğrencilerinde kariyer kararı vermeye ilişkin öz-yeterlilik düzeyi ile mükemmeliyetçilik eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadaki bulgulara bakıldığında, uyumlu mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin, kariyer kararı alma konusunda uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan ve mükemmeliyetçi olmayan öğrencilere göre daha yüksek öz-yeterliliğe sahip oldukları görülmüştür.

Kobor ve Tanno (2008), üniversite öğrencilerinde kendine odaklı mükemmeliyetçilik eğilimleri ile negatif ve pozitif duygular arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada, üniversite öğrencilerinde kendine odaklı mükemmeliyetçilik eğilimlerinin kişisel standartlar ve hatalara karşı aşırı ilgi üzerinde ortalama bir etkisinin olduğu saptanmıştır.

Anand ve Nagle (2016) üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi-oluşun yordayıcısı olarak mükemmeliyetçiliği araştırmış. Mükemmeliyetçiliğin üç alt boyutunun (kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik) da psikolojik iyi-oluş ile ilişkili olduğunu ve aşamalı regresyon uygulaması sonucunda üç boyutun birlikte psikolojik iyi-oluştaki varyansın %39.4'ünü açıkladığını bulmuşlardır. Araştırmaya göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik psikolojik iyi-oluştaki varyansının %14'ünü açıklamaktadır (Küçü,2018).

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik iyi oluşla ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Timur'un (2008) tez çalışmasında yaş, cinsiyet, medeni durum, eş desteği ve evlilik uyumu değişkenlerinin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını yordama gücünü incelenmiştir. Ayrıca evli ve boşanma sürecindeki kişilerin eş desteği açısından farklı olup olmadığı da incelenmiştir. Araştırma Ankara, İstanbul (Kartal), İzmir, Bursa, Antalya ve Çorum aile mahkemelerine boşanmak üzere başvuran çiftler ile Ankara, Samsun, İzmit, Bolu illerindeki evli çiftler olmak üzere toplam 224 kişi üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda yaş, cinsiyet, medeni durum, eş desteği ve evlilik uyumu değişkenlerinden yalnızca medeni durum değişkeninin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı ve evli ve boşanma sürecindeki bireyler arasında eş desteği bakımından anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akın (2009), Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisini incelemiştir. Plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanlar arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Gürel (2009) bütünsel ve ayrıntısal düşünme stillerinin psikolojik iyi olma haline etkisini incelediği çalışmasında; bütünsel düşünme puanları düşük olanların, iyi olma hali sonuçlarının ayrıntısal düşünme anketinde düşük veya yüksek puan almalarına göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, psikolojik iyi olma hali yüksek olan bireylerin düşünme stillerinden birini tercih ettikleri ve bu stilde de yüksek

seviyede olduğu görülmüştür. Buna karşın, çalışmada bütünsel düşünme anketinde yüksek puan alanlar ile düşük puan alanların psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı; benzer şekilde ayrıntısal düşünme anketinde yüksek puan alanlar ile düşük puan alanların psikolojik iyi olma puanları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmadığı; kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi olma durumu bildirirken erkeklerin kadınlardan daha yüksek bütünsel düşünme seviyesi bildirdikleri bulgulanmıştır.

Gündoğdu ve Yavuzer'in (2012) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada eğitim fakültesi öğrencilerinin öğrenim görülen lisans programı ve cinsiyet değişkenlerine göre öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçları incelenmiştir. Araştırmaya Aksaray üniversitesi Eğitim fakültesinin çeşitli lisans programlarında öğrenim görmekte olan 331 öğrenci katılmış. Araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için Öznel İyi Oluş Ölçeği; psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek için Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılmıştır. Öğrenim görülen lisans programının ve cinsiyetin öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş puanları üzerindeki temel etkileri anlamlı bulunmuştur. Öğrenim görülen lisans programı ve cinsiyet değişkenlerinin öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş puanları üzerindeki ortak etkisi ise anlamlı bulunmamıştır.

Albayrak (2013) yaptığı araştırmada, psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim deneysel grup uygulaması ve psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasının öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini incelemiştir. Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulanan grup (Deney 1), psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grubu (Deney 2) ve deneysel işlemin uygulanmadığı kontrol grubunun, psikolojik iyi oluş ölçekleri son test ortalama toplam puanları arasında Deney 1 ve Deney 2 grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu durumda, üniversite öğrencilerine uygulanan psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim deneysel grup uygulaması ve psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasının öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükselmesinde benzer düzeylerde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sezer (2013) tarafından yapılan bir araştırmada ise, bireylerin dinlenen müzik türü ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve internet kullanma alışkanlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle belirlenen 303 kişi ile mail ortamında yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Cenkseven (2004) tarafından Türkçe uyarlama çalışması

yapılan Psikolojik İyi Olma Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucuna göre; psikolojik iyi olma hali, internet kullanım süresi arttıkça olumsuz etkilenmektedir. Ayrıca, saldırgan sözler içeren müzik türlerini dinleyen bireylerin kendine zarar verme ve madde kullanıma riskinin arttığı saptanmıştır. Diğer taraftan, makul sürede internet kullanımı kişinin çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirmesi ve kendini olumlu algılaması ile ilişkili bulunmuştur.

Telef, Uzman ve Ergün'ün (2013) yaptığı araştırmada ise, öğretmen adaylarında değerler ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören 260 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından geliştirilen ve Telef (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Schwartz ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen ve Demirutku (2007) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Portre Değerler Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda; psikolojik iyi oluş ile hazcılık, başarı, özyönelim, iyilikseverlik, evrenselcilik, güvenlik ve uyum arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğu; ancak uyarılım, geleneksellik ve güç arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, evrenselcilik ve hazcılık değerlerinin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Sarı ve Çakır'ın (2016) çalışmasında mutluluk korkusunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde çeşitli lisans programlarına ve pedagojik formasyon programına devam etmekte olan 401 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formu, Yaşam Doyum Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve bu çalışma kapsamında Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılan Mutluluk Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada mutluluk korkusunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı gücünü incelemek için iki ayrı basit regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, mutluluk korkusu öznel iyi oluşu anlamlı olarak negatif yönde yordamakta ve öznel iyi oluş puanlarındaki varyansın %5'ini açıklamaktadır. Benzer şekilde mutluluk korkusu, psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak negatif yönde yordamakta ve psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın %5'ini açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre, katılımcıların mutluluk korkusu düzeyi arttıkça iyi oluş düzeyleri düşmektedir.

Başka bir çalışmada ise Doğan (2016), lise öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini (SAS) kullanma sıklıkları ile mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri

arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, Bolu ili merkez ilçesinde bulunan 15 devlet lisesinde öğrenim gören 9., 10. ve 11. sınıf düzeyinde toplam 459 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Sosyal Ağ Bilgi Formu (Twitter ve Facebook hakkında), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (Doğan ve Cötök, 2011; Hills ve Argyle, 2002), Psikolojik İyi-oluş Ölçeği (Diener ve diğ., 2010; Telef, 2013) ve Yaşam Doyum Ölçeği (Diener ve diğ., 1985; Köker, 1991) kullanılmıştır. Yapılan Yapısal Eşitlik Modellemesine göre sosyal ağ sitelerini kullanmanın yaşam doyumu, mutluluk ve psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Dündar ve Demirli'nin (2018) çalışmasında medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiş. Bu doğrultuda İstanbul'da özel sektörde farklı firmalarda çalışan 241 çalışanın medeni durumlarının psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi araştırılmış. Katılımcıların 98'i kadın ve 143'ü erkektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak “ Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Kısa Formu” kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeline uygun olarak yürütülen çalışmada elde edilen verilerin analizinde parametrik olmayan tek yönlü varyans analizi yöntemi olan Kruskal Wallis H testi; anlamlı fark çıkmışsa, farklılığın hangi boyutlar arasında olduğunu belirlemek için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılaşmadığı; evli, bekâr ya da eşinden boşanmış katılımcıların benzer şekilde psikolojik iyi olma düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır.

Kındıroğlu ve Ekici'nin (2019) ebeveynlerle yaptığı çalışmasında; ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişkiyi incemişlerdir. İlişkisel tarama modelindeki bu araştırmanın örneklemini 2017-2018 eğitim-öğretim yılında İstanbul ilindeki 4 ilçede (Şişli, Küçükçekmece, Avcılar, Üsküdar) yer alan 8 devlet okul öncesi eğitim kurumunda eğitim görmekte olan 3-6 yaş grubu 300 çocuk ve ebeveynleri oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme-30 Ölçeği kullanılmıştır.

Psikolojik iyi oluş ile ilgili Ryff (1989) tarafından bir model çerçevesinde geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin daha sonra Rumence (Costea-Bărluțiu, Balas-Baconschi ve Hathazi, 2018) ve Çince (Li, 2017) gibi birçok dile uyarlamaları da yapılmıştır. Diener ve arkadaşları (2009) tarafından, Ryff'ın (1989) bu ölçeğinin uzun ve

kullanışlılığının sınırlı olması düşüncesinden hareketle yetişkinler için sekiz maddeden oluşan tek boyutlu psikolojik iyi oluş ölçeği geliştirilmiştir. Bu ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışması ile Çince'ye uyarlaması da yapılmıştır (Lin, 2015).

Van Bergen ve diğerleri (2008) ise, Hollanda'da etnik azınlıklar olarak yaşayan göçmenlerin intihar eğilimlerini incelemek amacıyla yaptıkları araştırma kapsamında psikolojik iyi oluş ölçeği geliştirmişlerdir. Söz konusu ölçek; yalnızlık (loneliness), kendilik algısı (self image), güvensizlik/kaygı (insecurity/anxiety), depresif ruh hali (depressed mood) ve denetim odağı (locus of control) alt boyutlarından oluşan, her birinde birer madde bulunan ve evet/hayır şeklinde cevaplanan bir ölçektir.

Başka bir çalışmada Jose, Ryan ve Pryor (2012), 10 ile 15 yaş arası bireylerde psikolojik iyi oluşu dört faktörlü bir yapı olarak tanımlayarak 'İyi Oluş Ölçeği' geliştirmişlerdir. 16 maddelik ölçek; gelecek yönelimi, güven, yaşam memnuniyeti ve olumlu duygulanım alt boyutlarından oluşmaktadır. Ergenler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PWBSA) ise; ergen kız çocuklarında psikolojik iyi oluşun pozitif ve negatif göstergelerini incelemek amacıyla geliştirilen bireysel gelişim, çevresel hâkimiyet, özerklik, yaşam amaçları, öz-kabul ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutlarından ve 61 maddeden oluşan bir ölçektir (Kulkarni ve Patwardhan, 2015).

Greenaway ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları çalışmada ise; yetişkinlerde iyi oluşu ölçmek amacıyla üç maddelik yaşam doyumu, mutluluk ve öznel sağlık alt boyutlarından oluşan bir 'İyi Oluş Bileşim Ölçeği' geliştirilmiştir. Bunun yanında, Adams-Price, Turner ve Warren (2015), 'Mississippi-2011 Daha Yaşlı Yetişkin İhtiyaçları Değerlendirme Envanteri' kapsamında 'Öznel İyi Oluş Ölçeği' geliştirmişlerdir. 55-75 yaş aralığındaki bireylerin, sorulan sorular çerçevesinde depresyon, yalnızlık ve sıkılma düzeylerini yansıtmaları ve genel yaşam doyumlarını bildirmeleri beklenmiştir.

Diğer taraftan TAPQOL (TNO-AZL Preschool children Quality of Life) ise, 1-5 yaş arası çocuklarda sağlıkla ilgili yaşam kalitesini (HRQoL), diğer bir ifadeyle iyi oluşu ölçen, alanyazında ilk çok boyutlu ölçme aracı olarak belirtilmektedir (Fekkes, 2000; Bunge ve diğ., 2004). Ölçek; fiziksel işlevsellik (uyuma, yeme, ciğer, mide, deri problemleri ve temel motor beceriler-yürüme, koşma, tırmanma, denge), bilişsel işlevsellik (iletişim, dil becerileri) ve duygusal işlevsellik (kaygı, olumlu ruh hali ve canlılık/hayat doluluk) boyutlarından oluşmaktadır.

Neff ve McGeehee (2010) "Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults" adlı çalışmalarında ergen (N=235) ve genç yetişkin

(N=287) örnekleme öz-duyarlığı incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, gruplar arasında öz-duyarlık seviyesi açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Öz-duyarlığın genç yetişkinler arasında olduğu gibi ergenler arasında da iyi oluşla kuvvetli bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Ayrıca, ailevi ve bilişsel faktörler, öz-duyarlıktaki bireysel farklılıkların açıklayıcısı olarak tanımlanmıştır. Son olarak; öz-duyarlığın, ailevi/bilişsel faktörlerle iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur. Bulgular, olumsuz benlik algılarından muzdarip olan gençler için öz-duyarlığın etkili bir müdahale unsuru olabileceğine dair inançları kuvvetlendirmektedir.

Yang (2016) tarafından gerçekleştirilen “Self-compassion, relationship harmony, versus self- enhancement: Different ways of relating to well-being in Hong Kong Chinese” adlı çalışmada; yaşları 18 ile 24 arasında olan ve 74’ü erkek 172’si kız öğrenciden oluşan 246 Hong Konglu üniversite öğrencisi örnekleminde, kendini geliştirme ve ilişki uyumu ile öz-duyarlık arasındaki ilişki ve ayrıca bu üç yapının depresyon ve yaşam doyumuna üzerindeki açıklayıcılık rolleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre öz-duyarlık, kendini geliştirme ve ilişki uyumu ile istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki içindedir. Ayrıca, kendini geliştirme depresyon ve yaşam doyumunu açıklamazken, öz-duyarlık düşük düzeyde depresyonun ve yüksek düzeyde yaşam doyumunun en güçlü açıklayıcısı olmuştur. Açıklayıcılık rolü açısından öz-duyarlığı, ilişki uyumu takip etmiştir.

Nell ve Rothmann (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada; dindarlık, umut ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, Güney Afrika’nın Gauteng eyaletinde bir üniversitede öğrenim gören 17 ile 53 yaş aralığındaki 430 öğrenci ile yürütülmüştür. Yapılan yapısal eşitlik modellemesine göre, dindarlık düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun ve olumlu duygulanımın arttığı, olumsuz duygulanımın ise azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Türkiye’de “psikolojik sağlık” konusuna gösterilen ilgi her geçen gün artmakta olup, yapılan araştırmaların sayıları da günden güne artış göstermektedir. Psikolojik sağlık ile ilgili yapılan ilk çalışma Gizir (2004) tarafından sekizinci sınıfta okuyan yoksul öğrencilerin akademik sağlıklarının gelişmesine yardımcı olan bireysel ve çevresel koruyucu faktörleri incelemek için yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; çocukların sağlığını açıklayan dışsal koruyucu faktörlerin ebeveynlerin yüksek beklentisi, arkadaşlık ilişkilerinde yakınlık, okuldaki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin sağlığını yordayan içsel faktörlerin ise; kendine

yönelik olumlu algıları, empati yeteneği, içten denetimli olma, geleceğe umutla bakma gibi faktörler olduğu görülmüştür (Gizir, 2004).

Özcan tarafından 2005 yılında yapılan çalışmada ergenlerin cinsiyet ve anne baba birliktelik ya da boşanma durumlarına göre psikolojik sağlamlık özellikleri ve koruyucu faktörleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre, ebeveynleri beraber olan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, ebeveynleri ayrılmış olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Özcan, 2005).

Eminağaoğlu (2006) Türkiye'deki sokak çocuklarının psikolojik dayanıklılık faktörlerini inceleme amacıyla çalışmasında, sokak çocuklarının dayanıklılığına etki eden unsurlardan birkaçının sağlam arkadaşlık ilişkileri ve kurulan duygusal bağların olduğunu; ancak düşük öz-farkındalık ve anne yoksunluğu gibi içsel koruyucu faktörlerin yetersizliğinin depresif duyguların ortaya çıkmasına yol açtığını bulmuştur. Ayrıca, sokak çocuklarının psikolojik dayanıklılığında en önemli rol oynayan faktör, arkadaşlarıyla aralarında kurdukları güç, sevgi ve birbirini koruma içgüdüleri olarak bulunmuştur.

Gürkan 2006 yılında, üniversite öğrencilerinin yılmazlık özelliklerini arttırmada psikolojik sağlamlığın etkili olup olmadığı ve bu etkinin zaman unsurundan bağımsız olarak uzun süreli olup olmadığını test etmek amacıyla Yılmazlık Eğitimi Grup Danışma Programını öğrencilere uygulamıştır. Araştırma sonucunda, yılmazlık düzeyi düşük bulunan öğrencilere uygulanan grup danışma programının, öğrencilerin yılmazlık özelliklerini arttırmakta etkili olduğu ve yapılan izleme testi sonucunda bu etkinin uzun süreli olduğu görülmüştür (Gürkan, 2006).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan diğer bir çalışmada Siyez (2006), ergenlik dönemindeki problemli davranışları incelemiş, koruyucu ve risk faktörlerinin problemli davranışları ne şekilde açıkladığını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde, ergenlerin problemli davranış sergileme oranının yüksek seviyede olduğu bulunmuştur; ancak koruyucu faktörlerin artması ile birlikte problemli davranışların azaldığı ve risk faktörleri arttıkça problemli davranışların da arttığı görülmüştür (Siyez, 2006).

Kaya (2007), yatılı okulda öğrenim gören ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini yordamada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolünü incelemiştir. Bu çalışmanın araştırma örneklemini 6., 7. ve 8. sınıflarda okuyan 391 öğrenci oluşturmuştur. Umut ve dışsal faktörlerin bazıları (ev içi ilgi, yüksek beklentiler, ve çevresel ilgi okul içi ilgi ve çevresel etkinliklere katılım, arkadaş

ilişkilerinde ilgi) sağlamlığı yordamada anlamlı bulunurken, benlik saygısı ve dışsal faktörlerden ikisi (okul içi ilgi ve yüksek beklentiler ile okula bağlılık) toplam sağlamlık puanlarını anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür.

Yalım 2007 yılında, üniversitenin ilk yılında bulunan İngilizce hazırlık sınıfı öğrencilerinin uyumu ile başa çıkma yolları, psikolojik sağlamlık, iyimserlik, cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin üniversiteye uyum düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmada, kız öğrencilerin üniversiteye uyumunda etkili olan yordayıcıların psikolojik sağlamlık düzeyi, iyimserlik ve sosyal yardım arama ve çaresizlik/kendini suçlayıcı başa çıkma olduğu; erkeklerde ise psikolojik sağlamlık düzeyi, problem çözme becerileri, sosyal yardım arama, kadenci/kendini suçlayıcı başa çıkma yollarının yordayıcı değişkenler olduğu bulunmuştur (Yalım, 2007).

Kararımak'ın yaptığı çalışmada, 1999 depremine maruz kalan kişilerin psikolojik sağlamlığını yordayıcıları olan duygusal ve bilişsel faktörler yapısal eşitlik modeli ile denenmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgular, olumlu bilişsel ve duygusal kişisel faktörlerin (benlik-saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik, yaşam doyumu, olumlu duygular) psikolojik sağlamlıkla ilişkili olabileceği yönünde olmuştur. Modeldeki olumlu kişisel faktörlerin hepsi psikolojik sağlamlıkla ilişkili bulunmuştur. Ruhsal sağlık ve iyilik halinin önemli olan iki olgusunun benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık olduğu desteklenmiştir (Kararımak, 2006).

Dayıoğlu (2008), gerçekleştirdiği araştırmasında, üniversite giriş sınavına hazırlanan adayların sınava giriş sayısı, mezuniyet alanı ve okul türü değişkenleri açısından psikolojik sağlamlık puanları arasındaki farklılıkları incelemek ve üniversite giriş sınavı adaylarının psikolojik sağlamlık puanlarını yordamada öğrenilmiş güçlülüğün, algılanan sosyal desteğin ve cinsiyetin rolünü incelemiştir. Sınava giriş sayısı (sınava ilk giriş, ikinci giriş ya da üçüncü giriş), mezuniyet alanı (eşit-ağırlık, sayısal ya da sosyal bilimler) ve okul türü (Genel Lise, Anadolu Lisesi, Özel Lise ya da Meslek Lisesi) gruplarının psikolojik sağlamlık puanları açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini bulmuştur. Araştırmanın diğer bulguları, yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek bildiren adayların, psikolojik sağlamlık puanlarının da yüksek olduğunu göstermiştir.

Oktan, 2008 yılında üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını yordayan özellikleri belirlemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Cinsiyet, ÖSS sınavına kaçınıcı kez girdikleri, problem çözme yetenekleri ve yaşam

doymaları gibi farklı değişkenlere göre farklılık olup olmadığını araştırmıştır. Problem çözme becerisi ve yaşam doyumu düzeyleri yükseldikçe sağlık düzeylerinin de yükseldiği bulunmuştur. Aynı zamanda kızların, erkeklere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Oktan, 2008).

Bahadır 2009 yılında, sağlıkla ilgili fakültelerde eğitim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonuçlarında, erkek öğrencilerin ve anne/baba eğitimi düşük olanların psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğu, bir hastalık geçirerek hastanede kalan öğrencilerin sağlık düzeylerinin ise düşük olduğu bulunmuştur (Bahadır, 2009).

Aydın 2010 yılında; üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır ve duygusal zekâ ve umudun psikolojik sağlamlığı yordamadaki rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçları; duygusal zekâ ve umut ile psikolojik dayanıklılık arasında olumlu bir ilişki olduğunu, yani duygusal zekâ ve umut arttıkça psikolojik sağlık düzeylerinin de yükseldiğini göstermiştir (Aydın, 2010).

Çataloğlu 2011 yılında, madde kullanan ve kullanmayan ergenleri psikolojik sağlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırmıştır. Cinsiyet değişkenine göre erkeklerin “okul-içi ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler”, “çevresel etkinliklere katılım”, “ev-içi ilişkilerde ilgi” düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğu; kızların “arkadaş grubundaki ilgi”, “arkadaş grubundaki yüksek beklentiler”, “empati”, “problem çözme”, “işbirliği ve iletişim”, “eğitimsel beklentiler” düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Çataloğlu, 2011).

Sağlam’ın 2012 yılında yaptığı diğer bir çalışma, çocuk hematoloji polikliniklerinde yatan lösemi tanısı almış ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; lösemili adölesanlar ile sağlıklı adölesanların psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Hastalık boyunca psikolojik destek almayan lösemili adölesanlarda, psikolojik destek alanlara göre daha düşük psikolojik sağlık düzeyi belirlenmiştir (Sağlam, 2012).

Erarslan, 2014 yılında yapmış olduğu çalışmada, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünü incelemiştir. Üniversite öğrencilerinde benlik saygısının psikolojik sağlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rol, psikolojik sağlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide ise kısmi aracı rol

üstlendiği bulunmuştur. Pozitif dünya görüşünün ve umudun, psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü bulunmuştur (Erarslan, 2014).

Kaya 2015 yılında, ergenlerin çocukluk dönemi istismar/ihmal yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin çocukluk döneminde istismar ya da ihmal yaşantıları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin tam aracı rolünün olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte ergenlerin çocukluk döneminde istismar ya da ihmal yaşantıları ile davranış problemleri arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur (Kaya, 2015).

Açıkgöz (2016), tıp fakültesinde okuyan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğunu düşündüğü bireylerdeki mutluluk düzeyi ve mizah tarzlarının arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 185'i erkek, 208'i kadın toplam 393 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin 139 tanesi birinci sınıf, 146'sı ikinci sınıf ve 108'i tanesi ise üçüncü sınıf öğrencisidir. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre; psikolojik sağlamlık ile mutluluk düzeyi, katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin mutluluk düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur.

Ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını akademik öz-yeterlik, algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme açısından incelemek amacıyla, ilköğretim ikinci kademe ve lise öğrencilerinden oluşan örneklem ile 2017 yılında Eren tarafından bir çalışma yapılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, akademik öz-yeterlik, içsel işlevsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejisi ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamlı yordayıcısı iken, algılanan sosyal destek anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmamıştır (Eren, 2017).

Vergili (2018) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile bağlanma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma örneklemini, yaşları 18-35 arasında değişen 55'i erkek ve 95'i kadın toplamda 150 kişiden oluşmuştur. Araştırma sonucunda, bireylerin güvenli bağlanma düzeylerinin arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinde de yükselme eğilimi olduğu bulunmuştur. Ayrıca gelecek algısı, sosyal kaynaklar ve sosyal yeterlilik ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu bildirilmiştir.

Akar (2018) tarafından yapılan doktora kapsamında iki farklı çalışma yapılmıştır. Birinci çalışmanın temel amacı Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanmasıdır. İkinci çalışmada ise Psikolojik Sağlamlık Programı'nın yoksulluk riski altındaki ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisinin incelenmesidir.

Psikolojik sağlamlık (psychological resilience) kavramı yurtdışında, uzun yıllar önce araştırılmaya başlanmış fakat son yıllarda ilgi da artmıştır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili olarak yapılan en önemli çalışmalardan biri Werner'in (1955) yaptığı boylamsal çalışmadır. Yoksulluk içinde bulunan, ailesinde psikopatoloji öyküsü olan, doğum komplikasyonu gelişmiş çocuklar ile çocukluğunda herhangi bir sorunla karşılaşmamış toplam 698 çocuğu 1., 2., 10., 18. ve 32. yaşlarında sürekli olarak değerlendirmiştir. Araştırmada çocukların çeşitli risk faktörlerinden nasıl etkilendiği araştırılmış ve çok az bir kısmının yetişkin dönemde olumlu sonuçlar elde ettikleri ve sağlıklı bir gelişim gösterdikleri bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda bireyin sağlıklı gelişimini sağlayan en önemli faktörlerin, annenin çocuğun gereksinimlerini karşılamadaki yeterliği ile aile tarafından çocuğa verilen destek olduğu bulunmuştur (Werner, 2004: 491).

Garmezy ve arkadaşları 1984'te psikolojik sağlamlık ve yeterlik üzerine bir çalışma yapmışlardır. Çeşitli ve birden çok risk faktörünün çocuğun gelişimini nasıl etkilediğini ve çocuğun yeterlik düzeyini ne derecede etkilediğini araştırmışlardır. Boylamsal olarak yapılan bu çalışma yirmi yıldan uzun sürmüş olup, bireylerin ebeveynlerinde bulunan herhangi ruhsal bir hastalık, yoksulluk vb. stresli yaşam olayları gibi risk faktörlerinin, çocukların yeterlik düzeylerini nasıl etkilediği anlamaya çalışılmıştır. Çalışma örneklemi , 3. ve 6. sınıftaki 205 çocuk oluşturmuş ve diğer değerlendirmeler 7, 10, 20 yıl sonra yapılmıştır. Uzun yıllar süren bu araştırma sonucunda, çocukluk döneminde gelişimsel görevlerdeki yeterlik, bireyin gelecekte göstereceği entelektüel becerileri, iyi ebeveyn olabilmeyi ve iyi bir sosyo-ekonomik duruma sahip olabilmeyi güçlü şekilde etkilenmekte ve yetişkinlikte yeterliği desteklemektedir. Diğer bir bulgu olarak, olumsuz duygusal yapıya sahip kişilerin yetişkinlikte de yeterlik ve sağlamlık düzeyini olumsuz etkilediği görülmüştür (Garmezy ve ark., 1984: 98).

Werner ve Smith (1992) risk altındaki çocuklarla kapsamlı 40 yıllık bir izleme çalışması gerçekleştirmiştir. Hawaii, Kauai adasında 1995 yılında doğan, yoksulluk ve kötü şartlar altında yaşayan sayıları 600'ü geçen çocuk üzerinden elde ettikleri sonuçlara göre; risk grubundaki bu çocukların zaman geçtikçe bu şartlarla baş ettiği,

bunlara dayandıkları, kendilerini geliştirdikleri, öz yeteneklerinde ve özgüvenlerinde bu şartlara rağmen artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Jessor ve arkadaşlarının 1995 yılında yapmış oldukları boylamsal çalışmalarında 7., 8., 9. sınıfta okuyan ergenlerin, koruyucu faktörler (dini inançlar veya ebeveyn yaptırımları gibi) ve ergenlerin sorun davranışları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bulgulara göre, koruyucu faktörlerin varlığı problem davranış sergileme riskini azaltmaktadır (Jessor ve ark, 1995: 923).

Cicchetti ve Rogosch (1997), okul çağında kötü yaşam koşullarına maruz kalan çocuklarla gerçekleştirdiği üç yıllık boylamsal bir çalışmada, bu çocuklarda psikolojik dayanıklılığın oluşmasında etkin rol oynayan kişilik özelliklerinin özgüven ve öz yeterlilik olduğunu bulmuştur.

Connor ve Davidson tarafından 2003 yılında, alanda oldukça sık kullanılan Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği oluşturularak güvenilirlik geçerlilik çalışması yapılmıştır. Likert tipi oluşturulan ölçek toplam 25 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik, geçerlik ve faktör analitik yapısı değerlendirilmiş, örnek puanlar için referans puanları hesaplanmıştır. Oluşturulan ölçek psikolojik sağlamlığı ölçmek için uygun bulunmuştur ve bir ölçme aracı olarak günümüzde de kullanılmaya devam etmektedir (Connor- Davidson, 2003: 76).

Im ve Kim tarafından 2011’de atopik dermatit tanısı konmuş 7-15 yaş arası toplam 102 çocuk ile yapılan araştırma ise, kronik hastalığı olan çocukların sağlamlığı ve ebeveynlik tutumlarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Psikolojik sağlamlık ile yaş, akademik başarı, ekonomik durum, anne eğitimi ve annenin yaşı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; psikolojik sağlamlık ile hastalık süresi, hastalık şiddeti, annelerin sıcaklığı, arkadaş ve öğretmenlerle ilişki arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark elde edilmiştir. Hastalık süresi daha kısa olan ve arkadaşları ile daha iyi ilişkiler içinde olan adölesanlarda, akran grubuna göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyi elde edilmiştir (Im-Kim, 2011: 80).

Kadambari ve Swati Singh’in 2015’de yaptıkları çalışma da duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Yaşları 20-40 arasında değişen 100 yetişkin üzerinde yapılan çalışma bulgularında anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur. Duygusal zekâ arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi de yükselmektedir. Ayrıca duygusal zekanın üç boyutu olan motivasyon, benlik farkındalığı, sosyal beceriler sağlamlığın en önemli belirleyicileri olmaktadır (Kadambari-Swati Singh, 2015: 78).

Fang ve arkadaşlarının 2015 yılında yaptığı çalışmada, 50 yaş ve üzeri HIV virüsü taşıyan yetişkinlerde yaşam stresi ve yaşam kalitesi üzerinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü araştırılmıştır. Psikolojik sağlamlığın, yaşam stresinin bu hastalar üzerindeki olumsuz etkilerini azalttığı görülmektedir. Kişisel kapasite, baş etme becerileri ve sosyal destek gibi koruyucu faktörler HIV'in daha iyi yönetilmesine katkıda bulunmaktadır (Fang ve ark., 2015: 1015).

Battolio ve arkadaşları tarafından 2017 yılında, fiziksel engelli bireylerin psikolojik sağlamlık ve işlev üzerine bir gözlem çalışması yapılmıştır. Araştırma sonuçlarında yaş, cinsiyet, psikolojik sağlık ve semptomların (ağrı, yorgunluk ve uyku bozukluğu) şiddeti kontrol edildikten sonra psikolojik sağlamlık önemli ölçüde hayat kalitesi ve sosyal rollerden duyulan tatmin ile pozitif ilişki bulunmuştur (Battolio ve ark., 2017: 1158).



2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın modeli, hipotezleri, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün incelendiği nicel araştırmaya ait genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmiş veya mevcut durumları, var olan şekliyle betimlemeye çalışır. Tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar 2005).

Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan taramalardır. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2016). Tam anlamıyla gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermemekle birlikte, bu bağlamda ipuçları vererek bir değişkendeki durum bilinirse diğerlerinin kestirilebilmesinde yardımcı olan sonuçlar veren bu model, korelasyon ve karşılaştırma türü olmak üzere iki şekilde sınıflanmaktadır. Korelasyon türündeki ilişkisel taramada; değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, eğer değişiyorsa bunun ne şekilde gerçekleştiği tespit edilmeye çalışılmaktadır. Karşılaştırma türündeki ilişkisel modelde ise, değişkenlerin birine (bağımsız) göre oluşturulan grupların diğer değişkende (bağımlı) bir değişime sebep olup olmadığı belirlenmeye çalışılır (Gay, Mills ve Airasian, 2011; Heppner, Wampold ve Kivlighan, 2007).

2.2. Problem Cümlesi

Araştırmanın ana problem cümlesi ‘Yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü nedir?’ şeklindedir. Araştırmanın ana problem cümlesi çerçevesinde, aşağıda sunulan araştırma sorularına cevap aranacaktır. Araştırmanın alt problemleri şu şekildedir:

1. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanları demografik değişkenlere (Cinsiyet,yaş,eğitim,medeni durum) göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanları demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş,eğitim,medeni durum) göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
3. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim, medeni durum) göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim, medeni durum) göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
5. Bireylerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü var mıdır?
6. Bireylerin düzen ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü var mıdır?

2.3. Hipotezler

H1: Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H2: Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H3: Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki vardır.

H4: Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki vardır.

H5: Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H6: Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H7: Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H8: Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H9: Bireylerin Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H10: Bireylerin Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki vardır.

H11: Bireylerin Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H12: Bireylerin Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H13: Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H14: Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki vardır.

H15: Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H16: Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H17: Bireylerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü vardır.

H18: Bireylerin düzen ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü vardır.

2.4. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evreni Niğde il sınırları içinde yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini, Niğde merkezde yaşayan 18 yaş ve üstü yetişkinler arasından olasılıksız örnekleme yöntemi olan kartopu örnekleme yöntemi ile seçilmiş 300 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklem sayısını hesaplayabilmek için daha öncesinde literatürde bu araştırmada kullanılan ölçeklerin birlikte kullanıldığı çalışmalardan yararlanılarak güç analizi çalışması yapılmıştır. Minimum 138 katılımcı gerekli bulunmuştur.

Örnekleimde yer alan 18-66 yaş aralığındaki ($\bar{x}$: 32,48; ss: 9,21) bireylerin cinsiyetlerine bakıldığında 233'ünün (%75,9) kadın, 65'inin (%21,2) erkek olduğu görülmektedir. 9 (%2,9) katılımcı ise cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımcılardan 67'si (%18,6) lise ve altı, 232'si (%75,6) ise üniversite ve üstü düzeyinde eğitime sahiptir. 8

(%2,6) katılımcı ise eğitim düzeyini belirtmemiştir. Katılımcıların 127'si (%41,4) bekar, 170'i (%55,4) evlidir. 10 (%3,3) katılımcı bu soruya yanıt vermemiştir.

2.5. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçları ele alınıp açıklanmıştır. Veriler; Demografik Bilgi Formu, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yetişkinlerde Psikolojik Sağlık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Toplanan verilerin SPSS programı kullanılarak analizi yapılmıştır.

Veri toplama araçlarıyla ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

2.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, sosyoekonomik düzeyi, medeni durumu gibi bilgiler edinilmek için hazırlanmıştır.

2.5.2. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu değerlendirmesini yapabilmek amacıyla Frost ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş 35 maddelik bir ölçek aracıdır. 5 ölçek altı alt boyuttan oluşmaktadır ve her madde 1 'kesinlikle katılmıyorum' ve 5 'tamamen katılıyorum' arasında Likert tipi ölçüm vermektedir (Kağan,2011).

Birçok ölçek aracı içinde mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu değerlendirmesinin yapılmasında en çok kullanılan psikometrik araçlardan biri olan Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ), farklı dillere uyarlanmış ve psikometrik özellikleri çalışılmıştır. FÇBMÖ, ölçtüğü ruhsal yapıyı altı boyutta ele alır. Bu boyutlar hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ebeveynlerin beklentileri, ebeveynlerin eleştirileri, yaptığından emin olamama ve düzendir.

'Hata yapma endişesi boyutu': hatalar karşısında olumsuz tepkiler verme ve onları başarısızlık ile eşit tutma, 'Yaptığından emin olamama boyutu': performansın yeterliğine dair şüphe duyma, 'Kişisel standartlar boyutu' : karşılanamayacak düzeyde çok yüksek standartlar belirleme ve bu standartlar ile kendiliği değerlendirme ile ilgili maddeler içermektedir. Ayrıca 'ebeveyn beklentileri boyutu': ebeveyn yüksek beklentilere sahip oldukları yönündeki algılar; 'anne baba eleştiriler':boyutu, anne babaların aşırı derecede eleştirel olduklarına yönelik algılar ve son olarak 'düzen boyutu': düzenin ve organizasyonun önemine aşırı vurgu yapma ile ilgili maddeler

içermektedir. Kişisel standartlar ve düzen boyutlarının dışındaki tüm boyutlar olumsuz ruh sağlığı özelliklerini ölçen boyutlar olarak tanımlanmaktadır (Toplu,2013).

FÇBMÖ'nün maddelerinin madde-toplam puan korelasyonları 0.21-0.63 arasındadır. Ölçme aracının özgün altı faktörlü yapısının Türk örneklemindeki yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analiziyle test edilmiştir. Satorra-Bentler normalite düzeltmeli yapısal eşitlik analizi sonucunda, ölçeğin altı faktörlü orijinal yapısına ilişkin χ^2 değeri 1353.66 (sd=545; $p<0.01$), χ^2 /sd oranı 2.48, RMSEA değeri 0.06 ($p<0.05$); normlaştırılmış uyum endeksi (NFI) 0.94, karşılaştırmalı uyum endeksi (CFI) 0.96 ve standardize edilmiş kareler ortalamasının karekökü (SRMS) 0.07 olarak hesaplanmıştır (Kağan, 2011). Bu çalışma kapsamında yürütülen güvenilirlik çalışmasında ölçeğin toplam puanı için crombach alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Toplam puana dahil edilmeyen düzen alt ölçeği için bu değer .93 olarak bulunmuştur.

2.5.3. Connor–Davison Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖ-KF)

Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile (Connor ve Davidson, 2003), psikolojik sağlamlığın mizah duygusu, öz-yeterlik, inanç, iyimserlik ve sabır gibi özellikler açısından ölçülmesi amaçlanmıştır. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin orijinal yapısının 25 madde beş alt boyut, Türkçe'ye uyarlanmasının ise 25 madde 3 alt boyut olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık araştırmalarında, sadece psikolojik sağlamlığı değerlendirmek isteyen araştırmacıların daha kısa bir araç arayacakları göz önüne alınarak Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Kısa Formu geliştirilmiştir (Campbell-Sills ve Stein, 2007 akt; Kaya).

Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, bireylerin yaşadıkları olumsuz olaylar sonrasında eski hallerine dönebilmelerini sağlayan psikolojik sağlamlıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Connor ve Davidson, 2003). '0' hiç doğru değil, '4' neredeyse her zaman doğru şeklinde derecelendirilen 5'li likert tipi 25 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarına yönelik yapılan analizler sonucunda iç tutarlık kat sayısı 0,89 olarak belirlenmiştir (Connor ve Davidson, 2003). Sonraki dönemlerde ölçek maddelerine yönelik yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin kısa formları ortaya çıkmıştır. Campbell-Sills ve Stein (2007) tarafından 1743 üniversite öğrencisi üzerinde 10 maddelik ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarına yönelik yapılan analizler sonucunda doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir olduğu ve iç

tutarlık kat sayısının 0,85 olduğu belirlenmiştir (Campbell-Sills ve Stein, 2007 akt,Kaya). Bu çalışma kapsamında, yürütülen güvenilirlik çalışmasında ölçeğin crombach alfa iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır

2.5.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek maddeleri çeşitli iyi oluş teorilerinin ortaya koyduğu temel bileşenler dikkate alınarak oluşturulmuştur (Diener et al.,2009). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; destekleyici ve ödüllendirici ilişkilere sahip olma, başkalarının mutluluğuna katkıda bulunma, başkaları tarafından saygı görme gibi sosyal ilişkilere dayalı bazı maddeler içerir. Ölçek ayrıca, amaçlı ve anlamlı bir hayata sahip olma, kişinin günlük aktivitelere ilgi duyması ve bir işle meşgul olmasına dayalı maddeleri de kapsar. Maddeler kendine saygı duyma ve iyimserlik ile ilişkilidir. Son olarak ölçekte, kişi için önemli olan aktivitelerde yetenekli ve yeterli hissetmeye dayalı maddeler bulunmaktadır. Ölçek sosyo-psikolojik fonksiyonlarının önemli öğelerini kişinin kendi bakış açısından değerlendirir (Telef,2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan, kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Üniversite öğrencileri ile yapılan geçerlik çalışması sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçek, psikolojik iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da, önemli olduğuna inandığımız farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır (Diener et al, 2010). Bu çalışma kapsamında yürütülen güvenilirlik çalışmasında ölçeğin crombach alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

2.6. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini ortaya koyacak bir desen içinde ele alınmıştır. Bu araştırmanın bağımsız değişkeni mükemmeliyetçilik bağımlı değişkeni psikolojik iyi oluş, aracı değişkeni ise psikolojik sağlamlıktır.

Verilerin analizinde; frekans, yüzde, bağımsız gruplar için ti testi ve pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Aracılık modelinin test edilmesinde SPSS’de hayesin process uzantısında bootstrap yöntemi ve sobel testi kullanılmıştır.



3. BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın örnekleminde yer alan bireylerin demografik özelliklerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Ardından bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanları ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanları, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre dağılımları incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular sunulmuştur. Son olarak da aracılık modellerinin test edilmesi sonucunda açığa çıkarılan bulgular ortaya konmuştur.

Bireylerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Örnekleimde yer alan 18-66 yaş aralığındaki ($\bar{x}$: 32,48; ss: 9,21) bireylerin cinsiyetlerine bakıldığında 233'ünün (%75,9) kadın, 65'inin (%21,2) de erkek olduğu görülmektedir. 9 (%2,9) katılımcı ise cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımcılardan 67'si (%18,6) lise ve altı, 232'si (%75,6) ise üniversite ve üstü düzeyinde eğitime sahiptir. 8 (%2,6) katılımcı ise eğitim düzeyini belirtmemiştir. Katılımcıların 127'si (%41,4) bekar, 170'i (%55,4) ise evlidir. 10 (%3,3) katılımcı bu soruya yanıt vermemiştir. Elde edilen değerler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1.

Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı (n: 307)

		F	%	$\bar{x}$	Ss	Max-min
Cinsiyet	Kadın	233	75,9			
	Erkek	65	21,2			
	Belirtmemiş	9	2,9			
Yaş				32,48	9,21	18-66
Eğitim düzeyi	Lise ve altı	67	21,8			
	Üniversite ve üstü	232	75,6			
	Belirtmemiş	8	2,6			
Medeni durum	Bekar	127	41,4			
	Evli	170	55,4			
	Belirtmemiş	10	3,3			

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde sunulmuştur.

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın ilk iki hipotezi şu şekilde ifade edilmiştir:

H1: Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H2: Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanlarının ($t = -1,42$; $p > ,05$) ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanlarının ($t = -,18$; $p > ,05$) cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Sonuçlar Tablo 2’de yer almaktadır.

Bu sonuçlara göre araştırmanın birinci ve ikinci hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 2.

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği Puanlarının Cinsiyet ile Korelasyon Değerleri (n: 298)

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	T	p
Mükemmeliyetçilik	Kadın	233	75,86	21,97	-1,42	,16
	Erkek	65	80,19	20,92		
Düzen	Kadın	233	23,39	5,96	-,18	,86
	Erkek	65	23,52	4,80		

* $p < ,05$

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın üçüncü ve dördüncü hipotezleri şu şekilde ifade edilmiştir:

H3: Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki vardır.

H4: Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki vardır.

Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanları ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanları ile yaşları arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon katsayısı tekniği ile bakılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların yaşları ile Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişki bulunmuştur ($r = -.12$; $p < .05$).

Buna karşılık katılımcıların yaşları ile Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki tespit edilememiştir ($r = .64$; $p > .05$). Sonuçlara Tablo 3’de yer verilmiştir.

Bu sonuçlara göre araştırmanın üçüncü hipotezi desteklenmiş, dördüncü hipotezi ise desteklenmemiştir.

Tablo 3.

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği Puanlarının Yaş ile Korelasyon Değerleri (n: 307)

	Yaş	
	r	p
Mükemmeliyetçilik	-,12	,04*
Düzen	,03	,64

* $p < .05$

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın beşinci ve altıncı hipotezi şu şekilde ifade edilmiştir:

H5: Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H6: Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklemeler için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanlarının ($t = ,68$; $p > ,05$) ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanlarının ($t = ,03$; $p > ,05$) eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Sonuçlar Tablo 4.'de sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre araştırmanın beşinci ve altıncı hipotezleri desteklenmemiştir.

Tablo 4.

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyi ile Korelasyon Değerleri (n: 299)

	Eğitim düzeyi	N	$\bar{x}$	Ss	T	p
Mükemmeliyetçilik	Lise ve altı	67	78,29	21,98	,68	,50
	Üniversite ve üstü	232	76,04	21,80		
Düzen	Lise ve altı	67	23,39	6,43	,03	,98
	Üniversite ve üstü	232	23,36	5,61		

* $p < ,05$

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın yedinci ve sekizinci hipotezleri şu şekilde ifade edilmiştir:

H7: Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H8: Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklemeler için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanlarının ($t = -1,59$; $p > ,05$) ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanlarının ($t = 1,05$; $p > ,05$) medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Sonuçlar Tablo 5’de verilmiştir.

Bu sonuçlara göre araştırmanın yedinci ve sekizinci hipotezleri desteklenmemiştir.

Tablo 5.

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği Puanlarının Medeni Durum İle Korelasyon değerleri (n: 297)

	Medeni durum	N	$\bar{x}$	Ss	T	P
Mükemmeliyetçilik	Bekar	127	78,95	23,22	-	,11
	Evli	170	74,89	20,64	1,59	
Düzen	Bekar	127	22,94	6,26	1,05	,30
	Evli	170	23,67	5,43		

* $p < ,05$

Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bireylerin Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kısa formu puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde sunulmuştur.

-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın dokuzuncu hipotezi şu şekilde ifade edilmiştir:

H9: Bireylerin Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Bireylerin Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler bireylerin cinsiyetlerine göre Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğunu göstermektedir ($t = -3,82$; $p < ,05$). Tablo 6 incelendiğinde erkeklerin puan ortalaması ($\bar{x} = 25,83$) kadınların puan ortalamasından ($\bar{x} = 21,91$) daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Sonuçlar Tablo 6.'da gösterilmiştir.

Bu sonuçlara göre araştırmanın dokuzuncu hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 6.

Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyet ile Korelasyon Değerleri (n: 298)

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	T	p
Psikolojik sağlamlık	Kadın	233	21,91	7,42	-3,82	,01*
	Erkek	65	25,83	6,95		

* $p < ,05$

Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın onuncu hipotezi şu şekilde ifade edilmiştir:

H10: Bireylerin Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kısa formu puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki vardır.

Bireylerin Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kısa formu puanları ile yaşları arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon katsayısı tekniği ile bakılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların yaşları ile Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kısa formu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki tespit edilememiştir ($r = ,01$; $p > ,05$). Sonuçlar Tablo 7.'de yer almaktadır.

Bu sonuçlara göre araştırmanın onuncu hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 7.

Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Yaş İle Korelasyon Değerleri
(n: 307)

	Yaş	
	R	p
Psikolojik sağlamlık	,01	,83

*p<,05

Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın on birinci hipotezi şu şekilde ifade edilmiştir:

H11: Bireylerin Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kısa formu puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Bireylerin Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kıs formu puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklemeler için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler bireylerin eğitim düzeyine göre Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kısa formu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığını ortaya koymaktadır ($t = -,20$; $p >,05$). Sonuçlar Tablo 8’de yer almaktadır.

Bu sonuçlara göre araştırmanın on birinci hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 8.

Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Eğitim İle Korelasyon Değerleri (n: 299)

	Eğitim düzeyi	N	$\bar{x}$	Ss	T	p
Psikolojik sağlamlık	Lise ve altı	67	22,55	9,09	-,20	,84
	Üniversite ve üstü	232	22,80	6,98		

*p<,05

Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın on ikinci hipotezi şu şekilde ifade edilmiştir:

H12: Bireylerin Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kısa formu puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Bireylerin Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kısa formu puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklemeler için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler bireylerin medeni durumuna göre Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kısa formu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığını göstermektedir ($t = -1,18$; $p > ,05$). Sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Bu sonuçlara göre araştırmanın on ikinci hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 9.

Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Medeni Durum İle Korelasyon Değerleri (n: 297)

	Medeni durum	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Psikolojik sağlamlık	Bekar	127	23,36	7,36	-	,24
	Evli	170	22,33	7,57	1,18	

* $p < ,05$

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde sunulmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın on üçüncü hipotezi şu şekilde ifade edilmiştir:

H13: Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklemeler için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler bireylerin cinsiyetlerine göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığını göstermektedir ($t = -1,69$; $p > ,05$). Sonuçlara Tablo 10’da yer verilmiştir.

Bu sonuçlara göre araştırmanın on üçüncü hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 10.*İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet İle Korelasyon Değerleri (n: 298)*

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	T	p
Psikolojik iyi oluş	Kadın	233	42,98	10,94	-1,69	,09
	Erkek	65	44,89	7,00		

*p<,05

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın on dördüncü hipotezi şu şekilde ifade edilmiştir:

H14: Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki vardır.

Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile yaşları arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon katsayısı tekniği ile bakılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların yaşları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki tespit edilememiştir ($r = ,07$; $p > ,05$). Sonuçlar Tablo 11’de yer almaktadır.

Bu sonuçlara göre araştırmanın on dördüncü hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 11.*Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaş İle Korelasyon Değerleri (n: 307)*

	Yaş	
	R	P
Psikolojik iyi oluş	,07	,24

*p<,05

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın on beşinci hipotezi şu şekilde ifade edilmiştir:

H15: Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler bireylerin eğitim düzeyine göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunamadığını göstermektedir ($t = -.28$; $p > .05$). Sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir.

Bu sonuçlara göre araştırmanın on beşinci hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 12.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim İle Korelasyon Değerleri (n: 323)

	Eğitim düzeyi	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Psikolojik iyi oluş	Lise ve altı	67	43,72	10,29	,28	,78
	Üniversite ve üstü	232	43,32	10,22		

* $p < .05$

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın on altıncı hipotezi şu şekilde ifade edilmiştir:

H16: Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler bireylerin medeni durumuna göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık tespit edilemediğini göstermektedir ($t = .91$; $p > .05$). Sonuçlar Tablo 13’de gösterilmiştir.

Bu sonuçlara göre araştırmanın on altıncı hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 13.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Medeni Durum İle Korelasyon Değerleri (n: 297)

	Medeni durum	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Psikolojik iyi oluş	Bekar	127	42,76	10,58	,91	,37
	Evli	170	43,85	9,99		

* $p < .05$

Aracılık Modellerinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Bu kısımda aracılık modelleri test edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Bireylerin Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın 17. hipotezi “Bireylerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü vardır” şeklinde ifade edilmiştir.

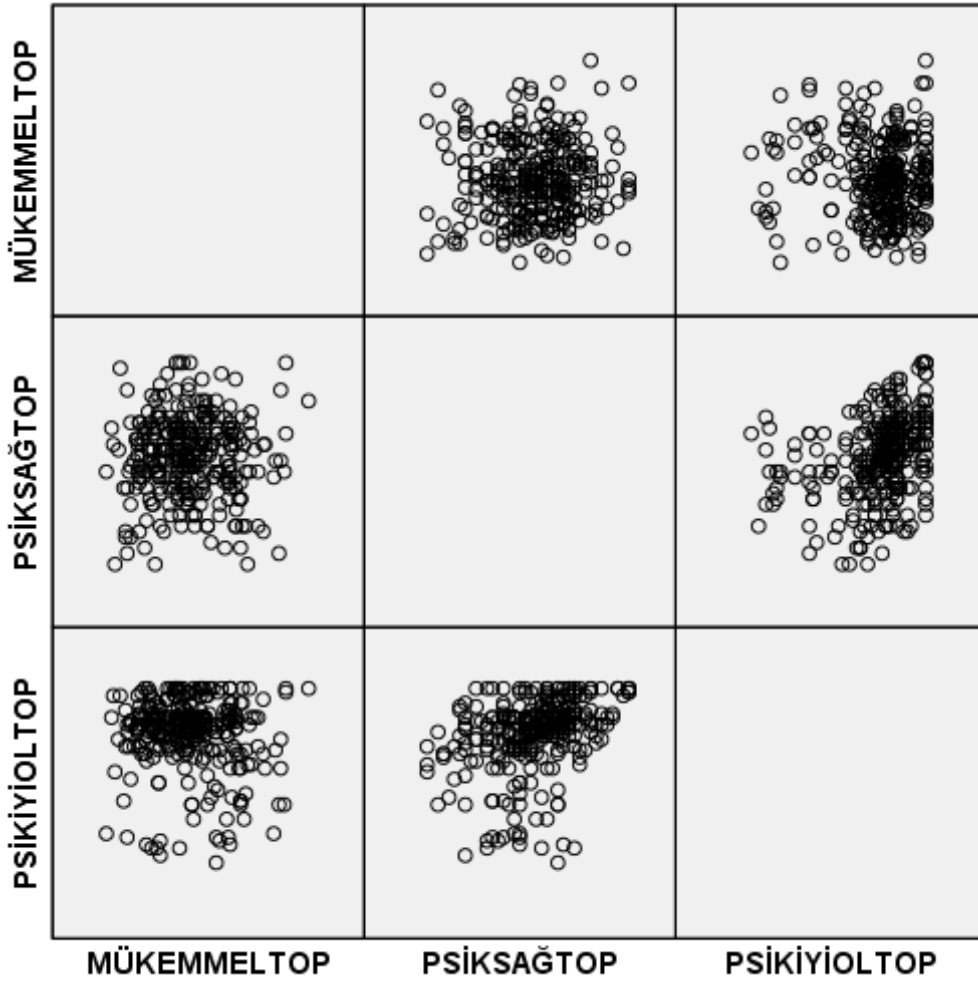
Bu aşamada ilk olarak bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nden aldıkları en yüksek ve en düşük puanlar ile ölçekten alınan puanların aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık katsayısı ve basıklık katsayısı değerleri incelenmiştir. Tablo 15’de incelendiğinde Frost Çok Boyutlu Mükemmellik Ölçeği ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nden alınan puanlara ilişkin çarpıklık katsayısı ve basıklık katsayısı değerlerinin -1 - +1 sınırları içinde olduğu görülmektedir. Buna karşılık Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nden alınan puanlara ilişkin çarpıklık katsayısı ve basıklık katsayısı değerlerinin -1 - +1 sınırları içinde olmadığı gözlenmektedir. Bu değerler puanların normal dağılmadığını ortaya koymaktadır. Elde edilen değerler Tablo 14’de görülmektedir.

Tablo 14.

Katılımcıların Her bir Ölçekten Elde Ettikleri En Düşük, En Yüksek Puanlar ve Bunlara İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.

Değişkenler	N	En düşük	En yüksek	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Mükemmeliyetçilik	307	29	145	76,65	21,54	,36	-,11
Psikolojik sağlamlık	307	3	40	22,75	7,39	-,24	,14
Psikolojik iyi oluş	307	8	56	43,42	10,08	-1,42	2,06

Ayrıca Frost Çok Boyutlu Mükemmellik Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nden alınan puanların çoklu normal dağılıma uygun olup olmadığı için Saçılma Diyagramı Matrisi (Scatter Plot Matrix) oluşturulmuştur. Saçılma Diyagramı Matrisinin incelenmesi sonucunda verilerin çoklu normal dağılım sayılıştısını karşılamadığı kararına varılmıştır. Saçılma Diyagramı Matrisi Şekil 1’de yer almaktadır.



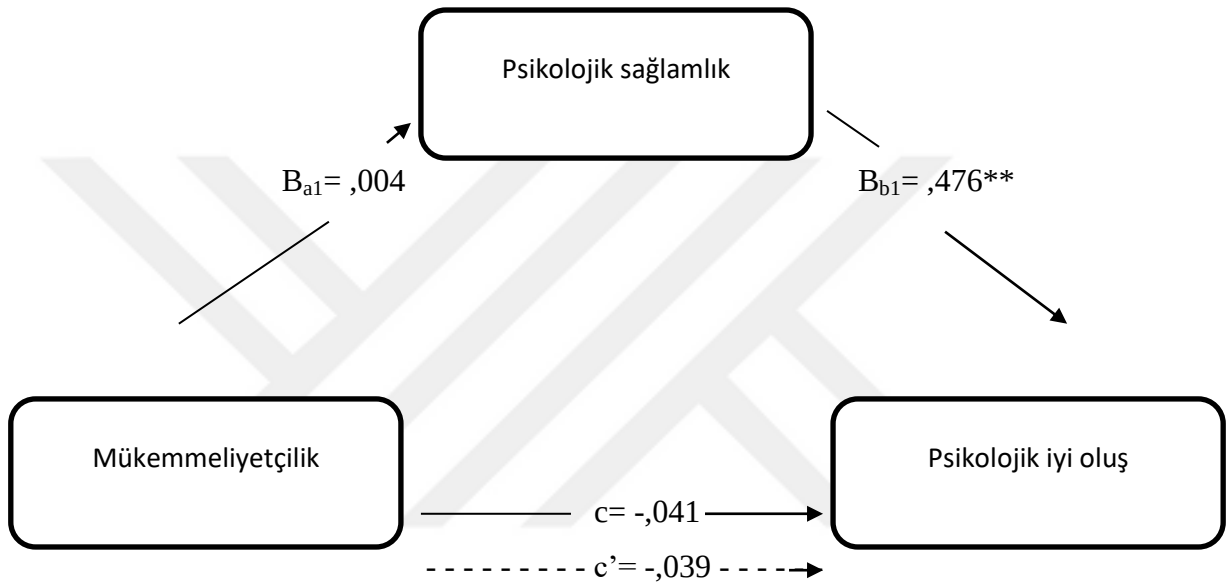
Şekil 1. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarına İlişkin Saçılma Diyagramı Matrisi

Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasındaki ilişkileri açığa çıkarmak için Pearson Korelasyon Katsayısı tekniği uygulanmıştır. Sonuç olarak Frost Mükemmeliyetçilik Ölçeği puanları ile Connor-Davidson Ölçeği puanları ($r = ,01$; $p > ,05$) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ($r = -,08$; $p > ,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır. Buna karşılık Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r = ,47$; $p < ,01$). Sonuçlar Tablo 15’de yer almaktadır.

Tablo 15.*Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Değerleri.*

Değişkenler	1	2	3
Mükemmeliyetçilik	-		
Psikolojik sağlamlık	,01	-	
Psikolojik iyi oluş	-,08	0,35**	-

N: 307, *p<,05, **p<,01

 $R^2 = ,007$; $p < ,05^*$, $p < ,01^{**}$

Şekil 2. Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılığı ve Standardize Edilmemiş Beta Değerleri

Mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün test edildiği modele ilişkin bulgular Şekil 2’de yer almaktadır. Şekil 2’de görüldüğü gibi mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluşa doğrudan etkisi istatistiksel olarak önemli değildir ($c = -,041$, $SE = ,025$, $t = -1,624$, $p > ,05$) (Step 1). Mükemmeliyetçiliğin psikolojik sağlamlığa doğrudan etkisi istatistiksel olarak önemli değildir ($B = ,004$, $SE = ,020$, $t = ,224$, $p > ,05$). (Step 2). Psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluşa doğrudan etkisi istatistiksel olarak önemlidir ($B = ,476$, $SE = ,073$, $t = 6,520$, $p < ,01$) (Step 3). Mükemmeliyetçilik ve aracı değişken (Psikolojik sağlamlık) aynı anda modele dahil edildiğinde (Step 4) mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluşa etkisinin önem düzeyi değişmemektedir ($c' = -,039$, $SE = ,027$, $t = -1,445$, $p > ,05$). Bu sonuçlar, aracılık modelinin önemli olmadığını ($F_{(1-305)}$, $p > ,149$) ve psikolojik iyi oluştaki

varyansın yaklaşık %2'sini açıkladığını göstermektedir. Sonuçlar Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16.

Mükemmeliyetçiliğin Psikolojik Sağlamlık Aracılığıyla Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Toplam ve Dolaylı Etkisi.

Aracı değişken	Nokta tahmini	Standart Hata	Z	P	Bootstrapping 95% BCa güven aralığı	
					Düşük	Yüksek
Toplam	-,0386	,0267			-,0912	,0140
Psikolojik sağlamlık	,0021	,0109	,199	,842	-,0194	,0238

N: 307, k: 5000, *p<,05, **p<,01, ***p<,001.

Araştırmada test edilen modeldeki dolaylı etkilerin istatistiksel olarak önemli olup olmadığı bootstrapping 5000 örnekleme üzerinde incelenmiştir. Tahminler 95% güven aralığında değerlendirilmiş; yanlışlık hatalarından arındırılmış ve düzeltilmiş sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir. Tablo 3'te görüldüğü gibi, mükemmeliyetçiliğin psikolojik sağlamlık yoluyla psikolojik belirtiye toplam ve dolaylı etkisi istatistiksel olarak önemli değildir (nokta tahmini: -,0386 ve 95% BCa CI [-,0912-,0140]. Varsayımsal modeldeki aracı değişkenin arabuluculuğu istatistiksel olarak önemli bulunamamıştır (nokta tahmini: ,0021 ve 95% BCa CI [-,0194-,0238].

Bu sonuçlara göre araştırmanın on yedinci hipotezi desteklenmemiştir.

Bireylerin Düzen ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın 18. Hipotezi “Bireylerin düzen ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü vardır” şeklinde ifade edilmiştir.

Bu aşamada ilk olarak bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları en yüksek ve en düşük puanlar ile ölçekten alınan puanların aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık katsayısı ve basıklık katsayısı değerleri incelenmiştir. Tablo 18'e bakıldığında Frost Çok Boyutlu Mükemmellik Ölçeği Düzen

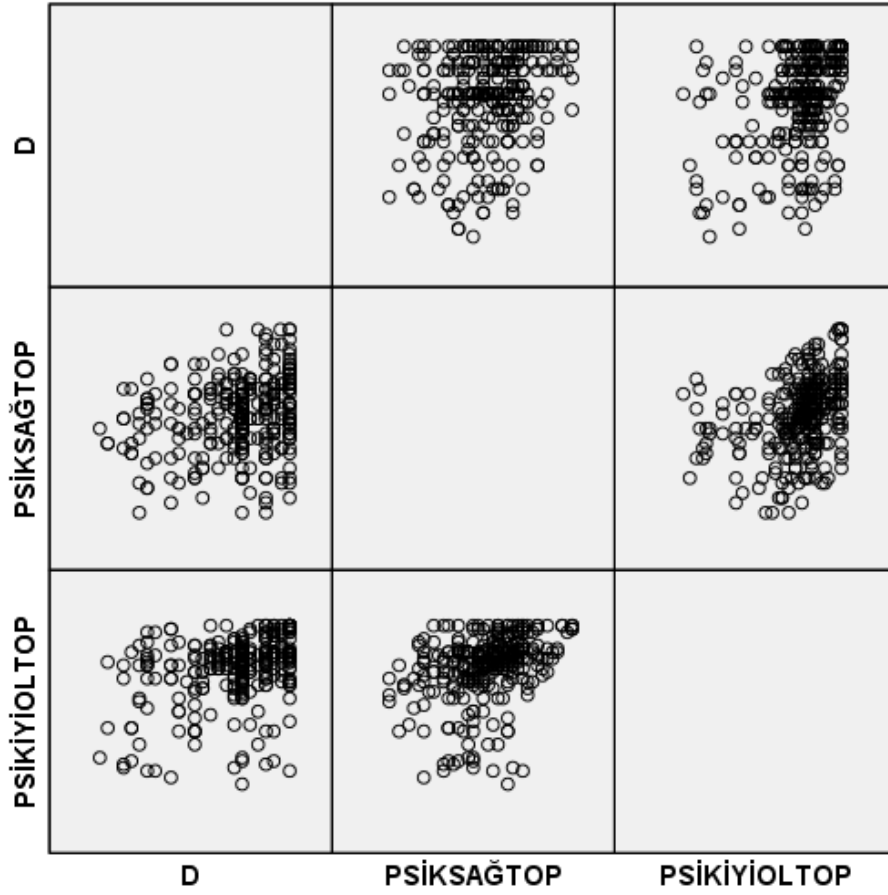
Alt Ölçeği ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nden alınan puanlara ilişkin çarpıklık katsayısı ve basıklık katsayısı değerlerinin -1 - +1 sınırları içinde olduğu görülmektedir. Buna karşılık Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden alından puanlara ilişkin çarpıklık katsayısı ve basıklık katsayısı değerlerinin -1 - +1 sınırları içinde olmadığı gözlenmektedir. Bu değerler puanların normal dağılmadığını ortaya koymaktadır. Elde edilen değerler Tablo 18'de görülmektedir.

Tablo 17.

Katılımcıların Her bir Ölçekten Elde Ettikleri En Düşük, En Yüksek Puanlar ve Bunlara İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.

Değişkenler	N	En Düşük	En yüksek	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Düzen	307	6	30	23,38	5,71	-,97	,29
Psikolojik sağlamlık	307	3	40	22,75	7,39	-,24	,09
Psikolojik iyi oluş	307	8	56	43,42	10,08	-1,42	2,06

Ayrıca Frost Çok Boyutlu Mükemmellik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği Düzen Alt Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanların çoklu normal dağılıma uygun olup olmadığı için Saçılma Diyagramı Matrisi (Scatter Plot Matrix) oluşturulmuştur. Saçılma Diyagramı Matrisinin incelenmesi sonucunda verilerin çoklu normal dağılım sayıltısını karşılamadığı kararına varılmıştır. Saçılma Diyagramı Matrisi Şekil 3'de yer almaktadır.



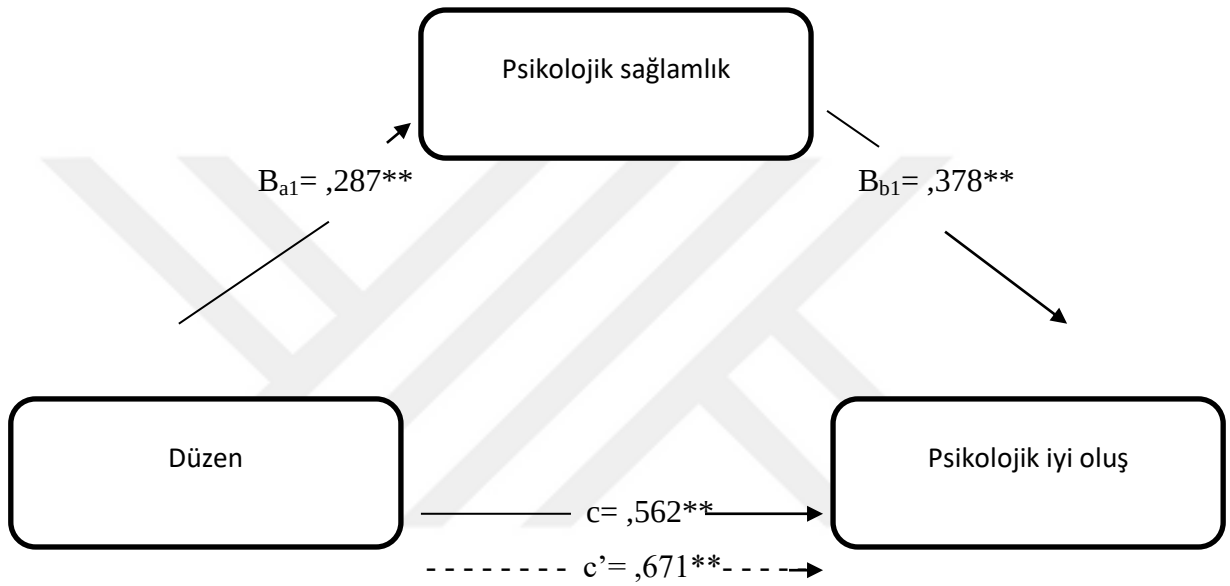
Şekil 3. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarına İlişkin Saçılma Diyagramı Matrisi

Bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasındaki ilişkileri açığa çıkarmak için Pearson Korelasyon Katsayısı tekniği uygulanmıştır. Sonuç olarak Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanları ile Connor-Davidson Ölçeği puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = ,22$; $p < ,01$). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki açığa çıkarılmıştır ($r = ,38$; $p < ,01$). Son Olarak, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları arasında da pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r = ,35$; $p < ,01$). Sonuçlar Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 18.*Araştırma Değişkenlerine İlişkin Pearson Korelasyon Değerleri.*

Değişkenler	1	2	3
Düzen	-		
Psikolojik sağlamlık	,22**	-	
Psikolojik iyi oluş	,38**	,35**	-

N: 307, *p<,05, **p<,01,

 $R^2 = ,145$; $p < ,05^*$, $p < ,01^{**}$

Şekil 4. Düzen ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılığı ve Standardize Edilmemiş Beta Değerleri

Düzen ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün test edildiği modele ilişkin bulgular Şekil 4’de yer almaktadır. Şekil 4’de görüldüğü gibi, düzenin, psikolojik iyi oluşa doğrudan etkisi istatistiksel olarak önemlidir ($c = ,562$, $SE = ,092$, $t = 6,126$, $p < ,01$) (Step 1). Düzenin psikolojik sağlamlığa doğrudan etkisi istatistiksel olarak önemlidir ($B = ,287$, $SE = ,072$, $t = 3,975$, $p < ,01$). (Step 2). Psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluşa doğrudan etkisi istatistiksel olarak önemlidir ($B = 0,378$, $SE = ,071$, $t = 5,328$, $p < ,01$) (Step 3). Düzen ve aracı değişken (Psikolojik sağlamlık) aynı anda modele dahil edildiğinde (Step 4) düzenin psikolojik iyi oluşa doğrudan etkisi artmakta ve önem düzeyi değişmemektedir ($c' = ,671$, $SE = ,093$, $t = 7,180$, $p < ,01$). Bu sonuçlar aracılık modelinin önemli olduğunu ($F_{(1-305)}$, $p < ,001$) ve psikolojik belirtideki

varyansın yaklaşık %52'ini açıkladığını göstermektedir. Düzenin psikolojik sağlamlık yoluyla psikolojik iyi oluşa dolaylı etkisi Tablo 19'de sunulmuştur.

Tablo 19.

Düzenin Psikolojik Sağlamlık Aracılığıyla Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Toplam ve Dolaylı Etkisi.

					Bootstrapping 95% BCa güven aralığı	
Aracı değişken	Nokta tahmini	Standart Hata	z	p	Düşük	Yüksek
Toplam	,6708	,0934			,4870	,8547
Psikolojik sağlamlık	,1085	,0325	3,191	0,001***	,0507	,1761

N: 307, k: 5000, , *p<,05, **p<,01, ***p<,001.

Araştırmada test edilen modeldeki dolaylı etkilerin istatistiksel olarak önemli olup olmadığı bootstrapping 5000 örnekleme üzerinde incelenmiştir. Tahminler 95% güven aralığında değerlendirilmiş; yanlışlık hatalarından arındırılmış ve düzeltilmiş sonuçlar Tablo 20'de gösterilmiştir. Tablo 20'de görüldüğü gibi, düzenin, psikolojik sağlamlık yoluyla psikolojik iyi oluşa toplam ve dolaylı etkisi istatistiksel olarak önemlidir (nokta tahmini: ,6708 ve 95% BCa CI [,4870-,8547]. Varsayımsal modeldeki aracı değişkenin arabuluculuğu istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (nokta tahmini: ,1085 ve 95% BCa CI [,0507-,1761]. Bu sonuçlara göre araştırmanın on sekizinci hipotezi desteklenmiştir.

4. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmanın temel amacı yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü olup olmadığını açıklamaktır. Araştırma sonucundan elde edilen veriler araştırmanın amacına uygun olarak sistemli bir bakış açısıyla ele alınmış, mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık puanlarının demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum) farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Sonrasında da araştırmanın asıl amacı olan mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluşa etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolünün ve psikolojik sağlamlığın, düzen alt ölçeği ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde aracılık rolünün sonuçları tartışılmıştır.

1.Yetişkinlerde Mükemmeliyetçiliğin demografik verilere (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum) göre istatistiksel sonuçlarının tartışılması ve yorumlanması

Araştırmadan elde edilen sonuçlar yetişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin ve düzenin (Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği) cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle katılımcıların kadın ya da erkek olmasının mükemmeliyetçilik düzeylerine herhangi bir etkisi yoktur. Araştırmanın birinci ve ikinci hipotezleri desteklenmemiştir. Alanyazında mükemmeliyetçiliğe ilişkin bazı sonuçların cinsiyetler arası farkın olduğunu (McCreary, Joiner, Schmidt ve Jalongo, 2004), bazı sonuçların da bu araştırmayı destekler nitelikte cinsiyetler arasında mükemmeliyetçilik bakımından farklılığın bulunmadığını göstermektedir (Kawamura, Hunt, Frost ve DiBartolo, 2001). Yaoar (2008) ve Cırcır (2006)'a göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik alt boyutu olan düzen puanları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Kadınların düzen alt boyutu düzeyi erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Yavuzer'e göre (1998) toplumun kültürel değerleri çocuklarını yetiştirme konusunda anne ve babaların tutumlarını etkilemektedir. Bu görüş dikkate alındığında Türk kültür yapısında evin, çocukların düzen ve temizliğinden anneler sorumludur. Bu nedenle anneler daha çok düzenli ve temiz olma eğilimindedirler. Kadınların düzen alt boyutunda daha mükemmeliyetçi olmaları bu sebepten kaynaklanmış olabilir (Cırcır 2006). Bir başka araştırmada erkeklerin mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksek olarak bulunmuşken (Kanlı, 2011), diğer bir çalışmada da kadınların mükemmeliyetçilik düzeyi erkeklerden daha yüksek olarak bulunmuştur (Pirinççi, 2009). Bu çalışmalar ışığında, toplumsal

cinsiyet rolleri düşünüldüğünde, erkeklerin kadınlara kıyasla kariyer hayatına yönelik bazı rolleri öğrenerek büyüdüğü ve bu rolleri oldukça önemli kabul ettikleri bilinmektedir (Powell ve Greenhause, 2010). Buna bağlı olarak, erkeklerin toplum tarafından belirlenen bu roller nedeniyle özellikle kariyer alanında mükemmel olmaya dair bir sorumluluk hissettikleri düşünülebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların yaşları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle bireylerin yaşları ilerledikçe, mükemmellik seviyeleri azalmaktadır. Buna karşılık katılımcıların yaşları ile düzen arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki tespit edilememiştir. Araştırma sonucuna göre araştırmanın 3.hipotezi desteklenmiş 4.hipotezi desteklenmemiştir. Kahraman ve Pedük'ün (2014) üstün yetenekli öğrencilerin mükemmellik düzeylerine baktığı araştırmasında yaş ve sınıf düzeyi küçüldükçe olumlu mükemmeliyetçilik düzeyinin arttığı, yaş ve sınıf düzeyi büyüdüğü olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin arttığı saptanmıştır. Büyükbayraktar'ın (2011), öğrencilerde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisini incelediği araştırmasında, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda öğrencilerin 18–20 yaş grubunun mükemmeliyetçiliğinin en yüksek düzeyde olduğu, 21–23 ve 24-ve üzeri yaşlarda daha düşük olduğu saptanmıştır. Yaş ilerledikçe mükemmeliyetçiliğin düşmesi başlangıçta idealist olabilecek gençlerin zaman geçtikçe hayat koşullarının zorluğu sebebiyle daha gerçekçi olmak zorunda kalmaları şeklinde yorumlanabilir. Alanyazındaki bu çalışmalar araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Mevcut çalışmanın aksine yaş ilerledikçe mükemmeliyetçiliğin arttığını savunan çalışmalar olmakla birlikte (Oran-Pamir, 2008), mükemmeliyetçiliğin yaşa göre farklılık göstermediğini savunan çalışmalar da vardır (Yaoar, 2008).

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre yetişkinlerdeki mükemmeliyetçiliğin ve düzenin eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın beşinci ve altıncı hipotezleri araştırma bulgusuna göre desteklenmemiştir. Ashby, Kottman ve Stoltz (2006), üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ile üstünlük çabası ve başarı düzeyi arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin gösterdikleri üstünlük çabası eğilimleri ve başarı düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Million (1996) lisanüstü eğitimde daha çok kompulsif kişilik (okb) tarzı bireylerin ve mükemmeliyetçi bireylerin başarılı olabildiğine değinmiştir. Bir başka benzer çalışma ise Skovholt ve

Rnnestad'(1992) lisans eğitiminde ve lisansüstü eğitimde öğrencilerin sahip olması gereken özelliklerin mükemmeliyetçilik, obsesif özellikler ve kaygı olarak belirtmiş ve eğitim hayatı için mükemmeliyetçiliğin uzun süreli kazanç sağladığını ifade etmiştir. Mükemmeliyetçiliğin motivasyonu destekleyen faydalı bir kişilik özelliği olmasının yanında sağlayabileceği belirgin faydalara rağmen potansiyel olarak zayıflatıcı bir özellik olarak gören anlayış da mevcuttur. Bu anlayış, mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkardığı başarıyı uyumsuz olarak nitelendirir. Kişinin kendisine yönelik sert öz eleştirisi ve performansından duyduğu şüphe, başarılarından memnun olmamasına neden olur. İşlevsel olmayan bu inanç kalıpları da kişinin kendilik değerini olumsuz etkileyerek psikolojik iyi-oluşu zayıflatır (Hall, Hill & Appleton, 2012). İlgili çalışmalarda, yüksek düzeyde eğitim düzeyi olan ebeveynlerin çocuklarından özellikle eğitim alanındaki beklentilerinin yüksek olduğu görülmüştür (Zhan ve Sherraden, 2003). Benzer sonuçtaki diğer bir çalışma Oran ve Pamir'in (2008) çalışmasıdır. Çalışmada anne-baba eğitim seviyesi arttıkça çocukların olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin arttığını bulmuştur. Şahin (2011) araştırmasında anne baba eğitim seviyesi yükseldikçe çocukların olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin azaldığını bulmuştur. Alanyazındaki araştırmalar da mükemmeliyetçiliğin eğitim üzerinde hem olumlu ve hem de olumsuz sonuçlarından bahsedilse de bu çalışma da eğitim seviyesinin mükemmeliyetçilik üzerinde etkisinin olmadığını saptanmıştır. Literatürdeki çalışmalarla sonucun paralellik göstermemesi katılımcıların kişilik özelliklerinin farklı olması ve farklı aile yapılarına sahip olmalarıdır diyebiliriz.

Araştırmanın diğer demografik değişkeni olan medeni duruma göre mükemmeliyetçiliğin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı aynı şekilde düzenin de medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle katılımcıların evli ya da bekar olmalarının onların mükemmeliyetçilikleri üzerinde hiçbir etkisi yoktur. Araştırmanın yedinci ve sekizinci hipotezleri çalışmadan elde edilen bulgulara göre desteklenmemiştir. Alanyazında araştırma sonucuyla paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur; Cesur (2017)'un bir fabrikada çalışan yetişkinler üzerine yaptığı araştırmasında, medeni durumu farklı olan bireylerin (evli, bekar, dul, boşanmış) mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Koydemir ve arkadaşlarının (2005) evliler üzerine yaptıkları çalışmada, mükemmeliyetçilik tutumları ile evlilik doyumu arasında bir ilişki bulunmamıştır. Ekşi, Özden ve Karadaş'ın (2017) çalışmasının sonuçları mükemmeliyetçi tutumların bireylerin duygusal bir ilişkiye başlamalarında herhangi bir etkiye sahip

olmadığını göstermektedir. Bireylerin mükemmeliyetçi tutumları, onların yeni biri ile tanışma, romantik ilişki yaşama ve evlilik planı yapma gibi düşüncelerden alıkoymamakta yani herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Rice ve diğerleri (2005) yetişkinler ile yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin temellerinin çocukluk yılları deneyimlerine özellikle bu dönemdeki ebeveyn-çocuk ilişkisine dayandığını bildirmektedir. Bu açıdan bakıldığında da mükemmeliyetçiliğin bireyin çocukluk yıllarında kazanılmış bir özellik olması bireyin medeni durumuyla ilişkilendirilemez diyebiliriz

2.Psikolojik sağlamlığın demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum) göre istatistiksel sonuçlarının tartışılması ve yorumlanması

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Başka bir ifadeyle erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyleri kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın dokuzuncu hipotezi araştırma sonucuna göre desteklenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde bu araştırma sonucunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Hoşoğlu ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete ve aile gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ortaya konmuştur. Erkoç ve Danış'ın (2018) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini inceledikleri araştırmasında da benzer bir sonuç çıkmıştır, araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir ($p<0,05$), erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer sonuçları olan çalışmalar mevcuttur (Bahadır, 2009, Sezgin, 2016, Açıkgöz, 2012, Ernas, 2017). Araştırmada erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılığının yüksek olmasını iş hayatındaki zorluklarla erken yaşta karşılaşmalarına ve bundan dolayı erkeklerin stresli yaşam olayları ile daha çok başa çıkmak durumunda kalmalarına bağlayabiliriz. Ataerkil toplumlarda erkeklerin sosyal hayata daha önce atılması ailenin geçim sorumluluğunu alması onların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olmasına sebep olarak gösterilebilir. Literatürde bu araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar olduğu gibi, bu sonuçları desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur, yani psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği çalışmalara rastlanılmıştır; Özer (2013) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde

farklılaşma bulunmadığı tespit edilmiştir. Aydoğdu (2013) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde Aydın (2010) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklerden daha düşük olmasının nedeni, toplumda kadınların erkeklerden daha fazla role sahip olmaları ve bu durumlarının mental anlamda onlara daha fazla yük getirmesinden ve ayrıca kadınların daha duygusal bir yapıya sahip olmalarından kaynaklı olabileceği ileri sürülmüştür (Aydın, Öncü, Akbulut ve Küçükklıç, 2019). Konuyla ilgili diğer bir yorum Aydın ve Egemberdiyeva'nın çalışmasında (2018) toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak kadın ve erkeklerin farklı sorumluluklar üstlenmesi ve bundan dolayı çeşitli alanlarda farklı düzeyde stres verici durumlar yaşaması onların psikolojik sağlıklarını da farklı şekillerde etkilemektedir, şeklinde ifade edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre katılımcıların yaşları ile Psikolojik sağlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki tespit edilememiştir. Kısaca psikolojik sağlamlığa yaşın etkisi yoktur. Araştırmanın onuncu hipotezi araştırma sonucuna göre desteklenmemiştir. Alanyazına bakıldığında araştırma sonucumuzu destekleyen araştırmalara rastlanılmıştır. Ulukan'ın (2020) çalışmasında öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin yaşa göre puan ortalamaları incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bir başka çalışmada, Taş (2013) Düzce Eğitim, Araştırma Hastanesinde görev yapan hemşirelerde algılanan stres, psikolojik sağlık ve depresyon faktörleri incelemiş ve araştırmanın sonucunda yaş ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemiştir. Streb ve arkadaşları (2014), tutarlılık duygusunun ve psikolojik sağlamlığın parametriklerdeki Travma Sonrası Stres Bozukluklarıyla (TSSB) ilişkisini incelemişler ve araştırmanın sonucunda psikolojik sağlamlığın yaş ile ilişkisinin olmadığını saptamışlardır. Bu araştırmayı destekler nitelikte başka bir çalışma, Akyıldırım (2017) tarafından üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere yapılan çalışmanın sonucunda yaş ile psikolojik sağlık ölçeği ortalama puanları arasında fark olmadığı tespit edilmiştir. Bütün bu bilgiler ışığında yaş değişkeninin psikolojik sağlık üzerinde anlamlı etkisinin olmamasını; katılımcıların yaşam deneyimlerinin farklı olması, farklı aile yapılarına sahip olmaları, beden yaşıyla ruhsal yaşın yani olgunluğun herkeste aynı olmamasıyla

açıklayabiliriz. Diğer taraftan, alanyazın incelendiğinde katılımcıların yaşa göre psikolojik sağlık düzeylerine ilişkin farklı sonuçlar elde edildiği dikkat çekmektedir. Dilmaç ve Çiftçi'nin 14-18 yaş aralığındaki ergenlerle çalışıldığı araştırmada, "Aile Desteği" alt faktöründe ergenlerin yaş düzeylerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, 14 yaş düzeyine sahip olan ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarının 18 yaş düzeyine sahip olan ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte Atik (2013) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlık ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. McCoy (2001) tarafından yapılan başka bir çalışmada da yaş değişkeni ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde bir ilişki çıkmıştır. Ergenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. 14 ile 15 yaş grubu ergenlerin psikolojik sağlık düzeyleri 16 ile 18 yaş ergenlere göre daha yüksektir. (Saka ve Ceylan, 2018; Turgut, 2015; Ergün, 2016; Kurt, 2013). Bu araştırmalar, araştırma sonucuyla paralellik göstermemektedir. Araştırmaların bulguları ve mevcut araştırmanın sonucu arasında görülen tutarsızlık, araştırmaların farklı çalışma grupları üzerinde yapılmış olmasından kaynaklanabilir.

Çalışma kapsamında elde edilen değerler bireylerin eğitim düzeyine göre Psikolojik Sağlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığını ortaya koymaktadır. Diğer bir ifadeyle bireyin psikolojik sağlamlığının bireyin eğitim düzeyi ile ilişkisi yoktur. Araştırmanın onbirinci hipotezi araştırma sonucuna göre desteklenmemiştir. Araştırmadan elde edilen bu sonucun, konu ile ilgili yapılan diğer araştırmaları destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Örneğin; Kimter'in (2020) çalışması sonucunda katılımcıların eğitim seviyelerine göre psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Anadolu'da yaşayan 389 yetişkin üzerinde gerçekleştirilen diğer bir araştırmada da katılımcıların eğitim düzeyine göre psikolojik dayanıklılık toplam puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Parmaksız, 2019). Benzer şekilde İstanbul'da faaliyet gösteren özel hastane çalışanlarından 384 kişi üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcıların eğitim durumlarına göre psikolojik sağlık düzeylerinde istatistiksel olarak farklılık olmadığı belirlenmiştir (Deniz, Çimen ve Yüksel, 2020). Karal ve Biçer'in (2020) 350 kişilik bir örneklem grubu üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, psikolojik sağlık düzeyi ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Bu bilgiler doğrultusunda, eğitim düzeyinin psikolojik

sağlamlığa etki etmemesini katılımcıların kendini geliştiren ve kişisel gelişimlerine önem veren ve sosyokültürel farklılıkları olan bireylerden oluşmasıyla açıklayabiliriz. Bununla birlikte konu ilgili yapılan araştırmaların bir kısmında ise psikolojik sağlamlıkla eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlılık derecesinde farklılık ve ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda Soysal'ın (2016) yaptığı çalışmada, lise ve altı ile üniversite mezunu katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Akyüz'ün (2016) kanser tanısı alan hastalarla gerçekleştirdiği çalışmada, üniversite ve üzeri düzeyde eğitim alan hastaların psikolojik sağlamlık düzeyleri, diğer eğitim düzeyindeki hastalara göre istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Çakır'ın (2009) Londra'da yaşayan 248 Türk göçmen kadın üzerinde gerçekleştirdiği doktora çalışmasında, orta ve yüksek seviyede eğitim düzeyine sahip olmanın, yüksek psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilişkili bulunduğu görülmüştü. Bonanno ve diğerlerinin (2007), 11 Eylül olayları sonrasında yapılan psikolojik sağlamlığın yaygınlığının çok sayıdaki sosyo-demografik faktör ile olan ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, eğitim düzeyinin psikolojik sağlamlığı yordadığını ortaya koymuşlardır. Bektaş ve Özben'in, (2016) İzmir'de 835 evli birey üzerinde yaptığı bir araştırmasında, örneklem grubunu oluşturan bireylerin eğitim seviyelerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin anlamlılık derecesinde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen değerler bireylerin medeni durumuna göre Psikolojik Sağlamlık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığını göstermektedir. Yani katılımcıların evli veya bekar olmalarının, psikolojik sağlamlıkları üzerinde etkisinin olmadığını göstermektedir. Araştırmanın on ikinci hipotezi araştırma sonucuna göre desteklememektedir. Araştırmadan elde edilen bu sonucun konu ile ilgili yapılan diğer araştırmaları destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Karal ve Biçer'in (2020) gerçekleştirdikleri çalışmada, Ak'ın (2016) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların evli ya da bekar olması bakımından psikolojik dayanıklılık seviyelerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Alanyazında araştırmanın bulgusunu destekleyen çalışmaların yanı sıra desteklemeyen çalışmalarda mevcuttur; Orta Anadolu'da yaşayan 389 yetişkin üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların medeni durumlarına göre psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu, dolayısıyla evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bekar olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Parmaksız,2019). Onkoloji hemşireleri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada ise, medeni durum

değişkenine göre evli olan hemşirelerin psikolojik sağlık düzeylerinin, evli olmayanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Üzar Özçetin, Sarioğlu ve Dursun, 2019). Kımtı'ın (2020) çalışmasında da medeni durumlarına göre psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Evli olanların bekar olanlardan, boşanmış olanların da bekar-evli ve dul olanlardan psikolojik sağlık bakımından daha yüksek düzeyde oldukları tespit edilmiştir. Günümüzün zorlu yaşam koşullarına sağlıklı bir şekilde ayak uydurabilmek, psikolojik sağlamlığı sürdürebilmek için hayat arkadaşının önemli bir rolü olduğunu düşünebiliriz, evli bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olmasına bunu sebep gösterebiliriz.

3.Psikolojik İyi Oluşun Demografik Değişkenlere Göre (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum) istatistiksel sonuçlarının tartışılması ve yorumlanması

Araştırmanın sonuçları bireylerin cinsiyetlerine göre Psikolojik İyi Oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle cinsiyetin bireyin psikolojik iyi oluşuna her hangi bir etkisi yoktur. Araştırmanın on üçüncü hipotezi araştırma sonuçları doğrultusunda desteklenmemiştir. Alanyazında araştırmayı destekler nitelikte çalışmalara rastlanmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, katılımcıların psikolojik iyi oluşları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Parvizi,2021). Timur'un (2008) boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireyler üzerinde yaptığı tez çalışmasında cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Cinsiyetin, psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin olmamasına araştırmanın yapıldığı katılımcı grubun sosyal ve kültürel yapısının farklı özelliklere sahip olmasını sebep olarak sunabiliriz. Araştırmanın bulgularını destekleyen araştırmaların yanı sıra aksi sonuçları olan araştırmalarda mevcuttur (Ryff, 1989) psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında kadınlar lehine bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Gündoğdu ve Yavuzer'in (2012) çalışmasında kadınların psikolojik iyi oluş düzeyi erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Diğer bir çalışma katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir (Uyar,2019). Cooper ve arkadaşları (1995) da kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha fazla psikolojik iyi oluş düzeyi yansıttığını savunmaktadır. Diğer bir çalışmada cinsiyet ile ilgili sonuçlar incelendiğinde kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi olma durumu bildirdikleri gözlenmiştir (Gürel, 2009). Bu çalışmalarda kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek

olmasının sebebi olarak, psikolojik iyi oluş düzeylerini destekleyen olumlu başka faktörlerin olmasını gösterebiliriz. Örneğin eş desteğinin psikolojik iyi oluşa olumlu katkısının (Uchino, Cacioppo ve Kiecolt-Glasser, 1996), evliliğin niteliğinin iyi oluşa olumlu katkısının gözlendiği çalışmalr vardır (Örn: Glenn ve Weaver, 66 1981; Glenn ve Weaver, 1988; Gove, Hughes ve Style, 1983; Whisman, 2001; Proulx, Hlems ve Buehler, 2007). Bunların yanında sahip olunan sosyoekonomik seviye, sosyokültürel kaynaklarında kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerine olumlu etkisinin olduğu söylenebilir.

Araştırma bulguları katılımcıların yaşları ile Psikolojik İyi Oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki tespit edilememiştir. Bireylerin yaşlarının onların psikolojik iyi oluşlarına her hengi bir etksi yoktur. Araştırmanın on dördüncü hipotezi araştırmanın bulgusuna göre desteklenmemiştir. Alanyazı incelendiğinde araştırma sonucunu destekleyen çalışmalara rastlanılmıştır. Timur'un (2008) çalışmasında yaş ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Psikolojik iyi oluş ile demografik faktörler arasındaki ilişkiyi inceleyen Ryff (1989b) yaş ile psikolojik iyi oluş arasında doğrudan bir ilişki gözlememiş ancak yaş ile psikolojik iyi oluşun olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim alt boyutlarının ilişki gösterdiğini gözlemiştir. Bu araştırmanın bulgusunu destekler nitelikteki sonuçları Ryff'ın kuramında çok etkilendiği yaşam boyu gelişim kuramıyla açıklayabiliriz. Yaşam boyu gelişim kuramında gelişim sadece gençlik ya da çocukluk döneminde olmaz, yaşam boyu sürer bundan dolayı yaş psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde etkilememiş olabilir. Araştırma sonucuyla paralellik göstermeyen vardır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının çalışıldığı bir çalışmada yaşa göre psikolojik iyi oluşları anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir (Parvizi, 2021). Özkara (2015) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları yaşa göre farklılık gösterdiği; 25-28 yaş grubun psikolojik iyi oluşu 18-20 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Springer, Pudrovskaya ve Hauser (2009) onar yıllık aralıklarla yaptıkları boylamsal çalışmada psikolojik iyi olma alt boyutlarından özerklik, çevresel hakimiyet ve diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarının anlamlı olarak artış gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Nilsson, Leppert, Simonsson ve Starrin (2010) yaptıkları çalışmada 25-29 yaş grubunda yer alan bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin, 18-24 yaş grubunda yer alan bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Yaşın psikolojik iyi oluşa etkisinin anlamlı olduğu bu araştırmalarda yaş

değeri arttıkça psikolojik iyi oluşun arttığı görülmektedir. 18-24 yaş aralığı kariyer planının yapıldığı bir dönem ve bireyin hayatının tam oturmadığı bir süreç olmasından dolayı bu dönem bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilemiş olabilir. Sarı ve Çakır'ın (2016) çalışmasında benzer bir yorum yapılmıştır; üniversite yılları öğrencilerin gelecekle ilgili kaygılarının yoğunlaştığı en önemli ve kritik dönemlerden birisini oluşturmaktadır. Diğer yandan, mezuniyet sonrası iş bulma süreci de belirsizliklerin yoğun yaşandığı ve bireylerin mesleki arayışlarını devam ettirdikleri bir süreç olduğunu bu sebeple öznel iyi oluş ya da psikolojik iyi oluş düzeylerinin etkilenebileceğine değinilmiştir.

Araştırmadan elde edilen değerler bireylerin eğitim düzeyine göre Psikolojik İyi Oluşlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunamadığını göstermektedir. Eğitim düzeyi bireyin psikolojik iyi oluşuna etki etmemektedir. Araştırmanın on beşinci hipotezi araştırma bulgusuna göre desteklenmemiştir. Kılıç (2021) çalışmasında eğitim düzeyinin psikolojik iyi oluşa anlamlı etkisi olduğunu tespit etmiştir, araştırmada eğitim düzeyi lise ve altında olan kadınların psikolojik iyi oluşlarının daha çok arkadaş desteği tarafından yordandığı, eğitim düzeyi arttıkça ağırlıklı olarak aile desteğinin etkisinin olduğu görülmüştür. Bir başka araştırmada üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeylerinin en önemli yordayıcısının psikolojik iyi oluş olduğu görülmüştür (Getir, 2015). Tuzgöl-Dost (2004)'un üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelediği araştırmasında akademik olarak başarılı öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile akademik olarak orta düzeyde başarılı ve başarısız öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında akademik olarak başarılı öğrenciler lehine; akademik olarak orta düzeyde başarılı öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile başarısız öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında orta düzeyde başarılı öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Alan yazın incelendiğinde psikolojik iyi oluşun eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür, bu çalışma sonuçları mevcut araştırma bulgusunu desteklememektedir. Araştırma bulgusunun bu düzeyde çıkmamasının sebebi ise çalışmaların farklı örneklem gruplarına uygulanmış olması olabilir.

Elde edilen değerler bireylerin medeni durumuna göre Psikolojik İyi Oluşlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık tespit edilemediğini göstermektedir. Araştırmanın on altıncı hipotezi araştırma bulgusuna göre desteklenmemiştir. Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgusunu destekler nitelikte sonuçlara rastlanmıştır; Dünder ve Demirli'nin (2018) çalışma sonucunda evli ya da çift olarak

yaşayan bireylerin psikolojik iyi olma puanları bekâr ya da eşinden ayrılmış bireylerden daha yüksek olmasına karşın bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Araştırma bulgusunu desteklemeyen çalışmalarda alanyazında mevcuttur; Timur'un(2008) boşanma sürecinde olan ve olmayanlarla yaptığı çalışmada medeni durum ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında medeni durumun psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada boşanmış olmanın bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini tehdit eden bir durum olarak değerlendirilmiştir (Proulx, Helms ve Buehler, 2007). Bireyin yaşamdan daha fazla doyum almasını sağlayan evlilik psikolojik iyi oluşu arttıran bir faktördür (Yeşiltepe ve Çelik, 2014). Evlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar (Kim ve McKenry, 2002; Tütüncü, 2012; Williams ve Dunne-Bryant, 2006) genel olarak evli bireylerin, ekonomik kaynakları ve duygusal desteği eşleri ile paylaşımlarının olumlu etkilerine işaret ederek, evlenmiş bireylerin, evlenmemiş kişilerle karşılaştırıldığında daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluşa sahip olma eğiliminde olduklarını rapor etmektedir (Dündar ve Demirli,2018). Bütün bu bilgiler ışığın da psikolojik iyi oluşa etkisi var gibi görünen medeni durumun psikolojik iyi oluşa tek başına etkisinden bahsetmek çok anlamlı olmaz çünkü alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde medeni halin değil evlilik doyumunun yüksek seviyede olması, eş uyumu, evlilik uyumu, ilişki doyumunu gibi faktörlerin yüksek düzeyde olması daha çok psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde etkilemektedir diyebiliriz. Bunun yanı sıra bireylerin sosyoekonomik düzeyi, sağlık durumları, sosyokültürel seviyeleri de medeni durumun yanında etki eden diğer faktörlerdir bundan dolayı araştırma bulgusu literatürdeki diğer çalışmalarla örtüşmemiş olabilir. Diğer bir bakış açısı ise sosyal değişkenler içinde sayılan kültür bağlamında bireyci kültürlerde yaşayan bireylerin, kendi ilgi ve isteklerini yaşamlarına daha çok geçirebildiği, tam olarak fonksiyonda bulunabildiği ve bu nedenle de bireyci kültürlerde öznel iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu aktarılmıştır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Diener'e (1984) göre değişkenler demografik, kişilik ve sosyal değişkenler olmak üzere üç grupta toplanır. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu gibi demografik değişkenlerle öznel iyi oluşun ilişkisini inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmaların çoğu bu özelliklerin öznel iyi oluşun sadece çok küçük bir kısmını açıkladığını göstermektedir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schade, 2005).

4.Aracılık Modellerinin Test Edilmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bireylerin Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Sonuçları Tartışılıp Yorumlanması

Araştırma sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik ile psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır. Alan yazında bu üç değişkenin birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanılmamıştır. Mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün test edildiği modele ilişkin sonuçlara göre mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluşa ve psikolojik sağlamlığa doğrudan etkisi istatistiksel olarak önemli değildir. Literatüre göre değişkenler arasında ilişki bulunmadığı durumlarda aracılık modeline bakmaya gerek yoksa da (Büyüköztürk et al.,2016) bu araştırma kapsamında aracılık modeli test edilmiştir. Mükemmeliyetçilik ve aracı değişken (Psikolojik sağlamlık) aynı anda modele dahil edildiğinde mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluşa etkisinin önem düzeyi değişmemektedir. Bu sonuçlara göre aracılık modelinin önemli olmadığı bulunmuştur. Araştırmanın on yedinci hipotezi araştırma sonucuna göre desteklenmemiştir.

Araştırma sonucuna göre; mükemmeliyetçiliğin psikolojik sağlamlığa doğrudan etkisi istatistiksel olarak önemli değildir. Yapılan araştırmalarda mükemmeliyetçiliğin olumlu ya da olumsuz boyutlarına göre psikolojik dayanıklılık etkisi değişiklik göstermektedir. Olumlu mükemmeliyetçiler olumsuz mükemmeliyetçilere kıyasla daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip bulunmuştur (Frost vd., 1993; Parker ve Stumpf, 1995; Suddarth ve Slaney, 2001; Dunkley vd.,2003; Chang vd.,2004; Rice vd.,2005). Burns (1980)'e göre ulaşılabilir olanın ötesinde standartlara sahip olmak olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik, kişinin dayanıklılığını olumsuz etkilemektedir. Katılımcıların psikolojik dayanıklılığı arttıkça mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının düştüğü görülmüştür. Bireylerin psikolojik dayanıklılığı artarsa gelecekteki beklenmeyen olaylarla başa çıkmada daha başarılı olacaklardır (Tompkins ve Adger, 2004). Literatürdeki birçok çalışmada da psikolojik dayanıklılık ile mükemmeliyetçiliğin negatif ilişkili olduğu ifade edilmiştir. (Flett ve Hewitt, 2014; Klibert, Lamis, Collins, Smalley, Warren, Yancey ve Winterowd, 2014). Alanyazındaki çalışma sonuçları mevcut çalışma sonucunu desteklememektedir. Araştırmanın diğer bir değişkeni olan psikolojik iyi oluşla mükemmeliyetçiliğin ilişkisi araştırma sonucuna göre istatistiksel olarak önemli değildir. Literatürdeki çalışmalar araştırma sonucuyla paralellik göstermemektedir. Anand ve Nagle'nin (2016) Hindistan'daki 281 üniversite

öğrencisiyle yürüttükleri araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi-oluş arasında pozitif yönde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Stoeber ve Corr (2016) kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin hem psikolojik iyi-oluş hem de pozitif etki ile pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğunu bulmuştur. Mükemmel olmak için aşırı çaba gösterme olumsuz psikolojik iyi-oluş duygularına yol açarak genel sağlığı etkileyebilir (Ho, 2015). Perolini (2011) uyumlu mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi-oluşla pozitif yönde, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Park ve Jeong (2015) uyumlu mükemmeliyetçilerin, uyumsuz mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan bireylere göre psikolojik iyi-oluşun çevresel ustalık ve yaşam amacı boyutunda daha yüksek puana sahip olduklarını öne sürmektedir. Bu çalışmalarda, mükemmeliyetçiliğin üç alt boyutu ele alınmıştır. Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliğin kişisel ve toplumsal bileşenlerini inceledikleri araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik olmak üzere üç boyut tanımlamışlardır. Mevcut çalışmada Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi, Kişisel Standartlar, Ailesel Beklentiler, Ailesel Eleştiri, Yaptığından Emin Olamama ve Düzen olmak üzere altı alt ölçeği vardır. FÇBMÖ’ de Düzen alt ölçeği sağlıklı bir mükemmeliyetçilik ölçtüğü hesaplanmıştır. (Kağan,2011). Bundan dolayı psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık üzerinde mükemmeliyetçiliğin toplam puanının anlamlı bir etkisi yoktur bunun yanında psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık üzerinde düzen alt ölçeğinin anlamlı bir ilişkisi vardır. Çalışmanın sonucu bu sebeplerden dolayı alanyazındaki çalışmalardan farklı sonuç vermiş olabilir. Alanyazındaki çalışma sonuçlarının mevcut çalışma sonucuyla paralellik göstermemesinin diğer sebebi alanyazındaki çalışmalarda psikolojik sağlamlığı ve psikolojik iyi oluşu ölçmek için farklı ölçeklerin tercih edilmesi olabilir.

Buna karşılık Psikolojik Sağlamlık ile Psikolojik İyi Oluş arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçların olduğu çalışmalar mevcuttur; Kındıroğlu ve Ekici’nin (2019) ebeveynlerle yaptığı çalışmasında ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça kendilik algısına, gelecek algısına, yapısal stile, sosyal yeterliliğe, aile uyumuna ve sosyal kaynaklara yönelik psikolojik dayanıklılık düzeyi artmaktadır. Sağ (2016), yapmış olduğu araştırmada, psikolojik

dayanıklılığın psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif yönde etkili olduğunu saptamıştır. Karacaoğlu ve Köktaş'ın (2016) yapmış oldukları araştırmada psikolojik olarak dayanıklı olan bireylerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek ve genellikle optimisttik oldukları tespit edilmiştir. Çelik (2016), yapmış olduğu araştırmada algılanan sosyal yetkinliğin, (psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından) psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu saptamıştır. Terzi'nin (2005), araştırmasında psikolojik dayanıklılığın bilişsel değerlendirmede ve başa çıkma aracılığı ile psikolojik iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği sonucuna varmıştır. Başaran ve arkadaşlarının(2020) araştırma sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları, psikolojik iyi oluşlarındaki varyansın %13'ünü açıklamaktadır. Toprak'ın (2014) ergenler, Kılıç'ın (2014) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışmanın bulgusu alanyazındaki diğer çalışmalar tarafından da desteklenmiştir. Psikolojik dayanıklılık, bir olumsuzluk durumu ile karşı karşıya kalındığında koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi sonucu ortaya çıkan dinamik süreç içerisinde, kişinin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesidir (Kararımak, 2006). Psikolojik iyi oluş; bireyin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını, diğerleriyle güvenli ilişkiler geliştirmesini kişisel istek ve ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde çevresini şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olarak kapasitesini geliştirmeye çalışmasını ifade etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Tanımlardan da anlaşıldığı üzere bireyin hayat karşısında psikolojik sağlamlığının olması için psikoloji iyi oluş düzeyinde yüksek olması önemlidir diyebiliriz.

Bireylerin Düzen ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Mükemmeliyetçilik Düzen Alt Ölçeği ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur Frost çok Boyutlu. Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanları ile Psikolojik İyi Oluş düzeyi arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki açığa çıkarılmıştır. Son Olarak, Psikolojik Sağlamlık düzeyi ile Psikolojik iyi oluş düzeyi arasında da pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit

edilmiştir Düzen ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün test edildiği modelde; düzen ve aracı değişken (Psikolojik sağlamlık) aynı anda modele dahil edildiğinde düzenin psikolojik iyi oluşa doğrudan etkisi artmakta ve önem düzeyi değişmemektedir Bu sonuçlar aracılık modelinin önemli olduğunu ve psikolojik belirtideki varyansın yaklaşık %52'ini açıkladığını göstermektedir. Sonuç olarak araştırmanın 18. Hipotezi araştırma sonuçlarına göre desteklenmiştir.

Mükemmeliyetçiliğin alt ölçeği Düzen ile Psikolojik İyi Oluş arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Deary ve Chalder (2010) düzen eğilimini, olumlu mükemmeliyetçiliğin bir boyutu olarak tanımlar. Slaney vd. (2001) ise olumlu mükemmeliyetçilerin hedefledikleri yüksek standartlara erişmek için planlı ve programlı çalıştıklarını, zaman planlamasıyla hareket ettiklerini belirtir. Dolayısıyla olumlu mükemmeliyetçilik kişilik özellikleri, mükemmeliyetçiliğin düzen boyutu için de geçerli olduğu söylenebilir (Özlü ve Topkaya, 2020). Erbaş'ın çalışmasında (2012) mükemmeliyetçiliğin düzen boyutuyla öznel iyi oluşun pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Özgüngör (2003) düzenli olma eğiliminin öğrenme odaklı başarı yönelimi ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu bulmuştur. Düzen boyutu olumlu mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olarak kabul görüldüğü düşünüldüğünde psikolojik iyi oluşa pozitif etkisi beklendik bir sonuç diyebiliriz. Alan yazındaki çalışmalar araştırma sonucuyla paralellik göstermektedir.

Mükemmeliyetçiliğin alt ölçeği Düzen ile Psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin düzen boyutuyla ilgili sınırlı sayıda araştırma mevcuttur (Özlü ve Topkaya, 2020). Toplu'nun (2013) tez çalışmasının analiz sonuçları Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin uyum sağlayıcı nitelikteki alt boyutlarından “düzen” alt boyutu ile Güçler ve Güçlükler Anketi alt boyutlarından “duygusal sorunlar”, “davranışsal sorunlar”, “dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik”, “akran sorunları”ve “sosyal davranışlar” alt boyutları ve toplam güçlük puanı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Düzen ile duygusal sorunlar, davranışsal sorunlar, dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik, akran sorunları ile negatif yönde bir ilişki bulunmuşken, düzen ile sosyal davranış puanı arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Demirkaya'nın (2012) çalışmasında, en yalın ifadesiyle sosyal davranış; kişiler arası ilişkilerde yasal zorunluluklar dışında uyulması gereken saygı ve nezaket kurallarıdır, şeklinde tanımlanmıştır. Çalışma sonuçlarından yola çıkılarak bireyin olumlu sosyal davranışta (özgeci tutum) bulunması, psikolojik sağlığını olumlu etkilemektedir dolayısıyla bireyin psikolojik sağlamlığını da

etkilemektedir diyebiliriz bunu destekleyen başka bir araştırmada da yetişkin bireylerin iyimser ve özgeci tutumlarındaki artışın psikolojik dayanıklılık düzeyinin artmasına katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Parmaksız,2019). Alanyazından düzen ile psikolojik sağlamlığın aynı anda çalışıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ama düzenin sosyal davranışı etkilemesi, sosyal davranışında psikolojik sağlamlığı etkilemesi, düzen ve psikolojik sağamlık arasında dolaylı bir ilişki vardır şeklinde yorumlanabilir. Sonucu destkler nitelikteki bir başka araştırma da psikolojik sağamlık Geliştirme Programı'nın katılımcıların Dikkat Eksikliği ve Aşırı Hareketlilik, Davranış Sorunları, Duygusal Sorunlar ve Akran Sorunları'nı bir bütün halinde ortaya koyan Toplam Güçlük Puanı'nı düşürmede önemli bir etkisi olduğu ifade edilmiştir (Tatarer,2020).

Toplu'nun çalışmasında düzen arttıkça kişinin problem çözme becerisine yönelik yetersizlik algılarının azaldığı görülmüştür. Düzenin artması problem çözme becerisini artırmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda psikolojik sağamlık kavramının tanımını gözönünde bulundurarak düzen ve psikolojik sağamlık arasında pozitif bir ilişkiden söz edilebilir. Alanyazında problem çözme becerilerinin de psikolojik iyilik hali ile ilişkili olduğu dikkat çeken araştırmalar da bulunmaktadır (Aydın, 2010; Basut, 2004).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Bu bölümde ilk olarak bireylerin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) toplam puanları ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Düzen Alt Ölçeği puanları, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu puanları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre dağılımları incelenmesi sonucunda elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Son olarak da aracılık modellerinin test edilmesi sonucunda açığa çıkarılan bulguların sonuçları ortaya konmuştur. Araştırma kapsamında katılımcılara Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kısa formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır ve ölçeklerin sonuçları demografik verilere göre incelenmesinde ilişkisiz örneklemeler için t testi ve Pearson korelasyon katsayısı tekniği kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre cinsiyet ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Değişkenlerden biri olan yaş ile mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur, yaş ilerledikçe mükemmeliyetçilik düzeyi azalmaktadır. Bir başka sonuç ise eğitim ile mükemmeliyetçilik düzeyi arasında ilişki olmadığıdır. Son olarak, medeni durum ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

“FÇBMÖ” de birlikte geçerlik için elde edilen ölçüt bağıntı katsayıları ‘Düzen’ alt ölçeğinin diğer alt ölçeklerden farklı olarak sağlıklı bir mükemmeliyetçiliği ölçtüğüne ilişkin kanıtlar sunmaktadır. Özellikle mükemmeliyetçiliğin psikopatolojiyle ilişkisinin ele alındığı çalışmalarda toplam puanlar hesaplanırken ‘Düzen’ alt ölçeğinin toplama dâhil edilmemesi önerilmektedir “(Kağan, 2011).

Bu çalışmada da düzen alt ölçeği toplam puana dâhil edilmemiştir. Cinsiyet değişkeni ile düzen alt ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların yaşları ile düzen alt ölçeği arasında ve katılımcıların eğitim düzeyleri ile düzen alt ölçeği arasında ilişki bulunmamıştır. Katılımcıların evli veya bekâr olmaları ile düzen alt ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Cinsiyet ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır, erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların yaşları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur ve eğitim düzeyinin psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde de anlamlı bir farklılığı

bulunmamıştır. Bireylerin evli ya da bekar olmasının bireyin psikolojik sağlamlığıyla ilişkisi yoktur.

Cinsiyet ile psikolojik iyi oluş düzeyini arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bir diğer sonuç, katılımcıların yaşlarının psikolojik iyi oluşlarına etkisi saptanmamıştır. Araştırmanın diğer değişkeni olan eğitim ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Son olarak, araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda bireylerin medeni durum ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Araştırma sonuçlarına göre, mükemmeliyetçilik ile psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluşa ve psikolojik sağlamlığa doğrudan etkisi istatistiksel olarak önemli değildir. Literatüre göre değişkenler arası ilişki bulunmadığı durumlarda aracılık rolüne bakmaya gerek olmasa da bu araştırma kapsamında aracılık modeline bakılmıştır (Büyüköztürk et al., 2016). Mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün anlamsız olduğu tespit edilmiştir.

Bireylerin düzen ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün incelendiği bu bölümde mükemmeliyetçilik düzen alt ölçeği ile psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki vardır. Ayrıca, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki vardır. Düzen ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü anlamlıdır.

Öneriler

1. Farklı araştırma yöntemleri bir arada kullanılarak daha derinlemesine araştırılabilir.
2. Söz konusu değişkenler arasındaki ilişkide farklı faktörlerin örneğin; benlik saygısı, kendine güven, yaşam doyumu, akademik başarı, ihtiyaç doyumu gibi değişkenler aracı etkisinin araştırılması da başka çalışmalar için önerilebilir
3. Araştırmanın sınırlılıklarından biri Niğde ili ile sınırlı kalınmasıdır. Farklı araştırmalarda farklı kültürlerle çalışılması önerilebilir.
4. Mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aynı anda çalışıldığı araştırma sayısı arttırılabilir.
5. Bu araştırmada mükemmeliyetçiliğin düzen altı ölçeği ile ayrıca çalışılmıştır. Gelecekteki araştırmalar bu değişkenlerle mükemmeliyetçiliğin farklı alt boyutlarını çalışabilir.
6. Psikolojik sağlamlığın bir süreç sonucunda ortaya çıktığı bilinmektedir. Bu nedenle bu sürecin bütün yönleriyle anlaşılabilmesi için yapılacak diğer çalışmalarda nitel araştırma yöntemleri kullanılması önerilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi.[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi].
- Açıkgöz, S. K. (2012). Genç Akademisyenlerin Perspektifinden Birlikte Yaşama: Türkiye'nin Kimlik Sorunları ve Birlikte Yaşama Kültürü İnşası. Ed. Günay, B. İstanbul: Dağ Yayıncılık. Syf. 112. ISBN: 978-9944-5273-7-8.
- Adams-Price, C. E., Turner, J. J. & Warren, S. T. (2015). Comparing the future concerns of early wave Baby Boomers with the concerns of young-old adults. *Journal of Applied Gerontology*, 34(6), 691-711. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0733464813493135>
- Adler, A. (2000). *Yaşamın Anlamı ve Amacı*. (Çev. Kamuran Şipal). İstanbul: Say Yayınları (Orijinal Çalışmanın Yayın Tarihi 1932).
- Akar Atanur, 2018, Psikolojik Sağlamlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Etkisi, [Doktora Tezi Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Akarsu, B. (1982). Ahlak Öğretileri. Remzi Kitabevi.
- Aka, B. T. (2007). The Effect of Cinematherapy on Perfectionism and Related Schemas. A Thesis Submitted to The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University In Partial Fulfillment of the Requirements For The Degree of Master of Science In Psychology.
- Akın, A. (2009). Akılcı duygusal davranışçı terapi (SDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akıncı-Çötök, N. ve Doğan, T. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Akyıldırım, P. D. (2017). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 51-56.
- Albayrak, G. (2013). Psikoeğitim Programı ile Psikodrama'nın Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisinin Karşılaştırılması. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı: Mersin.

- Altıntaş, E., Gültekin, M. (2005). Psikolojik Danışma Kuramları. İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Altun, F., ve Yazıcı, H. (2010). Öğrencilerin Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler. International Conference on New Trends in Education and Their Implications.
- Anand, K. & Nagle Y. K. (2016). Perfectionism As Predictor Of Psychological Wellbeing Among College Students. Global Journal Of Human-Social Science: A Arts&Humanities Psychology, 16(5), 35-39.
- Antony, M. M., Swinson R. P. (2000). Mükemmeliyetçilik, Dost Sandığınız Düşman (When Perfect isn't Good Enough). (Çev. Aslı Açıkgöz).
- Atan, A.,(2020). 5-6 Yaş Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Önerisi Ve Ebeveynler İle Öğretmenlerin Kişilik Tipleri, Ego Durumları Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcı Rolü, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Atik, E. L. (2013). Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Aslan, Neşe ve Belgin Arslan Cansever. "Okuldaki Sosyal Etkinliklere Katılımda Ebeveyn-Çocuk Etkileşimi (Kültürlerarası Bir Karşılaştırma)". Ege Eğitim Dergisi, (8)1.2007: 113-131 İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, B.(2010). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Aydın, K. B. (2010) *Strategies For Coping With Stres As Predictors of Mental Health*. International Journal of Human Science; 7(1): 534-548.
- Aydoğdu, T. (2015). Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi.[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi].
- Bahadır, E., (2009).Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bai, S. ve Repetti, R. L. (2015). Short-Term Resilience Processes in the Family. Family Relations. 64(1), 108-119.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 22(2), 104–114.

- Başaran,M.,Erol,M.,Yılmaz,D.,(2020). "4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi," IBAD Sosyal Bilimler Dergisi , vol.6, no.8, pp.293-303,
- Battalio Samuel L., Silvermen,A., Ehde,D., Amtmann,D., Edwards, .,Jensen,M.,(2017). "Resilience and Function in Adults With Physical Disabilities: An Observational Study", Archive Of Physical Medicine AndRehabilitation, C.98, S.6, 2017, ss.1158–1164.
- Beardslee, W. R. ve Podorefsky, D. (1989). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of self-understanding and relationships. Annual Progress in Child Psychiatry & Child Development, 485-498.w
- Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects.University of Pennsylvania Press.
- Betton, A. C. (2004). Psychological well-being and spirituality among African American and European American college students.[Doktora tezi, The Ohio State University].
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources and life stres. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75(5), 671-682.
- Boysan,M.,(2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being, Chicago: Aldine.
- Buluş, M. ve Atan, A. (2015). Öğretmen adaylarında ego durumlarının tükenmişliği yordama gücü. Turkish Study, 11(3), 607-624.
- Burns, D.D. (1980). "The Perfectionist's Script for Self-Defeat", Psychology Today, 41(34): 70-76.
- Büyükbayraktar, Ç. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Öfke İlişkisi.Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Konya.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri.
- Canbay, H. (2010). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin iincelenmesi [Yüksek Lisans tezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>.

- Card, N. A. Ve Barnett, M. A. (2015). Methodological Considerations in Studying Individual and Family Resilience. *Family Relations*. 64(1), 120-133.
- Carlsion,D., Jean, Development And Validation Of A College Resilience Questionnaire (Doktora Tezi), Nebraska: Interdepartmental Area of Psychological and Cultural Studies, University of Nebraska, 2001.
- Chamberlian, K. ve Zika, S. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133-145.
- Chang, E.C., Watkins, A.F. Ve Banks, K.H. (2004). “How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Relate to Positive and Negative Psy-chological Functioning: Testing a Stress-Mediation Model in Black.
- Cenkseven, F. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Cırcır, B. (2006). Öğretmen Adaylarının Denetim Odakları ve Mükemmeliyetçilik Tutumlarının Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Cicchetti,D.V., - Michael W. LYNCH, “Toward an Acological/Transactional Model of Community Violence and Child Maltreatment: Consequences for Children’ development”, *Psychiatry*, S. 56, 1993, ss. 96-118.
- Cicchetti, D., Rogosch, F. A., Lynch, M., & Holt, K. D. (1993). Resilience in maltreated children: Processes leading to adaptive outcome. *Development and Psychopathology*, 5(4), 629-647.
- Connor Kathryn ve Jonathan Davidson, “Development Of A New Resilience Scale:The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)”, *Depression and Anxiety*,S.18, 2003, ss.76 -82.
- Costea-Bărluțiu, C., Bălaș-Baconschi, C. & Hathazi, A. (2018). Romanian Adaptation of the Ryff's Psychological Well-Being Scale: Brief Report of the Factor Structure and Psychometric Properties. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 18(1), 21-33.
- Çam, O. ve Büyükbayram, A. (2017). Hemşirelerde psikolojik dayanıklılık ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 118–126.
- Çataloğlu, B. (2011). Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Çelik, O. (2016). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenliğin incelenmesi.[Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Dayıoğlu, B. (2008). Resilience in University Entrance Examination Applicants: The Role of Learned Resourcefulness, Perceived Social Support, and Gender.[Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Dayıoğlu, M. ve Kırdar, M. G. (2010). Türkiye’de Kadınların işgücüne Katılımında Belirleyici Etkenler ve Eğilimler. T.C. DPT ve Dünya Bankası Refah ve Sosyal Politika Analitik Çalışma Programı Çalışma Raporu 5, s. 34.
- Demirci,E.,Çepikkurt,F.,Kızıldağ,E.,Güle,E.,(2018), Öğretmen Adaylarının Mükemmeliyetçilik Ve Öfke Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 20-1.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. ve Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Eds.), *The science of well-being: The collected works of* (pp.11-58). *Social Indicators Research Series 3*.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Dinç, Y. (2001). Mükemmeliyetçiliğin Depresif Semptomlar ve Öfke Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Olumsuz Yaşam Olaylarının Belirleyiciliği.[Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Doğan, T. (2004). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi.[Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Doğan, T. (2008). Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek ve iyilik Hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520.
- 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(1): 234-252

- Dündar, Z. & Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Educational Reflections*, 2(2). 1-10.
- Egan, Sarah J., Tracey D. Wade, Roz Shafran, Martin M. Antony. 2014. *Cognitive-Behavioral Treatment Of Perfectionism*. New York: Guilford Publications.
- Ekşi, H., Arıcan, T. & Yaman, K. 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.
- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık).[Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].Erarslan Özge, Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık İle Depresif Belirtiler Ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü Ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi, [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü] 2014.
- Eraslan, B. (2000). Yaşam doyumları farklı ilköğretim öğretmenlerinin stresle başa çıkmastratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi.[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Erbaş, M. (2012). Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi.[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Ergün, O. (2016). Ergenlerde Duygusal Zeka Özellikleri İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Erikson, Erik H. 1993. *Childhood And Society*. New York: WW Norton & Company.
- Erkoç, B., Danın,M,Z.(2020) Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma, *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.4(1) 34-42.
- Ernas, Ş. (2017). Özerklik ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi].
- Eroğlu, F. (2000). *Davranış bilimleri*. İstanbul: Beta.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 975-989.Fang, X., ve diğ., “Resilience, Stress, And Life Quality İn Older Adults Living with HIV/AIDS”, *Aging & Mental Health*, C.19, S.11, 2015, ss.1015-1021.

- Fedewa, B. A., Burns, L. R., Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38, 1609-1619.
- Fekkes, M., Theunissen, N. C., Brugman, E., Veen, S., Verrips, E. G. Koopman, H. M. Vogels, T., Wit, J. M., Verloove-Vanhorick, S. P. (2000) Development and psychometric evaluation of the TAPQOL: a health-related quality of life instrument for 1-5-year-old children. *Quality of Life Research*, 9, 961–972.
- Fergus, S., & Zimmerman, M.A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26,399-419.
- Ferrari, Joseph R., William T. Mautz. 1997. Predicting Perfectionism: Applying Tests Of Rigidity. *Journal of Clinical Psychology*. c. 53: 1-6.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Therapy*, 9 (3).
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Singer, A. (1995). Perfectionism and Parental Authority Styles. *Individual Psychology*, 51 (1), 50-60.
- Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (Ed.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, içinde (ss. 5–31). Washington: American Psychological Association.
- Flett, Gordon L., Frank A. Russo, Paul L. Hewitt. 1994. Dimensions Of Perfectionism And Constructive Thinking As A Coping Response. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. c. 12: 163-179.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Pickering, D. (1998). Perfectionism in Relation to Attributions for Success or Failure. *Current Psychology: Developmental Learning, Personality, Social*, 17 (2/3),249–262.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L. (2009). Perfectionism, performance and state positive affect and negative affect after a classroom test. *Canadian Journal of School Psychology*, 24, 267-283.
- Forman, Michael A., Donald J. Tosi, David R. Rudy. 1987. Common Irrational Beliefs Associated With The Psychophysiological Conditions Of Low Back Pain, Peptic Ulcers And Migraine Headache: A Multivariate Study. *Journal of Rational Emotive Therapy*. c. 5, s. 4: 255-265.

- Frankl, V.(1997). İnsanın anlam arayışı. İstanbul: Öteki Yayınevi.Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R. The devel-opment of perfectionism: A study of daughters and their parents. Cognit Ther Res 1991; 15:469-490.
- Frost, Randy O., Richard G. Heimberg, Craig S. Holt, Jill I. Mattia, Amy L. Neubauer. 1993. A Comparison Of Two Measures Of Perfectionism. Personality and Individual Differences. c.14: 119-126.
- Frost, R. O., Novara, C., ve Rhéaume, J. (2002). Perfectionism in obsessivecompulsive disorder. In R. O. Frost & G. Steketee (Eds.), Cognitive approaches to obsessions and compulsions: Theory, assessment, and treatment (pp. 91–105). Amsterdam, The Netherlands: Pergamon/Elsevier
- Frost, Randy O., Patricia Marten, Cathleen Lahart, Robin Rosenblate. 1990. The Dimensions Of Perfectionism. Cognitive Therapy and Research. c. 4: 449-468.
- Ganske, K., H. ve Ashby, J., S. (2007). Perfectionism and Career Decision-Making Self-Efficacy. Journal of Employment Counseling, 44 /1, ss.17-28.
- Garmezy, N., Masten, A. S. ve Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. Child Development. 55, 97-111. doi: 10.2307/1129837.
- Geçtan, E. (1998). Psikanaliz ve sonrası. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençtan, E. (2006). Psikanaliz ve Sonrası. Metis Yayınları. 12. Baskı, İstanbul.
- Gizir, C. A. (2004). Akademik Sağlamlık: Yoksulluk İçindeki 8. Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi].
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 28; 113-128.
- Gizir, C. A., & Aydın, G. (2016). Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(26).
- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma Ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. Toplum Bilimleri Dergisi, 7(13), 97-130.
- Göç, Z. (2008). Mükemmeliyetçiliğin Akademik Başarı ve Yaşam Doyum Üzerindeki Yordayıcı Rolü.[Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]

- Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(23), 115-131.
- Gürel, N. A. (2009). Düşünme stilleri ve cinsiyetin psikolojik iyi olma hali üzerine etkileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi. [Yayınlanmamış doktora tezi Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Green, J. G., McLaughlin, K. A., Berlung, P. A., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A.M., & Kessler, R. C. (2010). Childhood adversities and adult psychiatric disorders in the national comorbidity survey replication I: associations with first onset of DSM-IV disorders. *Archives of General Psychiatry*, 67(2), 113-123. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2009.186
- Greenaway, K. H., Haslam, S. Alexander, H., Cruwys, T., Branscombe, N. R., Ysseldyk, R. &
- Heldreth, C. (2015). From “we” to “me”: Group identification enhances perceived personal control with consequences for health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(1), 53-74. doi: 10.1037/pspi0000019
- Hall, H. K., Hill, A. P. & Appleton, P. R. (2012). Perfectionism: A Foundation For Sporting Excellence Or An Uneasy Pathway Toward Purgatory? In: Roberts, G. C. & Treasure, D. C. (Eds.) *Advances In Motivation In Sport And Exercise*. Human Kinetics, 129-168.
- Hamachek, Don E. 1978. Psychodynamics Of Normal And Neurotic Perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*. c. 15, s.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(5), 829–835.
- Henderson, Karla A. ve Allen, Katherina. "The ethic of care: Leisure Possibilities and Constraints for Women". *Society and Leisure*, 14, (1991): 97-113.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*. 5, 423–438.

- Ho, M. S. H. (2015). The İmpact Of Perfectionism On Psychological Well-Being And İll-Being İn Athletes With And Without Hearing Disability. Doktora Tezi. The University Of Birmingham.
- Hollender, Marc H. 1965. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*. c. 6, s.2: 94-103.
- Hollender, Marc H. 1978. Perfectionism, A Neglected Personality Trait. *Journal of Clinical Psychiatry*. c.39, s.5: 384-384.
- Horney, K. (1950). The collected works of Karen Horney: Self analysis. Neurosis and human growth (Vol. 2). WW Norton.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., ve Batık, M. V. (2018). “Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlamlık”. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14): 217-239
- Huebner, E. S. ve Dew, T. (1996). The interrelationships of positive affect, negative affect and life satisfaction in an adolescent sample. *Social Indicators Research*, 38, 129-137.
- İM Y.J., D.H. KİM, “Factors Associated With the Resilience of Schoolaged Children with Atopic Dermatitis”, *Journal of Advanced Nursing*, C. 21 S. 1-2, 2011, ss. 80-88.
- İkizer, G. (2014). Factors related to psychological resilience among survivors of the earthquakes in Van, Turkey. Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyum Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Öznel İyi Oluş. [Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı].
- İnanç, B.,Y. ve Hanımoğlu, E. (2011). Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik ve Anne-baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 20, Sayı 1, 2011, Sayfa 351-366.
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(1), 494-508. doi:10.7884/teke.3821
- Jessor, R. (1993). Succesful Adolescent Development Among Youth in High-Risk Settings. *American Psychologist*, 48(2), 117-126.
- Johnson, J. L., & Wiechelt, S. A. (2004). Introduction to the special issue on resilience. *Substance Use and Misuse*, 39, 657–670.

- Jose, P. E., Ryan, N. & Pryor, J. (2012). Does social connectedness promote a greater sense of well-being in adolescence over time?. *Journal of Research on Adolescence*, 22(2), 235-251.
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21(3), 403-410.
- Kadambari - Swati SINGH, "A Corralational Study of Imational Intellicance and Resilience Among Adults", *International Journal of Education and Management Studies*, C. 5, S. 1, 2015, ss. 78-82.
- Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M. ve Çavuş, H. (2012). Hierarchical Factor Structure of The Turkish Version of The Posttraumatic Growth Inventory İn a Normal Population. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(5), 617 624.
- Kağan,M,. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe formunun psikometrik özellikleri, *Anatolian Journal of Psychiatry* 2011; 12:192-197
- Kağan, S. (2006). Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Mükemmeliyetçilik Eğitiminin Sporcuların Mükemmeliyetçilik, Başarı Güdüsü ve Başarısızlık Korkusuna Etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Kahraman,S,. Pedeük,B.Ş.(2014). 6, 7 Ve 8. Sınıf Üstün Yetenekli Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Belirlenmesi, *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*,16(2),137-150.
- Karacaoğlu, K., & Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127
- Karal, E.ve Biçer, B. G. (2020). Salgın hastalık döneminde algılanan sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1),129-156.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi. 15.baskı. Ankara: Nobel.Karasar, N. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemi. İstanbul: Kavramlar, İlkeler, Teknikler (26. Basım). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karavadar, G.,(2009) İş Yaşamında Psikolojik Yıldırma ve Psikolojik Yıldırmaya Direnç Gösteren Kişilik Özellikleri ile İlişkisi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kardaş, F. (2013). Van Depremini Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres Travma Sonrası Büyüme ve Umutsuzluk Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler

- Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Kardaş, F. ve Yalçın, İ (2019). Türkiye’de iyi oluş ile ilgili yapılmış araştırmaların sistematik olarak incelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 27(4), 1423-1433.
- Kaya, Feridun, Adem Peker, A. 2016. Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü. Gaziantep University Journal of Social Sciences. c. 15, s. 4: 1086-1094.
- Kaya,Feridun.Odacı,H.,(2020) . Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu: Türkçe’ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, HAYEF: Journal of Education, 17(2); 38-54.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 26, 129-142.Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi
- Kaya, idris.,(2015).Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları İle Davranış Problemleri Ve Psikolojik Sağlıkları Arasında İlişkinin İncelenmesinde Otomatik Düşünceler Ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü, (Doktora Tezi), Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Kaya, Nisa Gökden, Yatılı İlköğretim Bölge Okulu İkinci Kademe Öğrencilerinde Sağlamlığın İçsel Faktörlerini Yordamada Benlik Saygısı, Umut Ve Dışsal Faktörlerin Rolü, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi, 2007.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of personality and social psychology, 82(6), 1007.
- Kılıç, F.,M., (2021). Evli Kadınların Psikolojik iyi Oluş Düzeylerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerini Algılayan Sosyal Destek Ve Ev Desteği Etkisinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi,Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü,İstanbul.
- Kılıççı, Y. (1992). Okulda Ruh Sağlığı. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- Kılıç, Ş. D. (2014). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Kındıroğlu,Z.,Ekici,F.,(2019). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychological Resilience Levels of Parents and Social Competence and Behaviors of Children. *Adiyaman University Journal of Educational Sciences*,9(1),138-157
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, 23, 885-911.
- Kımtır, N. (2020). Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi . *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* , Milli Mücadele'nin 100. Yılı Özel Sayısı , 574-605 . DOI: 10.21733/ibad.805481
- Kirby, L., D., & Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. M. Fraser (Ed.), *Risk and resilience in childhood içinde* (pp. 10-33). Washington, DC: NASW Press.
- Klibert, J., Lamis, D. A., Collins, W., Smalley, K. B., Warren, J. C., Yancey, C. T., & Winterowd, C. (2014). Resilience mediates the relations between perfectionism and college student distress. *Journal of Counseling & Development*, 92(1), 75-82.
- Kobor, O. ve Tanno, Y. (2008). Self-Oriented Perfectionism and Information Gathering Behaviour. *Australian Journal of Psychology*, 60/1, ss.26 –30.
- Kottman, T.,& Ashby, J. (2000). Perfectionistic children and adolescents: Implications for school counselors. *Professional School Counseling*, 3(3), 182.
- Kozma,A,. Stones,M,. McNeil,J.,(1991). *Psychological Weil-Being in Later Life*. Toronto: Butterworths.
- Kumpfer, K.L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations içinde* (pp. 179-224). Newyork: Kluwer Acedemic/Plenum Press.
- Kurt, T. (2013). Ebeveynleri Boşanmış Ergenlerin Yılmazlık, Benlik Saygısı, Başa Çıkma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi:Yılmazlığın Aracı Rolü. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Küçü,E.,(2016). Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu Ve Psikolojik İyi-Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lin, H.-F. (2013). The well-being of junior high school students in Taiwan in relation to familial socioeconomic status, school life adjustment, and deviant behavior. *Psychology*,4(3A). doi:http://dx.doi.org/10.4236/psych.2013.43A033

- Luthar, S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. S. S.
- Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities içinde* (pp.510–549). New York: Cambridge University Press.
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D.(2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111-131.
- Masten, A.S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. M.C. Wang, & E.W. Gordon (Ed.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects içinde* (pp. 3–25). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Masten A.S. (2001) Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238.
- Masten, A.S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Miller, K. E. ve Rasmussen, A. (2010). War Exposure, Daily Stressors, and Mental Health in Conflict and Post-Conflict Settings: Bridging The Divide Between Trauma-Focused and Psychosocial Frameworks. *Social Science & Medicine*. 70(1), 7-16.
- Mills, R. J., Grasmick, H., G., Morgan C., S. ve Wenk, D. A., (1992). The Effects of Gender, Family, Satisfaction, and Economic Strain on Psychological Well-Being. *Family Relations*. 41, 440-445.
- Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher, S., & Ramnath, R. (2000). *Personality disorders in modern life* (2nd ed.). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Myers, J., E., Sweneey, T., J. Ve Witmer, J., M. (2004). Yaşam Biçimin İyi Halini Değerlendirme Çalışma Kitabı (Çev. F. Korkut). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple Discrepancies Theory. *Social Indicators Research*, 16, 347-413
- Michaels, Jennifer B. 2007. *Mindfulness Training And Relationship Satisfaction*. Unpublished Doctoral Dissertation, Pacific Graduate School of Psychology. Murphy

- Lois Barclay, "Further Reflections On Resilience", *The Invulnerable Child*, 1987, 84-105.
- Neff, L. A. ve Broady, E. F. (2011). Stress Resilience in Early Marriage: Can Practice Make Perfect? *Journal of Personality and Social Psychology*. 101, 1050-1067. Doi: 10.1037/a0023809.
- Nell, W. & Rothmann, S. (2018). Hope, religiosity, and subjective well-being. *Journal of Psychology in Africa*, 28(4), 253-260. doi: 10.1080/14330237.2018.1505239
- Newman, T. (2004). What works in building resilience. Barking: Barnardo's.
- Oktan, V. (2008). Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. [Yayınlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Ong A.D., Bergeman, C.S., Bisconti, T.L., Wallace, K.A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749. DOI: 10.1037/0022-3514.91.4.730
- Oran-Pamir, Ç. (2008). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. Ulusal Çocuk Ve Suç Sempozyumu: Nedenler Ve Önleme Çalışmaları, 29-30.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4, 46–58.
- Özer, E. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. [Yayınlanmamış Doktora Tezi Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü],
- Özer, E., Deniz, M., (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi Özcan Bahadır, Anne-Babaları boşanmış ve Anne-Babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması, [Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi] 2005.
- Özgüngör, S. (2003). Mükemmeliyetçilik Ve Özerklik Destekleyici Davranışların Amaç Tarzları İle İlişkisi. *Eğitim Ve Bilim*, 28(127), 25-30.
- Özkara, G. (2015). Mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişki ve problem çözme becerisine etkisi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].

- Özkaya, M.N., Yakın, M., Ekinci, T. (2008) Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumu üzerine etkisi, *Yönetim ve Ekonomi*, 15(1), 163-180.
- Özlü, G., Topkaya, N., (2020). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Sabotajın Yordayıcısı Olarak Cinsiyet, Yaş ve Farklı Mükemmeliyetçilik Tarzları, *Kastamonu Education Journal*, 2020, Vol. 28, No:3, 1220-1232
- Öztürk, O. M. (2002). *Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevi. 9. Basım. Ankara.
- Parker, W.D. Ve Adkins, K.K. (1995). "Perfectionism and the Gifted", *Roeper Review*, 17(3): 173-175.
- Pardon, Y., Waxman, H., & Huang, S. (1999). Classroom behavior and learning environment differences between resilient and nonresilient elementary school students. *Journal of Education for Students Placed At Risk*, 4, 82.
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, Özgecilik ve Medeni Durumun Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkileri . *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 48 , 285-302 . DOI: 10.9779/pauefd.576186
- Parvizi, G., (2021). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi*.
- Periasamy, S., ve Ashby, J., S. (2002). Multidimensional perfectionism and locus of control. Adaptive vs. maladaptive perfectionism. *Journal of College Student Psychotherapy*. 17 (2) 75-86.
- Pirinççi, L. N. (2009). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pliner, P., Haddock, G. (1996). Perfectionism in Weight-Concerned and Unconcerned Women: An Experimental Approach. *International Journal of Eating Disorders*, 19(4), 381-389.
- Preusser, K. J. (2002). The Adaptive/ Maladaptive Perfectionism Scale. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 34 (4), 210-222.
- Proulx, C.M., Helms, H.M. ve Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*. 69, 576-593.
- Resnick, M. (2000). Protective factors, resiliency and healthy youth development. *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews*, 11(1), 157-164.

- Rheume, Josée, Robert Ladouceur, Mark H. Freeston. 2000. The Prediction Of Obsessivecompulsive Tendencies. Does Perfectionism Play A Significant Role? *Personality and Individual Differences*. s. 28: 583-592.
- Rice, K. G., Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, Attachment and Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 238–250.
- Richardson Glenn E., “The Metatheory Of Resilience And Resiliency”, *Journal of Clinical Psychology*, 58, 2002, ss. 307–321.
- Rice, K.G., Lopez, F.G. Ve Vergara, D. (2005). “Parental/Social Influences on Perfectionism and Adult Attachment Orientations”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(4): 580-605.
- Rosser, S., Issakidis, C., & Peters, L. (2003). Perfectionism and social phobia: Relationship between the constructs and impact on cognitive behavior therapy. *Cognitive Therapy and Research*, 27(2), 143-151.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. In J. E. Rolf, A. S. Masten, D., Cicchetti, K. Nuechterlein ve S. Weintraub. *Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology*. New York: Cambridge University Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069- 1081.
- Ryff, C. D. ve Singer, H. B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sabounchi, Fredrik, Lars-Gunnar Lundh, Lars-Göran Öst. 1999. Perfectionism and Self-Consciousness In Social Phobia And Panic Disorder With Agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*. c. 37, s. 9: 799-808.
- Sabounchi, F., & Lundh, L. G. (2003), “Perfectionism, Anger, Somatic Health, and Positive Affect”, *Personality and Individual Differences*, 35, 1585-1599.
- Sağ, B. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının psikolojik dayanıklılık depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki.[Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Saka, A., & Ceylan, Ş. (2018). Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Aile Yapılarına Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 68-86.

- Saltzman, K. M. & Holahan, C. J. (2002). Social support, self-efficacy, and depressive symptoms: An integrative model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(3), 309-322.
- Sapmaz,F.,(2006). Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu Ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Sarı,T.,Çakır,G., Mutluluk Korkusu İle Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*,5(25).
- Satıcı,B.,(2018). Genç Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik İle Romantik İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zeka Ve Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rollerinin İncelenmesi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,İstanbul
- Sayışman, S. (2018). Ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörler. *Education Sciences*, 8(4), 489-504. doi: <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2013.8.4.1C0601>
- Sezgin, K. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Dindarlık Düzeylerininİncelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği).[Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Shafran, Roz, Warren Mansell. 2001. Perfectionism and Psychopathology: A Review Of Research And Treatment. *Clinical Psychology Review*. s. 21: 879-906.
- Shafran, Roz, Sarah Egan, Tracey Wade. 2010. Overcoming Perfectionism: A Self-Help Guide Using Cognitive-Behavioural Techniques. London: Constable & Robinson.
- Skinner, B. F. (1968). Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis. New York:Appleton Century Crofts.
- Slaney, R.B., Rice, K.G., Mobley, M., Trippi, J. Ve Ashby, J.S. (2001). “The Revised Almost Perfect Scale”, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34 (3): 130-146.
- Sirois, M. Fuschia, Danielle S. Molnar. 2016. Perfectionism, Health, And Well-Being. New York: Springer.
- Siyez, D. M., Kaya, A. (2008). Farklı Sosyometrik Statülerdeki İlköğretim Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research* S.3

- Springer, K., Pudrovskaya, T., & Hauser, R. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*, 40(1), 392-398. doi:10.1016/j.ssresearch.2010.05.008
- Springer, K.W., Pudrovskaya, T. & Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*, 40, 392-398.
- Stoeber, Joachim. (Ed.). 2018. *The Psychology Of Perfectionism: Theory, Research, Applications*. New York: Routledge.
- Streb, M., Haller, P., ve Michael, T. (2014). PTSD in paramedics: Resilience and sense of coherence. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(4) ,452-463.
- Suddarth, B.H. Ve Slaney R.B. (2001). "An Investigation of Dimensions of Perfectionism in College Students", *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3): 157-165.
- Tarter, R. E., & Vanyukov, M. (1999). Re-visiting the validity of the construct of resilience. M. D. Glantz and J. L. Johnson (Ed.) *Resilience and development: Positive life adaptations içinde* (pp. 17-83). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Tatarer,Z.,(2020). ocuk Ve Ergenler İçin Psikolojik Sağlamlık Programı'nın Baba Kaybı Yaşamış ocukların Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Etkisi,[Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Taş, S. (2013). Düzce Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi Hemşirelerinde Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Algılanan Stresin Değerlendirilmesi.[Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Taş, İ. (2011). Öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.[Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307.
- Telef, B.(2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 28(3), 374-384

- Terzi, Ş. (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi,Ş.,(2006). “Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, C.26, S.3
- Timur, S. M. (2008). Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi.[Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Topkaya, N., Özlü,G,. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Sabotajın Yordayıcısı Olarak Cinsiyet, Yaş ve Farklı Mükemmeliyetçilik Tarzları. Kastamonu Eğitim Dergisi,28-3.
- Toplu,E.,(2013).Üstün Yetenekli Ergenlerde Görülen Mükemmeliyetçi Tutumlar Ve Problem Çözme Becerilerinin Psikolojik İyilik Hali İle İlişkisi,[Yüksek lisans Tezi Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Toprak Handan, Ergenlerde Mutluluk Ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık Ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu, [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]2014.
- Tuncer, B., Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. Kriz Dergisi, 14 (2), 1-15.
- Tuzgöl- Dost, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri.[Doktora Tezi].Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı:
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Demografik Değişkenlere göre incelenmesi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (2) 22.s
- Tütüncü, M. (2012). Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türker,Y,N.,(2018). Yetişkinlerde Dindarlık Ve Psikolojik Sağlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uçar, S. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Yordanması.[Yüksek Lisans Tezi].Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı:

- Ulukan,M. (2020). Öğretmenlerin Mutluluk İle Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uluslar Arası Sosyal Araştırmalar Dergisi,13(73).
- Ünüvar,Ş.,(2012). Turizm Reklamlarında Yaratıcı Stratejilerin Uygulanma Düzeylerinin Belirlenmesi, Erciyes İletişim Dergisi,2-3.
- Van Bergen, D. D., Smit, J. H., van Balkom, A. J. L. M., van Ameijden, E. & Saharso, S. (2008). Suicidal ideation in ethnic minority and majority adolescents in Utrecht, the Netherlands. The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention, 29(4), 202-208. doi: 10.1027/0227-5910.29.4.202
- Vance, Eric, Horacio SANCHEZ, “Creating A Service System That Builds Resiliency”,The Curriculum in Action, 1998, ss.1-15, <http://www.telability.org/handouts/risk-resiliency-vance.pdf>, (10.04.2018).
- Vergili, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi.[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Villiers, D. P. (2009). Perfectionism and Social Anxiety Among College Students. Submitted to The Department of Counseling and Applied Educational Psychology in Partial Fulfillment of the Requirement for the Degree of Doctor of Philosophy in the Field of Counseling Psychology Northeastern University Boston, Massachusetts.
- Warner, S. & Moore, S. (2004). Excuses: Self-handicapping in an Australian adolescent sample. Journal of Youth and Adolescence, 33(4), 271-281.
- Waterman, A.S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. Journal of Personality and Social Psychology, 64(4), 678-691.
- Waugh, C. E., Wager, T. D., Fredrickson, B. L., Noll, D. C. ve Taylor, S. F. (2008).The Neural Correlates of Trait Resilience When Anticipating and Recovering from Threat. Social Cognitive and Affective Neuroscience. 3(4), 322-332.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1982). Vulnerable but Invincible: A study of Resilient Children. New York: McGraw-Hill.
- Williams, K., & Umberson, D. (2004). Marital status, marital transitions, and health: A gendered life course perspective. Journal of Health and Social Behavior, 45(1), 81-98
- Williams, T., Gomez E., Hill E., Milliken T., Goffa J., Gregory, N. (2013). The Resiliency and Attitudes Skills Profile: An assessment of factor structure. Illuminare: A Student Journal in Recreation, Parks, and Leisure Studies, 11(1), 16-30.

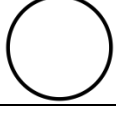
- Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249- 264.
- Yalım, Desen, First Year College Adjustment: The Role of Coping, Ego Resiliency, Optimism and Gender, [Yüksek Lisans Tezi], Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2007.
- Yaoar, A. A. (2008). Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliği ile Empati Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi.[Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,].
- Yazgan İnanç, B., ve Yerlikaya, E. E. (2014). Kişilik Kuramları. Sekizinci baskı. Ankara:Pegem Akademi.
- Yeşiltepe, S. S., & Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma vebazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3), 992-1013.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri (1. Basım). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Zabunoğlu, E. S. (1999). Predictors of Pathological Eating Attitudes Among Turkish University Students. Unpublished Master's Thesis, The Middle East Technical University, Ankara.
- Zlotnick, Caron., Hohlstein, Leigh Anne Hohlstein M. Tracie Shea Teri Pearlstein Pat Recupero Kahil Bidadi. 1996. The Relationship Between Sexual Abuse and Eating Pathology. *International Journal of Eating Disorders*. c. 20, s. 2: 129-134

EKLER

EK. A. Çağ Üniversitesi Etik Kurul Onay Belgesi

T.C	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
T.C. NOSU	
ADI VE SOYADI	Duygu Doğan Karatekin
ÖĞRENCİ NO	20190001
TEL. NO.	
E - MAİL ADRESLERİ	
ANA BİLİM DALI	Psikoloji
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	Tez
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLİK KAYDININ YAPILIP-YAPILMADIĞI	2019 Bahar döneminde kayıt yaptırdım.
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
TEZİN KONUSU	Yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü
TEZİN AMACI	Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü araştırmaktır
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Bu araştırmanın temel amacı yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü olup olmadığını açıklamaktır. Aynı zamanda; yetişkinlerin mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve düzen (Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Düzen Alt Ölçeği) düzeylerinin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyleri ve medeni duruma göre gösterdikleri farklılıkların incelenmesi de amaçlanmıştır. Araştırmaya Niğde ilinde ikamet eden ve kartopu örnekleme yöntemiyle seçilen 18 yaş üstü yetişkinler katılmıştır. Yetişkinlerden veri toplama aracı olarak; Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Connor-David Psikolojik Sağlamlık Kısa formu (CDPSÖ –KF), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin işlenmesi aşamasında sosyal bilimler veri analizi programı kullanılmış olup, Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ve basit doğrusal regresyon ve YEM- bootstrap analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları mükemmeliyetçilik ile psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ve psikolojik iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Araştırmadan elde edilen diğer bir sonuç düzen alt ölçeği, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olmasıdır. Aracılık modelinde psikolojik sağlamlığın, mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde aracılık rolünün olmadığını göstermektedir. Diğer aracılık modelinde psikolojik sağlamlığın, düzen alt ölçeği ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde aracılık rolü üstlendiği görülmüştür. Bulgular ilgili alan yazın ve kuramsal çerçeve ışığında
ARAŞTIRMA YAPILACAK	Araştırmaya Niğde ilinde ikamet eden ve kartopu örnekleme yöntemiyle seçilen 18 yaş üstü yetişkinler katılmıştır.

OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI	
İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI-ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)	
YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ GRUBA/ KİMLERE/ NE UYGULANACAĞI GİBİ AYRINTILI BİLGİLER	
UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇELERİN UYGULANACAĞI	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Connor-David Psikolojik Sağlamlık Kısa formu (CDPSÖ –KF), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır
EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, ... V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/SAYFA OLDUKLARINA AİT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Connor-David Psikolojik Sağlamlık Kısa formu (CDPSÖ –KF), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu : 1'er sayfadan oluşmaktadırlar.

ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: Duygu Doğan KARATEKİN		ÖĞRENCİNİN İMZASI: (Enstitü müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır.) TARİH: 11 / 05/ 2021				
TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU						
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.						
2. Anılan konu Psikoloji. faaliyet alanı içerisine girmektedir.						
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	ANA BİLİM DALI BAŞKANININ ONAYI		SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI		
Adı - Soyadı: Seyda MAVRUK ÖZBİÇER	Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı: Şükrü UĞUZ		Adı - Soyadı: Murat KOÇ		
Dr. Öğr.Üyesi	Unvanı:	Unvanı: Prof.Dr.		Unvanı : Doç.Dr.		
İmzası: (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)	İmzası:	İmzası: (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)		İmzası: (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)		
... / ... / 20....	... / ... / 20....	... / ... / 20....		... / ... / 20...		
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER						
Adı - Soyadı: Şehnaz ŞAHİNKARAKAŞ	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN	Adı - Soyadı: Deniz Aynur GÜLER	Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN	Adı - Soyadı: Mustafa Tefvik ODMAN	Adı - Soyadı: Hüseyin Mahir FİSUNOĞLU	Adı - Soyadı: Jülide İNÖZÜ
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.
İmzası : (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)	İmzası : (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)	İmzası : (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)	İmzası : (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)	İmzası : (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)	İmzası : (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)	İmzası : (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)
... / ... / 20....	... / ... / 20....	... / ... / 20....	... / ... / 20....	... / ... / 20....	... / ... / 20....	... / ... / 20....
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi
OY BİRLİĞİ İLE		Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçel Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, ... / ... / 20... / 20.... tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli iznin verilmesi taraflıdır.				
OY ÇOKLUĞU İLE						
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ SEKRETERLİĞİNE ONAYLAR ALINMAK ÜZERE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA FORMDAKİ YAZI ON İKİ PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILACAKTIR.						

EK. B. Etik Kurul Onayı Üst Yazısı

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : E-81570533-044-2100004258

11.06.2021

Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul İzni Hk.
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 07.06.2021 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2100004051 sayılı yazınız.

İlgi yazıda söz konusu edilen Başak Çoban, Duygu Doğan Karatekin, Duygu Güler Şahin, Hatice Çomu isimli öğrencilerin tez evrakları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda incelenerek uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ünal AY
Rektör



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

Sayı : E-23867972-050.01.04-2100004051 07.06.2021

Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği

Kurulu Kararı Alınması Hakkında

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi: 09.03.2021 tarih ve E-81570533-050.01.01-2100001828 sayılı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu konulu yazınız. İlgi tarihli yazınız kapsamında Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesindeki Lisansüstü Programlarda halen tez aşamasında kayıtlı olan Başak Çoban, Duygu Doğan Karatekin, Duygu Güler Şahin, Hatice Çomu isimli öğrencilerimize ait tez evraklarının "Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Onayları" alınmak üzere Ek'lerde sunulmuş olduğunu arz ederim.

Doç. Dr. Murat KOÇ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Ek: 4 Adet öğrenciye ait tez evrakları listesi.

EK. C. Demografik Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2.Yaşınız: :

3.Medeni Durumunuz: () Evli () Bekar

4.Eğitiminiz: İlk okul Mezunu () Lise () Üniversite () yüksek lisans () doktora

6.Yaşadığınız Yer: () Merkez () İlçe () Köy ()

