



**T.C.**

**AKSARAY ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**BELİREN YETİŞKİNLİKTE ÖNEM ARAYIŞI MÜKEMMELİYETÇİLİK  
KİŞİLİK ANNE BABA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SELVİ ŞAHİN**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. MEHMET ERTUĞRUL UÇAR**

**AKSARAY 2024**



**T.C.**  
**AKSARAY ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**BELİREN YETİŞKİNLİKTE ÖNEM ARAYIŞI MÜKEMMELİYETÇİLİK**  
**KİŞİLİK ANNE BABA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SELVİ ŞAHİN**

**DANIŞMAN**  
**DOÇ. DR. MEHMET ERTUĞRUL UÇAR**

**AKSARAY 2024**

## TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

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

### YAZARIN

Adı :Selvi

Soyadı :ŞAHİN

Bölümü :Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim tarihi :

### TEZİN

Türkçe Adı : Beliren Yetişkinlikte Önem Arayışı Mükemmeliyetçilik Kişilik Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkiler

İngilizce Adı : Relationships Between Quest For Significance, Perfectionism, Personality and Parental Attitudes In Emerging Adults

## ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

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

Yazar Adı Soyadı: Selvi ŞAHİN

İmza:

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

Seli ŞAHİN tarafından hazırlanan “Beliren Yetişkinlikte Önem Arayışı Mükemmeliyetçilik Kişilik Anne Babab Tutumları Arasındaki İlişkiler” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Aksaray Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

**Danışman:** Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi

**Üye:** Prof. Dr. Ümit MORSÜN BÜL  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi

**Üye:** Prof Dr. Hasan ATA K  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 15/02/2024

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun .... / .... / ..... tarih ve ..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü  
Prof. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU  
İmza



*Aileme*

## TEŞEKKÜR

Tez çalışmam boyunca desteklerini esirgemeyen Doç Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR'a; eğitim hayatım boyunca bana değer veren ve beni cesaretlendiren tüm öğretmenlerime; lisans eğitimimde psikolojik danışma ve rehberlik alanında engin bilgi ve deneyimleriyle meslek hayatıma ışık tutan bütün hocalarıma teşekkür ediyorum.

Bana hayat veren ve yaşamım boyunca cömert sevgilerini her zaman hissettiren canım annem Rukiye GÜNAYDIN ve canım babam Mesut GÜNAYDIN'a; sırtımı kendisine sonsuz güvenle yaslayabildiğim, hayatımın sakin gücü canım abim Mahir GÜNAYDIN'a; biricik yeğenim Mesut Erdem GÜNAYDIN' a ve abimin güzel eşi Özden ÖZDEMİR GÜNAYDIN' a teşekkür ediyorum. Varlığınıza minnettarım.

Birlikte bir yuva ve aile kurduğum, yol arkadaşım, hayata dair her konuda birbirimize destek olmaktan büyük keyif aldığım, canım eşim Ekrem Sedat ŞAHİN'e; bu dünyada en sevdiğim halim olan anneliği bana tattırarak beni daha güçlü, daha cesur, daha düşünceli, daha kaygılı biri yapan; iki artı ikinin sonucunun her zaman dört etmeyeceğini, bazen bir bazen beş de edebileceği gerçeğini bana yaşatan canımın içi çocuklarım Çınar ŞAHİN ve Çağan ŞAHİN'e sozsuz teşekkür ediyorum. Varlığınıza minnettarım.

**AKSARAY ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BELİREN YETİŞKİNLİKTE ÖNEM ARAYIŞI MÜKEMMELİYETÇİLİK  
KİŞİLİK ANNE BABA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

(Yüksek Lisans Tezi)

Selvi ŞAHİN, Aksaray 2024

**ÖZET**

Önem Arayışı Kuramı kişinin kendini başkalarının gözünde değerli ve önemli hissetme arzusunun olduğunu belirtir ve bu evrensel arzusun önem kaybı, önem kaybı tehdidi ve önem kazanma fırsatı ile etkinleştirilebileceğini ifade eder. Birey kendisine, başkalarına ve sosyal hayatına yönelik önem arayışında bulunabilir. Bu durum mükemmeliyetçiliği etkinleştirebilir. Mükemmeliyetçilik kişinin kendisi ve başkaları için aşırı yüksek standartlar belirlemesi ve bu beklentilere ulaşma konusunda çaba sarf ederken eleştirel tutum içinde olmasıdır. Mükemmeliyetçilik kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal kaynaklı olmak üzere üç boyutta ele alınabilir. Bu araştırmanın amacı önem arayışı ve mükemmeliyetçilik arasındaki yordayıcı ilişkileri tespit etmektir. Araştırma beliren yetişkinlik yaş düzeyinde 232 kadın ve 180 erkek toplam 412 katılımcı ile yapılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinin kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Önemlilik Arayışı Ölçeği, Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen verilerin çözümlenmesinde ikili grupların karşılaştırılmasında t testi, ikiden çok grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Önem arayışı

ile mükemmeliyetçilik arasındaki yordayıcı ilişkiler basit doğrusal regresyon tekniği ile incelenmiştir. Araştırma sonucunda beliren yetişkinlerin cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu ve kişiliklerinin tanımlama şekillerine göre önem arayışlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Diğer taraftan yaş düzeyi, gelir düzeyi ve aile bütünlüğünün bozulmuş olup olmamasına göre önem arayışlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Beliren yetişkinlerin önem arayışları ve mükemmeliyetçilikleri arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar alanyazın doğrultusunda tartışılarak yorumlanmıştır. Ayrıca bu çalışmanın sonuçları doğrultusunda araştırmacılara, uygulayıcılara ve politika belirleyicilere öneriler sunulmuştur.

Bilim Kodu : 10907

Anahtar Kelimeler : Mükemmeliyetçilik, Önem Arayışı, Önem kaybı, Önem kazanma fırsatı, Beliren yetişkinlik

Sayfa Adedi : 116

Danışman : Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR

**AKSARAY UNIVERSITY**  
**GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES**

**RELATIONSHIPS BETWEEN QUEST FOR SIGNIFICANCE,  
PERFECTIONISM, PERSONALITY AND PARENTAL ATTITUDES  
IN EMERGING ADULTS  
(M. A. Thesis)**

**Selvi ŞAHİN, Aksaray 2024**

**ABSTRACT**

Quest for Significance Theory states that there is a desire to feel valuable and important in the eyes of others. It states that this universal desire can be activated by current loss of significance, threat of loss of significance and the chance to gain significance. An individual may seek importance for himself/herself, others and his/her social life. This situation can activate perfectionism. Perfectionism is setting excessively high standards for oneself and others and having a critical attitude while making efforts to reach these expectations. Perfectionism can be analysed in three dimensions: self-oriented, others-oriented and social-oriented. The aim of this study is to determine the predictive relationships between importance seeking and perfectionism. The research was conducted with a total of 412 participants, 232 female and 180 male, at the emerging adulthood age level. Survey model, one of the quantitative research methods, was used. The Quest for Significance Scale, Big Three Perfectionism Scale-Short Form and Personal Information Form were used as data collection tools. In analysing the data obtained from the measurement tools, t-test was used for the comparison of paired groups and one-way analysis of variance (ANOVA) was used for the comparison of more than two groups. Predictive relationships between quest for significance and perfectionism were analysed by simple linear regression technique. As a result of the study, a significant difference was

found in the quest for significance of emerging adults according to gender, perceived mother attitude, perceived father attitude and the way their personality is defined. On the other hand, no significant difference was found in quest for significance according to age level, income level and whether family unity was broken or not. A significant and moderate positive relationship was found between emerging adults' quest for significance and perfectionism. The results obtained from the study were discussed and interpreted in line with the literature. In addition, suggestions for researchers, practitioners and policy makers are presented in line with the results of this study.

Science Code : 10907

Key Words : Perfectionism, Quest for Significance, Loss of significance, Chance gain significance, Emerging adulthood

Page Number : 116

Supervisor : Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR

## İÇİNDEKİLER

|                                                              |      |
|--------------------------------------------------------------|------|
| TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU .....                 | i    |
| ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....                           | ii   |
| JÜRİ ONAY SAYFASI.....                                       | iii  |
| TEŞEKKÜR.....                                                | v    |
| ÖZET .....                                                   | vi   |
| ABSTRACT.....                                                | viii |
| TABLolar LİSTESİ.....                                        | xiii |
| SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ .....                        | xv   |
| BÖLÜM I.....                                                 | 1    |
| GİRİŞ .....                                                  | 1    |
| 1.1. Problem Durumu .....                                    | 1    |
| 1.2. Araştırmanın Amacı.....                                 | 3    |
| 1.2.1. Araştırmanın Alt Amaçları.....                        | 3    |
| 1.3. Araştırmanın Önemi.....                                 | 4    |
| 1.4. Araştırmanın Varsayımları.....                          | 5    |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....                       | 6    |
| 1.6. Tanımlar .....                                          | 6    |
| BÖLÜM II .....                                               | 7    |
| KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....                | 7    |
| 2.1. Mükemmeliyetçilik.....                                  | 7    |
| 2.1.1. Mükemmeliyetçilikle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar ..... | 15   |
| 2.1.1.1. Psikanalitik Yaklaşım .....                         | 15   |

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.1.2 Bireysel Psikoloji .....                               | 16 |
| 2.1.1.3 Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım.....               | 16 |
| 2.1.1.4 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....                      | 18 |
| 2.1.1.5 Beş Faktör Kuramı .....                                | 19 |
| 2.1.1.6 Sosyal Öğrenme Kuramı.....                             | 19 |
| 2.1.2. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yapılan Araştırmalar .....   | 20 |
| 2.2.1. Önem Arayışı Kuramı.....                                | 23 |
| 2.2.2. Önem Arayışı ile İlgili Araştırmalar .....              | 34 |
| 2.3. Mükemmeliyetçilik ve Önem Arayışı Arasındaki İlişki ..... | 36 |
| BÖLÜM III .....                                                | 38 |
| YÖNTEM .....                                                   | 38 |
| 3.1. Çalışma Grubu .....                                       | 38 |
| 3.2. Verilerin Toplanması .....                                | 40 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları .....                               | 40 |
| 3.3.1. Önemlilik Arayışı Ölçeği.....                           | 40 |
| 3.3.2. Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu.....     | 41 |
| 3.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....                                | 42 |
| 3.4. Verilerin Analizi .....                                   | 42 |
| BÖLÜM IV .....                                                 | 44 |
| BULGULAR.....                                                  | 44 |
| BÖLÜM V .....                                                  | 53 |
| TARTIŞMA .....                                                 | 53 |
| BÖLÜM VI.....                                                  | 67 |
| SONUÇ VE ÖNERİLER.....                                         | 67 |
| 6.1. Sonuçlar .....                                            | 67 |
| 6.2. Öneriler .....                                            | 68 |
| KAYNAKÇA.....                                                  | 70 |

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| EKLER.....                                                                | 91 |
| EK-1 Kişisel Bilgi Formu .....                                            | 92 |
| EK-2 Önemlilik Arayışı Ölçeği (Örnek Maddeler) .....                      | 93 |
| EK-3 Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu (Örnek Maddeler)..... | 94 |
| Ek-4 Ölçme Aracı Kullanımı İzin Yazışmaları .....                         | 95 |
| EK-5 Etik Kurul Karar Belgesi.....                                        | 96 |
| EK-6 Tez Değerlendirme Formu .....                                        | 97 |



## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                               |       |     |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|------------------------------------|
| Tablo 1. Çalışma Grubundaki Bireylerin Demografik Özellikleri                                                                                 | Hata! | Yer | işareti tanımlanmamış.8            |
| Tablo 2. ÖAÖ ve BÜMO-16'nın Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....                                                                             |       |     | 41                                 |
| Tablo 3. Beliren Yetişkinlerin Cinsiyetlerine Göre Önem Arayışları .....                                                                      |       |     | 43                                 |
| Tablo 4. Beliren Yetişkinlerin Yaşlarına Göre Önem Arayışlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....                                           |       |     | 44                                 |
| Tablo 5. Beliren Yetişkinlerin Yaşlarına Göre Önem Arayışlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları .....                                           |       |     | 44                                 |
| Tablo 6. Beliren Yetişkinlerin Algıladıkları Anne Tutumlarına Göre Önem Arayışlarına İlişkin Betimsel İstatistikler .....                     |       |     | 45                                 |
| Tablo 7. Beliren Yetişkinlerin Algıladıkları Anne Tutumlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları .....                                             |       |     | 45                                 |
| Tablo 8. Beliren Yetişkinlerin Algıladıkları Baba Tutumlarına Göre Önem Arayışlarına İlişkin Betimsel İstatistikler .....                     |       |     | Hata! Yer işareti tanımlanmamış.   |
| Tablo 9. Beliren Yetişkinlerin Algıladıkları Baba Tutumlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları .....                                             |       |     | Hata! Yer işareti tanımlanmamış.7  |
| Tablo 10. Beliren Yetişkinlerin Ailelerinin Gelir Düzeyine Göre Önem Arayışlarına İlişkin Betimsel İstatistikler .....                        |       |     | Hata! Yer işareti tanımlanmamış.   |
| Tablo 11. Beliren Yetişkinlerin Ailelerinin Gelir Düzeyine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları .....                                                |       |     | Hata! Yer işareti tanımlanmamış.   |
| Tablo 12. Beliren Yetişkinlerin Aile Bütünlüğünün Bozulmuş Olup Olmamasına Göre Önem Arayışları.....                                          |       |     | Hata! Yer işareti tanımlanmamış.   |
| Tablo 13. Beliren Yetişkinlerin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yerleşim Birimine Göre Önem Arayışlarına İlişkin Betimsel İstatistikler..... |       |     | 49Hata! Yer işareti tanımlanmamış. |

|                                                                                                                          |                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Tablo 14. Beliren Yetişkinlerin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yerleşim Birimine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....    | <b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b> 0 |
| Tablo 15. Beliren Yetişkinlerin Kişiliklerini Tanımlama Şekillerine Göre Önem Arayışları .....                           | 50                                        |
| Tablo 16. Beliren Yetişkinlerin Mükemmeliyetçilikleri ile Önem Arayışları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Sonuçları..... | 51                                        |
| Tablo 17. Mükemmeliyetçiliğin Önem Arayışını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....         | 52                                        |



## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

|           |                                        |
|-----------|----------------------------------------|
| SPSS      | Statistical Packet for Social Sciences |
| TDK       | Türk Dil Kurumu                        |
| TÜİK      | Türkiye İstatistik Kurumu              |
| %         | Yüzde                                  |
| n         | Kişi Sayısı                            |
| $\bar{X}$ | Ortalama                               |
| p         | Anlamlılık Değeri                      |
| F         | Varyans                                |
| $\beta$   | Beta Değeri                            |
| r         | Korelasyonel Katsayısı                 |
| sd        | Serbestlik Derecesi                    |
| s         | Standart Sapma                         |
| t         | Bağımsız Değişken                      |

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın varsayımları, araştırmanın sınırlılıkları ve tanımlar yer almaktadır.

### 1.1. Problem Durumu

İnsanların kendilerini değerli veya başkalarının gözünde önemli, değerli ve saygın hissetmeye yönelik temel bir ihtiyacı vardır (Kruglanski, Gelfand, Bélanger, Sheveland, Hetiarachchi ve Gunaratna, 2014). Önem Arayışı Kuramı, önemli hissetme ve önemli olma arzusunun temel, insani bir gereksinim olduğunu kabul eder. Önem, kişinin başkalarının gözünde önemli olma ihtiyacını ifade eder ve diğer insanlarla anlamlı sosyal ilişkilerin kurulduğu algısıyla güvende hissetmeye yol açar (Flett, 2018). Önem arayışı, birey için değerli olan diğer kişilerle paylaştığı değerlere uygun olma duygusunun karşılığıdır, bireyin içinde bulunduğu sosyal grubu tarafından saygı duyulan sosyal değere bağlılığının ve bu değeri kişiselleştirmesinin kanıtıdır (Kruglanski, Molinario, Jasko, Webber, Leander ve Pierro, 2022). Önem arayışı, kişinin toplumsal değerlerle motive olmasının yanı sıra, kişinin kendi hayatıyla ilgili kayıp, reddedilme veya aşağılanma gibi deneyimlerle de ilişkili olabilir. Önem ihtiyacının etkinleştirilmesi iki nedenle açıklanabilir. Bu nedenlerden biri yoksunluk diğeri de teşviktir. Yoksunluk, bir kayıp durumudur. Bu kayıp kişinin başarısızlık ya da reddedilme gibi olumsuz yaşantıları ile açıklanabilirken aşağılanma ya da dışlanma gibi sosyal yaşantılara bağlı durumlarla da açıklanabilir. Önem arayışını etkinleştirme yollarından bir diğeri teşviktir. Teşvik, önem kazanma ya da varolan önem duygusunu pekiştirme fırsatı olarak ifade edilebilir. Kişinin içinde bulunduğu toplulukta statü kazanabilmesi ya da varolan statüsünün artması önem arayışını teşvik edebilir (Kruglanski vd., 2014, Jasko vd., 2019). Yoksunluk ve teşvik kavramları önem arayışını oluşturan koşulların da açıklayıcısı olabilir. Önem arayışını oluşturan koşullar önem kaybı,

önem kaybı tehdidi ve önem kazanma fırsatıdır. Önem kaybı, kişinin içinde bulunduğu sosyal grup ile ilgili algıladığı kaybı veya kişisel koşulları içerir (Webber vd., 2018). Yaşanan yoksunluk sonrası ortaya çıkan önem kaybı, kişiyi önem arayışına sevk eden güçlü bir nedendir. Önem kaybı tehdidi kişinin içinde bulunduğu koşulları kaybetmemek için eylemde bulunması ya da eylemde bulunmaktan kaçınmasıdır (Kruglanski vd., 2014). Önem kazanma fırsatı kişinin sosyal değerlere uyum sağlaması ve bunun sonucunda da değerli hissedebilmesi için bir teşviktir. Kurama göre insanlar, önemden yoksun bırakıldıklarında, önem hissini geri kazanmalarına yol açan davranışları gerçekleştirmek için güçlü bir şekilde güdülenirler (Schumpe, Bélanger, Moyano ve Nisa, 2018). Önemsizlik duygusu, kişinin toplumdaki önemini geri kazanmak için bir eylem talep eden ve hoş olmayan bir duygudur. Sosyal dünyadaki varlığını yeniden kazanma arzusu bireyin kişisel önem arayışını tetikler. Birey önemini ortaya koymak adına mükemmele ulaşma peşine düşebilir. Bu da bireyde mükemmeliyetçiliği tetikleyebilir.

Burns (1980), mükemmeliyetçileri kendilik değerini tamamıyla başarı ve verimlilik terimleriyle ölçen ve imkânsız amaçlara doğru zorlayıcı ve ısrarcı bir şekilde çaba gösteren bireyler olarak tanımlamıştır. Mükemmeliyetçilik, genelde beraberinde aşırı zor, hatta ulaşılması imkânsız hedefler getirir (Antony ve Swinson, 2000). Mükemmeliyetçiler olumsuz performanslara göz önünde bulundurduğu için özgüvenleri düşük, hata odaklı düşündükleri için kaygı düzeyleri yüksektir (Enns ve Cox, 2002, Jansson-Fröjmark ve Linton, 2007). Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak kavramsallaştırmıştır. Mükemmeliyetçiliği iki boyutlu olarak ele almıştır. Normal mükemmeliyetçilik olarak tanımladığı boyut olumlu yönler vurgu yaparken, nevrotik mükemmeliyetçilik olarak tanımladığı boyut da olumsuz yönleri vurgular. Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele alan araştırmacılardan biri de Frost (1990) olmuştur. Mükemmeliyetçiliği altı farklı boyutta ele almış ve bu boyutları şöyle açıklamıştır: hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailevi standartlar, aileden gelen eleştiri, yaptığından emin olamama ve düzen. Hewitt ve Flett (1991), mükemmeliyetçiliği patolojik bir olgu olarak ele almış ve mükemmeliyetçiliği “kendine yönelik”, “başkasına yönelik” ve “sosyal kaynaklı” olmak üzere üç boyutta incelemiştir. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik, başkalarından onay alma, sosyal kabul görme eğilimini ifade eder. Mükemmeliyetçiler sosyal kabul görmenin mükemmellekle mümkün olacağı ama aynı zamanda da mükemmele erişemeyecekleri düşüncesindedir. Bu gerçek dışı düşünceler

nedeniyle sosyal kabul görmeyecekleri algısı kişide önemsizlik duygusu yaratır (Etherson vd., 2022).

Mükemmeliyetçilik önem ve önemsizlik algılarını etkileyebilecek bir kişilik özelliğidir. Mükemmeliyetçiliğin temelinde onay görme, sevilme, bağlantı kurma ve önem ihtiyacı bulunur (Etherson vd., 2022). Önem için iki tür motivasyon öne sürülmüştür. Bunlar; bireyin içinde bulunduğu sosyal grubunun aşağılandığı ve/veya grubuna saygı duyulmadığı algısına dayanan kolektif önem arayışı ve bireyin kişisel deneyimlerine dayanan bireysel önem arayışıdır (Jasko ve diğerleri, 2019). Önem arayışının motivasyonel özü; bireyin grubunun değerlerine göre saygınlık arzusu, tanınma, biri olma isteği, onların gözünde önemli olma arzusu şeklinde belirtilebilecek kişisel önem arayışıdır (Elliott, Kao ve Grant, 2007). Birey kendisine, başkasına ve sosyal hayatına yönelik önem arayışına yönelebilir. Bu durumda mükemmeliyetçiliği önem arayışını tetikleyebilir.

Bu araştırmada katılımcıların önem arayışları yaş, cinsiyet, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, ailenin gelir düzeyi, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi ve algılanan kişilik özellikleri açısından da incelenmiştir. Katılımcılar beliren yetişkinlik düzeyinde, 18-25 yaş arasındaki bireylerdir. Beliren yetişkinlik düzeyi iki yaş aralığında incelenmiş ve yaş aralıkları 22 yaş ve altı ile 22 yaş ve üstü olarak belirlenmiştir. Bu ayırım, TÜİK'in nüfus araştırmasında, genç nüfusun çoğunluğunun % 31.1 oranla 20-22 yaş aralığı olduğu verisine dayanarak yapılmıştır. Cinsiyet değişkeni Şahin (2022) tarafından yetişkin bireylerde incelenmiş, bu araştırmada da beliren yetişkin bireylerde incelenmiştir. Kruglanski (2022) önem arayışındaki bireysel farklılıkların muhtemelen ebeveynlik stilleri belirlendiğini ifade etmiştir. Bu nedenle araştırmada algılanan anne baba tutumları ile önem arayışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Ailenin gelir düzeyi ve yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi gibi sosyo-ekonomik özellikler ile beliren yetişkinlerin önem arayışı arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir. Beliren yetişkinlerin kişiliklerini tanımlama durumları ile önem arayışları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar yabancı literatürde mevcuttur (Vetro 2021, Besser, Flett ve Zeigler-Hill, 2020). Bu araştırmada Türkiye'de yaşamakta olan beliren yetişkinlerin kişiliklerini tanımlama durumları ile önem arayışları arasındaki ilişki incelenmiştir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin önem arayışlarını demografik özellikler açısından incelemek ve beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilikleri ve önem arayışları arasındaki yordayıcı ilişkileri belirlemektir. Bu temel amaç doğrultusunda alt amaçlar belirlenmiştir.

### **1.2.1. Araştırmanın Alt Amaçları**

Bu araştırmanın alt amaçları aşağıdaki şekilde belirlenmiştir.

1. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin önem arayışları cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin önem arayışları yaş düzeyi açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin önem arayışları algılanan anne tutumu açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin önem arayışları algılanan baba tutumu açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin önem arayışları ailenin gelir düzeyi açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin aile bütünlüğü açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin önem arayışları yaşamın çoğunu geçirdikleri yerleşim birimi açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
8. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin önem arayışları kendilerini kişilik özelliklerini tanımlamaları açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilikleri önem arayışları düzeylerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Literatüre bakıldığında mükemmeliyetçilik kavramının farklı değişkenlerle çalışıldığı görülürken, önem arayışı kavramının çalışıldığı araştırma sayısının daha az olduğu

görülmüştür. Mükemmeliyetçilik ve önem arayışı arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın, ülkemiz literatürü açısından mükemmeliyetçilik ve önem arayışı kavramlarının daha iyi tanınmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İnsan yaşamının karmaşık evrelerinden birinin beliren yetişkinlik dönemi olduğu söylenebilir. Beliren yetişkinlik, iyimserlik ve umutların yoğun olduğu bir dönemdir. Beliren yetişkinlik büyük umutların ve hayallerin evresidir (Arnett, 2010). Beliren yetişkinin hayata ilişkin beklenti ve umudunun içinde “önemli bir birey” olma da bulunabilir ve buna bağlı olarak önem arayışına yönelebilir. Önem arayışı kişinin görüldüğünü, duyulduğunu, anlaşıldığını hissetme ve kendisi için önemli olan kişilerin gözünde ve kendi içinde değerli ve önemli olma ihtiyacıdır (Kruglanski ve Bertelsen, 2020). Birey, önem arayışı ihtiyacını karşılamak için yapabileceğinin en iyisini yapmaya çalışır hatta mükemmele ulaşma çabası içinde olabilir. Mükemmeliyetçilik bireylerin kendilerine yüksek standartlar koyması, bu standartlara ulaşabilmek için aşırı çaba sarf etmesi ve aynı zamanda hata yapmaktan kaçınması olarak tanımlanır (Burns, 1980). Mükemmele ulaşmanın neredeyse imkânsız olması kişi için yorucu, yıpratıcı ve önem duygusuna zarar veren bir durumdur. Mükemmeliyetçilik önemsizlik duygusuna neden olması dolayısıyla önem arayışını tetikleyebilir. Önem arayışında olan birey de yeniden önem kazanmak ve diğer kişilerin gözünde önemli olabilmek için mükemmeli arayabilir.

Tüm bu bilgilerden hareketle önem arayışı ve mükemmeliyetçiliğin kişinin psikolojik sağlığını ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileme potansiyeline sahip olduğu söylenebilir. Bu iki değişken arasındaki yordayıcı ilişki araştırılmak istenmektedir. Bu kapsamda beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilikleri ve önem arayışları arasındaki yordayıcı ilişkinin ortaya konulması, beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilikleri ile baş edebilmeleri konusunda literatüre ve alanda kullanılacak uygulamalara katkı sağlayacağı söylenebilir.

#### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

1. Çalışmaya katılan öğrencilerin veri toplama araçlarındaki soruları gerçeği yansıtacak şekilde içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırma sonuçları, verilerin toplanacağı çalışma grubuyla sınırlıdır.
2. Araştırmadaki bulgular araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarıyla ölçeklerin geçerlik ve güvenirlikleri ile sınırlı olacaktır.

### **1.6. Tanımlar**

**Önem Arayışı:** Bireyin saygısını beklediği kişiler tarafından takdir edilme, kendini değerli hissetme ve önemli olma arzusudur.

**Mükemmeliyetçilik:** Bireyin gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemesi, bu standartlara katı bir şekilde bağlı kalarak en iyiği yapmak adına aşırı çaba sarf etmesidir.

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri “Mükemmeliyetçilik” ve “Önem Arayışı” kuramsal olarak ele alınmıştır.

#### 2.1. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik sözlük tanımı açısından incelendiğinde; mükemmellik ‘eksiksiz, kusursuz, tam, yetkin olma’ anlamına gelirken, mükemmeliyetçilik ise ‘mükemmeliyetçi olma durumu’ anlamına gelmektedir (Türk Dil Kurumu [TDK], 2011). Amerikan Psikoloji Derneği Sözlüğü’nde; ‘başkalarından veya kendisinden durumun gerektirdiğinden çok daha yüksek hatta kusursuz bir performans düzeyi talep etme eğilimi’ olarak tanımlanmıştır (American Psychological Association, 2023). Mükemmeliyetçilik ‘işleri mükemmel yapmayı sevme ve daha azıyla tatmin olmama gerçeği’ olarak da tanımlanmıştır (Oxford Learner’s Dictionaries, 2023).

Mükemmeliyetçiliğin kompleks bir yapıya sahip olmasıyla birlikte literatürde mükemmeliyetçiliğin tanımıyla ilgili ortaya çıkan fikir ayrılıkları mükemmeliyetçilik kavramının kesin bir tanımının yapılmasını zorlaştırmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002, Akt. Sarıkayaoglu, 2022). Günümüzde kullanıldığı şekliyle mükemmeliyetçilik, normal (Hamacheck 1978), işlevsiz (Frost, Heimberg, Holt, Mattia ve Neubauer, 1993), olumlu (Frost vd., 1993) veya nevrotik (Hamacheck, 1978) olabilir. Alanyazında mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz boyutlarının varlığının ifade edildiği, bununla birlikte farklı psikolojik sorunlarla ilişkisi çerçevesinde genellikle olumsuz olarak ele alındığı görülmüştür (Erol, 2020).

Literatürde önde gelen araştırmacıların mükemmeliyetçilik tanımları incelendiğinde, vurguladıkları faktörlere göre ve mükemmeliyetçiliği nasıl gördüklerine göre tanımların değiştiği gözlemlenmektedir (Günyaktı, 2021).

Missildine (1963) , mükemmeliyetçilik kavramını normal mükemmeliyetçilik ve nevrotik mükemmeliyetçilik olarak incelemiş ve ikisinin arasındaki farka odaklanmıştır. Buna göre, normal mükemmeliyetçi bireyler bir işin sonrasında güçlü bir tatmin duygusu yaşarken, nevrotik mükemmeliyetçiler bu tatmin duygusunun aksine kendilerine yönelik olumsuz duygular hissederek, kendilerini küçümseyen bir iç bakışa yönelirler (Akt, Stoeber, 2006).

Hollender (1965) mükemmeliyetçilik tanımını “kendisinden veya başkalarından durumun gerektirdiğinden daha yüksek kalitede performans talep etmek” olarak yapmıştır. Mükemmeliyetçi insanların kendini küçümseme eğiliminde olduğunu ileri sürer. Kişilerin mükemmeliyetçi olmalarının sebebinin ailelerinin onları kabul etme ve onaylanma isteklerinden dolayı güvensiz hissetmeleri ve buna karşılık sıfır hatayla üstün başarıya ulaşmak istemeleri olduğudur. Yani kişinin aradığı, narsistik doyumdan öte sosyal kabuldür. Mükemmeliyetçi bireye, ‘Yeterli değilim, daha iyisini yapmalıyım.’ anlamındaki yıpratıcı duygu eşlik eder. Mükemmeliyetçiliği sürdüren bilişsel süreçlerde, örneğin kişinin neyin doğru olduğuna odaklanmak yerine neyin yanlış olduğuna odaklanması gibi seçici dikkat yapıları bulunmaktadır. Kişi kusurları ya da hataları o kadar dikkatle arar ki, hayatını sanki üretim bandının sonundaki bir müfettiş gibi yaşar (Hollender, 1965).

Burns (1980) mükemmeliyetçi kişileri, standartları ulaşılamayacak ya da mantıklı olmayacak kadar yüksek olan, imkânsız hedeflere doğru zorlayıcı ve sürekli bir şekilde ilerleyen ve kendi değerlerini tamamıyla üretkenlik ve başarı açısından değerlendiren kişiler olarak tanımlar.

Burns (1980) mükemmeliyetçilik tanımını, kişilerin gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlediklerini, bu standartlar katı bir şekilde bağlı kaldıklarını, olayları çarpıtılmış bir şekilde yorumladıklarını ve hedeflerine ulaşma becerileri açısından kendilerini tanımladıklarını belirtmiştir. Mükemmeliyetçiliğin, mükemmeliyetçi ebeveynlerle kurulan ilişkiden öğrenildiğini ifade eder. İşleyişi şöyle açıklar: Çocuğun üstün performansı düzenli olarak sevgi ve onayla ödüllendirilir, çocuk hata yaptığında ebeveynleri çocuğa kaygı ve hayal kırıklığıyla karşılık verir, çocuk bunu reddedilme ve ceza olarak yorumlar. Mükemmeliyetçi ebeveyn, çocuğun okul yaşamında ya da sosyal ilişkilerinde zorluklar yaşaması karşısında kendini hayal kırıklığına uğramış ve tehdit edilmiş hisseder. Ebeveynin öz eleştirisi ‘Demek ki ben yeterince iyi bir anne/baba değilim.’ şeklinde olur, çünkü ebeveynin özsaygısı çocuğunun başarısına bağlıdır. Mükemmeliyetçiler küçük hataların başarısızlık anlamına geldiğine inandıklarından ve özsaygıları ne kadar iyi

performans gösterdiklerine bağılı olduğundan, mükemmeliyetçilerin depresyona karşı savunmasız oldukları varsayılabilir (Burns, 1980).

Adderholt-Elliot (1989), üstün yetenekli öğrencilerle ilgili yapılan çalışmalarda, mükemmeliyetçiliğı başarısızlıkla ilişkilendirmiştir. Üstün yetenekli öğrencilerin beş özelliğı başarısızlıkla ilişkilidir: Erteleme, başarısızlık korkusu, ya hep ya hiç anlayışı, paralize olma durumu ve işkoliklik. Mükemmeliyetçiler, öz değerlerinin başarılarıyla ilgili olduğuna inanır ve bu sebeple erteleme davranışı gösterir, başarısızlıktan korkar ve karar verme ve bir işe başlama-bitirme durumunda paralize olur ve işe bağımlı bir şekilde çalışır (Adderholt-Elliot, 1989).

Mükemmeliyetçiliğın psikolojik tanımlamasını yapan önde gelen araştırmacılardan bir diğeri Hamachek'dir (Bozdemir, 2011). Hamacheck (1978) yayınladığı çalışmasında, mükemmeliyetçiliğı çok boyutlu olarak kavramsallaştırmış; olumlu boyutu olarak nitelendirdiğı 'normal mükemmeliyetçilik' ve olumsuz boyutu olarak nitelendirdiğı 'nevrotik mükemmeliyetçilik' olarak ele almıştır. Hamachek'e (1978) göre normal mükemmeliyetçiler, yüksek standartlara ulaşmak için çaba gösteren, başarılarından mutluluk duyan ve durum gerektirdikçe daha az hassas olmakta kendilerini özgür hisseden bireyler olarak tanımlanırken nevrotik mükemmeliyetçiler, kendilerinden genellikle ulaşılması mümkün olandan daha yüksek bir performans düzeyi talep eden, bunun sonucunda da kendilerinden memnun olma ihtimalini düşüren bireyler olarak tanımlar (Akt. Shafran, Cooper ve Fairburn, 2002). Nevrotik mükemmeliyetçiler yüksek standartlar belirler ancak hata yapmak için çok az serbestlik tanırırlar. Bu nedenle hiçbir şeyin yeterince eksiksiz veya yeterince iyi yapıldığını asla hissetmezler. Bu ayrımın anlamı, mükemmeliyetçiliğın kişinin kendi davranışlarını aşırı eleştirel değerlendirmenin eşlik ettiğı yüksek performans standartlarını içerdiğidir. Mükemmeliyetçilikle ilgili psikolojik sorunlar muhtemelen aşırı yüksek standartlar belirlemekten ziyade eleştirel değerlendirme eğilimiyle daha yakından ilişkilidir (Frost vd., 1990).

Literatür incelemesi yapıldığında; mükemmeliyetçilik 1990'lara kadar tek boyutlu ve olumsuz bir durum olarak ele alınırken; 1990'lardan itibaren çok boyutlu ve olumlu olarak nitelenebilecek boyutlarının olduğuna dair çalışmalar yayınlanmaya başlanmıştır.

Hewitt ve Flett (1991), mükemmeliyetçiliğı çok boyutlu olarak değerlendirmiştir. Araştırmacılar mükemmeliyetçiliğın kişisel ve sosyal açıdan iki yönünün olduğunu belirtmiştir. Ayrıca 'kendine yönelik mükemmeliyetçilik', 'başkalarına yönelik

mükemmeliyetçilik’ ve ‘sosyal açıdan belirlenmiş mükemmeliyetçilik’ olmak üzere üç boyut belirtmiştir.

- 1- Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin kendisine yönelik gerçekçi olmayan ve ulaşılması zor standartlar belirleme eğilimidir. Bu durum öz eleştiri ve depresif duygu durumuna neden olabilir (Hewitt ve Flett 1991).
- 2- Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin başkalarına yönelik gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemesi ve bu standartlara başkalarının uymasını bekleme eğilimidir. Bu durum, kişinin diğer insanlarla ilişkilerinde stres ve suçlayıcı tavırlara neden olabilir (Hewitt ve Flett 1991).
- 3- Sosyal Açıdan Belirlenmiş Mükemmeliyetçilik: Kişinin başkalarının kendisine yönelik yüksek standartlar beklentisi içinde olduğuna inanma eğilimidir. Bu inanç, kişinin sosyal olarak kabul görme çabasına neden olacağı için sosyal kaygıya neden olabilir (Hewitt, ve Flett 1991).

Bu üç boyut, birçok araştırmada çeşitli değişkenlerle ele alınmıştır. Örneğin, yapılan bir araştırmada irrasyonel düşünce ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda mükemmeliyetçiliğin üç alt boyutunun birden irrasyonel düşünceyle bağlantılı olduğu ortaya konulmuştur (Flett, Hewitt, Blankstein ve Koledin, 1991). Başka bir araştırmada, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, aktif davranışsal başa çıkma yöntemleri ile ilişkili olduğu tespit edildiği için uyum sağlayıcı bir boyut olarak değerlendirilmiş ancak, kendini kabul düzeyine indirgendiğinde duygusal başa çıkma yöntemleri açısından uyumsuz bir boyut olarak değerlendirilmiştir (Flett, Russo ve Hewitt, 1994).

Stoeber ve Otto (2006), mükemmeliyetçiliği Hamachek (1978)’in önerdiği nevrotik mükemmeliyetçilik olarak adlandırdığı olumsuz ve normal mükemmeliyetçilik olarak adlandırdığı olumlu mükemmeliyetçilik boyutlarından olumlu olana odaklanmış ve hem boyutsal hem de grup temelli 2 yaklaşım ortaya koymuştur (Stoeber ve Otto, 2006). Mükemmeliyetçiliğin yazarlar tarafından iki boyutu ‘mükemmeliyetçi çabalar’ ve ‘mükemmeliyetçi kaygılar’dır. Mükemmeliyetçi çaba, kişisel standartları, kendine yönelik çabayı ve bu çabadan alınan hazzı içerir. Mükemmeliyetçi kaygılar ise, mükemmel olmadığı sürece reddedilme ve olumsuz değerlendirilme korkusu, kişinin ortaya koyduğu performansı ve kendisi için belirlediği standartları arasındaki uyuşmayan duygularını ve

hata yapma endişelerini içerir (Stoeber ve Damain, 2014). Grup temelli yaklaşım ise, sağlıklı ve sağlıklı mükemmeliyetçilik olarak adlandırılmıştır. Sağlıklı mükemmeliyetçiliğin olumlu özelliklerle, sağlıklı mükemmeliyetçiliğin de olumsuz özelliklerle ilişkili olduğu varsayılmıştır. Ancak yapılan araştırmalar sağlıklı mükemmeliyetçiliğin sadece olumlu özelliklerle ilişkili olduğu tespit edememiştir. Birçok çalışma göstermiştir ki, mükemmeliyetçi çabalar daha yüksek seviyede olumlu özelliklerle ilişkilidir. Ayrıca sağlıklı mükemmeliyetçilerin sağlıklı ya da mükemmeliyetçi olmayanlara oranla daha yüksek seviyede olumlu özellikler ortaya koyduğu sonucuna varılmıştır (Stoeber ve Otto, 2006). Sağlıklı ya da uyumlu mükemmeliyetçilik, mükemmel için çabalamanın olumlu özellikler ve uyumlu sonuçlarla bağlantılı olmasıyla açıklanır (Stoeber ve Rambow, 2007). Yapılan araştırmalarda, sağlıklı ya da uyumlu mükemmeliyetçiliğin benlik saygısı, okul motivasyonu ve okul başarısıyla olumlu yönde ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Stoeber ve Rambow 2007, Bergman, Nyland ve Burns 2007).

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) mükemmeliyetçiliği, aşırı eleştirel öz değerlendirmenin eşlik ettiği aşırı yüksek performans standartlarının belirlenmesi olarak tanımlamıştır (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990). Frost vd., (1990), mükemmeliyetçiliği iki boyutlu sınırlandırmasından çıkararak altı farklı boyutta ele almış ve mükemmeliyetçiliğe çok boyutlu bir bakış açısı kazandırmışlardır. Bu altı boyutun şu şekilde açıklanır:

- 1- Hata Yapma Endişesi: Yapılan hatalara negatif reaksiyon gösterme, hataları neredeyse başarısızlık olarak kabullenilmesi eğilimine ve böyle bir başarısızlık sonrasında diğerlerinin kendisine olan saygısını kaybedeceği inancına sahip olmak
- 2- Kişisel standartlar: Çok yüksek standartların belirlenmesi ve kendini değerlendirirken bu yüksek standartlara gereğinden fazla önem verilmesi
- 3- Ailesel beklentiler: Kişinin ailesinin çok yüksek amaçlar belirlemesi ve sürekli olarak ağır eleştiri yaptıklarına eğilimli olmak
- 4- Aileden Eleştiri: Ebeveynlerin çocuklarını genel değerlendirmelerinde devamlı müdahaleci olmaları ve bu değerlendirmelere çocuğun da çok yüksek değer vermesi eğiliminde olunması

5- Yaptığından Emin Olamama: Yürütülen işlerin tatmin edecek kadar düzgün olmadığı duygusuna eğilimli olmak

6- Düzen: Tertip ve düzene verilen tercihler ve önem dereceleri (Bıçk1, 2020).

Mükemmeliyetçiliği olumlu ve olumsuz olarak iki şekilde değerlendiren araştırmacılar da Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby (2001)'dir. Yayınladıkları çalışmada, mükemmeliyetçilikle ilgili 'Uyuşmazlık', 'Standartlar' ve 'Düzen' olmak üzere 3 alt boyut ortaya koymuşlardır. Uyuşmazlık alt boyutu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilmiş; standartlar ve düzen alt boyutları ise olumlu mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilmiştir (Slaney vd., 2001).

Smith, Saklofske, Stoeber ve Sherry (2016), mükemmeliyetçilikle ilgili 3 faktörlü bir model önermiştir. Katı mükemmeliyetçilik, kişinin kendisinden kusursuz performans talep etmesi olarak tanımlanır. Bu boyut, kendine yönelik mükemmeliyetçilikle ilişkilidir (Smith, Saklofske, Stoeber ve Sherry, 2016). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kusursuz olmanın yanı sıra mükemmellik için çabalamayı da ifade eder (Hewitt ve Flett, 1991). İkinci faktör öz eleştirel mükemmeliyetçiliktir. Hatalarla ilgili endişe, eylemlerle ilgili şüphe, özeleştiri ve sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik olarak açıklanan bu boyut; algılanan aksiliklere ve olumsuzluklara aşırı tepki verme, performansla ilgili belirsizlik, sert özeleştiri ve diğer insanların kusursuzluk talep ettiklerini algılama eğilimidir. Üçüncü faktör olan narsistik mükemmeliyetçilik ise; diğer yönelimli mükemmeliyetçilik, aşırı öz eleştirelilik, yetkinlik ve büyüklenmecilik alt boyutlarına sahiptir. Başkaları için gerçekçi olmayan beklentilere sahip olma, diğerlerini eleştiri yoluyla değersizleştirme, kişinin özel muameleye hakkı olduğuna inanması ve kişinin kendini diğerlerinden üstün görmesi eğilimidir.

Silverman (1995), mükemmeliyetçiliği nereye kanalize edildiğine göre değişen, hem acı ve hayal kırıklığı hem de memnuniyet ve yaratıcılık getiren bir potansiyel olarak görür. Kişi daha yüksek bilinç kazandıkça mükemmeliyetçilik kendini gerçekleştirme ve insancıl idealler için bir katalizör haline gelir. Mükemmeliyetçilik, kişinin farkındalık düzeyine göre, olumlu veya olumsuz bir enerji olarak düşünülebilir. Mükemmeliyetçilik, kişinin kendi ya da başkalarının koyduğu standartları gerçekleştirme konusunda acizyet hissederse başarısızlığa neden olur. Aynı zamanda, kapasitesinin üstüne çıkma çabasına ve bununla bağlantılı olarak yaratıcılık ve başarıya öncülük eden bir enerji de olabilir (Silverman, 1995).

Mükemmeliyetçiliğin, birey için zorluklara yol açıp açmadığı henüz çözülmemiş bir konudur (Bieling, Israil ve Antonius, 2004). Mükemmeliyetçilik öyle bir eğilimdir ki, özellikle iş ve okul hayatı olmak üzere, yaşamın her alanına yayılır. Hatta kişinin sosyal ilişkilerini ve kişisel görünümünü de etkileyebilir (Stoeber ve Stoeber, 2009).

Mükemmeliyetçiler kendilerini gerçekçi olmayan bir şekilde katı standartlarla değerlendirirler ve olumsuz performans noktalarına odaklanırlar, böylece memnuniyet deneyimleri azalır (Enns ve Cox, 2002). Mükemmeliyetçilik, günlük hayatta aşırı yüksek standartlar belirleme ve hata odaklı düşünerek aşırı kaygı yaşamaya sebep olan çok boyutlu ve karmaşık bir kavramdır (Jansson-Fröjmark ve Linton, 2007). Mükemmelliğe ulaşma veya başarısız olma durumu kişiler için yaşamsal önemlidir ve kusursuz olmaya yönelik düşünceler her an ortaya çıkmaya hazırdır (Besser, Flett, Hewitt ve Guez, 2008).

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu doğası ve ölçümünün yanı sıra psikopatolojideki teori ve pratikle ilişkisini eleştiren Shafran ve meslektaşları, klinik mükemmeliyetçilik olarak adlandırılan alternatif bir mükemmeliyetçilik yapısı önermişlerdir (Fairburn, Cooper ve Shafran, 2003). Shafran, Cooper ve Fairburn (2002), mükemmeliyetçilik kavramını bilişsel davranışçı teori açısından ele almış ve ‘klinik mükemmeliyetçilik’ tanımını ortaya koymuştur. Klinik mükemmeliyetçilik tanımını, öz değerlendirmenin kişisel hedeflere bağlı olması ve olumsuz olmasına rağmen yüksek düzeyde zorlu, kendi kendine dayatılan standartlar olarak yapmıştır. Bu tanıma göre, mükemmeliyetçi kişilerin bir değerlendirme şeması vardır. Bu şema iki açıdan işlevsizdir: İlki, tek bir alana bağımlılık. Örneğin, kişisel olarak belirlenen standartlar için ulaşma çabasındaki ısrar, öz değerlendirmeyi savunmasız hale getirir ve belirlenen standartlara ulaşamamak öz eleştiri ve olumsuz öz değerlendirmeye neden olur. İkincisi, öz değerlendirme şeması mükemmeliyetçiliğin ifade edildiği alana bağlıdır. Örneğin, kilo verme konusunda belirlenen standartları karşılamak için sürekli bir çaba varsa, psikolojik ve potansiyel olarak da fiziksel işlev bozuklukları ortaya çıkacaktır. Kişinin kendini değerlendirme şemasına bağımlı olması ve hedeflerine ulaşmak için sürekli çaba göstermesi, hedef ve standartlarından vazgeçmemesi, eleştirileri, kendini küçümsemeleri ve başarısızlık korkusu temel psikopatolojiyi açıklar (Shafran, Cooper ve Fairburn, 2002).

Klinik mükemmeliyetçilik tek boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırılmıştır (Glover, Browni Fairburn ve Shafran, 2007). Ancak Dunkley, Blankstein, Masheb ve Grilo (2004) klinik mükemmeliyetçiliği, kişisel standartlar mükemmeliyetçiliği ve değerlendirme

kaygıları mükemmeliyetçiliği olarak iki boyutta değerlendirmeyi önermiştir. Kişisel standartlar mükemmeliyetçiliği, kişinin kendisi için yüksek standartlar ve hedefler belirlemesini içerir. Öte yandan, değerlendirme kaygıları mükemmeliyetçiliği, kişinin kendi davranışına ilişkin aşırı eleştirel değerlendirmeleri, başarılı performanstan tatmin elde edememeyi ve başkalarının davranışları hakkında kronik endişeleri içerir.

Klinik mükemmeliyetçilik stres ve kişilerarası sorunlar (Chang, Watkins ve Bang, 2004), yeme bozuklukları, majör depresyon ve obsesif kompulsif bozukluk gibi psikiyatrik rahatsızlıklarla ilişkili bir risk ve sürdürme faktörüdür (Shafran ve Mansell, 2001, Egan, Wade ve Shafran, 2011).

Araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin psikopatolojide etkili bir role sahip olduğunu göstermiştir (Limburg, Watson ve Hagger, 2017). Mükemmeliyetçilik intihar düşüncesi (Smith vd. 2017), depresyon (Blatt 1995, Hewitt ve Flett 1990, Ashby ve Rice Martin 2006) yeme bozuklukları (Bardone-Cone vd., 2007, Wade, O'shea ve Shafran, 2007) ve obsesif kompulsif bozukluk (Pinto 2017, Frost, Novara ve Rheaume 2002) ile ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmalar mükemmeliyetçiliğin kişinin iyi oluş haline olumsuz etkisi bulunduğunu göstermektedir (Feher vd., 2020).

Ebeveynlik davranışları ve tarzının mükemmeliyetçilik üzerinde etkili olduğu araştırmalar yapılmıştır. Ebeveynlerinin değerlendirmeleri mükemmeliyetçiler için önemlidir (Stoeber ve Otto, 2006). Ebeveynler ve çocukları ile yapılan araştırmalarda, ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin aşırı kontrolcü ebeveynlik ve çocuk kaygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Affrunti ve Woodruff-Borden, 2014). Yani, aşırı kontrolcü ebeveynlik, mükemmeliyetçi ebeveynlerin çocuk kaygısını arttırdığı bir mekanizma görevi görebilir. Yapılan başka bir araştırmada, anne babaların kullandıkları olumsuz duygu ifade eden sözcüklerin çocuklarda kaygıya, öfke içeren kelimelerin de çocukların öz yeterlilik duygularını azalmasına neden olabileceği belirtilmiştir (Affrunti, Geronimi ve Woodruff-Borden, 2015). Ayrıca, ebeveynlerin başarı ve başarısızlıkla ilgili erken mesajları, bir çocuğun mükemmeliyetçi olup olmayacağını etkileyebilir (Hibbard ve Walton, 2012). Yapılan araştırmada, ebeveynlik tarzı özelliklerinin mükemmeliyetçi eğilimlerin gelişmesinde rol oynadığını göstermektedir; otoriter ebeveynlik tarzının uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Hibbard ve Walton, 2014).

Mükemmeliyetçilik, erken çocukluk döneminde de var olan bir kişilik özelliği olarak belirlenmiştir (Flett vd., 2016). Gençlerin %25 ila % 30'unun uyumsuz mükemmeliyetçilik

ile karakterize olduğu tahmin edilmektedir (Rice, Ashby ve Gilman, 2011; Hawkins, Watt ve Sinclair, 2006). Çocuklar ve ergenlerdeki mükemmeliyetçilik hakkında yapılan araştırmada, okuldan keyif alma ve okula gitmeye karşı istekli olma bağlamında akademik konular ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında olumlu ilişki belirtilmiştir. Yine aynı araştırmada, mükemmeliyetçilik, kişinin bildirdiği psikopatoloji, depresyon, yeme bozuklukları, fiziksel görünüm endişeleri ve stres ile ilişkilendirilmiştir. Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik boyutunun ise, mükemmeliyetçi ebeveyn tutumuyla güçlü ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir (Flett vd., 2016). Çoğu genç bireyde kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başarısızlık ve deneyimlerin ardından yaşanan sıkıntılarla ilgili bir savunmasızlık, bir güvenlik açığı faktörü ile ilişkilidir (Hewitt ve Flett, 1991).

### **2.1.1. Mükemmeliyetçilikle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

Birçok yaklaşım ile mükemmeliyetçilik kavramı açıklanmaya çalışılmıştır. Aşağıda mükemmeliyetçilik kavramını açıklayan kuramsal yaklaşımlar ele alınmıştır.

#### **2.1.1.1. Psikanalitik Yaklaşım**

Mükemmeliyetçiliğin psikanalizdeki yeri, Freud'un süperegö kavramıyla açıklanır. Geçtan (2022), süper egoya ait olan özelliklerden birinin 'kusursuz olabilmek için çaba harcamak' olduğunu belirtmiştir. Kusursuz olmak için çaba harcamak daha çok ahlaki davranışların biçimlenmesi ile ilişkilendirilmiştir. Freud, anal karakter kavramını 1908'de tanımladı. Haslam (2011), Freud'un anal üçlü olarak tanınan; düzenlilik, inat ve cimrilik öğelerini bir karakter kümesinin düzenlilik boyutunun mükemmeliyetçilikle ilgili olduğunu belirtmiştir.

Mükemmeliyetçilik araştırmalarının başlangıcı psikodinamik teoriye, özellikle öne çıkan Karen Horney'e dayanır (Stoeber, 2018). Psikanalitik Sosyal Kuram'ın temsilcisi Karen Horney mükemmeliyetçiliği, 'yapılması gerekenlerin zorbalığı' olarak tanımlar ve olumlu bakış açısını etkisiz kılan yüksek düzeyde nevrotik bir eğilim olarak kabul eder. Kişinin kendisi ve başkalarına yönelik içsel zorlanma veya baskının bir yansıması olarak vurgular. Eleştiriden korunmak için geliştirilen nevrotik bir gereksinim olarak görür. Horney'e (2006) göre, ebeveynleri tarafından sevgi ihtiyacı karşılanamayan çocuk dünyaya karşı düşmanca duyguları bastırarak derken temel kaygı oluşur, bununla baş edemediği zamanlarda nevrotik gereksinimler geliştirir ve bunları yetişkinliğe taşır. Bu nevrotik

gereksinimlerden biri mükemmellik ve doğruluk gereksinimidir. Birey mükemmel olmak için hata yapmaktan korkar hatta hata yapacağım korkusundan kaygılanır. Birey hata yapmaz ve mükemmel olursa kimsenin onu eleştirmeyeceğini düşünür. Horney (2017)'e göre ideal benliğin oluşmasında kusursuzluk ihtiyacı önemli bir unsurdur. Ona göre mükemmeliyetçilik çevrenin, en önemlisi de ebeveynin davranışlarından etkilenir. Kişilik, çocuğun çevresine karşı davranışlarıyla ya da çocuğa sağlanan çevreyle oluşur. Çocuğun davranış şekilleri kişiliğin bir parçası haline geldiğinde bu durum “nevrotik ihtiyaç” olarak adlandırılır. Nevrotik ihtiyaçlar sonucunda ortaya çıkan kişilik tiplerinden biri de, kişinin yaşamdan uzaklaştığı, bağımsızlık ve mükemmellik arayışı içinde olan ve bu arayışını insanlardan uzak durarak bulmaya çalışan bağlantısız bir kişiliktir (Horney, 2017).

#### **2.1.1.2 Bireysel Psikoloji**

Adler mükemmeliyetçiliğe daha farklı bir açıdan yaklaşır; ‘mükemmellik için çabalamak, bir dürtü, arayış olmadan yaşamın düşünülemez olması’ anlamında, doğuştan gelen bir özellik olarak yorumlar (Ansbacher ve Ansbacher, 1956, Akt. Stoeber 2018). Kişi aşağılık kompleksine karşı üstünlük çabası içine girer. Aşağılık kompleksinden kurtulmak için sürekli çabalar ve ‘mükemmel’ olmaya çalışır (Adler, 2020). Yani üstünlük çabası mükemmeliyetçiliğin kaynağı olan bir güdüdür. Ancak bireyler mükemmele farklı yollarla ulaşmaya çalışma girişimleri fonksiyonel ya da fonksiyonel olmayan davranışlarla farklılaşabilir. Mükemmel olan için fonksiyonel çaba, kendini koruma, üreme ve çevreyle teması kolaylaştırır. Fonksiyonel olmayan mükemmeliyetçilik ise, gerçekçi olmayan yüksek standartlar ve başarı yolundaki davranışlarda katılık olarak tanımlanır (Akay Sullivan, Sullivan ve Bratton, 2016). Fonksiyonel mükemmeliyetçi davranışlar, diğer insanlardan üstün olmaya çabalamayı içerirken kişilerle uyumlu ilişkiler kurabilmeyi de içerir. Fonksiyonel olmayan mükemmeliyetçilik ise bencil davranışlar içerir ve kişilerarası ilişkilerde başarısızlık olarak ortaya çıkar (Rice ve Preusser, 2002).

#### **2.1.1.3 Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım**

Albert Ellis, Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım’da mantık dışı düşüncelerden bahseder ve yaşanan psikolojik sorunların, olayları ve yaşanılanları yorumlama biçiminden kaynaklandığını söyledi. Mantık dışı düşünceler üç şekilde açıklanabilir. Birincisi, kişinin

kendine yönelik mantıkdışı düşünceleri; ‘Her zaman ve her koşulda en iyisini yapmalıyım.’ (Murdock, 2014 ), ‘Mükemmele yakın bir şekilde yetkin, yeterli önemsenir olmam gerektiğine inanırım.’ (Hackney ve Cormier, 2008) gibi düşünceler örnek olarak verilebilir. Bu düşünceler kişide kaygı, telaş, korku, depresyon, hayal kırıklığı ve değersizlik hissine sebep olabilir (Kendall vd., 1995). İkincisi, kişinin başkalarına yönelik mantıkdışı düşünceleri; ‘İnsanların bana düşünceli ve adil davranmalarını istediğim ve ben onlara her zaman düşünceli ve adil davrandığım için, bana çok iyi davranmaları gerekir.’ (Burger, 2016) gibi düşünceler örnek verilebilir. Bu düşünceler kırgınlık, öfke, hiddet, kindarlık ile sözlü ve fiziksel saldırganlık gibi eylemlere neden olabilir (Kendall vd., 1995). Üçüncüsü kişinin hayata dair mantıkdışı düşünceleri; ‘Olaylar ve koşullar benim istediğim şekilde olmalı. Asla sinir bozucu ve zor olmamalı. Aksi halde hayat, korkunç, berbat ve dayanılmaz olur’ gibi düşünceler örnek verilebilir. Bu düşünceler, kendine acıma, depresyon, öfke, erteleme, kaçınma ve eylemsizlik gibi davranışlara neden olabilir (Kendall vd., 1995).

Mükemmeliyetçilik hayatın her alanını etkileyebilen çok boyutlu bir kişilik özelliğidir (Stoeber, Harvey, Almeida ve Lyons, 2013). Antony ve Swinson (2000), Albert Ellis’in akılcı duygusal davranışçı yaklaşımını referans alarak mükemmeliyetçi kişilerin özelliklerini belirlemişlerdir. Bu özellikler:

- 1- Ya hep ya hiç düşüncesi: Olayları ya da durumları süreç içerisinde değerlendirmemek, iyi ve kötü arasında birçok derecelendirme yapılabileceğini düşünmemek
- 2- Zihinsel Filtre: Olumsuz detaylara odaklanarak durumun ya da olayın olumlu yönlerini gözden kaçırmak ve olayın/durumun tümünü olumsuz olarak nitelendirmek
- 3- Uygunsuz sosyal karşılaştırma: Kişinin kendisini sürekli diğer insanlarla kıyaslaması ve bunun sonucunda olumsuz duygu hissetmeleri
- 4- Zihin Okuma: Diğer insanların düşünceleri hakkında fikir yürütme, özellikle kendisi hakkında başkalarının olumsuz düşünceye sahip oldukları inancı
- 5- Başkalarına Güvenme Güçlüğü: Yapılacak bir iş konusunda diğer insanlara güvenmeme, iş paylaşımı yapma konusunda gönülsüz olma

- 6- Dürbün Bakışı: Olumsuz detayları büyütme eğilimi
- 7- Gereklilikler: Nasıl olunması ya da nasıl yapılması gerektiği ile ilgili kurallar belirleme, kurallara uyulmadığı takdirde suçlama, yetersizlik hissetme
- 8- Felaketleştirme: Olabilecek en kötü senaryoda, en kötü sonuca ulaşma ihtimali üzerinde durma
- 9- Kontrol İhtiyacı: Kişinin çevresinde olan olumsuz olaylardan kendini sorumlu tutması, anksiyete yaşamamak için belirsizlik ve güvensizlik durumlarını bertaraf etmeye çalışması,
- 10- Katı Standartlar: Esnek düşünce yapısına sahip olmama (Antony, Swinson, 2000).

Yukarıda bahsedilen mantık dışı düşünceler açısından bakıldığında, uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimi mantık dışı düşünceler ile açıklanmaktadır. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım, başarısızlık korkusu, kendine ve başkalarına yönelik kabul, sevgi ve saygıya layık olabilmek için konulan gerçek dışı hedef tuzakları gibi konularda mükemmeliyetçilik ve yaklaşımın ana temalarının sıkı ilişki içinde olduğu söylenebilir (Flett ve Hewitt, 2004).

#### **2.1.1.4 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım**

Aaron T. Beck, kurucusu olduğu Bilişsel Davranışçı Yaklaşım'ın mükemmeliyetçilikle ilgili temel kavramları bilişsel çarpıtmalar ve şemadır. Beck'e göre, kişiler kurallarla yaşamaktadır. Problemlerin sebebi realist olmayan kural düzenekleri, etiketlemeler, yorumlar, değerlendirmeler ve uygunsuz aşırı kurallardır ve bunların sonucunda bilişsel çarpıtmalar oluşmaktadır. Diğer bir deyişle bilişsel çarpıtma yapan kişiler tek boyutlu, tümsel, mutlak, ahlakçı, değişmez bir düşünme yapısına sahiptir (Ardanç, 2017). Şemalar, dünyanın nasıl işlediği hakkında kişinin sahip olduğu temel inançlar ve önermelerden oluşan bilişsel yapılardır (Beck ve Hollon, 1993). Yukarıda tanımlandığı şekliyle bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz temel inançlara dayalı şema yapıları, depresyon ve sosyal anksiyete gibi psikopatolojik durumlarla ilişkili olabilir (Nasır, Zamani, Yusoo ve Khairudin, 2010, Kuru vd., 2018). Çeşitli kanıtlar, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım'ın uyumsuz mükemmeliyetçilik tedavisinde etkili olduğunu göstermektedir. Bilişsel özellikleri göz önüne alındığında, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin işlevsiz biliş ve

davranışlarını, bilişsel yeniden yapılandırmaya vurgu, maruz bırakma aktiviteleri ve stres yönetim teknikleriyle, değiştirmeyi amaçlamaktadır (Radhu vd., 2012).

#### **2.1.1.5 Beş Faktör Kuramı**

Allport'un geliştirdiği Ayırıcı Özellik Yaklaşımı'nın içinden çıkan Beş Faktör Kuramı, en geniş çalışmaların Costa ve McCrae tarafından gerçekleştirildiği bir kişilik kuramıdır (Çiçek ve Aslan, 2020). Beş Faktör Kuramı, kişiliği beş farklı boyutta ele alır; bunlar: özdenetim, uyum, dışadönüklük, nevrotiklik ve deneyimlere açıklık (McCrae ve Costa, 1996). Uzun yıllardır, araştırmacılar, Beş Faktör Kuramı ve mükemmeliyetçilik arasında kurulabilecek bağlatıyı araştırmaktadırlar (Smith vd., 2019). Nevrotiklik boyutuyla kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir (Enns ve Cox, 2002). Mükemmeliyetçi kaygılarla ilgili olarak hatalardan duyulan endişe, hatalar hakkında şüpheler ve tutarsızlık, toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçiliğe kıyasla nevrotiklikle daha güçlü pozitif ilişkilere sahiptir (Rice, Ashby ve Slaney, 2007). Dışadönüklük boyutu ile mükemmeliyetçi çabaların olumlu ilişki gösterdiği belirlenmiştir (Ulu ve Tezer, 2010).

#### **2.1.1.6 Sosyal Öğrenme Kuramı**

Albert Bandura'nın kurucusu olduğu Sosyal Öğrenme Kuramı, öğrenmenin sosyal bağlamda, etkileşim, taklit ve gözlem yoluyla gerçekleşen bir süreç olduğu temeline dayanmaktadır. Sosyal öğrenme, karşılıklı nedensellik, model alma ve taklit, dolaylı öğrenme, öz yeterlik gibi kavramlarla öğrenmenin gelişimine dikkat çekmiştir (Tatlıoğlu, 2021). Öz yeterlilik kavramı; olası durumları yönetmek için gerekli eylemleri organize etme ve yürütme yeteneğinize olan inançtır (Bandura, 1997). Mükemmeliyetçilikle ilişkili yapılan araştırmada, yüksek düzeyde kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düşük öz yeterlilik ile ilişkili bulunmuştur (Hart, Gilner, Handal ve Gfeller, 1998). Başka bir çalışmada ise, uyumlu mükemmeliyetçilik yüksek öz yeterlilik ile ilişkili bulunmuştur (Locicero ve Ashby, 2000).

### 2.1.2. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yapılan Araştırmalar

Mükemmeliyetçilik kavramı alt boyutları ve ilişkili olabileceği düşünülen diğer kavramlar ele alındığında, alanyazında yurt içi ve yurt dışında çok sayıda araştırmaya konu olmuştur. Bu bölümde, bu çalışmaların bazılarını önce ülkemizde yürütülmüş ve sonrasında uluslararası çalışmalar kapsamında yer verilecektir.

Sapmaz (2006), 929 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerini psikolojik belirti düzeyleri açısından incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, uyumsuz mükemmeliyetçilerin psikolojik belirti düzeyleri en yüksek grup olduğu ortaya konulmuştur. Mükemmeliyetçi olmayanlar ve bu grubu takiben uyumlu mükemmeliyetçilerin en düşük düzeyde psikolojik belirtilere sahip olan grup olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeninin, öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumlarıyla ilişkisi anlamlı bulunmamıştır.

Yıldırım Yavuzer (2014), 458 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada, öğrencilerinin genel erteleme ve akademik erteleme davranışının mükemmeliyetçi kişilik özelliği, denetim odağı ve akademik başarı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinden mükemmeliyetçi düzen ile kişisel standartların arttıkça genel ve akademik erteleme davranışının azaldığı bilgisine ulaşılabilir.

Alvan (2015), 530 lisans dönemi öğrencisiyle yaptığı araştırmada, algılanan çocuk yetiştirme stilleri ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, hem annelerini hem de babalarını otoriter ve açıklayıcı/otoriter algılayan öğrencilerin onları izin verici/şımartan algılayanlardan daha yüksek olumsuz mükemmeliyetçilik puanına sahip olduklarını sonucuna varılmıştır. Ayrıca, babalarını açıklayıcı/otoriter olarak algılayan öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik puanlarının babalarını otoriter olarak algılayanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir cinsiyet farkı bulunmamıştır.

Ulubey (2016), 318 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliği ile sahip oldukları değerler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları, toplumsal değer ile düzen ve kişisel standartlar arasında; kariyer değeri ile kişisel standartlar, aile beklentisi ve düzen arasında; entelektüel değer ile kişisel standartlar ve düzen arasında; maneviyat ile düzen ve aile eleştirileri arasında, özgürlük ile kişisel standartlar ve düzen arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Romantik

değer ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında anlamlı ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Kaya ve Birol (2018), 306 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, mükemmeliyetçilik ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, yalnızlık ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif, duygusal zekâ ile yalnızlık ve mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, yalnızlık ile mükemmeliyetçilik arasında duygusal zekânın kısmi aracı rolü olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Gerçek (2020), 536 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkilerin ortaya koymaya çalışmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin; mükemmeliyetçilik ile benlik saygısı arasında negatif yönlü ve anlamlı; mükemmeliyetçilik ile duygusal zekâ yetenekleri arasında yine negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve doğum sırası değişkenlerine göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri farklılaşmama tespit edilmezken, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri sadece yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Küçük (2022), 345 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, çocukluk çağı travması, yetersizlik duygusu ve olumsuz değerlendirilme korkularının mükemmeliyetçilik üzerindeki yordayıcı gücünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çocukluk çağı travması alt boyutu olan aşırı koruma/kontrol, yetersizlik duygusu alt boyutlarının ve olumsuz değerlendirilme korkusunun mükemmeliyetçiliği anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Demir (2022), 401 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile anksiyete arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile anksiyete arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır. Hata yapma endişesi ve ailesel beklentiler, anksiyeteyi pozitif yönde etkilemektedir. Aileden eleştiri ise anksiyeteyi negatif yönde etkilemektedir. Anksiyete ile en güçlü korelasyona sahip olan mükemmeliyetçilik alt boyutu ailesel beklentiler olarak bulunmuştur.

Hamilton ve Schweitzer (2000), 405 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada, mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, yüksek intihar düşüncesinin varlığı daha yüksek puanlarla tüm mükemmeliyetçilik boyutları ama özellikle hatalara ilişkin kaygı ve eylemlere ilişkin şüphe boyutuyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik puanına sahip olmanın intihara yatkınlık belirtisine işaret edebileceği vurgulanmıştır.

Stoltz ve Ashby (2007), 181 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, mükemmeliyetçilik ile kişilik yapısı veya yaşam tarzı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonuçları uyumlu mükemmeliyetçiler, uyumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanların görünüşte karakteristik olan yaşam tarzları arasında önemli farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Uyumsuz mükemmeliyetçilerin daha fazla işlev bozukluğu ile ilişkili nevrotik başa çıkma stratejilerine eğilimli oldukları belirlenmiştir.

Kearns, Forbes ve Gardiner (2007), 28 üniversite öğrencisiyle yaptığı 6 hafta süren deneysel çalışmada, bilişsel davranışçı terapinin klinik olmayan bir popülasyonda mükemmeliyetçilik ve kendini engelleme düzeylerini azaltmadaki etkinliğini incelemiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin çalışma süresince düşüş gösterdiği ve bu düşüşün takipte de devam ettiği tespit edilmiştir.

Jadidi, Mohammadkhani ve Tajrishi (2011), 200 üniversite öğrencisiyle, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, mükemmeliyetçiliğin toplam puanları ve üç boyutunun (hatalara ilişkin, ebeveyn eleştirisi, eylemlere ilişkin şüpheler) akademik erteleme ile olumlu ve anlamlı ilişkide olduğunu göstermiştir. organizasyon alt boyutunun ise olumsuz ve anlamlı korelasyon içinde olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, mükemmeliyetçilik ölçeğinden yüksek puan alan bireyler, düşük puan alan bireylere kıyasla daha fazla akademik erteleme eğilimi göstermişlerdir.

Sheppard ve Hicks (2017), 171 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, mükemmeliyetçilik, dayanıklılık ve duygusal zekânın psikolojik sıkıntıyla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçları, dayanıklılık ve duygusal zekânın, uyumsuz mükemmeliyetçi öğrencilerde genel psikolojik sıkıntıyı yordamada önemli faktörler olduğunu göstermektedir. Bulgular, uyumsuz mükemmeliyetçilerde psikolojik sıkıntıya yönelik müdahale ve önleme stratejilerinde dayanıklılık ve duygusal zekânın önemine ilişkin destekleyici kanıtlar sağlamıştır.

Atadokht ve Ebadi (2022), 370 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve akademik stres arasındaki ilişkide akademik duyguların (olumlu ve olumsuz) ve psikolojik iyi oluşun aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçları, olumsuz mükemmeliyetçilik ve akademik stres arasında pozitif yönlü, mükemmeliyetçilik ve olumlu akademik duygular arasında negatif yönlü; akademik stres ile olumsuz akademik duygular arasında pozitif yönlü, psikolojik iyi oluş ve akademik stres arasında ise negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir.

Raju ve Sudhesh (2023), 220 beliren yetişkin ile yaptıkları çalışmada, beliren yetişkinlik döneminde mükemmeliyetçilik ve öz şefkat üzerinde disiplin deneyimlerinin rolünü araştırmıştır. Araştırma sonucunda, öz şefkatin mükemmeliyetçilikle pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu; cezalandırma deneyiminin başkalarına yönelik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik boyutu üzerinde etkisinin olduğu; yardım edici disiplin boyutunun kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunu olumlu yönde yordadığı belirlenmiştir.

Tabatabaee, Pakravan ve Aghaei (2023), 318 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada, mükemmeliyetçiliğin yapısal modeli ve uyku kalitesini anksiyetenin aracı rolü ile birlikte incelemiştir. Araştırma sonuçları, mükemmeliyetçilik ve uyku kalitesi arasındaki doğrudan ilişkinin pozitif ve anlamlı; anksiyete ve mükemmeliyetçilik arasındaki doğrudan ilişkinin de pozitif ve anlamlı olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, mükemmeliyetçilerin kaygı düzeylerinin artmasının uyku kalitelerini etkilediği sonucuna varılmıştır.

### **2.2.1. Önem Arayışı Kuramı**

Yıllarca süren, fizyoloji, sinirbilim, psikoloji, sosyoloji, hukuk alanlarındaki araştırmalar göstermiştir ki, insanlar hayatta kalmak için, anlamlı temas gerektiren ilişkilere, bağlantılara, etkileşime ihtiyacı olan sosyal varlıklardır. Bu sosyallik, gözlemle öğrenmeyi, karmaşık toplumsal hiyerarşilere, sosyal normlara, kültürel değişimlere ayak uydurmayı, aile ve arkadaşlıklar arasında ilişkileri düzenlemeyi içerir. Bu yaşanan sosyal deneyimler kendimizi ve değerimizi nasıl algıladığımızı etkiler (Austin, 2023). Genel olarak, benlik hakkında olumlu bir görüşe sahip olmanın birçok faydası olduğuna inanılmaktadır. Benlik saygısı yüksek olanların sağlıklı ve mutlu bireyler olduklarına inanılmaktadır (Heatherton ve Wyland, 2003). Benlik saygısına katkıda bulunduğu düşünülen en önemli yapılardan biri kişinin algıladığı önemidir. Benlik saygısı ve önem birbirinden farklı ama birbirini

destekleyen yapılardır. Benlik saygısı kişinin kendisini tarif ettiği benliği, önem ise, başkalarının kişiyi fark etmesi ve onunla ilgilenmesidir (Marshall, 2001).

Önem kavramı, Rosenberg ve Mc Colough (1981) tarafından ‘başkalarının bize bağlı olduğu, bizimle ve yaşantımızla ilgilendikleri veya bir benlik uzantısı olarak deneyimledikleri duygu ve bir motivasyon kaynağıdır’ olarak tanımlanmıştır. Yazarlar ayrıca önem kavramını, ‘başkalarının bize bağlı olduğu’, ‘bizimle ve yaşantımızla ilgilendiği’ ve ‘bizi kendisinin bir uzantısı olarak gördüğü hissi’ olarak tanımlamıştır (Akt. Taylor ve Turner, 2001). Başka bir deyişle, eğer bir kişi başkalarının onu dinlemediğini, kimsenin onunla ilgilenmediğini, başkalarının onunla anlamlı konuşmalara girmediğini hissederse, o zaman önemli olmadığı duygusuna kapılacaktır (Elliot, Kao ve Grant, 2004). Önem kavramı, kişinin diğer insanların gözünde önemli olma ihtiyacını yansıtır ve diğer insanlarla anlamlı ve yakın sosyal bağların kurulduğu algısıyla güvende hissetmeye yol açar (Flett, 2018).

Elliot, Kao ve Grant (2004), önemim tanımını; çevremizdeki dünyada ne ölçüde fark yarattığımızın kapsamı, olarak yapmışlardır. Önemin üç değişkeni olduğunu öne sürmüş ve bunları farkındalık, güven ve önem olarak belirtmişlerdir. Farkındalık, başkalarının dikkatini çekme, hatırlanma, göz ardı edilmeme ifadeleriyle açıklanabilir. Güven, başkaları tarafından seçilme, ihtiyaç duyulma, diğerlerinin kişiden destek ve tavsiye istemesi durumlarıyla açıklanabilir. Son olarak önem ise, başkalarının kişi için endişelenmesi, kişinin rahatı ve refahı için diğerlerinin çaba sarfetmesi, diğerlerinin kişiyi dinlemesi ve duygusal destek sağlaması, ifadeleriyle açıklanabilir (Elliot, Kao ve Grant, 2004).

Önemin kavramsallaştırma çalışmalarında üç bileşen bulunmaktadır: farkındalık (dikkat), güven (bağlılık) ve önem. Daha sonra, önem kavramına ilgi, benlik uzantısı, yokluğun dikkate alınması ve takdir görme bileşenleri eklenmiştir (France ve Finney, 2009).

Önem kavramının bileşenleri Flett (2018) tarafından aşağıda daha ayrıntılı açıklanmıştır.

İlgi: Kişinin kendisinin ve eylemlerinin başkaları tarafından fark edildiğini ve onaylandığını hissetmek, kişinin eylemlerinin kendisi için önemli olanlar tarafından fark edildiğini ve onaylandığını algılamak

Önem: Seni önemseyen biri için önemli olma hissi, başkalarını ilgilendirdiğimiz algısı

**Bağlılık:** Sosyal bağlardan kaynaklanan yükümlülükler ve kişinin başkalarına karşı davranışlarının onları etkileyeceği algısı, başkalarının kişinin kendisine güvendiği için önemli olma duygusu

**Yokluğun Fark Edilmesi:** Başkaları tarafından özlenildiğini hissetmek

**Takdir Görmek:** Kişinin kendisinin ve eylemlerinin başkaları tarafından takdir edildiğini ve değerli olduğunu hissetmek

**Bireyleşme:** Gerçek benliğimize nasıl baktıklarına bağlı olarak biri tarafından eşsiz ve merkeze konulmuş hissettirilmek, insanlar hayatlarındaki kişilerin hayatlarındaki eşsiz ve bulunmaz bir insan olduklarını göstermelerine ihtiyaç duyarlar

**Benlik Uzantısı:** Başka birinin kişiye duygusal olarak bağlı olduğunu ve kişiyi veya kişiye olanların onları etkilediğini fark etmesidir. Kişinin yakın ilişki içinde olduğu insanlar arasında benzer duygular ve tepkiler oluştuğunda benlik uzantısından söz edilebilir. Schlossberg (1989)'e göre, benlik uzantısı, diğer insanların kişinin başarısıyla gurur duyabileceklerini ya da başarısızlığıyla üzülebileceklerini ifade eder. Diğer bir deyişle, kişinin başarısının diğerlerinin de başarısı; kişinin başarısızlığının diğerlerinin başarısızlığı olarak hissedilmesidir. Flett, Galfi-Pechenkov, Molnar, Hewitt ve Goldstein (2012), benlik uzantısını, kişinin kişisel başarıları veya başarısızlıkları yoluyla neşe veya hayal kırıklığı yaratabileceği algısı olarak tanımlamıştır.

**Önem,** kişinin başkaları tarafından değerli ve önemli olduğunu hissetmesidir (Flett, 2022) ve iki kategoride değerlendirilebilir: toplumsal ve kişilerarası. Toplumsal/genel önem, bireylerin başkaları için de önemli oldukları algısını içerir; örneğin öğrenciler için okul ortamında arkadaşları ve öğretmenlerinin gözünde nasıl göründükleri, bulundukları ortamda ne kadar ve nasıl fark yarattıkları toplumsal/genel önemi tanımlar. Kişilerarası önem ise, bireyin hayatındaki belirli kişilere (eş, aile, yakın arkadaşlar) ne kadar önem verdiklerine dair algıdır (Rayle, 2005).

Önem hem bir duygu hem de ihtiyaç hem de bir anahtar olarak tanımlanmıştır fakat çoğunlukla gözden kaçmış olan pozitif bir psikolojik yapıdır (Flett, 2018). Önemin olumlu bakış açılarına değinmek gerekirse, önem; evrensel ve güçlü bir motivasyon, dayanıklılık ve uyum yeteneği için yaşamsal bir kaynak, strese karşı psikolojik bir kalkan, gelişme ve değişme potansiyeli, benliğin merkezidir (Flett, 2022).

Birçok yazar önem kavramını, takdir edilme, kabul görme gibi deneyimler sonucunda değer verildiğini hissetme ile tanımlamıştır (Prilleltensky, Scarpa, Ness ve Di Martino, 2023). Amerikalı psikolog Isaac Prilleltensky (2020), bireylerin katkıda bulunma, katılımcı olma ve fark yaratma gibi olguları içeren, ‘değer katma’nın da önemin kritik bir bileşeni olduğu iddiasını öne sürmüştür. Önem, birbirini tamamlayan iki psikolojik deneyimden oluşan ideal bir durumdur: değerli hissetmek ve değer katmak. İnsanlar kendileri, başkaları, iş yaşamları ve toplum tarafından değerli olduklarını hissedebilir ve diğer insanlara, iş yaşamlarına ve topluma değer katabilir. Önem ihtiyacının karşılandığını anlamak için değerli hissetmek ile değer katmak arasında bir denge oluşturulmalıdır (Prilleltensky, 2020).

Önem, insanlık durumunun merkezinde yer alan, kilit konumda olan psikolojik bir kaynak ve hayati bir yapıdır. Hayatını, başkaları için önemli olma duygusundan yoksun olarak yaşayan birey, gelişmek için önemli olan temel duygusundan, insani bağlılıktan ve sosyal kabul duygusundan yoksun olacaktır. Buna karşılık, başkaları için önemli olma duygusuna sahip olan kişi, yaşamın zorluklarına karşı olumlu tepkiler besleyen önemli bir iç kaynağa sahip olacaktır. Yani, açıkça hissedilen önem duygusu çeşitli stres faktörlerine karşı koruyucu olabilir (Flett, 2022). Önemin koruyucu özelliğinin yanı sıra kişiyi rahatsız edici olabilen özelliklerine değinen araştırmalar da vardır. Schlossberg (1989), kişinin çok fazla takdir edilen bir hayata sahip olduğunda kapana kısılmış hissedebileceğini ve bu takdir edilmenin doğasında var olan baskı ve sorumluluktan rahatsız olabilirler. Aynı araştırmada yazar, önem kavramını marjinalleşme ve önemsizlik kavramıyla karşılaştırmıştır. Haksız muamelenin ve uygunsuz klişelerin hedefi olan insanlar için önem kavramından daha çok önemsizlik daha belirgindir (Schlossberg, 1989).

İnsanların önem duygularını ortaya çıkarabilmenin yolları aşağıda belirtilmiştir.

Birinin ne istediğini veya ne düşündüğünü sormak/ilgilenmek

Birinin iyiliği için zaman ve enerji harcamak

Birine ve onun yeteneklerine inancını ifade etmek

Birine ihtiyaç duyulduğunu ve güvenildiğini bilmesini sağlamak

Birinin refahını artırmak için onun önünü açmak

Birinin umutlarını, korkularını, ilgilerini ve değerlerini merak etmek /bilmek istemek

Birinin şefkate ihtiyaç duyduğu zamanda ona şefkatle yaklaşmak/şefkatli davranmak

Birinin çabalarını, yeteneklerini ve başarılarını kabul etmek /onaylamak

Minnettarlık göstergesi olarak şükranlarını sunmak/teşekkür etmek

Olumlu ve olumsuz geçmiş yaşantılarını ve hayat deneyimlerini paylaşmak (Flett, 2018).

Önemin koruyucu özelliğinin yanı sıra kişiyi rahatsız edici olabilen özelliklerine değinen araştırmalar da vardır. Schlossberg (1989), kişinin çok fazla takdir edilen bir hayata sahip olduğunda kapana kısılmış hissedebileceğini ve bu takdir edilmenin doğasında var olan baskı ve sorumluluktan rahatsız olabileceğini belirtmiştir. Aynı araştırmada yazar, önem kavramını ötekileştirilme ve önemsizlik kavramıyla karşılaştırmıştır. Değerli hissettirilmek yerine başkaları tarafından ötekileştirilmiş hisseden, haksız muamelenin ve uygunsuz klişelerin hedefi olan insanlar için önem kavramından daha çok önemsizlik belirgindir (Schlossberg, 1989). Genel olarak ele alındığında; önemsizlik, başkaları tarafından görülmediği, duyulmadığı ve değer verilmediği duygusunu kronikleşmiş biçimde hisseden herkes için tanımlayıcıdır. İnsanlar tıpkı önem duygusunu nasıl hissettiklerini bildikleri gibi, kendilerini küçük, önemsiz, umursanmamış ve hatta görünmez hissetmenin de nasıl olduğunu bilirler. (Flett, Nepon, Goldberg, Rose, Atkey ve Zaki-Azat, 2022). Önemsizliğin yapısı, dikkat edilmeye değer olmadığını gösteren çok sayıda olumsuz kişilerarası ilişki deneyimi edinmekle ilgilidir. Bu deneyimlerin acı verici olması, bireyin önemsizlik duygusunu genelleştirmesine neden olabilir. Genelleştirmenin de neden olabileceği devam eden olumsuz kişilerarası ilişkiler ve önemsizlik duygusu, kişiler arası etkileşimlerden kaçınmaya yol açabilir (Krygsman, Farrell, Brittain ve Vaillancourt, 2022). Önem ve önemsizlik bir sürecin birbirine zıt iki ucu değildir, farklı yapılarıdır; önem yaklaşma eğilimlerini harekete geçirirken, önemsizlik kaçınma eğilimlerini harekete geçirir (Flett, 2018). Önem, son derece koruyucu ve uyumlu bir yapıyken, önemsizlik aksine, diğer risk faktörlerinden ayrı olarak benzersiz ve özel bir güvenlik açığı olabilir; kendine zarar verme eğilimlerine ve öz bakım eksikliğine yol açabilir. Önemsizlik, savunmacı bir motivasyon yönelimini, olumsuz etkileşimlerden korunma arzusunu ifade eder (Flett vd., 2022).

Önemsizlik, duygu düzenleme becerisinin eksikliğiyle ve kaygı, depresyon ve algılanan stresle anlamlı şekilde ilişkilidir. (Giangrasso, Casale, Fioravanti, Flett ve Nepon, 2022). Önemsizlik kavramını daha iyi örneklendirebilmek için, Flett, Long ve Carreiro (2022)'nin araştırmasında elde edilen sonuçlara bakabiliriz. Araştırmada, 12 öğretim üyesinin gözünden öğrenci başarısı ve başarısızlığına neden olabilecek etmenlerin bir portresi çizilirken, önem ve önemsizliğin bu konuda nasıl bir hayati kaynak olduğu

incelenmiştir. Araştırma, öğrenci başarısı üzerine olduğu için, önemsizlik, öğrencilerin çabalarını baltalayabilecek ve tüketebilecek yıkıcı bir yönelim olarak ele alınmıştır. Önemsizlik duygusu taşıyan öğrencilerin; dikkati dağılmış, sıkılmış, başarı getiren derin öğrenme yerine yüzeysel çalışmalar yapan, öğrenilmiş çaresizlik belirtileri gösteren, motivasyon, özgüven ve gelecekleri adına umut eksikliği yaşayan, içe kapanık, öfkeli davranışlar sergileyen, oraya ait olmadıklarına, başarılı olamayacaklarına, çabalarının bir karşılığını bulamayacaklarına dair inançları olan, ders esnasında sadece mecburiyetten orada bulunan, konuyla ilgili notlar almak yerine başka işlerle uğraşan ve genel anlamda isteksiz oldukları söylenebilir (Flett, Long ve Carreiro 2022). Önemsizlik duygusu sıklıkla kişinin görünmez olduğu duygusuyla eşittir (Flett, 2018).

Önem, birçok kavramın açıklayıcısı olarak görülebilir. Önemin varlığı veya yokluğu sayısız sonuçla ilişkilendirilmiştir (Prilleltensky vd., 2023). Önem, yaşam doyumu, mutluluk ve fiziksel anlamda sağlıklı olma ile ilişkili bulunmuştur (Thoits, 2012). Bunların dışında önem; intihara yönelim (Elliot vd., 2005), ruhsal sağlık ve ruhsal sıkıntılar (Taylor ve Turner, 2001), rezilyans (Flett ve Zangeneh, 2020), marjinal gruplar ve aidiyet (Huerta ve Fishman, 2014), hem ergenler hem de yetişkinler arasında şiddet (Elliot vd., 2011), umut ve akademik öz yeterlilik (Somers, Gill-Scalcucci, Flett ve Nepon, 2022) gibi kavramla birlikte çalışılmıştır.

Flett'in önem kavramının birçok araştırmacı tarafından tanımlanmış ve incelenmiş ancak başkaları için değerli olmayı, önemli hissetmeyi aktive eden öncülleri, koşulları ve sonuçları sistematik olarak analiz etme çabası önem arayışı kavramını ortaya çıkarmıştır. Sosyal psikolog Arie Kruglanski'nin başı çektiği araştırmacılar önem arayışı kavramını geliştirmiştir. Önem arayışı, sosyal değere sahip olma ihtiyacı olarak tanımlanır. Bu ihtiyaç tipik olarak, birey için değerli olan diğer kişilerle paylaştığı değerlere uygun olma duygusuyla karşılanır (Kruglanski vd., 2022). Önem ihtiyacı, yeterlilik, ilişki, ait olma ve benzeri gibi gereksinimleri kapsayan, önde gelen bir sosyal güdü olarak ifade edilir (Şahin, 2022).

Önem arayışı kuramı, önem ihtiyacının evrensel olduğunu ancak bu ihtiyacı gidermenin yollarının da kişinin değer yargılarının kökenlerinin bulunduğu sosyo kültürel durum ve şartlara bağlı olduğunu varsayar (Kruglanski vd., 2022). Önem ihtiyacı, yaşamda saygı, yetkinlik, itibar ve anlam kazanma arzuları da dâhil olmak üzere, insani durumların

tanımlayıcısı olarak nitelenebilecek diğer ihtiyaçları da kapsar (Kruglanski, Jasko, Webber, Chernikova ve Molinario, 2018).

Önem arayışı bizi insan yapan şeydir. Ancak bunu hem iyi hem de kötü yönde yapabilir. Yıkıcı ideolojilerle iç içe geçtiğinde, terörizm gibi insanlığın en alçak seviyesine de indirgeyebilir; aydınlanmış düşünceyle birleştiğinde ise, bilim, sanat gibi yaratıcı alanlarda ve verimli insan ilişkilerinde potansiyelimizin üst seviyelerine çıkarabilir (Kruglanski vd., 2013).

Kişisel önem arayışı; ortak değer yargılarını paylaştığı grubun içinde sayılma, tanınma, biri olma arzusudur (Webber vd., 2017). Önem Arayışı Kuramı'na göre, insanların kendilerini değerli, önemli hissetmeleri ve anlamlı bir yaşam sürmeleri gibi temel bir ihtiyaçları vardır. Göreceli yoksunluğa, aşağılanmaya, reddedilmeye ve haksız muameleye neden olan koşullar, bu ihtiyacın ne ölçüde karşılanıp karşılanmadığını etkiler. İnsanlar kendilerini saygısız, aşağılanmış veya reddedilmiş hissettiklerinde, bu hissi azaltmaya motive eden bir önem kaybı durumu yaşarlar. Kişisel önemi yeniden kazanmanın bir yolu, önemli kültürel değerlere bağlılığı göstermeyi amaçlayan, biraz da aşırıya kaçan sosyal davranışlarda bulunmaktır (Jasko, Szastok, Grzymala-Moszczyńska, Maj ve Kruglanski, 2019).

Önem arayışının tanımında yer alan sosyal güdü vurgusu, kişinin başkaları için ne ifade ettiği konusunun da altını çizmektedir. Kişinin başkalarının gözünde sevilen ve saygı duyulan biri olma ihtiyacı Jean Jacques Rousseau'nun 'amour propre' olarak ifade ettiği kavramla açıklanmaya çalışılmıştır. Amour propre, başkaları tarafından diğerleriyle karşılaştırıldığında belirli bir değere sahip olarak değerlendirilme arzusu ve nasıl karşılaştırıldığına dair bir endişedir (Kolodny, 2010). İçinde olduğu grubun gözünde nasıl bir imaj çizdiği ile ilgili olan bu kaygı; kişinin, kişisel önem duygusunu, hayatının toplumun değerlerine uygun bir anlamı olduğu duygusunu ifade eder. Amour propre, başkalarının görüşlerine bağlı olan öz sevgidir. Tanınmak, önemli olmak, sayılmak, 'biri olmak' tutkulu bir ihtiyaçtır (Kruglanski vd., 2013). Amour propre, kişiyi, kendisine herkesten daha fazla önem vermeye yönelten, insanların birbirlerine yaptıkları tüm kötülüklere ilham veren ve aynı zamanda onurun asıl kaynağı olan ve sadece toplum halinde ortaya çıkan yapay bir şeydir. Yani amour propre, hem kötülük hem de onurun, başkaları tarafından tanınma ve saygı duyulma isteğinin gerçek kaynağını oluşturmaktadır (Durğun, 2012). Buradan hareketle amour propre'nin bireyin sosyal yönüne vurgu yaptığı ve sosyalleşme süreci ile başlayıp şekillendiği söylenebilir. Amour propre'ye bağlı olarak

birey, farklı grupların ve toplumun içinde kendini değerlendirir ve kendisine bir önem atfeder ve ardından önem arayışına devam edebilir (Şahin ve Derin, 2023).

Kişisel önem arayışı, teorisyenler tarafından insan davranışında önemli bir motivasyon gücü olarak vurgulanmıştır (Kruglanski, Chen, Dechesne, Fishman ve Orehek, 2009). Victor Frankl ve Abraham Maslow'un çalışmaları üzerine inşa edilen kişisel önem arayışı insanların, fark yaratma, önemli olma, biri olma ihtiyacını ifade eder (Kopetz ve Fishbach, 2017). Victor Frankl, 'insanın varoluşunun kendini aşkınlığı' ifadesini kullanır. Yaşamın gerçek anlamının kapalı bir sistemmiş gibi kişinin kendi içinde ya da kendi ruhunda değil, dünyada keşfedilmesi gerektiğini ve insan olma gerçeğinin her zaman için, bu ister bir anlam ister karşılaşılabilecek bir insan olsun, kişinin kendi dışındaki bir şeye ya da birisine yöneldiği anlamına gelir (Frankl, 2009). Abraham Maslow da İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramında takdir edilme ve saygı ihtiyacı basamağında, iki aşamadan bahseder. Birincisi, kişinin başarılı, yeterli, becerikli, bağımsız ve özgür olma ihtiyacını vurgular. İkincisi ise, statü sahibi olma, saygın bir konumda bulunma, insanlar tarafından önemli, tanınan, takdir edilen bir kişi olma ihtiyacını belirtir (Maslow, 1970). Bu bakış açılarının merkezinde, önem kazanmak için hangi faaliyetlerin sürdürülmeye değer olduğunu belirlemede toplumun rolü vardır (Kopetz ve Fishbach, 2017).

Hiç kimse sürekli önem arayışı içinde değildir. İnsanların fizyolojik ihtiyaçları, rahatlıkları gibi konularda da vakit ve çaba sarf ederler (Kruglanski vd., 2013). Etkili bir arayış yürütmek için önce önem ihtiyacının etkinleştirilmesi gerekir. Diğer güdülerde olduğu gibi, etkinleştirmenin genel olarak iki yolu vardır; yoksunluk ve teşvik. Yoksunluk; başarısızlık, aşağılanma veya reddedilmekten kaynaklanan önem kaybı ile ilgilidir. Teşvik, kişinin önem kazanması ya da önemine kayda değer bir destek sağlaması ile ilgili durumsal bir fırsatla ilgilidir. Yani önem arayışı, önem kaybı ve/veya önem kazanma fırsatı ile harekete geçer (Kruglanski vd., 2022). Önem ihtiyacı, diğer mevcut endişeleri aşan bir büyüklükte etkin hale geldiğinde, tatmin edilmesi öncelik haline gelir (Kruglanski, Chernikova, Rosenzweig ve Kopetz, 2014). Kriz anlarında, olağan durumlarda aktif olmayan muazzam bir önem kazanma fırsatı ortaya çıkabilir. Bu tür bir fırsat, meydan okumaya cevap verilmemesi durumunda, genellikle önem kaybı tehdidi hatta önem kaybı potansiyeli oluşturabilir (Kruglanski vd., 2009).

Önem arayışının dinamiklerini anlayabilmek için iki farklı analiz yapılabilir: motive edilmiş bir eylemi karakterize eden özellikler ile birlikte motivasyon süreci ve önemin

psikolojik anlamının, kökenlerinin ve sonuçlarının ortaya çıkarılması. Önem arayışı, diğer güdüler gibi, kronik de olabilir, akut bir ihtiyaç da olabilir; kalıcı hale gelmiş bir özellik de olabilir, yaşanan değişikliklere bağlı bir durum da olabilir (Kruglanski vd., 2022). Önem arayışı tek bir travmatik deneyimden kaynaklanmaz. Daha ziyade, zaman içinde birikebilir, bir kişinin ya da grubun dezavantajlı yaşantılara veya sistematik bir ayrımcılığa maruz kalmasıyla oluşan küçük farkındalıkların birikmesiyle tetiklenebilir (Kruglanski vd., 2018).

Bireyler önem kaybı hatta önem kaybı tehdidi yaşadıklarında tekrar önem kazanmak için harekete geçerler. Temel önem arzusu engellendiğinde, yani bireyler bir önem kaybı ya da önem kaybı tehdidi yaşadıklarında, önemlerini geri kazanmanın yollarını ararlar (Kruglanski, Jasko, Webber, Chernikova ve Molinario, 2018). Kişiyi utandıran, küçük düşüren önem kaybı durumları, olumlu benlik imajıyla tutarsızdır. Bu tutarsızlık sonucunda kişiler önem arayışına girerler (Webber vd., 2018).

Önem arayışı, kısmen genel motivasyon ilkelerine göre yönetilmesine rağmen, sosyal ihtiyaçtan kaynaklanan motivasyonu temsil eder. Bu nedenle önem arayışı, bireyin sosyal ağı veya referans grubu tarafından saygı duyulan sosyal değere bağlılığının ve bu değeri kişiselleştirmesinin kanıtıdır (Kruglanski vd., 2022). Bireyin içinde yetiştiği kültür ve bu kültürün etkisiyle ailede başlayan sosyalizasyon süreci onun önem algısını, önem kaybını, öneme ilişkin kayıp tehditlerini ve önem kazanma fırsatlarını görmesini, değerlendirmesini ve bunlara yönelik davranışlar planlayıp uygulamasını şekillendirebilir (Şahin, 2022). Önem Arayışı Kuramı'na göre, bir amaç için eylemde bulunmak, benzer düşünen insan gruplarına ait olma ihtiyacını karşıladığı ve kolektif değerlere bağlılık gösterdiği için kişisel önem duygusunu artırır. Önemli değerler ve hedeflerle ilgili sosyal bir amaç için hareket etmeye yönlendiren, bunun sonunda olası bir ödül olasılığı sunan ve gelecekte daha fazla katılımı motive eden güdü kişisel önem arayışıdır. Sosyal aktivistlerin, büyük bir eylemin parçası olduklarını düşünerek kişisel önem duyguları artar ve kendilerini anlamlı ve güçlenmiş hissederler ki bu duygular bile başlı başına ödül olarak algılanabilir (Jasko vd., 2019).

Önem Arayışı Kuramı'na göre, önem arayışı üç koşulda aktive olur. Birincisi önem kaybı, yoksunluğun psikolojik yapısına karşılık gelen bir tür aşağılama, sosyal yabancılaşma; ikincisi önem kaybı tehdidi, kaçınmanın psikolojik yapısına karşılık gelen, tehdit edilen veya reddedilme olasılığı içeren bir önem kaybı riski ve teşvikin psikolojik yapısına

karşılık gelen, önem kazanma fırsatıdır (Webber, Klein, Kruglanski, Brizi ve Merari, 2017, Kruglanski vd., 2014).

Önem kaybı başarısızlık veya ciddi bir aşağılanma gibi nedenlerle önem kaybı yaşanabilir (Kruglanski vd., 2013). Önem Arayışı Kuramı iki tür önem kaybı öngörür. Birincisi, kişinin içinde bulunduğu sosyal gruplarına yönelik önem kaybını açıklar. Grupla güçlü bir şekilde özdeşleşmiş bireyler için bu tür bir aşağılamaya, kendi önemlerinin de kaybolmasına neden olur. İkincisi ise, kişinin kendi kişisel koşullarına yöneldiğinde ortaya çıkar (Webber vd., 2018). İçinde bulunulan grubun normlarına karşı gelme ya da başkalarının referanslarına uygun olup olmama gibi olumsuz sosyal yaşantılar dışında da önem kaybı yaşanabilir. Örneğin, kısır olduğu için, boşandığı için, evlilik dışı ilişki yaşadığı için damgalanmış bir kadın olmak ya da AIDS teşhisi konmuş bir çocuk olmak da önem kaybı yaşanmasına sebep olur. Bu durum ‘ilişkisiz önem kaybı’ olarak nitelenir (Kruglanski vd., 2013).

Önem kaybı tehdidi kişiyi önem arayışına yönlendirebilir (Kruglanski vd., 2022). İkinci Dünya Savaşı’nda, Japon Kamikaze pilotları, sevdiklerine yazdıkları mektuplarda, ölmek istemediklerini, hatta cennetle ödüllendirilmek bile istemediklerini, ancak verilen görevi reddederlerse ölümden daha ağır olan, kendileri ve aileleri için utanç ve aşağılanma yaşayacakları için görevi kabul ettiklerini yazmışlardır (Kruglanski vd., 2014). Önem kaybının doğrudan yaşanması kadar algılanan önemin tehdit altında olması da bireyi tedirgin edebilir. Ondan beklenen rolü yerine getirmediğinde toplumun hem bireye ve hem de ailesine bakışı olumsuzlaşabilir. Bu nedenle birey, böyle riski almaktansa; görev ne kadar zor olursa olsun ve hatta görev ölümle sonuçlansa bile onu gerçekleştirmek için çabalar (Şahin ve Derin, 2023).

Önem kaybı ve önem kaybı tehdidi önem arayışının uyandırılacağı yegâne koşullar değildir. Bir diğer koşul da önem kazanma fırsatıdır (Kruglanski vd., 2013). İnsanlar önemli sosyal değerler adına siyasal eylemlerde bulunduklarında kişisel önem duygusu kazandıklarını ve bu kazanılan önem duygusunun sonucu olarak gelecekte de sosyal değerler için fedakârlık yapmaya istekli olurlar (Jasko vd., 2019). Bireyin içinde bulunduğu sosyal grubun gözünde kahraman olabilmesi, şehit statüsü alabilmesi, tarihte bir yer edinebilmesi gibi fırsatlar, kişinin önem arayışını tetikleyebilir. Kişinin önem arayışı tetiklendiğinde, bireyin içinde bulunduğu şiddet ortamını haklı çıkaran bir ideolojiye uygun olarak önem kazanmak için fedakârlığı, şehit olmayı, şiddeti destekleyebilir

(Kruglanski vd., 2014). Yani hem önem arayışında içinde olan hem de şiddeti destekleyen bir anlayışa sahip olan bireylerin şiddette aşırılığa kaçma olasılıkları, diğer bireylere daha yüksek olacaktır (Kruglanski vd., 2018). Burada şunu da söylemek gerekir ki; bütün ideolojiler şiddeti teşvik etmez. Sosyal amaçlı ve olumu bakış açısına sahip, önem kazanma fırsatını nazik, hoşgörülü empatik davranışlarla destekleyen ideolojiler de mevcuttur (Kruglanski vd., 2014). Önem kazanma fırsatını başka bir açıdan ele alırsak, estetik ve ahlak normları, bir topluluğun üyelerine, kültürlerinde neyin değerli olduğunu, dolayısıyla kişinin varlığına önem veren, iyi bir yaşamın nasıl olacağını önerir. Örneğin, gençler arasında, gence neyin havalı ve modaya uygun olduğunu, ne yaparsa akranlarının onayını alma ve böylece önem kazanma fırsatı yakalama imkânı elde edeceğini söyleyen toplumsal bir ortam vardır (Kruglanski vd., 2009).

Önem Arayışı Kuramı ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, kuramın çoğunlukla şiddet, aşırılık ve radikalleşme kavramlarıyla birlikte çalışıldığı görülmüştür (Kruglanski vd., 2014, Dugas vd., 2016, Jasko vd., 2017, Schumpe vd., 2020). Önem arayışı kavramının şiddet ve aşırılık ile ilişkilendirilmesi, radikalleşmenin üç temel bileşeni – ihtiyaç, anlatı, sosyal ağ- ile açıklanabilir (Kruglanski vd., 2018). İhtiyaç bileşeni, şiddet içeren aşırılıkçılığın altında yatan temel neden olarak ifade edilebilir. Tüm bireylerin önemli ve değerli olmayı, saygıyı hak ettiklerini arzulamaları önem arayışının ihtiyaç boyutunu açıklamaktadır. Olumsuz, stresli veya travmatik durumlar önem ihtiyacını etkinleştirir ve önem arayışını olumsuz, şiddet içeren ve aşırılıkçı yöntemlerle gerçekleştirir (Jasko vd., 2017). İhtiyaç şiddet içeren aşırılığın birinci adımındır. İkinci adım radikalleşmenin bir diğer bileşeni olan anlatıdır. Anlatı ideolojik olarak kolektif bir amacı tanımlar. Şiddeti ahlaki ve kabul edilebilir olarak sunan ve önem kazanmanın bir yolu olarak meşrulaştıran bir anlatı, kolektif önem arayışını etkinleştirebilir. Kolektif önem arayışında anlatının ideolojik amacını gerçekleştirmek isteyen bireyler, radikalleşmenin üçüncü bileşeni olan sosyal ağı oluştururlar. Şiddeti etkili ve tercih edilen önem yeniden inşa aracı olarak destekleyen sosyal ağlar, bireylerin şiddet içeren aşırılıkçı davranış olasılıklarını artırır. Birey içinde bulunduğu sosyal ağlardan edindiği ideolojik anlatı doğrultusunda önem ihtiyacını şiddet içeren aşırılıkçı eylemlere dönüştürerek önem arayışında bulunabilir (Kruglanski vd., 2018).

### 2.2.2. Önem Arayışı ile İlgili Araştırmalar

Bäck, Bäck, Altermark ve Knapton (2018), sosyal dışlanmanın yeniden önem kazanma fırsatı doğuran bir anlam kaybına neden olabileceği hipotezini araştırmışlardır. Araştırmada, 71 üniversite öğrencisiyle deneysel ortamda gerçekleştirilen Sanal Top Oyunu paradigması kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, sosyal dışlanmanın reddedilmeye hassasiyeti olan bireylerde, radikal grupların görüşlerine uyum sağlama eğilimi olduğunu göstermiştir.

Jasko, Szastok, Grzymala-Moszczyńska, Maj ve Kruglanski (2019), Önem Arayışı Kuramı'ndan yola çıkarak kişilerin sosyal değerler adına siyasi eylemlerde bulunduklarında kişisel önem duygusu kazanıp kazanmadıkları ve bu önem duygusunun sonucu olarak gelecekte bir amaç için fedakârlık yapmaya daha istekli olup olmayacaklarını araştırmışlardır. Araştırmada, hem online hem de yüz yüze görüşmeler aracılığıyla, farklı amaçlar için uğraşan siyasi aktivistle altı farklı çalışma yapılmıştır. Birinci çalışma, radikal sol kanat bir partinin 84 üyesiyle; ikinci çalışma demokratik hakları savunan toplumsal hareket üyesi olan 1409 kişiyle; kürtaj yasasına karşı çıkmak için oluşturulmuş 128 Facebook grubu üyesiyle; dördüncü çalışma, feminizmi savunan bir toplumsal hareket üyesi 258 kişiyle; beşinci çalışma, 396 çevre aktivistiyle, altıncı çalışma ise, eylem yapan doktorlar ve onları destekleyen 156 kişiyle yapılmıştır. Araştırmada yapılan altı çalışmada da, varsayımı doğrulayacak şekilde, sosyal değerler adına siyasi eylemlerde bulunmanın kişisel önem duygusunu artırdığı ve gelecekte yine bir amaç için fedakârlık yapmaya daha istekli olunacağı sonucuna varılmıştır.

Milla ve Hudiyana (2019), ideolojik önem arayışının radikal bir gruba bağlılığı öngöreceğini ve bu ilişkiye gruplar arası arkadaşlık yoluyla aracılık edip etmeyeceği sorusu üzerine çalışmışlardır. Araştırmada, cezaevinde terörle ilgisi olduğu belirlenen 49 tutuklu ile yüz yüze görüşme yapılmıştır. Görüşmelerde, katılımcılara radikal gruba bağlılık düzeyleri, ideolojiye dayalı önem arayışları ve gruplar arası dostluğu içeren üç değişkenle ilgili yarı yapılandırılmış sorular sorulmuştur. Araştırmada, ideolojik önem arayışının radikal gruba bağlılık üzerinde önemli ve doğrudan bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Jasko vd. (2019), kolektif önem arayışının radikal grup üyeleri için şiddet içeren aşırılıkçılıkla ilişkisini ve bireysel önem arayışında sosyal koşulların rolünü araştırmışlardır. Çalışma üç farklı coğrafyada gerçekleşmiştir; Sri Lanka'da, ayrılıkçı örgüt

mensubu 335 kişi, Fas'ta yaşayan 260 Müslüman ve Endonezya'da 379 ılımlı İşlam yanlıları ile cihatçılık yanlısı Müslüman gruplar araştırmada katılımcı olmuşlardır. Üç araştırmanın sonucunda da, radikal sosyal koşulların, önem arayışı –zellikle kolektif önem arayışı- ile siyasi şiddete destek arasındaki bağlantıyı güçlendirdiğine dair sonuçlar elde edilmiştir.

Torian vd. (2019), önem Arayışı Kuramı doğrultusunda, sosyolojik bir kavram olan anominin şiddet içeren ayrılıkçılık üzerindeki önem kaybı etkilerine aracılık edip etmediğini araştırmışlardır. Araştırmada beş çalışma yapılmış ve sırasıyla ilk dört çalışmaya Fransa'da yaşayan 64 Tunus göçmeni; son çalışmaya da Türkiye'de niversite ğrencisi olup farklı ülkelerden okumaya gelmiş 321 kişi katılmıştır. Bu araştırma sonuçları, anomiyi, önem arayışı perspektifinde şiddet içeren aşırılıkla ilgili bir yapı olarak göstermiştir.

Contu, Ellenberg, Kruglanski ve Pierro (2023), yaptıkları araştırmada; insanların belirli bir yaşam alanıyla ilgili önem kaybı yaşadıklarında, hayatlarındaki farklı bir yaşam alanında aşırı davranışlarda bulunarak önemlerini geri kazanmayı amalayacakları varsayımında bulunmuşlardır. Yazarlar, 137 yetişkinin katıldığı iki kesitsel çalışma yapmışlar ve birinci çalışmada, romantik ilişkilerde önem kaybı yaşayan yetişkinlerin iş yaşamında aşırı davranışlara yatkın olup olmadıkları; ikinci çalışmada ise iş yaşamlarında önem kaybı yaşayan kişilerin romantik ilişkilerindeki partnerlerine yönelik olarak saplantılı ilişkisel zarar verici davranışlara daha yatkın olup olmadıkları test edilmiştir. Her iki çalışmanın sonuçları da araştırmacıların hipotezini doğrulamış ve önem kaybı bambaşka bir yaşam alanında olsa bile, kişisel önem duygusunu geri kazanma ve sürdürmede hem romantik ilişkilerin hem de iş yaşamının, önemin geri kazanılabileceği alanlar olarak algılandığı sonucuna varılmıştır.

Resta, Ellenberg, Kruglanski ve Pierro (2023), hırslı bireylerin daha az hırslı bireylere göre, göreceli yoksunluk karşısında aşırı davranışlarda bulunmaya daha yatkın olup olmadıklarını araştırmışlardır. Araştırma, iki çalışma şeklinde gerçekleştirilmiştir. Birinci alışma, Amerikan örneğiyle kesitsel bir tasarım; ikinci çalışma da İtalyan örneğiyle deneysel bir tasarımdır. Araştırma sonucunda; hırs ve önem arayışı arasında güçlü bir ilişki olduğu, hırs ve aşırılık arasındaki ilişkiye göreceli yoksunluğun aracılık ettiği sonucuna varılmış ve aşırı davranışları nemeye yönelik stratejiler hakkında bilgiler verilmiştir.

Şahin (2022), yetişkin bireylerin önem arayışını çeşitli demografik özelliklerine göre incelemek ve önem arayışı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki yordayıcı ilişkileri tespit etmek amacıyla bir araştırma yapmıştır. 556 sosyal medya kullanan yetişkinle yapılan araştırmanın sonuçlarına göre; yetişkin bireylerin önem arayışı ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Şahin (2022), yetişkin bireylerin önem arayışları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 382 yetişkin bireyle yapılan çalışmada; yaş düzeylerine göre yetişkin bireylerin önem arayışı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Örneğin, 46 yaş ve üstü yetişkin bireylerin daha düşük yaştaki bireylere göre daha az önem arayışında olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyinin ise önem arayışı puan ortalamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Şahin ve Derin (2023), yetişkin bireylerin önem arayışını çeşitli demografik özelliklerine göre incelemek ve yetişkin bireylerin önem arayışı ile psikolojik belirtileri arasındaki yordayıcı ilişkileri tespit etmek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. 605 yetişkin bireyle çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucunda yetişkin bireylerin önem arayışında yaş düzeyi, gelir seviyesi ve mesleğe göre anlamlı farklılık tespit edilirken cinsiyet açısından önem arayışında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Psikolojik belirtiler boyutunda ise, yetişkin bireylerin önem arayışı ile paranoid düşünceleri, öfke/düşmanlık ve kişiler arası duyarlılık psikolojik belirtileri arasında düşük düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir.

### **2.3. Mükemmeliyetçilik ve Önem Arayışı Arasındaki İlişki**

Mükemmeliyetçi kişiler, onaylanma ve dikkat çekme ihtiyacı duyarlar. Karşılanmayan önem ihtiyacı diğer insanlardan sosyal açıdan kopuk oldukları inanmalarına yol açabilir (Flett vd., 2012). Mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireyler, kendilerini, kabul görmeyen, aidiyet duygusu olmayan ve sürekli olarak başkalarının beklentilerini karşılayamayan kişiler olarak algılama eğilimindedirler ve başkalarının kendilerini onaylamadığı ve memnun olmadığı duygusunun moral bozucu sonuçları olduğu görülmektedir (Hewitt, Flett, Sherry ve Caelian, 2006, Stoeber, 2012; Sherry, Law, Hewitt, Flett ve Besser 2008). Bu noktada, Mükemmeliyetçilik Sosyal Kopma Modeli'nden söz edebiliriz. Mükemmeliyetçilik Sosyal Kopma Modeli, mükemmeliyetçilikle ilgili kişilerarası işlev bozukluğunun sosyal kopukluk yarattığını ve sosyal destekle olumsuz ilişkili olduğunu iddia etmektedir (Hewitt vd. 2006; Barnett ve Johnson, 2016). Bu modele göre; sosyal

olarak öngörülen mükemmeliyetçilik, başkalarının eleştirel, reddedici, memnun edilmesi imkânsız, mükemmeli isteyen, sadece mükemmel olanı kabul eden olarak algılanması yoluyla depresif semptomlara ve intihar düşüncelerine neden olabilir (Hewitt vd. 2006).

Etherson vd. (2022), Mükemmeliyetçi Sosyal Kopma Modeli açısından, mükemmeliyetçilik, önem, depresif semptomlar ve intihar düşüncesinin arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yayınlamıştır. Araştırma bulguları, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin önemsizlik aracılığıyla depresyona karşı savunmasızlığı beraberinde getirdiği fikrine güçlü destek sağlamaktadır.

Kumpasoğlu (2019), Mükemmeliyetçi Sosyal Kopma Modeli 'ne göre, mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiş ve önem ve sosyal desteğin belirtilen ilişkideki aracı rolünü araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda, önemin sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ve depresyona aracılık ettiği bulgusuna ulaşmıştır.

Cha (2016), sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkide önem ve benlik saygısının aracılık etkisi incelemiştir. Araştırma, önemin, mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki bağlantıda benlik saygısı için öncül bir değişken olduğunu; mükemmeliyetçilerin, başkaları için önemli olmadıkları ve başkalarının onları önemsemedikleri algısının bulunduğunu; bu olumsuz algının da benlik saygısını etkilediği sonuçlarını ortaya koymuştur.

Mükemmeliyetçilik ve önem konusuna sosyal kopukluk perspektifiyle bakıldığında; dikkat ve onaya ihtiyaç duyan mükemmeliyetçilerin, bir şekilde sosyal bağlantıların kesildiği ve önemsizlik duyguları belirdikten sonra depresyona yatkın olacakları vurgusu yapılmıştır (Flett, Galfi-Pechenkov, Molnar, Hewitt ve Goldstein, 2012). Flett (2022), araştırmasında, daha önce yapılan araştırmaların sonuçlarını göz önünde bulundurarak, önemsizlik nedeniyle savunmasız hale gelen kişinin bağımlılık, öz eleştiri ve mükemmeliyetçilik değerlerinin de yüksek çıkma öngörüsünde bulunur.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama desenine göre tasarlanmıştır. İlişkisel tarama deseni; iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ve değişim varsa bu değişimin derecesini belirlemeyi hedefler (Karasar, 2018). Araştırmada ilişkisel tarama deseni ile beliren yetişkinlerin farklı demografik nitelikleri açısından önem arayışları ve ayrıca beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilikleri ile önem arayışları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir.

#### 3.1. Çalışma Grubu

Araştırmada; Önemlilik Arayışı Ölçeği (ÖAÖ) [EK-1], Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu (BÜMÖ-16) [EK-2] ve Kişisel Bilgi Formu (KBF) [EK-3], 18- 25 yaş arasındaki 232 kadın ve 180 erkek toplam 412 beliren yetişkin bireye uygulanmıştır. Elverişli örnekleme yöntemi ile katılımcılara ulaşılmıştır. Şenol'a (2012) göre zaman, para ve işgücü yönünden sınırlılıkların olduğu durumlarda örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesi, elverişli örnekleme olarak adlandırılır. Çalışma grubundaki yetişkin bireylerin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışma Grubundaki Yetişkin Bireylerin Demografik Özellikleri

| Değişken                                    |                            | n   | %     |
|---------------------------------------------|----------------------------|-----|-------|
| Cinsiyet                                    | Kadın                      | 232 | 56.3  |
|                                             | Erkek                      | 180 | 43.7  |
| Yaş                                         | 22 yaş ve altı             | 285 | 8.5   |
|                                             | 23 yaş ve üstü             | 127 | 27.2  |
| Algılanan Anne Tutumu                       | Aşırı koruyucu             | 124 | 30.1  |
|                                             | Otoriter                   | 90  | 21.8  |
|                                             | Aşırı serbest              | 34  | 8.3   |
|                                             | Demokratik                 | 164 | 39.8  |
| Algılanan Baba Tutumu                       | Aşırı koruyucu             | 54  | 13.1  |
|                                             | Otoriter                   | 153 | 37.1  |
|                                             | Aşırı serbest              | 54  | 13.1  |
|                                             | Demokratik                 | 151 | 36.7  |
| Ailenin Gelir Düzeyi                        | 7500 TL ve daha altı       | 82  | 19.9  |
|                                             | 7501-12500 TL arası        | 153 | 37.1  |
|                                             | 12501-17500 TL arası       | 106 | 25.7  |
|                                             | 17501 TL ve daha üstü      | 71  | 17.12 |
| Aile Bütünlüğü                              | Bütünlüğü bozulmamış aile  | 370 | 89.8  |
|                                             | Bütünlüğü bozulmuş aile    | 42  | 10.2  |
| Yaşamın Çoğunun Geçirildiği Yerleşim Birimi | Köy veya kasaba            | 68  | 16.5  |
|                                             | İlçe                       | 88  | 21.4  |
|                                             | İl                         | 139 | 33.7  |
|                                             | Büyükşehir Statüsündeki İl | 117 | 28.4  |
| Kişiliğini Tanımlama Şekli                  | İçedönük                   | 205 | 49.8  |
|                                             | Dışadönük                  | 207 | 50.2  |

Tablo 1’de araştırmaya katılanların çoğunluğunun kadın olduğu görülmektedir. Diğer yandan katılımcıların çoğunluğu 22 yaş ve altındadır. Katılımcıların çoğunluğu annesinin demokratik ebeveyn tutumunda olduğunu belirtmiştir. Baba tutumu açısından ise katılımcıların çoğunluğu otoriter tutumu seçmişlerdir. Ailenin gelir düzeyine göre ise çoğunluk 7501-12500 TL arası gelire sahip olanlardır. Katılımcıların çoğunluğu aile

bütünlüğü bozulmamış bir diğer ifade ile anne babası sağ ve birlikte olan ailelerin çocuklarıdır. Araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin çoğunluğu hayatının büyük bir kısmını İl statüsündeki yerleşim birimlerinde geçirmiştir. Katılımcıların çoğunluğu kişilik özelliği açısından kendisini dışadönük olarak tanımlamaktadır.

### **3.2. Verilerin Toplanması**

Çalışmada Önemlilik Arayışı Ölçeği (ÖAÖ), Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu (BÜMÖ-16) ve Kişisel Bilgi Formu (KBF) beliren yetişkin bireylere araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Katılımcıların veri toplama araçlarını cevaplarken içten olmalarını sağlamak amacıyla araştırmanın konusu ve önemi anlatılarak gerekli güdüleme sağlanmaya çalışılmıştır. Katılımcılara araştırmanın başında Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuş ve katılmak isteyen bireyler araştırmaya dâhil edilmiştir. Katılımcıların ölçme araçlarını dürüst bir şekilde ve içtenlikle yanıtlamalarını sağlamak amacıyla isim yazma zorunluluğu getirilmemiştir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada Önemlilik Arayışı Ölçeği (ÖAÖ), Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu (BÜMÖ-16) ve Kişisel Bilgi Formu (KBF) kullanılmıştır. Aşağıda bu araçlar hakkında bilgi sunulmuştur.

#### **3.3.1. Önemlilik Arayışı Ölçeği**

Şahin ve Derin (2023) tarafından yetişkin bireylerin önem arayışı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen bu ölçek, elverişli örnekleme yöntemi ile çalışmaya dâhil edilen 18 yaş ve üstü 260 kadın, 146 erkek toplam 406 bireye uygulanmıştır. Uygulama sonuçları SPSS 23.0 programına girilerek ölçme aracının Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) gerçekleştirilmiştir. AFA'nın ardından elde edilen dört faktörlü ve 26 maddelik form, Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) için veri toplamak üzere 132 kadın ve 83 erkek toplam 215 yetişkin bireye uygulanmıştır. Bu uygulamadan elde edilen veriler ile gerçekleştirilen DFA'da uyum iyiliği değerleri; CMIN/DF= 1.89, RMSEA= .065, CFI= .92, IFI= .92, TLI= .91, GFI= .86, AGFI= .81 olarak bulunmuştur. DFA sonucunda ölçeğin 26 maddeli ve dört

faktörlü yapıda, kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ölçme aracının alt ölçekleri maddelerin içerikleri ve literatür doğrultusunda “Etkileycilik”, “Beğenilme”, “Farklılık” ve “Popülerlik Arayışı” olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlılık yöntemiyle incelenmiştir. Bu kapsamda Cronbach Alfa katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin oldukça güvenilir bir ölçme aracı olduğunun göstergesidir. Ölçek beşli Likert tipi bir ölçme aracıdır ve ölçekten alınan puanın artışı bireyin önem arayışının arttığını ifade etmektedir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde elde edilen geçerlilik ve güvenilirlik değerleri Türk kültüründe 18 yaş ve üzerindeki yetişkin bireylerin önemlilik arayışı düzeylerini belirlemeye yönelik olarak kullanılabilecek güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur (Şahin ve Derin, 2023). Ölçeğin bu araştırma kapsamında elde edilen veriler ile iç tutarlılık güvenilirliği Cronbach Alfa katsayısı ile hesaplanmıştır. Cronbach Alfa katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

### **3.3.2. Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu**

Smith, Saklofske, Stoeber ve Sherry (2016) tarafından mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarını değerlendirmek için geliştirilen Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-45 (BÜMÖ-45), Feher, Smith, Saklofske, Plouffe, Wilson ve Sherry (2020) tarafından revize edilerek 16 maddeye düşürülmüştür. Revize edilen bu kısa form Kaçar- Başaran, Gökdağ, Erdoğan-Yıldırım ve Yorulmaz (2022) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Uyarlama sürecinde 427 yetişkin katılımcıya ulaşılmıştır. BÜMÖ-16’nın Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin CMIN/DF= 2.95, RMSEA= .07, SRMR= .05, CFI= .93 ve AIC=367.60 olduğu saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği kapsamında hesaplanan Cronbach Alfa katsayısının Katı Mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .92; Özeleştirel Mükemmeliyetçilik için .94 ve Narsist Mükemmeliyetçilik alt ölçeği için ise .89 olarak bulunmuştur. Ölçek, beşli Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten elde edilen toplam puan 16 ile 80 arasında değişebilmektedir. Alınan puanların artışı mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin yüksekliğini ifade eder (Kaçar-Başaran, Gökdağ, Erdoğan-Yıldırım ve Yorulmaz, 2022). Ölçeğin bu araştırma kapsamında elde edilen veriler ile iç tutarlılık güvenilirliği Cronbach Alfa katsayısı ile hesaplanmıştır. Cronbach Alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

### 3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda sekiz soru bulunmaktadır. Bu sorular katılımcıların; cinsiyet, yaş, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, aile gelir düzeyi, aile bütünlüğünün bozulmuş olup-olmaması, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi ve kişiliğini tanımlama şeklini belirlemeye yöneliktir.

### 3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada ölçme araçlarından elde edilen veriler SPSS 25.0 programına aktararak çözümlenmiştir. Araştırma verilerinin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını belirlemek amacıyla ÖAÖ ve BÜMÖ-16'dan elde edilen verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. ÖAÖ ve BÜMÖ-16'nın Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

| Ölçek   | Çarpıklık/ Basıklık | İstatistik | Standart Hata |
|---------|---------------------|------------|---------------|
| ÖAÖ     | Çarpıklık           | .567       | .120          |
|         | Basıklık            | -.002      | .240          |
| BÜMÖ-16 | Çarpıklık           | .171       | .120          |
|         | Basıklık            | -.429      | .240          |

Çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 aralığında ise verilerin normal dağılıma sahip olduğu kabul edilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 2 incelendiğinde ÖAÖ ve BÜMÖ-16'dan elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında olduğundan ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılımda olduğu ifade edilebilir. Buna bağlı olarak gerçekleştirilen analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

Verilerin analizinde iki boyutlu ilişkisiz örneklem ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için t Testi kullanılmıştır. İki den çok grupların örneklem ortalaması arasında farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Varyans analizi değerlendirmelerinde grupların

homojenliği Levene Testi aracılığıyla incelenmiştir. Analizlerin tamamında grupların homojen olduğu saptandığında F değerı anlamlı olan sonuçlar için farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır. Ayrıca araştırmanın bağımsız değerşkeni olan mükemmeliyetçilik ile bağımlı değerşkeni önem arayışı arasındaki ilişki gerekli koşulların sağlandığı görölerek basit doğrusal regresyon tekniği ile incelenmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişki, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır. Araştırmada bağımlı değerşken üzerinde bağımsız değerşkenin hangi oranda etkili olduğunu tespit etmek amacıyla etki büyüklüğu istatistikleri hesaplanmıştır (Büyüköztürk, 2018). Bu kapsamda, Cohen d değerı, t testi ile karşılaştırılan gruplar için hesaplanmıştır. Cohen d değerı; .20 olduğuunda küçük (small), .50 olduğuunda orta (medium) ve .80 olduğuunda büyük (large) etki olarak değerlendirilir (Cohen, 1988). Eta-kare ( $\eta^2$ ) korelasyon katsayısı ANOVA ile karşılaştırılan gruplarda etki büyüklüğünü hesaplamak için kullanılmıştır. Eta-kare ( $\eta^2$ ) korelasyon katsayısı .01 düzeyinde bir değer ise küçük; .06 düzeyindeyse orta; .14 düzeyinde bir değer ise geniş etki büyüklüğu olarak yorumlanır (Büyüköztürk, 2018). Araştırmada güven aralığı .05 olarak alınmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle beliren yetişkinlerin demografik niteliklerine göre önem arayışlarına ilişkin bulgular sunulurken ardından katılımcıların mükemmeliyetçilikleri ile önem arayışları arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koyan sonuçlara yer verilmiştir. Katılımcıların önem arayışları cinsiyet, yaş, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, aile gelir düzeyi, aile bütünlüğünün bozulmuş olup-olmaması, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi ve kişiliklerini tanımlama şekline göre incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre önem arayışlarına ilişkin bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Beliren Yetişkinlerin Cinsiyetlerine Göre Önem Arayışları

| Değişken | Düzy  | n   | $\bar{X}$ | S     | sd  | t    | p   | Cohen d |
|----------|-------|-----|-----------|-------|-----|------|-----|---------|
| Cinsiyet | Kadın | 232 | 64.69     | 20.83 | 410 | 3.62 | .00 | .36     |
|          | Erkek | 180 | 72.18     | 20.88 |     |      |     |         |

Tablo 3’te görüldüğü gibi beliren yetişkinlerin önem arayışında cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $t=3.62$ ;  $p<.05$ ). Buna göre erkeklerin ( $n=180$ ) önem arayışı puan ortalamasının ( $\bar{X}=72.18$ ) kadın katılımcıların ( $n=232$ ) puan ortalamasından ( $\bar{X}=64.69$ ) istatistiksel anlamda daha yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcıların önem arayışı üzerinde cinsiyet değişkeninin etkisini belirlemek amacıyla hesaplanan Cohen d değeri .36 olarak bulunmuştur. Bu değer, katılımcıların önem arayışı üzerinde cinsiyet değişkeninin küçük etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir. Buna göre

beliren yetişkin erkeklerin önem arayışının beliren yetişkin kadınlardan daha fazla olduğu söylenebilir.

Beliren yetişkinlerin yaş düzeyleri açısından önem arayışı puan ortalamalarına ilişkin bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Beliren Yetişkinlerin Yaşlarına Göre Önem Arayışları

| Değişken | Düzy           | n   | $\bar{X}$ | S     | sd  | t   | p   |
|----------|----------------|-----|-----------|-------|-----|-----|-----|
| Yaş      | 22 yaş ve altı | 285 | 67.44     | 20.18 | 410 | .75 | .45 |
|          | 23 yaş ve üstü | 127 | 68.33     | 23.24 |     |     |     |

Tablo 4'te görüldüğü gibi beliren yetişkinlerin önem arayışında yaş düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $t=.75$ ;  $p>.05$ ). Buna göre beliren yetişkinlerin önem arayışlarında yaş açısından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilebilir.

Beliren yetişkinlerin algıladıkları anne tutumu açısından önem arayışı puan ortalamalarına ilişkin bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Beliren Yetişkinlerin Algıladıkları Anne Tutumuna Göre Önem Arayışlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

| Algılanan Anne Tutumu | n   | $\bar{X}$ | S     |
|-----------------------|-----|-----------|-------|
| Aşırı koruyucu (A)    | 124 | 72,03     | 20,36 |
| Otoriter (B)          | 90  | 71,70     | 24,58 |
| Aşırı serbest (C)     | 34  | 68,35     | 22,82 |
| Demokratik (D)        | 164 | 62,76     | 18,24 |
| Toplam                | 412 | 67,96     | 21,16 |

Tablo 5 incelendiğinde beliren yetişkinlerin önem arayışı puan ortalamalarının algıladıkları anne tutumu açısından değiştiği görülür. Gruplar arası ortalama farklılıklarının istatistiksel olarak da anlamlı olup olmadığını tespit etmek için ANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Beliren Yetişkinlerin Algıladıkları Anne Tutumuna Göre Önem Arayışlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd  | Kareler Ortalaması | F    | p   | $\eta^2$ | Anlamlı Fark |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|-----|----------|--------------|
| Gruplarası        | 7740.86         | 3   | 2580.28            | 5.97 | .00 | .04      | A-D          |
| Gruplariçi        | 176307.73       | 408 | 432.12             |      |     |          | B-D          |
| Toplam            | 184048.59       | 411 |                    |      |     |          |              |

Tablo 6’da görüldüğü gibi katılımcıların algıladıkları anne tutumuna göre önem arayışı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ( $F=5.97$ ;  $p<.05$ ). Buna göre annesinin tutumunu aşırı koruyucu algılayanlar ve otoriter olarak algılayanların önem arayışı puan ortalaması ile demokratik olarak algılayan beliren yetişkinlerin puan ortalaması arasında farklılık tespit edilmiştir. Bu gruplara ait puan ortalamalarına bakıldığında annesini aşırı koruyucu tutumda algılayan beliren yetişkinlerin ( $n=124$ ) önem arayışı puan ortalaması ( $\bar{X}=72.03$ ) ve otoriter tutumda algılayanların ( $n=90$ ) puan ortalamasının ( $\bar{X}=71.70$ ); annesini demokratik tutumda algılayan beliren yetişkinlerin ( $n=164$ ) önem arayışı puan ortalamasından ( $\bar{X}=62.76$ ) daha yüksek olduğu görülür.

Katılımcıların önem arayışı üzerinde algılanan anne tutumu değişkeninin etkisini belirlemek amacıyla hesaplanan eta-kare ( $\eta^2$ ) korelasyon katsayısı .04 olarak bulunmuştur. Bu eta-kare ( $\eta^2$ ) değeri, katılımcıların önem arayışı üzerinde algılanan anne tutumu değişkeninin düşük seviyede etkili olduğunu ifade etmektedir. Buna göre annesini aşırı koruyucu ve otoriter tutumda algılayan beliren yetişkinlerin önem arayışı düzeylerinin

annesini demokratik tutumda algılayan beliren yetişkinlerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Beliren yetişkinlerin algıladıkları baba tutumu açısından önem arayışı puan ortalamalarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Beliren Yetişkinlerin Algıladıkları Baba Tutumuna Göre Önem Arayışlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

| Algılanan Baba Tutumu | n   | $\bar{X}$ | S     |
|-----------------------|-----|-----------|-------|
| Aşırı koruyucu (A)    | 54  | 70.92     | 19.65 |
| Otoriter (B)          | 153 | 71.12     | 21.49 |
| Aşırı serbest (C)     | 54  | 71.31     | 23.50 |
| Demokratik (D)        | 151 | 62.51     | 19.48 |
| Toplam                | 412 | 67.96     | 21.16 |

Tablo 7 incelendiğinde beliren yetişkinlerin önem arayışı puan ortalamalarının algıladıkları baba tutumu açısından değiştiği görülür. Gruplar arası ortalama farklılıklarının istatistiksel olarak da anlamlı olup olmadığını tespit etmek için ANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Beliren Yetişkinlerin Algıladıkları Baba Tutumuna Göre Önem Arayışlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd  | Kareler Ortalaması | F    | p   | $\eta^2$ | Anlamlı Fark |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|-----|----------|--------------|
| Gruplarası        | 7088.88         | 3   | 2362.96            | 5.45 | .00 | .04      | B-D          |
| Gruplariçi        | 176959.70       | 408 | 433.72             |      |     |          |              |
| Toplam            | 184048.59       | 411 |                    |      |     |          |              |

Tablo 8’de görüldüğü gibi katılımcıların algıladıkları baba tutumuna göre önem arayışı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ( $F=5.45$ ;  $p<.05$ ). Buna göre babasının tutumunu otoriter olarak algılayanların önem arayışı puan ortalaması ile demokratik olarak algılayan beliren yetişkinlerin puan ortalaması arasında farklılık tespit edilmiştir. Bu gruplara ait puan ortalamalarına bakıldığında babasını otoriter tutumda algılayanların ( $n=153$ ) önem arayışı puan ortalamasının ( $\bar{X}=71.12$ ); babasını demokratik tutumda algılayan beliren yetişkinlerin ( $n=151$ ) önem arayışı puan ortalamasından ( $\bar{X}=62.51$ ) daha yüksek olduğu görülür.

Katılımcıların önem arayışı üzerinde algılanan baba tutumu değişkeninin etkisini belirlemek amacıyla hesaplanan eta-kare ( $\eta^2$ ) korelasyon katsayısı .04 olarak bulunmuştur. Bu eta-kare ( $\eta^2$ ) değeri, katılımcıların önem arayışı üzerinde algılanan baba tutumu değişkeninin düşük seviyede etkili olduğunu ifade etmektedir. Buna göre babasını otoriter tutumda algılayan beliren yetişkinlerin önem arayışı düzeylerinin babasını demokratik tutumda algılayan beliren yetişkinlerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Beliren yetişkinlerin ailelerinin gelir düzeyi açısından önem arayışı puan ortalamalarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 9. Beliren Yetişkinlerin Ailelerinin Gelir Düzeyine Göre Önem Arayışlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

| Ailenin Gelir Düzeyi    | n   | $\bar{X}$ | S     |
|-------------------------|-----|-----------|-------|
| 7500 ve altı (A)        | 82  | 68.00     | 19.32 |
| 7501-12500 TL arası (B) | 153 | 67.55     | 21.35 |
| 12501-17500 (C)         | 106 | 71.30     | 22.83 |
| 17501 TL ve üstü (D)    | 71  | 63.84     | 19.75 |
| Toplam                  | 412 | 67.96     | 21.16 |

Tablo 9 incelendiğinde beliren yetişkinlerin önem arayışı puan ortalamalarının ailelerinin gelir düzeyi açısından değiştiği görülür. Gruplar arası ortalama farklılıklarının istatistiksel

olarak da anlamlı olup olmadığını tespit etmek için ANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Beliren Yetişkinlerin Ailelerinin Gelir Düzeyine Göre Önem Arayışlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd  | Kareler Ortalaması | F    | p   | $\eta^2$ | Anlamlı Fark |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|-----|----------|--------------|
| Gruplarası        | 2411.18         | 3   | 803.73             | 1.81 | .15 |          |              |
| Grupları içi      | 181637.41       | 408 | 445.19             |      |     |          |              |
| Toplam            | 184048.59       | 411 |                    |      |     |          |              |

Tablo 10'da görüldüğü gibi katılımcıların ailelerinin gelir düzeylerine göre önem arayışı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ( $F=.86$ ;  $p>.05$ ). Buna göre ailelerinin gelir düzeyi açısından beliren yetişkinlerin önem arayışlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilebilir.

Beliren yetişkinlerin aile bütünlüğünün bozulmuş olup-olmaması açısından önem arayışı puan ortalamalarına ilişkin bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Beliren Yetişkinlerin Aile Bütünlüğünün Bozulmuş Olup-Olmamasına Göre Önem Arayışları

| Değişken       | Düzye                                   | n   | $\bar{X}$ | S     | sd  | t   | p   |
|----------------|-----------------------------------------|-----|-----------|-------|-----|-----|-----|
| Aile Bütünlüğü | Bozulmamış (Anne- baba sağ ve birlikte) | 370 | 67.92     | 20.06 |     |     |     |
|                |                                         |     |           |       | 410 | .12 | .91 |
|                | Bozulmuş                                | 42  | 68.33     | 22.27 |     |     |     |

Tablo 11'de görüldüğü gibi beliren yetişkinlerin önem arayışında aile bütünlüklerinin bozulmuş olup-olmaması açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

bulunmamaktadır ( $t=.12$ ;  $p>.05$ ). Buna göre beliren yetişkinlerin önem arayışlarında aile bütünlüğü açısından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilebilir.

Beliren yetişkinlerin hayatlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimine göre önem arayışı puan ortalamalarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 12. Beliren Yetişkinlerin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yerleşim Birimine Göre Önem Arayışlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

| Yaşamın<br>Yerleşim Birimi     | Çoğunun | Geçirildiği | n   | $\bar{X}$ | S     |
|--------------------------------|---------|-------------|-----|-----------|-------|
| Köy veya kasaba (A)            |         |             | 68  | 67.20     | 22.41 |
| İlçe (B)                       |         |             | 88  | 65.89     | 19.32 |
| İl (C)                         |         |             | 139 | 67.00     | 21.03 |
| Büyükşehir statüsündeki il (D) |         |             | 117 | 71.11     | 21.80 |
| Toplam                         |         |             | 412 | 67.96     | 21.16 |

Tablo 12 incelendiğinde beliren yetişkinlerin önem arayışı puan ortalamalarının yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi açısından değiştiği görülür. Gruplar arası ortalama farklılıklarının istatistiksel olarak da anlamlı olup olmadığını tespit etmek için ANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13. Beliren Yetişkinlerin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yerleşim Birimine Göre Önem Arayışlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler<br>Toplamı | sd  | Kareler<br>Ortalaması | F    | p   |
|-------------------|--------------------|-----|-----------------------|------|-----|
| Gruplarası        | 1709.06            | 3   | 569.68                | 1.28 | .28 |
| Gruplarıçi        | 182339.52          | 408 | 446.91                |      |     |
| Toplam            | 184048.59          | 411 |                       |      |     |

Tablo 13'te görüldüğü gibi beliren yetişkinlerin önem arayışında yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $F=1.28$ ;  $p>.05$ ). Buna göre beliren yetişkinlerin önem arayışlarında yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi açısından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilebilir.

Beliren yetişkinlerin kendi kişiliklerini tanımlama şekillerine göre önem arayışı puan ortalamalarına ilişkin bulgular Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Beliren Yetişkinlerin Kişiliklerini Tanımlama Şekillerine Göre Önem Arayışları

| Değişken                            | Düzey     | n   | $\bar{X}$ | S     | sd  | t    | p   | Cohen d |
|-------------------------------------|-----------|-----|-----------|-------|-----|------|-----|---------|
| Kendi Kişiliklerini Tanımlama Şekli | İçedönük  | 205 | 64.45     | 19.63 | 410 | 3.40 | .00 | .33     |
|                                     | Dışadönük | 207 | 71.44     | 22.07 |     |      |     |         |

Tablo 14'te görüldüğü gibi beliren yetişkinlerin önem arayışında kendi kişiliklerini tanımlama şekilleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $t=3.40$ ;  $p<.05$ ). Buna göre kendini dışadönük olarak tanımlayanların ( $n=207$ ) önem arayışı puan ortalamasının ( $\bar{X}=71.44$ ) kendini içedönük olarak tanımlayanların ( $n=205$ ) puan ortalamasından ( $\bar{X}=64.45$ ) istatistiksel anlamda daha yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcıların önem arayışı üzerinde kendi kişiliğini tanımlama şekli değişkeninin etkisini belirlemek amacıyla hesaplanan Cohen d değeri .33 olarak bulunmuştur. Bu değer, katılımcıların önem arayışı üzerinde kendi kişiliğini tanımlama değişkeninin küçük etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir. Buna göre kendini dışadönük olarak tanımlayan beliren yetişkinlerin önem arayışının içedönük olarak tanımlayanlardan daha fazla olduğu söylenebilir.

Beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilikleri ile önem arayışları arasında ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur. Mükemmeliyetçilik ile önem arayışı arasındaki korelasyon ilişkisi Tablo 15 ve mükemmeliyetçiliğin önem arayışını

yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları ise Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 15. Beliren Yetişkinlerin Mükemmeliyetçilikleri ile Önem Arayışları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Sonuçları

|                          | Mükemmeliyetçilik Düzeyi | Önem Arayışı |
|--------------------------|--------------------------|--------------|
| Mükemmeliyetçilik Düzeyi | -                        | .683*        |
| Önem Arayışı             | .683*                    | -            |

Tablo 15 incelendiğinde, beliren yetişkinlerin Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu’ndan aldıkları puan ortalamaları ile Önemlilik Arayışı Ölçeği’nden aldıkları puan ortalamaları arasında ( $r = .683$ ;  $p < .01$ ) anlamlı ve orta düzeyde pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 16. Mükemmeliyetçiliğin Önem Arayışını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

| Yordayan                 | Yordanan            | B                     | SE    | $\beta$    | t      | p      |
|--------------------------|---------------------|-----------------------|-------|------------|--------|--------|
|                          | Sabit               | 20.088                | 2.644 |            | 7.598  | .000   |
| Mükemmeliyetçilik Düzeyi | Önem Arayışı düzeyi | 1.080                 | .057  | .683       | 18.915 | .000   |
| R= .683                  |                     | R <sup>2</sup> = .466 |       | F= 357.768 |        | p< .01 |

Tablo 17 incelendiğinde beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçiliklerinin önem arayışlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ( $R = .683$ ,  $R^2 = .466$ ,  $p < .01$ ). Önem arayışına ilişkin toplam varyansın %47’sinin mükemmeliyetçilik ile açıklandığı söylenebilir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın bulguları literatürdeki bilgiler ışığında yorumlanmıştır.

#### **1. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Önem Arayışlarına İlişkin Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması**

Araştırmanın alt problemlerinden biri olan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin cinsiyetlerine göre önem arayışlarına ilişkin bulgular incelendiğinde; cinsiyet açısından önemli farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin önem arayışı puan ortalaması, kadın katılımcıların puan ortalamasından istatistiksel anlamda daha yüksek bulunmuştur.

Resta ve arkadaşları (2022), araştırmalarında önem arayışına cinsiyet açısından baktıklarında istatistiksel bir fark olmadığı bilgisine ulaşmışlardır. Bunun dışında, Webber ve arkadaşları (2017) tarafından, intihar bombacılarının kişisel motivasyonlarıyla ilgili yapılan çalışmada, kadın ve erkek katılımcıların önem arayışları düzeylerinin farkı araştırılmamıştır. Ancak araştırmada, erkek katılımcıların önem kazanma olasılığı, kadın katılımcıların da önem kaybının ortadan kaldırılması ile motive oldukları sonucuna varılmıştır.

Tükçe literatüre bakıldığında, Şahin (2022) yetişkin bireylerin önem arayışı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki yordayıcı ilişkileri çalışmış ve sonucunda cinsiyete göre önem arayışı düzeylerinde kadın ve erkek katılımcıların arasında fark olmadığını tespit etmiştir. Bir diğer çalışmada, Şahin (2022), yetişkinlerin önem arayışları ve yaşam doyumlarını araştırmış ve cinsiyet açısından katılımcıların cinsiyetlerine göre önem düzeylerinde anlamlı bir fark tespit etmemiştir.

Önem Arayışı Kuramı, önem arayışının evrensel olduğunu varsayar (Kruglanski ve ark., 2022). Önem ihtiyacı, yaşamda saygı, yetkinlik, itibar ve anlam kazanma arzuları da dâhil olmak üzere, insani durumların tanımlayıcısı olarak nitelenebilecek diğer ihtiyaçları da

kapsar (Kruglanski ve ark, 2018). Kuramsal temel, önem ihtiyacının evrensel ve her insan için geçerli olabileceğini vurgularken, bu araştırmada erkek katılımcıların önem ihtiyaçlarının istatistiksel açıdan kadın katılımcılara göre yüksek çıkmasının nedeni beliren yetişkinlik döneminin özellikleri ve toplumsal cinsiyet çalışmalarında aranabilir.

Beliren yetişkinlik kavramı Arnett (2000) tarafından, 18-25 yaş aralığındaki bireyleri tanımlamak için ortaya atılmıştır. Beliren yetişkinlik kabaca 18 yaşında başlar ve çoğu kişinin üniversiteyi bitirmesiyle evlilik, ebeveynlik ve kalıcı bir iş bulmayla 25 yaş civarında sona erer (Arnett, 2010). İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra meydana gelen toplumsal ve ekonomik gelişmeler sonucu, sanayileşme, eğitim süresinin uzaması, evlenme yaşının daha ileri yaşlara ertelenmesi gibi gelişmeler yeni bir gelişim dönemi tanımlanması ihtiyacını doğurmuştur. Beliren yetişkinlik, ergenlik döneminin anne babaya bağımlı olma halinden çıkmış ancak yetişkin olmanın sorumluluklarını da henüz almamış olan bireyleri tanımlar.

Beliren yetişkinlerin temel özelliklerinin kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada kalmışlık hissi ve sonsuz olanaklara sahip olma inancı olduğu öne sürülmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Kimlik arayışı; kişinin kendini keşfetme, nelerden hoşlanıp hoşlanmadığının farkına varma, iş yaşamına dair fırsatları ve seçenekleri araştırma, evinden ayrıldığı için anne babasından uzakta yaşamını devam ettirme gibi konu başlıklarını içerir (Arnett, 2004). İstikrarsızlık, kimlik arayışının devamı olarak, bireyin yaşamındaki konularda kararsız kalmasıdır. Ülkesinde yaşamak ya da yurt dışına çıkma seçeneğini değerlendirmek; üniversitede okurken yurttaki kalmak ya da arkadaşlarıyla eve çıkmak; eğitimini görüyor olduğu bölüme devam etme ve bu yönde iş bulma ya da başka bölümlere geçip farklı bir iş bulma seçeneklerini denemek istikrarsızlık olarak nitelenebilir. Kendine odaklanma durumu, bencillik olarak nitelendirmekten uzak, yetişkin yaşama göre daha plansız ve değişken olan yaşamlarında beliren yetişkinlerin kendileriyle ilgili kararlar almasıdır. Bu kararlar, en temel ihtiyaçları karşılamaktan (örn. Ne yemek yiyeceği, hangi kıyafeti giyeceği) belli bir sorumluluk gerektiren kararlara (örn. Nerede staj yapacağı, üniversitede hangi dersleri seçeceği) kadar uzanmaktadır. Bu sayede birey, yetişkin hayatta ihtiyaç duyacağı temel becerileri edinmektedir (Doğan, Cebioğlu, 2011). Arada kalmışlık hissi ise, ne ergen ne yetişkin, yetişkin yolunda ama daha varamamış olma ifadeleriyle açıklanabilir. Hayatlarındaki sorumlulukları yerine getirebilme olgunluğu gösterebilme ancak bazen çocuk gibi davranarak sorumluluklardan kaçma ihtimali, beliren yetişkinlik döneminin özelliklerinden biridir (Arnett, 2000). Sonsuz olasılıklara sahip

olma, hayatlarındaki hemen her konuda –meslek seçimi, arkadaşlıklar, eş seçimi, yaşamayı düşündüğü hayat- hayal ve umutlarının olmasıdır.

Arnett (2000) yetişkin olmanın üç temel kriterini, birinin sorumluluğunu almak, bağımsız kararlar almak ve ekonomik anlamda bağımsız olmak olarak ifade etmiştir. Türkiye’de yetişkinlik ölçütlerine göre ise erkek ve kadın beliren yetişkinler incelendiğinde, kadın katılımcıların aile becerilerine ve normlara uyma konusuna önem atfettiği, erkek katılımcıların ise biyolojik geçişe yani 18 yaşına girmiş olmaya önem atfettiği bulunmuştur (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Yani, 18 yaşına girmesi, erkeklerin hem sosyal çevresinde hem de kendilerinde yetişkin oldukları algısı doğurmakta ve yetişkin olmanın sorumluluğunu hissettirmektedir.

Erkek beliren yetişkinlerin yaşadıkları zorluklarla ilgili araştırmalar mevcuttur. Konuyla ilgili yapılan araştırmada, en çok, toplumsal baskıya maruz kalma ve kendilerinden beklenen sorumluluklar konularında zorluklar yaşadıkları tespit edilmiştir. Toplumsal baskıya maruz kalma; yüksek beklentiler, pozitif ayrımcılığın olumsuz sonuçları, toplumsal cinsiyet rollerindeki kalıp yargılar alt başlıklarını içermektedir. Kendilerinden beklenen sorumluluklar ise; parasının olması, askerlik yapma, işe girme/çalışma, evlenme alt başlıklarını içermektedir (Avcı, Koç, Bayar, Yüce, 2016). Örneğin, toplumumuzda erkeğin saygın ve yüksek gelirli bir işte çalışması beklentisi, pozitif ayrımcılık uygulamalarıyla toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden inşa ediliyor olması ve bunun sonucu olarak geçmişten gelen erkek olma ayrıcalığını yitirme endişesi, erkeğe yüklenmiş olan güçlü, sert, bağımsız olma gerekliliği gibi toplumsal cinsiyet rollerindeki kalıp yargılar, erkek beliren yetişkinlerin önem arayışı içinde olmalarına neden olabilir. Bunun yanı sıra, askerlik yapma Türk toplumunda, bir erkeğin hayatında aşması gereken en önemli eşiklerden biri olarak görüldüğü söylenebilir. Erkek katılımcıların üniversite öğrencisi olmaları nedeniyle henüz askerlik görevlerini yapmamış olmaları ve iş bulmak ve evlenmek için önkoşulu yerine getirmemiş olmaları, önem arayışı puanlarının yüksek çıkmasına neden olmuş olabilir.

Kadın katılımcıların önem arayışı puan ortalaması erkek katılımcıların önem arayışı puan ortalamasından istatistiksel anlamda daha düşük çıkmıştır. Araştırmaya katılan kadın beliren yetişkinler, yükseköğrenime devam eden, kısmen de olsa özerkliğe kavuşmuş, eğitimleri sonucu meslek sahibi olma ve kendi hayatlarını kurma potansiyeli olan bireylerdir. Toplumumuzda kadınların üniversite eğitimi alma oranlarının erkeklere göre düşük olduğunu düşünürsek, kadın katılımcıların üniversite eğitimi görüyor olmaları, önem

arayışı puanlarının düşük çıkmasına neden olmuş olabilir. Bu sonucu, önem ve psikolojik iyi oluş kavramıyla ele alacak olursak, kadınlarda psikolojik iyi oluş düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Kuyumcu 2012, Uyar 2019). Kadınların eğitim alma imkânlarının artması, iş hayatında daha çok yer almaları, kişisel gelişimlerine önem verme ve potansiyellerinin farkına varıp hayatlarıyla ilgili konularda söz sahibi olmaya başlamaları özsaygı ve özgüven artışına neden olmuştur. Önem psikolojik iyi oluşun güçlü bileşenlerinden biri olduğunu (Flett, Khan ve Su 2019) göz önünde bulundurduğumuzda, kadın katılımcıların önem arayış puan ortalamalarının düşük çıkması, diğer araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir.

## **2. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşlarına Göre Önem Arayışlarına İlişkin Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması**

Araştırmanın alt problemlerinden biri olan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşlarına göre önem arayışlarına ilişkin bulgular incelendiğinde; katılımcıların yaşlarına göre önem arayışı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır. Buna göre yaş açısından beliren yetişkinlerin önem arayışlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilebilir.

Literatür incelendiğinde Şahin (2022), önem arayışı ve yaş arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma yaptığı görülmüştür. Bu çalışma, yetişkin bireylerin yaş düzeylerine göre önem arayışı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. 46 ve daha üst yaşlardaki yetişkinlerin diğer yaş gruplarındaki katılımcılardan daha az önem arayışında oldukları saptanmıştır. Elde edilen bu bulgu, Kruglanski' nin önem arayışının evrensel ve her yaşta ortaya çıkabileceği görüşüne ters düşse de, Türk kültüründe, yaş ilerledikçe özellikle maddiyata isteklerin azalması, bireylerde kendi köşesine çekilme, 'ununu eleyip eleğini duvara asma' atasözüyle açıklanabilecek dünya nimetlerinden yeteri kadar faydalanmış olma durumu, ileri yaştaki yetişkinlerde önem arayışı puanlarının düşük çıkmasını açıklayabilir.

Diğer araştırmalara bakıldığında, önem arayışı ve yaş arasındaki ilişkiyi değil ama önem arayışını oluşturan koşullar ve yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcuttur. Webber ve arkadaşlarının (2017), dünyanın çeşitli bölgelerindeki intihar eylemcileriyle yaptıkları araştırmada daha gençlerin önem kazanma ihtimaliyle motive oldukları, daha yaşlı katılımcıların ise önem kaybının ortadan kaldırılmasıyla motive oldukları bulgusu

elde edilmiştir. Genç yaştaki bireyler için gelecek beklentileri, adından söz ettirme, kahraman olma gibi olguların önemli olduğu düşünülebilir. Daha yaşlı katılımcıların ise, yapabildiklerini yapamama, ellerindeki gücü kaybetme ihtimali ve bunun getirdiği kaygıyı yaşamaları, içinde bulundukları dönemin bir özelliği olarak görülebilir. Başka bir araştırmada, Contu ve arkadaşları (2023), yetişkinlerin iş yaşamı ve romantik ilişkilerde yaşadığı önem kaybını incelemiş, hem iş yaşamı hem de romantik ilişkide yaşanan önem kaybı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Elde edilen bulgularla birlikte, insanın hayatındaki temel ilişkiler olan iş hayatı ve eş/sevgili gibi konularda önem arayışı ve yaş arasında bir ilişkinin olmayabileceği; önem arayışı ve yaş ilişkisinden öte yaş ilerledikçe önem arayışını oluşturan koşulların değişebileceği söylenebilir.

Bu araştırmanın katılımcıları beliren yetişkinlik yaş düzeyinde oldukları için fark tespit edilmemesinin sebebinin beliren yetişkinlik döneminin kısa bir yaş aralığını kapsıyor olması olabilir.

### **3. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Algıladıkları Anne Tutumuna Göre Önem Arayışlarına İlişkin Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması**

Araştırmanın alt problemlerinden biri olan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin algıladıkları anne tutumuna göre önem arayışlarına ilişkin bulgular incelendiğinde; katılımcıların algıladıkları anne tutumuna göre önem arayışı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Buna göre annesinin tutumunu aşırı koruyucu algılayanlar ve otoriter olarak algılayanların önem arayışı puan ortalaması ile demokratik olarak algılayan beliren yetişkinlerin puan ortalaması arasında farklılık tespit edilmiştir. Bu gruplara ait puan ortalamalarına bakıldığında annesini aşırı koruyucu tutumda algılayan beliren yetişkinlerin önem arayışı puan ortalaması ve otoriter tutumda algılayanların puan ortalamasının; annesini demokratik tutumda algılayan beliren yetişkinlerin önem arayışı puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülür.

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu daha çok anneler tarafından geliştirilir (Yavuzer, 2010). Bu tutumda ebeveyn, baskın bir kaygı duygusuyla birlikte çocuğunu sürekli denetleme ve koruma ihtiyacı hissetmekte, çocuklarına deneme yanılma yoluyla fırsatı vermemekte, bunun sonucu olarak da kendi duygularına yabancı ve çevresindeki kişilere duyarsız bireyler yetiştirmektedir. Otoriter ebeveyn tutumunda ise, çocuklar ebeveynlerin standartlarına şekillendirilmeye, kontrol altında tutulmaya çalışılır (Baumrind,1971),

çocuğun istek, ihtiyaç ve kişilik özellikleri göz önünde bulundurulmaz. Otoriter tutumla yetişen çocuklar, hataları karşısında cezalandırılabilir. Bu tutuma maruz kalan çocuklar aşağılık duygusu hissetmekte ve bunun yanında isyankârlık geliştirebilmektedir (Kaya, Bozaslan, Genç, 2012). Aşırı koruyucu ve aşırı otoriter anne baba tutumlarının ortak özelliği; çocuğun özgürlüğünü kısıtlayan, düşük özgüvenli ve başkalarının ilgisine ve onayına ihtiyaç duyan çocuklar yetiştirmeleridir. Bu tutumlarla yetişen çocuklar ya isyankâr ve kural tanımaz ya da boyun eğen, hayatlarında birilerine bağımlı yetişkinler olurlar (Önem, 2020). Demokratik tutuma sahip ebeveynler çocuklarını denetler ancak kurallar konusunda katı sınırlar yerine çocuğun da istek ve ihtiyaçlarını göz önünde bulunduran bir çerçeve çizer. Demokratik anne baba tutumunda yetişen çocuklar kendisine hareket alanı sağlandığı için kendini ifade edebilen, yaşadıkları sorunları çözmek için başa çıkma yöntemlerini kullanabilen, yetkin, kendine güveni yüksek bireyler olarak yetişir.

Önem ihtiyacı, yeterlilik, ilişki, ait olma ve benzeri gibi gereksinimleri kapsayan, önde gelen bir sosyal güdü olarak ifade edilir (Şahin, 2022). Önem arayışındaki bireysel farklılıklar muhtemelen ebeveynlik stilleri ve sosyalleşme pratikleri ile belirlenir (Kruglanski ve ark., 2022). Kişinin önem motivasyonunun derecesi, kişinin öneme sahip olmaya ne derecede değer verdiğine ve önem elde etme beklentisinin ne derece yüksek olduğuna bağlıdır. Bu değer verme ve beklenti ebeveynler tarafından aşılır (Kruglanski ve ark., 2014). Çocuğun hayata dair ilk deneyimleri aile içinde oluşur. Anne ile olan ilk ilişkiler; daha sonraki bütün faaliyetleri belirleyen, yaşamı boyunca kurulacak insan ilişkilerinin temelini oluşturacaktır (Çiftçi, 1991). Anneyle olan bu yaşamsal etkileşimin, önem arayışı üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir.

#### **4. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Algıladıkları Baba Tutumuna Göre Önem Arayışlarına İlişkin Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması**

Araştırmanın alt problemlerinden biri olan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin algıladıkları baba tutumuna göre önem arayışlarına ilişkin bulgular incelendiğinde; katılımcıların algıladıkları baba tutumuna göre önem arayışı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Buna göre babasının tutumunu otoriter olarak algılayanların önem arayışı puan ortalaması ile demokratik olarak algılayan beliren yetişkinlerin önem arayışı puan ortalaması arasında farklılık tespit edilmiştir. Bu gruplara ait önem ortalamalarına bakıldığında babasını otoriter tutumda algılayanların önem arayışı puan

ortalamasının; babasını demokratik tutumda algılayan beliren yetişkinlerin önem arayışı puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde önem arayışı ve algılanan baba tutumu üzerine yapılmış bir araştırma bulunamamıştır. Ancak Velez, Braver, Cookston, Fabricius ve Parke (2020) önem ve ergen ruh sağlığı üzerine yaptıkları çalışmada, önem ve ergen ruh sağlığı arasındaki ilişkide baba rolünün anneninkinden daha güçlü bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir. Schenck ve ark. (2009), önem ile üvey baba ve çocukla aynı evde yaşamayan biyolojik baba arasındaki ilişkiyi incelemiş ve önemin baba-ergen ilişkisinin belirleyici bir yönü olabileceğini ve ergenlerde görülebilen dışsallaştırma ve içselleştirme davranışlarıyla ilişkili olabileceğini öne sürmüşlerdir. Suh ve ark. (2016), üvey ebeveynle yaşayan ergenlerin, biyolojik babaları için hissettikleri önemin üvey babaları için hissettikleri önemden daha fazla olduğunu ve bunun sonucu olarak da üvey babanın olduğu ailelerde evlilik sorunları yaşanabileceği bulgusunu elde etmişlerdir. Bu çalışmalar sonucunda elde edilen bulgular ışığında, önem ve baba arasındaki ilişkinin ergenlerin ruh sağlığı ile önem-anne arasındaki ilişkiden daha güçlü olabileceğini ifade edilebilir.

Ebeveynlik tarzı, ebeveynlerin çocuk yetiştirmede kullandıkları standart stratejileri temsil eden psikolojik bir yapıdır. Çocuklar büyür ve farklı gelişim aşamalarından geçer, bu nedenle ebeveynler, çocuklarını büyütürken davranış türüne göre çeşitli ebeveynlik stratejilerinin kombinasyonunu kullanır (Jadon, Tripathi, 2017). Otoriter ebeveynlik, talepkar ve direktiftir ancak duyarlı değildir (Bronte, Moore, Carrano, 2006).

Aşırı otoriter ebeveynlik çocuklarını güvende tutmak amacı taşıyan, katı, talep edici, kontrol edici ve müsamahasız bir tutumdur. Ancak bu tutumdaki ebeveynler, çocukları güvende tutmak kaygısı ile çocukların ruh sağlığı üzerindeki sonuçlarını gözden kaçırmazlar (Jadon, Tripathi, 2017). Otoriter ebeveynlik tarzına sahip babaya sahip olmak, suç içeren eylemlere katılma riskini artırabilir (Bronte, Moore, Carrano, 2006). Hem kadının hem de erkeğin sorumluluk alanlarını sınırlayan geleneksel aile yapısının erkeklerin babalık rolünde de yansımaları görülmektedir. Toplumsal cinsiyet rollerine göre baba, evin reisi, ailenin geçimini üstlenen, otoriter ve baskıcı bir rol üstlenmektedir. Kitapçıoğlu (2020), babalık rolü ile yaptığı çalışmada, katılımcıların babalarını otoriter bir konumda tasvir ettikleri ve babaların çocuğun hayatında ikincil planda kalan ve disiplini sağlama işlevini yerine getiren otoriter bir yapı olarak gördükleri sonucuna varmıştır. Babanın ikinci planda

kalması ve otoriter bir yapı olarak algılanması da baba ve çocuk arasında iletişim eksikliğine yol açabilmektedir.

Araştırmada elde edilen, babasını otoriter tutumda algılayanların önem arayış puanlarının diğer katılımcılara göre daha yüksek çıktığı sonucunu, bu bilgiler ışığında değerlendirildiğinde; otoriter baba tutumunun neden olduğu iletişim eksikliği, kaygı ve önemsizlik duygularının beliren yetişkinlik döneminde önem arayışının motivasyon kaynağı olabileceği söylenebilir.

## **5. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Gelir Düzeyine Göre Önem Arayışlarına İlişkin Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması**

Araştırmanın alt problemlerinden biri olan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin gelir düzeyine göre önem arayışlarına ilişkin bulgular incelendiğinde; katılımcıların gelir düzeyine göre önem arayış puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır. Buna göre gelir düzeyi açısından beliren yetişkinlerin önem arayışlarında istatistikî olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilebilir.

Şahin ve Derin (2023), yetişkin bireylerin önem arayışını çeşitli demografik özelliklerine göre incelemek ve yetişkin bireylerin önem arayışı ile psikolojik belirtileri arasındaki yordayıcı ilişkileri tespit etmek amaçlı yaptıkları araştırmada, düşük gelire sahip yetişkinlerin diğer katılımcılara göre daha fazla önem arayışında oldukları saptanmıştır. Başka bir araştırmada, Şahin (2022), yetişkin bireylerin önem arayışını çeşitli demografik özelliklerine göre incelemiş ve önem arayışı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki yordayıcı ilişkileri tespit etmeye çalışmış ve yetişkin bireylerde gelir düzeyi ile önem arayışı arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Önem arayışı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, Şahin (2022), yetişkin bireylerde önem arayışı ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Jasko, LaFree ve Kruglanski (2017), önem arayışı aracılığıyla politik şiddeti araştırdıkları çalışmada, ekonomik önem kaybı yaşayan bireylerin aşırılıkçı şiddete yönelme olasılıklarının artabileceği bulgusunu elde etmiştir.

Literatür araştırmasından elde edilen bulgularla uyumlu olarak, önem arayışının gelir düzeyi ile anlamlı bir ilişkisinin tespit edilmemesi sonucunu, önem arayışı kavramının tanımıyla yorumlayabiliriz. Kruglanski ve ark. (2013), önem arayışını insani temel bir

ihtiyaç olarak tanımlamış ve ‘biri olma’, başkaları için önemli olma ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda, önem arayışının, gelir düzeyi gibi maddi bir ihtiyaçtan öte sosyal bir ihtiyaç olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra, kişisel önem arayışını aktive eden faktörlerden biri olan önem kaybı, başarısızlık, aşağılanma nedenleriyle oluşabileceği gibi ekonomik kayıpla da oluşabilir. Ekonomik kaybın getirdiği güvensizlik ve istikrarsızlığın önem arayışına neden olabileceği belirtilebilir. Bu araştırmada önem arayışı ve gelir düzeyi arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiş ve beliren yetişkinlerin önem arayışlarında istatistikî olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Gelir düzeyi stabil bir durum olduğu ve bir ekonomik kayıp ya da daha fazla gelir elde etme fırsatı gibi önem arayışını etkinleştirecek bir durum olmadığı için önem arayışı ve gelir düzeyi arasında olumlu bir ilişki tespit edilemediği ifade edilebilir.

## **6. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Aile Bütünlüğünün Bozulmuş Olup-Olmamasına Göre Önem Arayışlarına İlişkin Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması**

Araştırmanın alt problemlerinden biri olan beliren yetişkinlerin önem arayışında aile bütünlüklerinin bozulmuş olup-olmaması açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna göre beliren yetişkinlerin önem arayışlarında aile bütünlüğü açısından istatistikî olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilebilir.

Literatür incelendiğinde aile yapısının bozulmuş olup olmaması ve önem arayışı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma bulunamamıştır. Elliot (2009), ergenlikte aile ile ilgili önem ve iki farklı değişken olan anti sosyal ve özyıkıcı davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ergen bireylerin ailelerinde önem eksikliğinin anti sosyal ve özyıkıcı davranışlara neden olabileceği sonucunu elde etmiştir. Elliot (2009) aynı araştırmasında önemi, çevremizdeki dünyanın anlamlı parçası olduğunu hissetmek olarak tanımlar. Ergenlik döneminde bireyler kimlik oluşumu, benlik gelişimi gibi zorlayıcı ve hassas süreçlerden geçer. Bu zorlayıcı ve hassas dönemde ebeveynlerinin ilgisi ve desteğine daha çok ihtiyaç hisseder. Aile bütünlüğünün bozulması ebeveynlerden hissedilecek ilgi ve desteğin azalması ya da sekteye uğraması anlamına gelebilir çünkü aile fonksiyon kaybına uğramıştır (Üreyen, Ünal, 2022). Aile içinde, kişinin varlığının görünür olmasının, sevildiğinin ve ilgilenildiğinin hissediliyor olmasının, önemin koruyucu işlevini temsil eder. Aile bütünlüğü bozulmuş ergenlerin, sağlıklı ruhsal gelişime destek fonksiyonlarının zayıflamış

bir aile ortamında bulunmalarından dolayı, riskli davranışlar ve ruhsal problemlere savunmasız kalma olasılıklarının daha fazla olabileceği söylenebilir.

Aral, Başar (1998), dördüncü ve beşinci sınıf düzeyindeki öğrencilerle yaptıkları çalışmada, aile bütünlüğünün bozulması değişkeninin çocukların kaygı düzeylerinde istatistikî olarak anlamlı bir farklılık yarattığı sonucunu elde etmişlerdir. Araştırmada aile bütünlüğü bozulmuş çocukların durumluk ve sürekli kaygı puanlarının diğer çocukların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Önemsizlik ve kaygı arasında istatistiki anlamda olumlu ilişkinin olduğunu tespit eden araştırma (Dixon, Scheidegger ve McWhirteri 2009, Giangrasso vd., 2022) sonuçlarına göre, aile bütünlüğünün bozulmuş olmasının çocuk ve ergenlerde önem kaybına yaşanabileceği ve bunun da önem arayışına yol açabileceği ifade edilebilir.

Bu araştırmanın katılımcıları beliren yetişkinlik yaş düzeyindedir ve araştırmanın sonuçlarına göre beliren yetişkinlerin önem arayışlarında aile bütünlüğü açısından istatistikî olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedenlerinin beliren yetişkinlerin üniversite eğitimi sebebiyle çoğunlukla aileleriyle birlikte yaşamamaları, dolayısıyla aile bütünlüğünün bozulmuş olup olmamasının beliren yetişkinin yaşamında etkisinin azalması ve kendi hayatını nasıl şekillendireceği ile ilgili hayal ve planların ön plana çıkması olduğu ifade edilebilir.

## **7. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşamalarının Çoğunu Geçirdikleri Yerleşim Birimine Göre Önem Arayışlarına İlişkin Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması**

Araştırmanın alt problemlerinden biri olan beliren yetişkinlerin önem arayışında yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna göre beliren yetişkinlerin önem arayışlarında yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimi açısından istatistikî olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilebilir.

Literatür incelendiğinde yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi ve önem arayışı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma bulunamamıştır.

Önem arayışının yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi ile anlamlı bir ilişkisinin tespit edilmemesi sonucunu önem arayışı kavramının tanımıyla yorumlayabiliriz.

Kruglanski ve ark. (2013), önem arayışını insani temel bir ihtiyaç olarak tanımlamış ve ‘biri olma’, başkaları için önemli olma ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Bunun yanı sıra, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi, günümüzde toplumsal ve teknolojik gelişmeler sonucunda belirleyici bir faktör olmaktan çıkmış olabilir. Kitle iletişim araçlarının ve teknolojik aletlerin kullanılmasının yaygınlaşması, toplumsal refah düzeyinin artması ve büyükşehir, il merkezi, ilçe merkezi ya da kasabada yaşam olanaklarının günlük hayat çerçevesinde eşitlenmesi toplumun her kesiminde benzer ihtiyaçların oluşmasına zemin oluşturabilir. Dolayısıyla yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi ile önem arayışı ihtiyacının arasında bir ilişki tespit edilmemesi hem önem arayışı ihtiyacının doğası hem de toplumsal gelişmelerle açıklanabilir.

## **8. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Kişiliklerini Tanımlama Şekillerine Göre Önem Arayışlarına İlişkin Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması**

Araştırmanın alt problemlerinden biri olan beliren yetişkinlerin önem arayışında kişiliklerini tanımlama şekilleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre kendini dışadönük olarak tanımlayanların önem arayışı puan ortalamasının kendini içedönük olarak tanımlayanların puan ortalamasından istatistiksel anlamda daha yüksek olduğu söylenebilir. Kendini dışadönük olarak tanımlayan beliren yetişkinlerin önem arayışının içedönük olarak tanımlayanlardan daha fazla olduğu söylenebilir.

İçedönük-dışadönük kavramı Eysenck’in PEN (Psychoticism, Extroversion, Neuroticism) Modeli olarak adlandırdığı kişilik kuramında yer alır. Eysenck kişiliği temelde yatay ve dikey iki boyut olarak ele alır; yatay boyutun bir ucunda dışadönüklük bir ucunda içedönüklük; dikey boyutun bir ucunda nevroitiklik diğer ucunda duygusal stabilite yer almaktadır (Ünüvar, Sarı Dağhan, 2021). Dışadönüklük alt ölçeği yüksek ve düşük değer verilerek bir süreklilik içinde değerlendirilir. Yüksek değer verildiğinde dışadönük, düşük değer verildiğinde ise içedönük olarak ele alınır. Eysenck kişiliğin oluşumunda, beyinde bulunan kimyasal sinyal sisteminin etkisi olduğunu savunmuş ve kişinin dışadönüklük- içedönüklük ekseninde nerede olduğunu beynin kortikal uyarılma seviyesiyle açıklamıştır. Dışadönüklük seviyesinin yüksek olduğu insanlar daha düşük kortikal uyarılma düzeyine sahiptir. Normal düzeye çıkabilmek için heyecan verici, sosyalleşmeye dönük, dürtüsel davranışlar sergilerler. Dışadönüklük seviyesinin düşük olduğu, içedönük olarak

nitelenebilen kişiler daha yüksek uyarılma düzeyine sahiptir. Yüksek uyarılma düzeyi, içedönük kişilerin sakinliklerini, kalabalıktan uzak durma eğilimlerini, yabancılarla iletişim kurmaktan rahatsızlık duyarken yalnız kalmaktan ve bireysel etkinlikler yapmaktan keyif almalarının nedeni olabilir (Eysenck, 1979).

Literatür taraması yapıldığında önem arayışı ve dışadönüklük-içedönüklük arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma bulunamamıştır. Ancak önem ve dışadönüklük-içedönüklük arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcuttur. Vetro (2021), pandemi döneminde uzaktan eğitim alan üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada, üniversite hocalarının ilgisinin öğrencilerinin önemleri üzerinde etkili olduğunu ancak kendilerini içedönük olarak tanımlayan öğrencilerin, içedönük doğaları gereği başkalarıyla iletişim kurmakta zorlandıklarını ve üniversite hocalarının ilgisinin önemlerine olumlu bir katkı sağlamadığını ifade etmişlerdir. Feist ve Feist (2008), içedönüklükte barışçıl olma hali, mesafelilik, sosyal olmama durumu ön planda olduğunu belirtir. Bu nedenle içedönük bireyin etrafındaki kişilerin ilgisine ihtiyaç hissetmediği söylenebilir. Prihadi, Lim, Chan, Lee ve Ridwan (2021), iş yaşamındaki öz yeterlilik ve önem arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, dışadönük kişilik yapısının önemin iş yaşamındaki öz yeterlilik algısını doğrudan ya da dolaylı bir şekilde etkilemediğini ifade etmişlerdir. Öz yeterlilik, kişinin yapabildikleri konusunda sahip olduğu inançlarıdır (Mengi, 2011). Öz yeterlilik inancına sahip olmanın, dışarıdan alınan mesajlardan öte içsel bir süreç olduğu göz önünde bulundurulduğunda, dışadönük kişilik yapısı ile ilişkili olmayabileceği sonucu elde edilebilir.

Önem ve dışadönüklük kişilik özelliği arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulgusunu elde eden araştırmalar mevcuttur. Flett, Goldstein, Pechenkov, Nepon ve Wekerle (2016) önemsiz hissetmenin kötü muamele, yalnızlık, sosyal anksiyete ve dışadönüklük ile olan ilişkisi inceledikleri araştırmada, önem duygusunun azalmasıyla dışadönüklük düzeyinin de azaldığı sonucunu elde etmişlerdir. Flett ve ark (2022) önemsizlik, iyi oluş ve psikolojik rahatsızlıklar üzerine yaptıkları çalışmada, önemsizlik ve dışadönüklük arasında istatistiksel anlamda negatif bir ilişki tespit etmişlerdir. Besser, Flett, ve Zeigler-Hill (2020), Covid-19 pandemi sürecinde uzaktan eğitim gören üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada, aidiyet, uyum, önem ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişler ve dışadönük kişilik özelliğinin aidiyet, uyum ve önemle pozitif yönde bir ilişki içinde olduğu sonucuna varmışlardır. Bu sonuçlar, dışadönüklük kavramının sosyalleşmeyle, diğer kişilerle uyumlu ilişkiler içinde olmayla ilgili olduğu söylenebilir.

Önem, kişinin başkalarıyla bağlantılı olması ve başkaları için önemli olması ile ilgili bir kavramdır. Önem hem bir duygu hem de ihtiyaçtır. İçedönük kişilik özelliğine sahip bireylerin özerklik ve kendi duygu ve düşüncelerine odaklı oldukları göz önüne alındığında, önem ihtiyacının istatistiki olarak dışadönük kişilik özelliğindeki bireylere oranla düşük olması beklendik bir durum olabilir. Dışadönük kişilik özelliğine sahip olan bireylerin sosyal, bulunduğu grupla uyumlu, heyecan verici ve riskli davranışlar sergileme özelliği önem ihtiyacından kaynaklanabilir.

## **9. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Mükemmeliyetçilikleri ile Önem Arayışları Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumlanması**

Araştırmanın alt problemlerinden biri olan beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçiliklerinin önem arayışlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve mükemmeliyetçilik ve önem arayışı ihtiyacı arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde önem arayışı ve mükemmeliyetçilik ile ilgili bir araştırma bulunamamıştır. Ancak önem ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemiş araştırmalar bulunmaktadır. Cha (2016), sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkide önem ve benlik saygısının aracılık etkisi incelemiştir. Araştırma, önemin, mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki bağlantıda benlik saygısı için öncül bir değişken olduğunu; mükemmeliyetçilerin, başkaları için önemli olmadıkları ve başkalarının onları önemsemedikleri algısının bulunduğunu; bu olumsuz algının da benlik saygısını etkilediği sonuçlarını ortaya koymuştur. Kumpasoğlu (2019), mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkiyi önem ve sosyal desteğin aracı rolü açısından araştırmıştır ve algılanan önemin depresyon ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucunu elde etmiştir. Bu araştırmalar sonucunda, sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin, diğer kişilerin yüksek standartlarını asla karşılanamayacağı inancı nedeniyle önem algısını olumsuz yönde etkileyebileceği ve önem eksikliğinin kişiyi depresyona karşı daha savunmasız hale getirebileceği ifade edilebilir.

Önem Arayışı Kuramı, önemli hissetme ve önemli olma arzusunun temel, insani bir gereksinim olduğunu kabul eder. Önem, kişinin başkalarının gözünde önemli olma ihtiyacını ifade eder ve diğer insanlarla anlamlı sosyal ilişkilerin kurulduğu algısıyla güvende hissetmeye yol açar (Flett, 2018). Önem ihtiyacının etkinleştirilmesi iki nedenle açıklanabilir. Bu nedenlerden biri yoksunluk diğeri de teşviktir. Yoksunluk, bir kayıp

durumudur. Bu kayıp kişinin başarısızlık ya da reddedilme gibi olumsuz yaşantıları ile açıklanabilirken aşağılanma ya da dışlanma gibi sosyal yaşantılara bağlı durumlarla da açıklanabilir. Önem arayışını etkinleştirme yollarından bir diğeri teşviktir. Teşvik, önem kazanma ya da varolan önem duygusunu pekiştirme fırsatı olarak ifade edilebilir. Kişinin içinde bulunduğu toplulukta statü kazanabilmesi ya da varolan statüsünün artması önem arayışını teşvik edebilir (Kruglanski vd., 2014, Jasko vd., 2019).

Mükemmeliyetçilik, özellikle toplum tarafından belirlenmiş mükemmeliyetçilik kişinin başkalarının kendisine yönelik yüksek standartlar beklentisi içinde olduğuna inanma eğilimidir. Toplum tarafından belirlenmiş mükemmeliyetçilik, önemli olarak görülen başkaları tarafından belirlenen standartlar ve beklentilere ulaşma ihtiyacını içermektedir. Bireylerin başkalarının kendileri için sahip oldukları gerçekçi olmayan standartlara yönelik algı ve inanışlarına yol açmaktadır. Sosyal kurallarla belirlenmiş mükemmeliyetçilikte başkalarının standartlarına ulaşmayla ilgilenilir, olumsuz değerlendirilmeden aşırı şekilde korkulur ve başkalarının onayını almak için uğraşılırken, reddedilmekten kaçınılır (Hewitt ve Flett, 1991).

Mükemmeliyetçiler sosyal kabul görmeyenin mükemmellekle mümkün olacağı ama aynı zamanda da mükemmelere erişemeyecekleri düşüncesindedir. Bu gerçek dışı düşünceler nedeniyle sosyal kabul görmeyecekleri algısı kişide önemsizlik duygusu yaratır. Mükemmeliyetçilik önem ve önemsizlik algılarını etkileyebilecek bir kişilik özelliğidir. Mükemmeliyetçiliğin temelinde onay görme, sevilme, bağlantı kurma ve önem ihtiyacı bulunur (Etherson vd., 2022). Önem arayışının motivasyonel özünde; saygınlık arzusu, tanınma, biri olma isteği, diğerlerinin gözünde önemli olma arzusu şeklinde belirtilebilecek kişisel önem arayışıdır (Elliott, Kao ve Grant, 2007). Mükemmelere erişmeye çalışarak saygınlık kazanma ve tanınma isteğinin önem arayışı ihtiyacından kaynaklanabileceği ifade edilebilir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına ve bundan sonraki araştırmacılara yol gösterici olabilecek önerilere yer verilmiştir.

#### 6.1. Sonuçlar

Önem arayışının mükemmeliyetçilikle arasındaki ilişkinin yordanması amacıyla hazırlanan bu tez çalışması Aksaray Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerle yapılmıştır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Önemlilik Arayışı Ölçeği ve Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın nihai sonuçları şu şekildedir;

1. Bireylerin cinsiyetlerine göre önem arayışlarına ilişkin bulgular incelendiğinde; cinsiyet açısından önemli farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin önem arayışı puan ortalaması, kadın katılımcıların puan ortalamasından istatistiksel anlamda daha yüksek bulunmuştur.

2. Katılımcıların yaşlarına göre önem arayışı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır. Buna göre yaş açısından beliren yetişkinlerin önem arayışlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilebilir.

3. Katılımcıların algıladıkları anne tutumuna göre önem arayışı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Buna göre annesinin tutumunu aşırı koruyucu algılayanlar ve otoriter olarak algılayanların önem arayışı puan ortalaması ile demokratik olarak algılayan beliren yetişkinlerin puan ortalaması arasında farklılık tespit edilmiştir. Bu gruplara ait puan ortalamalarına bakıldığında annesini aşırı koruyucu tutumda algılayan beliren yetişkinlerin önem arayışı puan ortalaması ve otoriter tutumda algılayanların puan

ortalamasının; annesini demokratik tutumda algılayan beliren yetişkinlerin önem arayışı puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülür.

4. Katılımcıların algıladıkları baba tutumuna göre önem arayışı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Buna göre babasının tutumunu otoriter olarak algılayanların önem arayışı puan ortalaması ile demokratik olarak algılayan beliren yetişkinlerin önem arayışı puan ortalaması arasında farklılık tespit edilmiştir. Bu gruplara ait puan ortalamalarına bakıldığında babasını otoriter tutumda algılayanların önem arayışı puan ortalamasının; babasını demokratik tutumda algılayan beliren yetişkinlerin önem arayışı puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.

5. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin gelir düzeyine göre önem arayışlarına ilişkin bulgular incelendiğinde; katılımcıların gelir düzeyine göre önem arayışı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır.

6. Beliren yetişkinlerin önem arayışında aile bütünlüklerinin bozulmuş olup-olmaması açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

7. Beliren yetişkinlerin önem arayışında kişiliklerini tanımlama şekilleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre kendini dışadönük olarak tanımlayanların önem arayışı puan ortalamasının kendini içedönük olarak tanımlayanların önem arayışı puan ortalamasından istatistiksel anlamda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

## 6.2. Öneriler

Bu bölümde yapılan araştırmadan yola çıkılarak uygulayıcılara ve araştırmacılara önerilere yer verilmiştir.

1. Yapılan bu araştırmanın katılımcıları beliren yetişkinlerdir. Farklı yaş grubundaki bireylerin önem arayışları gelecekteki araştırmalarda incelenebilir.

2. Yapılan bu çalışma nicel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma yöntemiyle bireylerin önem arayışı ve mükemmeliyetçilikleri incelenebilir.

3. Yapılan bu çalışma önem arayışı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi yordayıp yordamadığını incelemektedir. Önem arayışı kavramı saldırganlık, kabul görme, madde bağımlılığı, akademik başarı, dışlanma gibi değişkenlerle de çalışılabilir.

4. Yapılan bu çalışmada anne ve baba tutumları ile kişiliklerini tanımlama tamamen katılımcının algısına göre ele alınmıştır. Önem arayışı ile anne baba tutumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler, ebeveynlerin tutumlarını ölçmek için geliştirilmiş envanterler ve kişilik envanterleri kullanılarak araştırılabilir.
5. Psikolojik danışmanlar, önem arayışı yüksek bireylerin olumsuz yönde güdülenmelerini önlemek amaçlı bireysel ve grupla psikolojik danışma oturumları planlayabilir. Yapılacak bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmalarının bireylerin önem arayışları konusunda farkındalık yaratabileceği söylenebilir.
6. Psikolojik danışmanlar, anne baba tutumlarının kişinin önem arayışı üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurarak anne baba eğitimleri düzenleyebilir.
7. Psikolojik danışmanlar, bireylerin önem arayışları doğrultusunda kariyer gelişimlerini planlamaları konusunda çalışmalar yapabilir.

## KAYNAKÇA

- Adderholt-Elliott, M. (1989). Perfectionism and Underachievement. *Gifted Child Today Magazine*, 12(1), 19-21. <https://doi.org/10.1177/107621758901200108>
- Adler, A. (2020). Nevroz sorunları (A.Kılıçoğlu Çev.), İstanbul:Say.
- Affrunti, N. W., Geronimi, E. M., Woodruff-Borden, J. (2015). Language of perfectionistic parents predicting child anxiety diagnostic status. *Journal of anxiety disorders*, 30, 94-102. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.01.001>
- Affrunti, N. W., Woodruff-Borden, J. (2014). Perfectionism in pediatric anxiety and depressive disorders. *Clinical Child And Family Psychology Review*, 17, 299-317. <https://doi.org/10.1007/s10567-014-0164-4>
- Akay-Sullivan, S., Sullivan, J.M., Bratton, S.C. (2016). The courage to be imperfect: A boy's journey toward becoming a child. *The Journal of Individual Psychology* 72(4), 273-289. doi:10.1353/jip.2016.0022.
- Alvan, G. (2015). Perfectionism and perceived parenting style among university students (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- American Psychological Association APA Dictionary of Psychology (2023). 09 Haziran 2023 tarihinde [dictionary.apa.org/perfectionism](https://dictionary.apa.org/perfectionism) sayfasından erişilmiştir.
- Antony M.M., Swinson R.P. (2000). Mükemmeliyetçilik, dost sandığınız düşman (A. Açıkgöz, Çev.) İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Aral, N., Başar, F. (1998). Çocukların kaygı düzeylerinin yaş, cinsiyet, sosyo ekonomik düzey ve ailenin parçalanma durumuna göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 22(110).
- Ardanış, P. (2017). *Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışmaları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Arnett, J. J. (2010). Emerging adulthood (s). Bridging cultural and developmental approaches to psychology: *New Syntheses in Theory, Research and Policy*, 255-275.
- Ashby, J. S., Rice, K. G., Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling Development*, 84(2), 148-156.  
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00390.x>
- Austin, J. (2023). "Social creatures: The impact of solitary confinement on psychophysiological health and how inmates perceive their humanity and social well-being" honors projects. 198.  
<https://digitalcommons.spu.edu/honorsprojects/198>
- Avcı H., Koç M., Bayar Ö., Yüce E. (2016). Türkiye de erkek olmak Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları zorluklar. *HUMANİTAS Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 115-130
- Aydın, B. (2022). Beliren yetişkinlik döneminde mükemmeliyetçilik ve öz - şefkat: algılanan ebeveyn tutumlarının yordayıcı rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bäck, E. A., Bäck, H., Altermark, N., Knapton, H. (2018). The quest for significance: Attitude adaption to a radical group following social exclusion. *International Journal of Developmental Science*, 12(1-2), 25-36. DOI 10.3233/DEV-170230
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 384-405.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.12.005>
- Barnett, M. D., Johnson, D. M. (2016). The perfectionism social disconnection model: The mediating role of communication styles. *Personality and Individual Differences*, 94, 200-205. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.017>

- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1, Pt.2), 1–103. <https://doi.org/10.1037/h0030372>
- Beck, A. T., Hollon, S. (1993). Controversies in cognitive therapy: A dialogue with Aaron T. Beck and Steve Hollon. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 7(2), 79–93.
- Bergman, A. J., Nyland, J. E., Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 389-399. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.12.007>
- Besser, A., Flett, G. L., Hewitt, P. L., Guez, J. (2008). Perfectionism, and cognitions, affect, self-esteem, and physiological reactions in a performance situation. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 206-228.
- Besser, A., Flett, G. L., Zeigler-Hill, V. (2022). Adaptability to a sudden transition to online learning during the COVID-19 pandemic: Understanding the challenges for students. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 8(2), 85. <https://doi.org/10.1037/stl0000198>
- Bıçkıcı Yoldaş, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn kabul-reddive mükemmeliyetçilik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences*, 36(6), 1373-1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003.
- Bozdemir, E. (2011). Ergenlerin mükemmeliyetçilikleri ile mizah duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bronte-Tinkew, J., Moore, K. A., Carrano, J. (2006). The father-child relationship, parenting styles, and adolescent risk behaviors in intact families. *Journal of family Issues*, 27(6), 850-881.

- Burger, J. M. (2016). Kişilik psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri, (Çev. İ. Sarıoğlu) İstanbul; Kaknüs
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem Atıf İndeksi, 001-214.
- Cha, M. (2016). The mediation effect of mattering and self-esteem in the relationship between socially prescribed perfectionism and depression: Based on the social disconnection model. *Personality and Individual Differences*, 88, 148-159. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.008>
- Chang, E. C., Watkins, A., Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 93–102. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.1.93>
- Chen, W. W., Yang, X., Jiao, Z. (2022). Authoritarian parenting, perfectionism, and academic procrastination. *Educational Psychology*, 42(9), 1145-1159. <https://doi.org/10.1080/01443410.2021.2024513>
- Cohen, E. D. (2020). The Psychoanalysis of Perfectionism: Integrating Freud's *Psychodynamic Theory into Logic-Based Therapy*. *International Journal of Philosophical Practice*, 6(1), 15-27.
- Contu, F., Ellenberg, M., Kruglanski, A., Pierro, A. (2023). Means substitutability in personal significance restoration. *Frontiers in Psychology*, 14, 1193336.
- Çiçek, İ., Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: Kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137-147.
- Çiftçi, O. (1991). Çocuğun sosyalleşmesinde ailenin rolü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 1-4.
- Demir, A. (2022). Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Dixon, A. L., Scheidegger, C., McWhirter, J. J. (2009). The adolescent mattering experience: Gender variations in perceived mattering, anxiety, and depression. *Journal of Counseling and Development*, 87(3), 302-310. doi.org/10.1002/j.1556-6678.2009.tb00111.x
- Doğan, A., Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*. 14(28), 11-21.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of “clinical” perfectionism: A reply to Shafran et al.(2002, 2003) and Hewitt et al.(2003). *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 63-84. https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.12.004
- Durğun, S. (2012). Jean-Jacques Rousseau’da Amour Propre kavramı. *Özne Dergisi*, 17, 103-112.
- Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical psychology review*, 31(2), 203-212. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009
- Elliot, G. C., Cunningham, S. M., Colangelo, M., Gelles, R. J. (2011). Perceived mattering to the family and physical violence within the family by adolescents. *Journal of Family Issues*, 32(8), 1007-1029. https:// doi.org/10.1177/0192513X11398932
- Elliot, G., Colangelo, M. F., Gelles, R. J. (2005). Mattering and suicide ideation: Establishing and elaborating a relationship. *Social Psychology Quarterly*, 68(3), 223–238. <https://doi.org/10.1177/019027250506800303>
- Elliott, G., Kao, S., Grant, A. M. (2004). Mattering: Empirical validation of a social-psychological concept. *Self and Identity*, 3(4), 339-354. <https://doi.org/10.1080/13576500444000119>
- Enns, M. W., Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett and P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33–62). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-002>
- Erol, S. (2020). Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişiler arası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki (Yayınlanmamış

Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Etherson, M. E., Smith, M. M., Hill, A. P., Sherry, S. B., Curran, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L. (2022). Perfectionism, mattering, depressive symptoms, and suicide ideation in students: A test of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 191, 111559. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111559>
- Eysenck, H. J. (1979). Crime and personality. *Medico-Legal Journal*, 47(1), 18-32. <https://doi.org/10.1177/002581727904700104>
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour research and therapy*, 41(5), 509-528. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00088-8)
- Feher, A., Smith, M. M., Saklofske, D. H., Plouffe, R. A., Wilson, C. A., Sherry, S. B. (2020). The Big Three Perfectionism Scale–Short Form (BTPS-SF): Development of a brief self-report measure of multidimensional perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 37-52.
- Feist, J., Feist, G. J. (2008). *Theories of personality* (7. baskı). U.S.A.: The McGraw Hill Companies.
- Flett, G. (2018). *The psychology of mattering: Understanding the human need to be significant*. Academic Press.
- Flett, G. L. (2022). An introduction, review, and conceptual analysis of mattering as an *essential construct and an essential way of life*. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 3-36. <https://doi.org/10.1177/0734282921105764>
- Flett, G. L., Galfi-Pechenkov, I., Molnar, D. S., Hewitt, P. L., Goldstein, A. L. (2012). Perfectionism, mattering, and depression: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 828-832. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.041>
- Flett, G. L., Goldstein, A. L., Pechenkov, I. G., Nepon, T., Wekerle, C. (2016). Antecedents, correlates, and consequences of feeling like you don't matter: Associations with maltreatment, loneliness, social anxiety, and the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 92, 52-56. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.014>

- Flett, G. L., Hewitt, P. L. (2004). The Cognitive and Treatment Aspects of Perfectionism: Introduction to the Special Issue. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 229–236.  
<https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000047309.82574.fa>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *J Rational-Emot. Cognitive-Behav Ther.*, 9, 185-201  
<https://doi.org/10.1007/BF01061229>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Besser, A., Su, C., Vaillancourt, T., Boucher, D., ..., Gale, O. (2016). The Child–Adolescent Perfectionism Scale: Development, psychometric properties, and associations with stress, distress, and psychiatric symptoms. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 634-652.  
<https://doi.org/10.1177/0734282916651381>
- Flett, G., Khan, A., Su, C. (2019). Mattering and psychological well-being in college and university students: Review and recommendations for campus-based initiatives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 667-680.
- Flett, G., Long, M., Carreiro, E. (2022). How and why mattering is the secret to student success: An analysis of the views and practices of award-winning professors. *The Interdisciplinary Journal of Student Success*, 6-30.
- Flett, G. L., Nepon, T., Goldberg, J. O., Rose, A. L., Atkey, S. K., Zaki-Azat, J. (2022). The Anti-Mattering Scale: Development, psychometric properties and associations with well-being and distress measures in adolescents and emerging adults. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 37-59.  
<https://doi.org/10.1177/07342829211050544>
- Flett, G. L., Russo, F. A., Hewitt, P. L. (1994). Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping response. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 12(3), 163-179.  
<https://doi.org/10.1007/BF02354594>
- Flett, G. L., Zangeneh, M. (2020). Mattering as a vital support for people during the COVID-19 pandemic: The benefits of feeling and knowing that someone cares during times of crisis. *Journal of Concurrent Disorders*, 2(1), 106–123.  
<https://doi.org/10.54127/ALMC5515>

- France, M. K., Finney, S. J. (2009). What matters in the measurement of mattering? A construct validity study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 42(2), 104-120. <https://doi.org/10.1177/0748175609336863>
- Frankl, V. (2009). İnsanın anlam arayışı, (S.Budak Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119-126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R.O., Marten, P.A., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Frost, R. O., Novara, C., Rhéaume, J. (2002). Perfectionism in obsessive compulsive disorder. In *Cognitive approaches to obsessions and compulsions* (pp. 91-105). Pergamon. <https://doi.org/10.1016/B978-008043410-0/50007-6>
- Geçtan, E.(2022). Psikanaliz ve sonrası, İstanbul: Metis Yayınları.
- Gerçek, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Giangrasso, B., Casale, S., Fioravanti, G., Flett, G. L., Nepon, T. (2022). Mattering and anti-mattering in emotion regulation and life satisfaction: A mediational analysis of stress and distress during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 125-141. <https://doi.org/10.1177/07342829211056725>
- Glover, D. S., Brown, G. P., Fairburn, C. G., Shafran, R. (2007). A preliminary evaluation of cognitive-behaviour therapy for clinical perfectionism: A case series. *British Journal of Clinical Psychology*, 46(1), 85-94. <https://doi.org/10.1348/014466506X117388>
- Greenspon, T. S. (2000). “Healthy Perfectionism” is an oxymoron!: Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 197–208. <https://doi.org/10.4219/jsge-2000-631>

- Günyaktı, H. (2021). Mükemmeliyetçilik ile görev performansı arasındaki ilişkide örgütsel faktörlerin düzenleyici rolü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hackney, H., Cormier, L. S., Ergene, T., Aydemir-Sevim, S. (2008). Piskolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı. Ankara: Mentis Yayınları.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33. <https://psycnet.apa.org/record/1979-08598-001>
- 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. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2000.00801.x>
- Hart, B. A., Gilner, F. H., Handal, P. J., Gfeller, J. D. (1998). The relationship between perfectionism and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 24(1), 109-113. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00116-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00116-5)
- Haslam, N. (2011). The Return of the anal character. *Review of General Psychology*, 15(4), 351–360. <https://doi.org/10.1037/a0025251>
- Hawkins, C. C., Watt, H. M., Sinclair, K. E. (2006). Psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale with Australian adolescent girls: Clarification of multidimensionality and perfectionist typology. *Educational and Psychological Measurement*, 66(6), 1001-1022. <https://doi.org/10.1177/0013164405285909>
- Heatherton, T. F., Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 219–233). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-014>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5(5), 423.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>

- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S.B., McGee, B., (2003). Perfectionism is multidimensional: Shafran, Cooper and Fairburn. *Behaviour Research Therapy*, 4, 1221-1236 [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00021-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00021-4)
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Publications.
- Hewitt, P., Flett, G., Sherry, S., Caelian, C. (2006). Trait perfectionism dimensions and suicidal behavior. In T. Ellis (Ed.), *Cognition and suicide: Theory, research and therapy* (pp. 215-235). Washington DC: American Psychological Association
- Hibbard, D. R., Walton, G. E. (2012). Where does perfectionism come from? A qualitative investigation of perfectionists and nonperfectionists. *Social Behavior and Personality*, 40(7), 1121.
- Hibbard, D. R., Walton, G. E. (2014). Exploring the development of perfectionism: The influence of parenting style and gender. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 42(2), 269-278. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.2.269>
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Horney, K. (2006). *Nevrozlar ve insan gelişimi* (S. Budak, Çev.) İstanbul: Öteki Yayınları.
- Horney, K. (2017). *İçsel çatışmalarımız* (S. Budak, Çev.) İstanbul: Sel Yayınları.
- Huerta, A., Fishman, S. (2014). Marginality and mattering: Urban Latino male undergraduates in higher education. *Journal of the First-Year Experience and Students in Transition*, 26(1), 85-100. <https://www.ingentaconnect.com/contentone/fyesit/fyesit/2014/000000026/00000001/art00004#Refs>
- Jadon, P. S., Tripathi, S. (2017). Effect of authoritarian parenting style on self esteem of the child: A systematic review. *International Journal of Advance Research and Innovative Ideas in Education*, 3(3), 909-913.
- Jansson-Fröjmark M, Linton SJ. Is perfectionism related to pre-existing and future insomnia? A prospective study. *Br J Clin Psychol*. 2007 Mar;46(Pt 1):119-24. doi: 10.1348/014466506x158824. PMID: 17472206

- Jasko, K., LaFree, G., Kruglanski, A. W. (2017). Quest for significance and violent extremism: the case of domestic radicalization. *Political Psychology*, 38(5), 815-831.
- Jasko, K., Szastok, M., Grzymala-Moszczynska, J., Maj, M., Kruglanski, A. W. (2019). Rebel with a cause: Personal significance from political activism predicts willingness to self-sacrifice. *Journal of Social Issues*, 75(1), 314-349. <https://doi.org/10.1111/josi.12307>
- Jasko, K., Webber, D., Kruglanski, A. W., Gelfand, M., Taufiqurrohman, M., Hettiarachchi, M., Gunaratna, R. (2019, July 25). Social context moderates the effects of quest for significance on violent extremism. *Journal of Personality and Social Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1037/pspi0000198>
- Kaçar-Başaran, S., Gökdağ, C., Erdoğan-Yıldırım, Z. Yorulmaz, O. (2022). A different view to perfectionism: An investigation of the psychometric properties of the big three perfectionism scale in a Turkish community sample. *Current Psychology*, 41(9), 6511-6521.
- Karasar, N. (2018). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, F. Birol, Z. N. (2018). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(6), 1793-1802. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.1816>
- Kaya, A., Bozaslan, H., Gülten, G. E. N. Ç. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18), 208-225.
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24(3), 157-172. <https://doi.org/10.1375/bech.24.3.157>
- Kendall, P. C., Haaga, D. A., Ellis, A., Bernard, M., DiGiuseppe, R., Kassino, H. (1995). Rational-emotive therapy in the 1990s and beyond: Current status, recent revisions, and research questions. *Clinical Psychology Review*, 15(3), 169-185. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(95\)00008-D](https://doi.org/10.1016/0272-7358(95)00008-D)

- Kitapçıoğlu, S. (2020). Çevrimiçi oyun bağımlılığı olan ergenlerde baba rolünün değerlendirilmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kolodny, N. (2010). The explanation of amour-propre. *Philosophical Review*, 119(2), 165-200.
- Kopetz, C. E., Fishbach, A. (Eds.). (2017). *The Motivation-cognition Interface: From the Lab to the Real World: a Festschrift in Honor of Arie W. Kruglanski*. Routledge.
- Kruglanski, A. W., Bélanger, J. J., Gelfand, M., Gunaratna, R., Hettiarachchi, M., Reinares, F., ... Sharvit, K. (2013). Terrorism-A (self) love story: Redirecting the significance quest can end violence. *American Psychologist*, 68(7), 559. <https://doi.org/10.1037/a0032615>
- Kruglanski, A. W., Bertelsen, P. (2020). Life psychology and significance quest: a complementary approach to violent extremism and counter-radicalisation. *Journal of Policing, Intelligence and Counter Terrorism*, 15(1), 1-22. <https://doi.org/10.1080/18335330.2020.1725098>
- Kruglanski, A. W., Chen, X., Dechesne, M., Fishman, S., Orehek, E. (2009). Fully committed: Suicide bombers' motivation and the quest for personal significance. *Political Psychology*, 30(3), 331-357. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9221.2009.00698.x>
- Kruglanski, A. W., Chernikova, M., Rosenzweig, E., Kopetz, C. E. (2014). On motivational readiness. *Psychological Review*, 121(3), 367-388. <https://doi.org/10.1037/a0037013>
- Kruglanski, A. W., Gelfand, M. J., Bélanger, J. J., Sheveland, A., Hettiarachchi, M., Gunaratna, R. (2014). The psychology of radicalization and deradicalization: How significance quest impacts violent extremism. *Political Psychology*, 35, 69-93. <https://doi.org/10.1111/pops.12163>
- Kruglanski, A., Jasko, K., Webber, D., Chernikova, M., Molinario, E. (2018). The making of violent extremists. *Review of General Psychology*, 22(1), 107-120. <https://doi.org/10.1037/gpr0000144>

- Kruglanski, A. W., Molinario, E., Jasko, K., Webber, D., Leander, N. P., Pierro, A. (2022). SignificanceQuest Theory. *Perspectives on Psychological Science*, 17(4), 1050-1071. <https://doi.org/10.1177/17456916211034825>
- Krygsman, A., Farrell, A. H., Brittain, H., Vaillancourt, T. (2022). Depression Symptoms, Mattering, and Anti-mattering: Longitudinal Associations in Young Adulthood. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 77–94. <https://doi.org/10.1177/07342829211050519>
- Kumpasoğlu, G. B., (2019). The relationship between perfectionism and depression: Mediator roles of perceived social support and mattering / Mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisinde algılanan sosyal destek ve önemsenmenin aracı rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ota Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuru, E., Safak, Y., Özdemir, İ., Tulacı, R. G., Özdel, K., Özkula, N. G., Örsel, S. (2018). Cognitive distortions in patients with social anxiety disorder: Comparison of a clinical group and healthy controls. *The European Journal of Psychiatry*, 32(2), 97-104. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2017.08.004>
- Kuyumcu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Küçük, A. (2022). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travması, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duygusunun mükemmeliyetçilik üzerindeki yordayıcı rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Locicero, K. A., Ashby, J. S. (2000). Multidimensional perfectionism and self-reported self-efficacy in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 15(2), 47-56. [https://doi.org/10.1300/J035v15n02\\_06](https://doi.org/10.1300/J035v15n02_06)
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. DOI:[10.1002/jclp.22435](https://doi.org/10.1002/jclp.22435)

- Lyons-Padilla, S., Gelfand, M. J., Mirahmadi, H., Farooq, M., Van Egmond, M. (2015). Belonging nowhere: Marginalization and radicalization risk among Muslim immigrants. *Behavioral Science and Policy*, 1(2), 1-12. <https://doi.org/10.1177/237946151500100202>
- Marshall, S. K. (2001). Do I matter? Construct validation of adolescents' perceived mattering to parents and friends. *Journal of Adolescence*, 24(4), 473-490.
- Maslow, A, (1970). *Motivation and personality*. USA: Harper and Row,Publishers, Inc. 02 Ağustos 2023 tarihinde <https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2016/09/Motivation-and-Personality-A.H.Maslow.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr. (1996). Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model. In J. S. Wiggins (Ed.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives* (pp. 51–87). Guilford Press.
- Mengi, S. (2011). Ortaöğretim 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin sosyal destek ve öz yeterlilik düzeylerinin okula bağlılıkla ilişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Milla, M. N., Hudiyana, J. (2019). The protective role of friendship: crossgroup friendship mediates the effect of ideological quest for significance on commitment to a radical group. *Psychological Research on Urban Society*, 2(2), 10. DOI: 10.7454/proust.v2i2.42
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Nasir, R., Zamani, Z. A., Yusoooff, F., Khairudin, R. (2010). Cognitive distortion and depression among juvenile delinquents in Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 272-276. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.087>
- Oxford Learner's Dictionaries (2023). 09 Haziran tarihinde <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/perfectionism> sayfasından erişilmiştir.
- Önem, A. (2020). Okul Öncesi çocukların bakış açısı alma becerilerine anne tutumunun etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş

- Pinto, A., Dargani, N., Wheaton, M. G., Cervoni, C., Rees, C. S., Egan, S. J. (2017). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder and related disorders: What should treating clinicians know? *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 12, 102-108. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2017.01.001>
- Prihadi, K. D., Lim, E. S., Chan, K. C., Lee, S. M., Ridwan, A. (2021). Efficacy of working from home among urban professionals in Malaysia during the pandemic: The robust predictive role of mattering. *International Journal of Public Health Science*, 10(1), 215-220. DOI: 10.11591/ijphs.v10i1.20736
- Prilleltensky, I. (2020). Mattering at the Intersection of Psychology, Philosophy, and Politics. *American Journal of Community Psychology*. doi:10.1002/ajcp.12368
- Prilleltensky, I., Scarpa, M. P., Ness, O., Di Martino, S. (2023). Mattering, wellness, and fairness: Psychosocial goods for the common good. *American Journal of Orthopsychiatry*, 93(3), 198–210. <https://doi.org/10.1037/ort0000668>
- Raju, P., Sudhesh, N. T. (2023). Perfectionism and self-compassion among emerging adults: The role of disciplining experiences. *Current Psychology*, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04531-2>
- Radhu, N., Daskalakis, Z. J., Arpin-Cribbie, C. A., Irvine, J., Ritvo, P. (2012). Evaluating a web-based cognitive-behavioral therapy for maladaptive perfectionism in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 357-366. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.630703>
- Rayle, A. D. (2005). Adolescent gender differences in mattering and wellness. *Journal of Adolescence*, 28(6), 753–763. doi:10.1016/j.adolescence.2004.10.009
- Resta, E., Ellenberg, M., Kruglanski, A. W., Pierro, A. (2022). Marie Curie vs. Serena Williams: Ambition leads to extremism through obsessive (but not harmonious) passion. *Motivation and Emotion*, 46(3), 382-393.
- Resta, E., Ellenberg, M., Kruglanski, A. W., Pierro, A. (2023). Ambition and extreme behavior: Relative deprivation leads ambitious individuals to self-sacrifice. *Frontiers in Psychology*, 14. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1108006
- Rice, K. G., Ashby, J. S., Gilman, R. (2011). Classifying adolescent perfectionists. *Psychological Assessment*, 23(3), 563. <https://doi.org/10.1037/a0022482>

- Rice, K. G., Ashby, J. S., Slaney, R. B. (2007). Perfectionism and the five-factor model of personality. *Assessment*, 14(4), 385-398.  
<https://doi.org/10.1177/1073191107303217>
- Rice, K. G., Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and evaluation in Counseling and Development*, 34(4), 210-222. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069038>
- Sapmaz, F. (2006). Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya
- Samancı, F. T. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleriyle gelecek beklentisi ve kariyer kaygısı ilişkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Sarıkayaoğlu, S. (2022). Mükemmeliyetçilik özellikleri, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi, iyi oluş hali ve özşefkatin genç yetişkinlerde incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Schenck, C. E., Braver, S. L., Wolchik, S. A., Saenz, D., Cookston, J. T., Fabricius, W. V. (2009). Relations between mattering to step-and non-residential fathers and adolescent mental health. *Fathering*, 7(1), 70.
- Schlossberg, N. K. (1989). Marginality and mattering: Key issues in building community. *New directions for student services*, 48(1), 5-15.  
<https://doi.org/10.1002/ss.37119894803>
- Shafran, R., Cooper, Z., Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, 40(7), 773-791.  
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00059-6)
- Shafran, R., Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.  
[https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00072-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6)

- Shafran, R., Cooper, Z., Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00059-6)
- Sheppard, L., Hicks, R. E. (2017). Maladaptive perfectionism and psychological distress: The mediating role of resilience and trait emotional intelligence. *International Journal of Psychological Studies*, 9(4), 65-75. DOI: 10.5539/ijps.v9n4p65
- Sherry, S. B., Law, A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A. (2008). Social support as a mediator of the relationship between perfectionism and depression: A preliminary test of the social disconnection model. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 339-344. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.001>
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 34(3), 130-145. DOI:[10.1080/07481756.2002.12069030](https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030)
- Silverman, L. K. (2007). Perfectionism: The crucible of giftedness. *Gifted Education International*, 23(3), 233-245. <https://doi.org/10.1177/026142940702300304>
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J., Sherry, S. B. (2016). The big three perfectionism scale: A new measure of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 670-687.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L., Hewitt, P. L. (2018). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism–suicide relationship. *Journal of Personality*, 86(3), 522-542. DOI:[10.1111/jopy.12333](https://doi.org/10.1111/jopy.12333)
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., Benoit, A. (2019). Perfectionism and the Five-Factor Model of Personality: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 367–390. <https://doi.org/10.1177/1088868318814973>
- Somers, C. L., Gill-Scalcucci, S., Flett, G. L., Nepon, T. (2022). The utility of brief mattering subscales for adolescents: Associations with learning motivations, achievement, executive function, hope, loneliness, and risk behavior. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 108-124. <https://doi.org/10.1177/07342829211055342>

- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 53, 300-305. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.002>
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: An introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 3–16). Routledge/Taylor and Francis Group.
- Stoeber, J., Damian, L. E. (2014). The Clinical Perfectionism Questionnaire: Further evidence for two factors capturing perfectionistic strivings and concerns. *Personality and Individual Differences*, 61, 38-42. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.003>
- Stoeber, J., Harvey, L. N., Almeida, I., Lyons, E. (2013). Multidimensional sexual perfectionism. *Archives of Sexual Behavior*, 42, 1593-1604. <https://doi.org/10.1007/s10508-013-0135-8>
- Stoeber, J., Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1379-1389. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.015>
- Stoeber, J., Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age and satisfaction with life. *Personality and individual differences*, 46(4), 530-535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>
- Stoeber, J., Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- Suh, G. W., Fabricius, W. V., Stevenson, M. M., Parke, R. D., Cookston, J. T., Braver, S. L., Saenz, D. S. (2016). Effects of the interparental relationship on adolescents' emotional security and adjustment: The important role of fathers. *Developmental Psychology*, 52(10), 1666.
- Şahin, E. S. (2022). Analysis of “Mercedes mon Amour” movie according to Significance Quest Theory. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Suppl. 1), 203-214.
- Şahin, E. S. (2022). Predictive relations between quest for significance and social media addiction of adults. *International Journal of Modern Education Studies*, 6(2), 378-399. <http://doi.org/10.51383/ijonmes.2022.195>

- Şahin, E. S. Derin, S. (2023). Development, validity and reliability of Significance Quest Scale (SQS). *International Journal of Educational Research Review*, 8(3), 446-458. <https://doi.org/10.24331/ijere.1226598>
- Şahin, E. S., Derin, S. (2023). Quest for significance and some psychological symptoms of adult individuals. *Humanistic Perspective*, 5(2), 820-843. <https://doi.org/10.47793/hp.1223681>
- Şenol, S. (2012). Araştırma ve örnekleme yöntemleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tabachnick, B. G. Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. USA: Pearson Education Limited.
- Tabatabaee, S. M., Pakravan, F., Aghaei, H. (2022). Modeling the structural relationships between perfectionism and sleep quality: The mediating role of anxiety. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*; 65(1): 366-376. doi: 10.22038/mjms.2022.61740.3615
- Tatlıoğlu, S. S. (2021). Öğrenmeye sosyal-bilişsel bir bakış: Albert Bandura. *Sosyoloji Notları*, 5(1), 15-30.
- Thoits P. A. (2012). Role-identity salience, purpose and meaning in life, and well-being among volunteers. *Social Psychology Quarterly*, 75(4), 360–384. <https://doi.org/10.1177/0190272512459662>
- Taylor, J., Turner, R. J. (2001). A longitudinal study of the role and significance of mattering to others for depressive symptoms. *Journal of Health and Social Behavior*, 310-325. <https://doi.org/10.2307/3090217>
- Troian, J., Baidada, O., Arciszewski, T., Apostolidis, T., Celebi, E., Yurtbakan, T. (2019). Evidence for indirect loss of significance effects on violent extremism: The potential mediating role of anomia. *Aggressive Behavior*, 45(6), 691-703. <https://doi.org/10.1002/ab.21863>
- Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük (2011). 09 Haziran 2023 tarihinde [sozluk.gov.tr](http://sozluk.gov.tr) sayfasından erişilmiştir.

- Türkiye İstatistik Kurumu (2022). 13.02.2024 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2021-45634> sayfasından erişilmiştir.
- Ulu, I. P., Tezer, E. (2010). Adaptive and maladaptive perfectionism, adult attachment, and big five personality traits. *The Journal of Psychology*, 144(4), 327-340. <https://doi.org/10.1080/00223981003784032>
- Ulubey, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Tezi) Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Uyar, M. (2019). Beliren yetişkinlik düzeyindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uzun, P. M. (2019). Babalık rol algısının baba katılımı üzerindeki etkisinde eş desteğinin aracılık rolünün incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Ünüvar, Ş., Sarı Ş. Dağhan, M. (2021). Eysenck kişilik özelliklerinin kariyer yapma isteği üzerine etkisi: Turizm eğitimi alan öğrenciler üzerine bir araştırma. *Turizm ve İşletme Bilimleri Dergisi*, 1(1), 30-49.
- Üreyen, S. Ünal, A. (2022). Ortaöğretim yönetici ve öğretmenlerinin parçalanmış aile çocuklarının eğitiminde karşılaştığı sorunlar. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(1), 148-164. DOI: 10.24315/tred.880367
- Vélez, C. E., Braver, S. L., Cookston, J. T., Fabricius, W. V., Parke, R. D. (2020). Does mattering to parents matter to adolescent mental health: A psychometric analysis. *Family relations*, 69(1), 180-194.
- Vetro, V. (2021). College during a pandemic: A qualitative exploration of community college first-generation students' mattering and persistence experiences. *Journal of Higher Education Management*, 36(1), 93-103.
- Wade, T. D., O'Shea, A., Shafran, R. (2016). Perfectionism and eating disorders. *Perfectionism, Health, and Well-being*, 205-222. DOI:[10.1007/978-3-319-18582-8\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_9)

- Webber, D., Babush, M., Schori-Eyal, N., Vazeou-Nieuwenhuis, A., Hettiarachchi, M., Bélanger, J. J., ... Gelfand, M. J. (2018). The road to extremism: Field and experimental evidence that significance loss-induced need for closure fosters radicalization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(2), 270. <https://doi.org/10.1037/pspi0000111>
- Webber, D., Klein, K., Kruglanski, A., Brizi, A., Merari, A. (2017). Divergent paths to martyrdom and significance among suicide attackers. *Terrorism and Political Violence*, 29(5), 852-874. <https://doi.org/10.1080/09546553.2015.1075979>
- Yavuzer, H. (2010). Mutlu kuşaklar yetiştirmek için anne olmak. İstanbul: Remzi
- Yıldırım, B. Sarıçam, H. (2022). Beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Erciyes Akademi*, 36(1), 228-252 . DOI: 10.48070/erciyesakademi.1059991
- Yıldırım Yavuzer, N. N. (2014). Üniversite öğrencilerinde erteleme davranışının mükemmeliyetçilik ve denetim odağı ile ilişkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Tezi) Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Zengin, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

## **EKLER**

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

EK-2 Önemlilik Arayışı Ölçeği (Örnek Maddeler)

EK-3 Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu (Örnek Maddeler)

EK-4 Ölçme Aracı Kullanımı İzin Yazışmaları

EK-5 Etik Kurul Karar Belgesi

EK-6 Tez Değerlendirme Formu

## EK-1 Kişisel Bilgi Formu

### Açıklama

Değerli katılımcı, bu araştırma beliren yetişkinlik evresindeki bireylerin çeşitli demografik özelliklerine göre önem arayışı düzeyini belirlemek ve mükemmeliyetçilik ile önem arayışı arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla gerçekleştirilmektedir. Lütfen, her maddeyi dikkatlice okuyarak durumunuza en uygun yanıtı işaretleyiniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

Selvi ŞAHİN  
Aksaray Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD  
Yüksek Lisans Öğrencisi

### MADDELER

1. Cinsiyetiniz Nedir?  
☐ Kadın  
☐ Erkek
2. Yaşınız aşağıdakilerden hangisine uygundur?  
☐ 22 yaş ve altı  
☐ 22 yaş ve üstü
3. Annenizin size karşı tutumu aşağıdakilerden hangisidir?  
☐ Demokratik  
☐ Otoriter  
☐ Aşırı Koruyucu  
☐ Aşırı Serbest
4. Babanızın size karşı tutumu aşağıdakilerden hangisidir?  
☐ Demokratik  
☐ Otoriter  
☐ Aşırı Koruyucu  
☐ Aşırı Serbest
5. Ailenizin gelir düzeyi aşağıdakilerden hangisine uygundur?  
☐ 7500 TL ve altı  
☐ 7501-12500 TL arası  
☐ 12501-17500 TL arası  
☐ 17501 TL ve üstü
6. Anne babanızın evlilik durumu aşağıdakilerden hangisine uygundur?  
☐ Sağ ve birlikteler  
☐ Annem vefat etti  
☐ Babam vefat etti  
☐ Ayrı veya boşanmışlar  
☐ Her ikisi de vefat etti
7. Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yerleşim birimi aşağıdakilerden hangisidir?  
☐ Köy veya kasaba  
☐ İlçe  
☐ İl  
☐ Büyükşehir statüsündeki il
8. Kişiliğinizi aşağıdaki seçeneklerden hangisiyle tanımlarsınız?  
☐ İçedönük  
☐ Dışadönük

## EK-2 Önemlilik Arayışı Ölçeği (Örnek Maddeler)

### Açıklama

Değerli katılımcılar; aşağıdaki maddelerde, size iletişim ve ilişkilerinizdeki durumunuza ilişkin ifadeler sunulmuştur. Maddelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Sizden beklenen maddeleri kendi durumunuza uygun şekilde işaretlemektir. Lütfen her maddeyi cevaplayınız. Cevaplamada gösterdiğiniz ilgi ve yardım için teşekkür ederim.

|                                                                      | Bana Hiç Uygun değil |   |   |   | Bana Çok Uygun |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------|---|---|---|----------------|
| 1. Herkes beni tanıсын isterim                                       | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 2. Çevremdeki herkesin bana değer bana değer vermesini isterim       | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 10. Farklılığımı bir şekilde ortaya koymanın peşindeyim              | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 17. İmrenilen bir kişiliğim olması için uğraşırım                    | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 23. Herkesten farklı bir imaja sahip olmaya gayret ederim            | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 25. Çevremdeki herkes benim yaptığım şakalara gülsün isterim         | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 26. Aile büyüklerimden söz ederek değerimi ortaya koymaya çalışırım. | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5              |

### EK-3 Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu (Örnek Maddeler)

Lütfen aşağıdaki her ifadeyi, o ifadeye ne düzeyde katıldığınızı veya katılmadığınızı en iyi yansıtan numarayı daire içine alarak cevaplayınız. Her ifade için, "kesinlikle katılmıyorum" (1 numara) ile "kesinlikle katılıyorum" (5 numara) arasında değişen beş olası yanıt bulunmaktadır.

- 1 → Kesinlikle Katılmıyorum  
2 → Katılmıyorum  
3 → Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum  
4 → Katılıyorum  
5 → Kesinlikle Katılıyorum

|                                                                                                             | Kesinlikle katılmıyorum |   |   |   | Kesinlikle katılıyorum |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|---|---|------------------------|
| 1. Diğer insanların kusurlarını fazla eleştiririm.                                                          | 1                       | 2 | 3 | 4 | 5                      |
| 2. Bir şeyleri mükemmel bir şekilde yapmadığımda, insanlar hayal kırıklığına uğrar.                         | 1                       | 2 | 3 | 4 | 5                      |
| 4. İnsanların ne kadar mükemmel olduğumu fark etmemeleri beni rahatsız eder.                                | 1                       | 2 | 3 | 4 | 5                      |
| 7. Mükemmel olduğumu biliyorum.                                                                             | 1                       | 2 | 3 | 4 | 5                      |
| 9. Hata yapma fikri, beni korkutur.                                                                         | 1                       | 2 | 3 | 4 | 5                      |
| 12. Diğer insanların ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştıklarını bildiğim zaman bile memnun olmam. | 1                       | 2 | 3 | 4 | 5                      |
| 15. Bana yakın olan insanların mükemmel olmalarını beklerim.                                                | 1                       | 2 | 3 | 4 | 5                      |
| 16. Kendimle ilgili fikrim ne kadar mükemmel olduğuma bağlıdır.                                             | 1                       | 2 | 3 | 4 | 5                      |

## Ek-4 Ölçme Aracı Kullanımı İzin Yazışmaları

Fwd: Ölçek Kullanımı İzin İsteği Gelen Kutusu



**SELVİ ŞAHİN**

Alıcı: ben

16:34 (6 saat önce)



----- Forwarded message -----

From: **Sümeyye DERİN**  
Date: Mon, Mar 6, 2023 at 10:16 PM  
Subject: Re: Ölçek Kullanımı İzin İsteği  
To: SELVİ ŞAHİN

Merhaba Selvi Hocam,

Öncelikle çalışmanızda kolaylıklar dilerim. Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyuyorum. Ölçek maddelerine ve gerekli olan bilgilere e-posta ekinde ulaşabilirsiniz.

İyi çalışmalar.

SELVİ ŞAHİN, 6 Mar 2023 Pzt, 21:33 tarihinde şunu yazdı:

Merhabalar Sayın Hocam. Ben Selvi ŞAHİN. Aksaray Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR danışmanlığında hazırlayacağım “Beliren Yetişkinlerin Mükemmeliyetçilikleri ile Önem Arayışları Arasındaki Yordayıcı İlişkiler” isimli tezimde Önemlilik Arayışı Ölçeğini’zi kullanmak istiyorum. Ölçeği kullanma konusunda izninizi rica ederim. Ölçeği kullanmam sizin için uygun ise ölçek formunu, puanlama ve değerlendirme bilgilerini de gönderirseniz çok sevinirim. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Hoşçakalın.

----- Forwarded message -----

From: **SELVİ ŞAHİN**  
Date: Thu, Mar 16, 2023 at 1:44 PM  
Subject: Re: Ölçek Kullanımı İzin İsteği  
To: Servet Kaçar

teşekkür ederim, iyi çalışmalar, başarılar.

On Tue, Mar 7, 2023 at 9:56 AM Servet Kaçar < > wrote:

Merhabalar,

Ölçeği araştırmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyar, kolaylıklar dileriz. Ölçeği, puanlama bilgisini ve ilgili yayını ekte bulabilirsiniz.

İyi dileklerimizle

Araştırma ekibi adına

Dr. Öğr. U. Servet Kaçar Başaran

Android için [Outlook](#) edinin

**From:** SELVİ ŞAHİN

**Sent:** Monday, March 6, 2023 9:31:06 PM

**To:**

**Subject:** Ölçek Kullanımı İzin İsteği

Merhabalar Sayın Hocam. Ben Selvi ŞAHİN. Aksaray Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR danışmanlığında hazırlayacağım “Beliren Yetişkinlerin Mükemmeliyetçilikleri ile Önem Arayışları Arasındaki Yordayıcı İlişkiler” isimli tezimde Türk kültürüne uyarlamasını gerçekleştirdiğiniz “Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu (BÜMÖ-16)”nu kullanmak istiyorum. Ölçeği kullanma konusunda izninizi rica ederim. Ölçeği kullanmam sizin için uygun ise ölçek formunu, puanlama ve değerlendirme bilgilerini de gönderirseniz çok sevinirim. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Hoşçakalın.

## EK-5 Etik Kurul Karar Belgesi



T.C.  
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu



Sayı : E-34183927-000-00000826392  
Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın: Selvi ŞAHİN

**“Beliren Yetişkinlerin Mükemmeliyetçilikleri ile Önlem Arayışları Arasındaki Yordayıcı İlişkiler”** başlıklı 2023/03-18 protokol numaralı başvuru 25.04.2023 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi’nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna** toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

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

Ek: İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden 1d552047-08e2-4deb-a50a-7becea03e8b1 kodu ile erişebilirsiniz.

Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu: 1D552047-08E2-4DEB-A50A-7BECEA03E8B1 Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/aksaray-universitesi-ebys>

Adres: tarih Bölümü  
Telefon No: 2882194 Faks No: 2882125  
e-Posta: naygun@aksaray.edu.tr İnternet Adresi:  
<https://www.aksaray.edu.tr/>  
KEP Adresi:

Ayrıntılı bilgi için: Necmettin AYGÜN  
Profesör  
Telefon No: 2882194



### **EK-6 Tez Değerlendirme Formu**

Bu tezin tarafımdan “Tez yazım kuralları” okunarak dikkatlice hazırlanmış olduğunu ve doğabilecek her türlü olumsuzluktan sorumlu olacağımı kabul ederim.

Öğrencinin İmzası

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