



**T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
MÜKEMMELİYETÇİLİKLERİNİN YORDANMASI:
EGE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ**

Yüksek Lisans Tezi

Cennet ARMUT DAĞ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

İZMİR

2019

**T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
MÜKEMMELİYETÇİLİKLERİNİN YORDANMASI:
EGE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ**

Yüksek Lisans Tezi

Cennet ARMUT DAĞ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Barış YAKA

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Yordanması: Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Örneği” adlı yüksek lisans tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.

Cennet ARMUT DAĞ





T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS
TEZ SAVUNMA TUTANAĞI

ÖĞRENCİNİN

Adı Soyadı : Cennet ARMUT DAĞ
Numarası : 92140002274
Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Tez Başlığı (Türkçe) : Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Yordanması
Tez Başlığı (İngilizce) : Predicting of University Students' Perfectionism
Tez Savunma Tarihi : 05.07.2019
Tez Başlığı Değişikliği Varsa Yeni Başlık: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Yordanması: Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Örneği
Predicting of University Students' Perfectionism: The Example of The Education Faculty of Ege University

JÜRİ ÜYELERİ

Jüri Başkanı

Unvan, Adı, Soyadı : Dr. Öğr. Üyesi Barış YAKA
Karar : ☒ Başarılı ☐ Başarısız ☐ Düzeltme
İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Dr. Öğr. Üyesi Elif ERCAN
Karar : ☒ Başarılı ☐ Başarısız ☐ Düzeltme
İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Dr. Öğr. Üyesi Melda Meliha ERBAŞ
Karar : ☒ Başarılı ☐ Başarısız ☐ Düzeltme
İmza :

TEZ HAKKINDA JÜRİNİN GENEL GÖRÜŞÜ

(Jüri Başkanı Tarafından Doldurulacaktır)

Tez savunması sonucunda öğrenci tarafından hazırlanan çalışma;

Oybirliğiyle ☒

Oy çokluğuyla ☐

Başarılıdır

Düzeltilmelidir

Başarısızdır

X

- Bu tutanak üç (3) işgünü içerisinde jüri üyelerinin raporlarıyla beraber Ana Bilim Dalı Başkanlığı üst yazısıyla Enstitü Müdürlüğüne gönderilmelidir.
- Tezli yüksek lisans programlarında düzeltme alan öğrencinin 3 (üç) ay içerisinde yeniden savunmaya girmesi zorunludur.

ÖNSÖZ

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerinin yordanması başlıklı tezimde akılcı olmayan inançların ve öz yeterliliğin mükemmeliyetçiliği yordama gücünü ortaya koymaya çalıştım. Mükemmeliyetçilik yurt dışında ve yurt içinde pek çok araştırmaya konu olmuş ve halen de ilgi odağı olan bir kavramdır. Mükemmeliyetçilik en yalın hali ile kişinin kendisi ve başkaları için yüksek standartlar belirlemesi ve bunlara ulaşmaya çalışmasıdır. Literatürü incelediğimde mükemmeliyetçiliğin, kavramlaştırma sürecinde geçmişten günümüze dek pek çok değişim ve dönüşüm yaşadığını keşfettim. Kendi araştırmam açısından çok boyutlu mükemmeliyetçilik bakış açısını benimseyerek yol aldım. Bireylerin yaşamlarını güçleştiren bir kavram olmasının yanında kişiler arası boyutlarının insan yaşamını nasıl etkileyebileceği, öz yeterlilik ile nasıl bir bağlantısı olabileceği, bilişsel boyutunun gerçekten çok etkili olup olmadığı cevabını aradığım temel sorulardı. Yaptığım taramalarda yurt dışında mükemmeliyetçiliğin bilişsel yönüne çok fazla vurgu yapılmasına rağmen ülkemizde mükemmeliyetçiliğin bilişsel yönüne odaklanan çok az çalışma yapıldığını gözledim. Benzer şekilde öz yeterliliğin mükemmeliyetçiliği nasıl etkilediğine dair çok az çalışmaya ulaştım. Yapılan çalışmalar daha çok mükemmeliyetçilik ve akademik öz yeterlilik arasındaki ilişki ile sınırlı idi. Tüm bunların sonucunda akılcı olmayan inançların ve öz yeterliliğin mükemmeliyetçiliği yordama gücünü araştırmaya karar verdim.

Bu araştırma süreci mükemmeliyetçilikle ilgili bilimsel merakımı gidermeme, yaptığım yoğun okuma süreci ile konuya dair bilgi birikimimi artırmama, bilimsel bakış açımı geliştirmeme ve literatüre katkı sunmama olanak sağlayan zorlu; ama keyifli bir süreçti.

Araştırma sürecimin sonuna gelirken bu güzel ve zorlu yolculukta bana destek olan değerli kişileri de anmak isterim. Tez sürecim boyunca, yaptığı geri bildirimlerle tezime katkı sağlayan, ihtiyaç duyduğum anlarda bilimsel ve manevi desteğini esirgemeyen değerli tez danışmanın Dr. Öğr. Üyesi Barış YAKA'ya sonsuz teşekkürler. Lisans ve lisansüstü eğitimim süresince gösterdikleri emeklerinden ötürü başta Doç. Dr. Mine ALADAĞ'a; Prof. Dr. Dilek Yelda KAĞNICI'ya; Öğr. Gör. Dr. Hanife

KAHRAMAN'a ve Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi bünyesinde yer alan diğer hocalarımın her birine teşekkür ederim. Ayrıca araştırmamın olgunlaşması sürecinde fikirleriyle katkı sunan Dr. Öğr. Üyesi Serkan DENİZLİ'ye bir kez daha teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim boyunca yaşadığım kaygıları aşmamda yardımcı olan, neşesi ile bana hayat sevinci aşılayan, tezimi tamamlamam konusunda beni motive eden sevgili dostum Dolunay KOÇAK'a çok teşekkür ediyorum.

Eğitimime verdikleri önem sayesinde bugünlere gelmemde büyük katkısı olan başta annem ve babama, manevi desteklerinden dolayı kız kardeşlerime, bilime olan merakı ile hepimizi motive eden ailemizin küçük bilimcisi Zekeriya ARMUT'a çok teşekkür ediyorum. Son olarak hayatımın her alanında verdiğim kararları saygıyla karşılayan, bilimsel bakış açısıyla ufkumu açan, koşulsuz sevgisi ile hayatımı güzelleştiren sevgili eşim Muhammer DAĞ'a sonsuz ve sevgi dolu teşekkürler.

Temmuz, 2019
İzmir

Cennet ARMUT DAĞ

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MÜKEMMELİYETÇİLİKLERİNİN YORDANMASI: EGE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ

ARMUT DAĞ, Cennet

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Barış YAKA

Temmuz, 2019

Bu araştırma, akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlilik değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliği yordama gücünü ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ), Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Genel Öz yeterlilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2017-2018 eğitim öğretim yılı güz döneminde Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde farklı bölümlerde okuyan 428 öğrenci oluşturmaktadır. Akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlilik değişkenlerinin mükemmeliyetçiliği ve onun alt boyutları olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkasına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik değişkenlerini yordama gücünü ortaya koymak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde akılcı olmayan inançların mükemmeliyetçilik ve onun alt boyutları olan kendine yönelik, başkasına yönelik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliği pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Öz yeterliliğin ise mükemmeliyetçiliği ve onun alt boyutları olan kendine yönelik ve başkasına yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde anlamlı bir şekilde; sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliği ise negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Mükemmeliyetçilik, Akılcı Olmayan İnançlar, Öz Yeterlilik.

ABSTRACT

PREDICTING OF UNIVERSITY STUDENTS' PERFECTIONISM: THE EXAMPLE OF THE EDUCATION FACULTY OF EGE UNIVERSITY

ARMUT DAĞ, Cennet

Guindance and Counseling

Supervisor: Dr. Barış YAKA

July, 2019

This study was conducted to predict the perfectionism and its subscales of undergraduated students by variables irrational beliefs and self efficacy.

The Multidimensional Perfectionism Scale (MPS), Irrational Beliefs Scale, General Self Efficacy Scale and Personal Information Form prepared by the researcher were used as data collection instruments in this study. The sample of the research is composed of 428 students who are attending different undergraduate programs of Fakulty of Education in Ege University in the fall semester of 2017-2018 academic year. Data were analyzed by multiple regression analysis for the purpose of predicting the perfectionism and its subscales of undergraduate students by variables including irrational beliefs and self efficacy.

The results of the study have showed that; it was observed that irrational beliefs predicted perfectionism and its sub-dimensions self oriented, other oriented and socially prescibed perfectionism positively. On the other hand, self-efficacy predicted perfectionism and its sub-dimensions of self oriented and other oriented perfectionism positively but predicted socially prescibed perfectionism in a negative way.

Key Words: Perfectionism, Irrational Beliefs, Self Efficacy.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ	viii
BÖLÜM I	1
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi	10
1.1.1. Alt Problemler	10
1.2. Sınırlılıklar.....	10
1.3. Sayıtlılar	11
1.4. Tanımlar	11
1.5. Araştırmanın Önemi	13
BÖLÜM II	16
2. İLGİLİ LİTERATÜR VE ARAŞTIRMALAR	16
2.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı ve Yapısına İlişkin Açıklamalar	16
2.1.1. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı ve Yapısına İlişkin Görüşler.....	16
2.1.2. Hewitt ve Flett'in Mükemmeliyetçilik Yapısı ve Boyutları.....	19
2.1.3. Mükemmeliyetçiliğin Olası Nedenleri	21
2.1.3.1. Biyolojik Nedenler	21
2.1.3.2. Psikolojik Nedenler	22
2.2. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar.....	26
2.2.1. Biyolojik Eğilim	28
2.2.2. Akılcı (Rasyonel) İnançlar	30
2.2.3. Akılcı Olmayan (İrrasyonel) İnançlar	30
2.2.4. A-B-C Kişilik Kuramı	34
2.2.5. Mükemmeliyetçilikte Akılcı Olmayan İnançların Rolü	35
2.3. Öz Yeterlilik	38

2.3.1. Öz Yeterlilik Kaynakları ve Gelişimi.....	40
2.3.2. Öz Yeterlilik Kavramının Önemi ve Etkileri	42
2.3.4. Öz Yeterlilik ve Mükemmeliyetçilik.....	44
2.4. Mükemmeliyetçilik, Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterlilik İle İlgili Yurt Dışı ve Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	45
2.4.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	45
2.4.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	49
BÖLÜM III.....	54
3. YÖNTEM.....	54
3.1. Araştırma Modeli.....	54
3.2. Evren ve Örneklem.....	54
3.3. Veri Toplama Araçları.....	56
3.3.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	56
3.3.2. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği	57
3.3.3. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği.....	58
3.4. Veri Toplama Süreci.....	59
3.5. Verilerin Analizi	59
BÖLÜM IV	60
4. BULGULAR	60
4.1. Betimsel İstatistikler.....	60
4.2. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterliliğin Mükemmeliyetçiliği Yordama Gücüne İlişkin Bulgular	62
4.3. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterliliğin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin Bulgular	63
4.4. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterliliğin Başkasına Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin Bulgular	64
4.5. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterliliğin Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin Bulgular	65
BÖLÜM V	67
5.TARTIŞMA VE YORUM	67
5.1. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterliliğin Mükemmeliyetçiliği Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	67

5.2. Akılcı Olmayan İnançların ve Öz Yeterliliğin Değişkenlerinin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçiliği Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması ..	71
5.3. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterliliğin Başkasına Yönelik Mükemmeliyetçiliği Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması ..	75
5.4. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterliliğin Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçiliği Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması ..	78
BÖLÜM VI ..	83
6. SONUÇ VE ÖNERİLER ..	83
KAYNAKÇA ..	86
EKLER ..	102
EK-1 ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ ..	102
EK-2 AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ ..	103
EK-3 GENEL ÖZ YETERLİLİK ÖLÇEĞİ ..	104
EK-4 KİŞİSEL BİLGİ FORMU ..	105
ÖZGEÇMİŞ ..	106

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmanın Örneklemine Oluşturan Öğrencilerin Sınıf, Bölüm ve Cinsiyete Göre Sayısal Dağılımı.....	55
Tablo 2. Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerlerini içeren betimsel istatistikler.....	60
Tablo 3. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları.....	61
Tablo 4. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz yeterliliğin Mükemmeliyetçiliği Yordama Gücüne İlişkin R ve R ² Değişimi.....	62
Tablo 5. Mükemmeliyetçilik Değişkenine İlişkin Regresyon Sonuçları.....	62
Tablo 6. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz yeterliliğin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin R ve R ² Değişimi.....	63
Tablo 7. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Değişkenine İlişkin Regresyon Sonuçları.....	63
Tablo 8. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz yeterliliğin Başkasına Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin R ve R ² Değişimi.....	64
Tablo 9. Başkasına Yönelik Mükemmeliyetçilik Değişkenine İlişkin Regresyon Sonuçları.....	64
Tablo 10. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz yeterliliğin Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin R ve R ² Değişimi.....	65
Tablo 11. Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik Değişkenine İlişkin Regresyon Sonuçları.....	65

BÖLÜM I

1.GİRİŞ

İnsan var olduğu günden bu yana sürekli bir gelişim ve değişim süreci içerisinde olmuştur (Santrock, 1999). Bu doğal gelişim süreciyle birlikte; hedeflerine ulaşırken yaptığı eylemlerde en iyi olabilme yönünde bir eğilim göstermiştir. Antony ve Swinson’a (1998) göre insanlar bu en iyi olma eğilimi ile birlikte hedeflerine ulaşmak için, kendilerine yönelik beklentilerine dayalı bazı standartlar oluşturmaktadırlar. Bu standartların bir kısmı faydalı olmasına rağmen bir kısmı tam tersine bireye zarar vermektedir (Antony ve Swinson, 1998). Bireyin ruh sağlığı noktasında belirlenen hedeflerin ne oranda gerçekçi olduğu belirleyici rol oynamaktadır (Hewitt ve Flett, 1991).

Literatürde, en iyi olma eğilimi mükemmeliyetçilik olarak isimlendirilmiştir. Bu kavram 1950’li yılların başından itibaren birçok araştırmacı tarafından ilgi görmüş ve açıklanmaya çalışılmıştır (Horney, 1951; Missildine, 1963; Hollender, 1965). Geleneksel açıdan bakıldığında, mükemmeliyetçilik psikopatolojiyle, mükemmeliyetçiliğin nevrotik ve düzensiz bir kişiliğin işareti olduğunu vurgulayan psikanalitik teori ile ilişkilendirilmiştir (Horney, 1951). İlk dönem araştırmacıları, mükemmeliyetçiliği tek yönlü ve tek boyutlu bir kavram olarak kabul ederek negatif etkileri üzerinde durmuşlar, pozitif etkileri ise göz ardı etmişlerdir (Missildine, 1963; Hollender, 1965; Suddart ve Slaney, 2001). 1970’lerden sonra bazı araştırmacılar, mükemmeliyetçiliği; normal, sağlıklı, fonksiyonel ve uyumlu mükemmeliyetçilik olarak tanımlanan pozitif şekli ile nevrotik, sağlıklı, fonksiyonel olmayan ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak tanımlanan negatif şekli olmak üzere iki farklı formda tanımlamışlardır (Hamachek, 1978; Rice, Ashby ve Slaney, 1998; Schuler, 2000; Terry-Short, Owens, Slade, ve Dewey, 1995). Ayrıca Rice ve Mirzadeh (2000) uyumlu/uyumsuz/mükemmeliyetçi olmayanlar şeklinde farklı bir sınıflama da yapmıştır. İlk olarak, Hamachek (1978), normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik arasında ayrım yapılması gerektiğini öne sürmüştür. Normal mükemmeliyetçilik, benlik memnuniyeti ve gelişmiş bir özgüven duygusuna yol açan makul ve gerçekçi standartlar için çabalamak olarak tanımlanırken; nevrotik mükemmeliyetçilik, aşırı yüksek

standartlar için çaba gösterme eğilimidir; başarısızlık ve başkalarını hayal kırıklığına uğratma endişesiyle motive edilir. Benzer şekilde başka araştırmacılar da olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki farkı tanımlamışlardır. Terry-Short vd. (1995) tanımladığı gibi, olumlu mükemmeliyetçilik, pozitif pekiştirmenin bir işlevi olan mükemmeliyetçilik davranışdır; uyarılara yaklaşma isteğini içerir. Buna karşın olumsuz mükemmeliyetçilik, olumsuz pekiştirmenin bir işlevidir ve önleyici sonuçlardan kaçınmak için bir istek içerir. Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki farklar, Slade ve Owens (1998) tarafından ana hatları çizilen çift süreçli bir mükemmeliyetçilik modelinin temelini oluşturmuştur.

Olumlu/uyumlu mükemmeliyetçiliğin pozitif yönleri olduğu düşünülmektedir. Silverman (1999) mükemmeliyetçiliğin mükemmele ve yüksek hedeflere ulaşmada kişiyi iten şey olduğuna inanmaktadır. Olumsuz/uyumsuz mükemmeliyetçiliğin sadece istenmeyen bir durum değil aynı zamanda bireyin kendi kendini cezalandırma çabası ile birleşerek zayıflatıcı ve sağlıksız olabileceği düşünülmektedir (Pacht, 1984). Yapılan araştırmalarda uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, depresyon, obsesif-kompulsif davranışlar, yeme bozuklukları, paranoya, alkolizm, anksiyete, sosyal fobi gibi pek çok psikolojik rahatsızlıkla ilgili olduğu görülmüştür (Ram, 2005). Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiler arasında gerçek bir fark olduğu; performans standartları ile ilişkilerinin, başa çıkma ve düşünme süreçlerinin farklı olduğu görülmüştür (Burns ve Fedewa, 2004; Bieling, Israeli, Smith ve Antony, 2003).

Mükemmeliyetçilik pek çok araştırmaya konu edilse de mükemmeliyetçilik tanımlamalarında bir uzlaşma olmadığı, zamanla kavramın farklı boyutlarının da ortaya çıktığı görülmektedir. Her ne kadar mükemmeliyetçilik kavramı başlangıçta tek ve iki boyutlu olarak düşünülse de 1990'lı yılların başından bu yana çok boyutlu olarak kabul edilmiştir (Riley ve Shafran, 2005). Frost, Morten, Laharat ve Rosenblate (1990) mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak kavramlaştırmışlardır. Frost vd. geçmiş mükemmeliyetçilik literatürünü incelediklerinde mükemmeliyetçiliğe ilişkin bazı kritik değerlendirme ölçütleri olduğunu fark etmişlerdir. Bunlar; hata yapmaktan korkma, performans kalitesinden şüphe etme, mükemmeliyetçi ebeveyn beklentileri ve düzendir. Bu noktadan hareketle Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini (ÇBMÖ) geliştirmişlerdir. Yapılan analiz sonucunda mükemmeliyetçi kişilik yapısına ilişkin

hatalarla aşırı meşgul olma, yüksek kişisel standartlar, eyleme yönelik kuşku, düzen ihtiyacı, yüksek ailesel beklentiler ve aşırı ailesel eleştiri şeklinde tanımlanan altı boyut ortaya çıkmıştır.

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak kavramlaştıran başka bir yaklaşım daha söz konusudur. Hewitt ve Flett (1991) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini (ÇBMÖ) geliştirirken, mükemmeliyetçilikle ilgili mevcut ölçümlerin ve kavramlaştırmaların yalnızca kendi kendine yönelmiş bilişlere odaklandığını gözlemlemiştir. Ölçeğin ilk geliştirme çalışmalarında mükemmeliyetçi motivasyon ve çevre odaklı mükemmeliyetçiliğin boyutlarını ayırtmışlardır (Hewitt ve Flett, 1990). Mükemmeliyetçiliğin kişisel uyumda önemli olan kişilerarası yönleri olduğunu iddia etmişlerdir. Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçilik davranışının üç temel bileşenini tanımlamıştır; *Kendine yönelik mükemmeliyetçilik* (kişinin kendisi için aşırı yüksek standartlar belirlemesi), *başkasına yönelik mükemmeliyetçilik* (kişinin kendisi için önem arz eden diğer bireyler için gerçekçi olmayan performans veya davranış standartları belirlemesi) ve *sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik* (başkalarının kendi için aşırı yüksek standartlara sahip olduğu algısı). Hewitt ve Flett'in (1991) geliştirdiği ÇBMÖ, geçmişteki mükemmeliyetçilik ölçeklerine kıyasla bazı gelişmeler sunmaktadır: Mükemmeliyetçiliğin motivasyonel yönlerini içerir, alt ölçekler titizlikle inşa edilmiştir, mükemmeliyetçiliğin toplumsal yönlerinin incelenmesine izin vermektedir. Başkasına yönelik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin dâhil edilmesi özellikle önemlidir, çünkü mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir bilişsel odağa sahip olduğu düşüncesinin yerine kişilerarası yönleri olduğu vurgulanmıştır (Flett, Hewitt, Blankstein ve Koledin, 1991).

Mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkışı ve nedenleri ile ilgili de pek çok farklı açıklama söz konusudur. Mükemmeliyetçiliğin gelişiminde genellikle çevresel etkenlerin önemi vurgulanmakla birlikte mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkışında biyolojik faktörlerin ve genetik geçişin etkili olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Tozzi vd., 2004) Yapılan çalışmalarda monozigot ikizlerin mükemmeliyetçilik ölçümlerinin dizigot ikizlerden daha benzer olduğu, mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar, eylemden şüphe ve hatalarla meşguliyet (Frost vd., 1990) boyutlarının kısmen kalıtsal olduğu görülmüştür (Tozzi vd., 2004).

Mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkışında çevresel faktörlerin önemli olduğunu vurgulayan pek çok yaklaşım vardır. Çevresel faktörlerin başında ise ebeveyn yetiştirme tarzı ve ebeveyn mükemmeliyetçiliği gelmektedir (Flett, Madorsky, Hewitt ve Heisel, 2002). Miller'e (1996) göre mükemmeliyetçi aileler çocuklarını, performans göstermesini bekledikleri birer nesne olarak görmektedir ve en ufak kural dışı davranışlarında hemen eleştirel bir tutum sergilemektedirler. Ebeveynlerin mükemmeliyetçiliği hipotezi, sosyal öğrenme teorisine dayanmaktadır (Bandura, 1977). Sosyal öğrenme modeli çocukların ve ergenlerin ebeveynlerinin mükemmeliyetçiliğini gözlem ve taklit yolu ile modelledikleri fikrini önermektedir. Bu hipotez için destekleyici kanıt, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliği ile ebeveynlerinin mükemmeliyetçiliği arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalardan gelmektedir (Chang, 2002; Frost, Lahart ve Rosenblate, 1991; Vieth ve Trull, 1999). Bu araştırmalar, ebeveynlerin modellenmesinin mükemmeliyetçiliğin gelişiminde önemli bir rol oynadığını öne sürerek, çocukların ve ebeveynlerin mükemmeliyetçilikleri arasında önemli ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur (Chang, 2002; Frost, Lahart ve Rosenblate, 1991; Vieth ve Trull, 1999).

Ebeveyn baskısı iki farklı fakat yakından ilişkili sosyalleşme modeline dayanmaktadır. Bunlar; sosyal beklentiler ve sosyal reaksiyonlar modelidir. Mükemmel olmaya yönelik ebeveyn baskısı, çocuğun mükemmel olmasına yönelik ebeveyn beklentileri (sosyal beklentiler) ve çocuk bu beklentileri yerine getirmezse (sosyal tepkiler) ortaya çıkan ebeveyn eleştirisinin birleşimidir (Flett, Hewitt, Oliver, Macdonald, 2002). Geleneksel olarak, ebeveyn baskısı uyumsuz mükemmeliyetçilik ve zayıf psikolojik uyum göstergeleri ile ilişkilendirilmiştir (Frost, Heimberg, Holt, Mattia ve Neubauer, 1993; Stoeber ve Otto, 2006). Bununla birlikte, bir dizi çalışmada, ebeveyn baskısının, uyumlu mükemmeliyetçilik ve iyi psikolojik uyumla da ilişkilendirilebileceği görülmüştür (Stöber, 1998; Stoeber ve Eismann, 2007). Ebeveyn baskısının iki unsuru (ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştirisi) farklı etkilere sahip olabilir. Ebeveyn beklentileri temelde mükemmeliyetçi çabalara yol açabilirken, ebeveyn eleştirisi temelde mükemmeliyetçi kaygılara yol açabilir (Rice, Lopez ve Vergara, 2005).

Ebeveyn yetiştirme tarzının yanı sıra; çocuğun mizacı, bağlanma tarzı, ailesel faktörler (deneyimler, kişilik, eğitim) ve çevresel baskı (kültür, öğretmenler, akranlar, meslek) gibi diğer faktörler de mükemmeliyetçiliğin oluşmasında önem arz etmektedir (Flett vd., 2002). Kişinin kendisine ilişkin akılcı olmayan inanışları ve bilişleri, diğerlerinin onayına olan ihtiyacı, makul olmayan yüksek kişisel beklentileri, aşırı başarısızlık korkusu, diğerlerinin de mükemmel olmaları gerektiğine dair inanışı, diğerlerini suçlama eğilimi, bir kişinin yalnız mükemmel olduğunda değerli olduğuna dair inancı mükemmeliyetçiliğin diğer psikolojik nedenlerini oluşturmaktadır (Cook, 2012).

Araştırma kapsamında ele aldığımızı yordayıcı değişkenlerin ilki akılcı olmayan inançlardır. Literatüre bakıldığında uzun zamandan beri, mükemmeliyetçiliğin bilişsel bir yönü olduğu kabul edilmektedir. Mükemmeliyetçiliğin kişisel ve sosyal bileşenlerini anlayabilmek için bilişsel yönleri anlamak ve açıklamak önemlidir (Hewitt, Flett, Blankstein ve Gray, 1998). Mükemmeliyetçiliği kavramlaştırmak gerekirse mükemmeliyetçi bireyler mükemmelliği elde etmenin kendileri için çok daha iyi bir yaşamla sonuçlanacağına yönelik işlevsiz bir inanca sahiptirler (Flett vd., 1998). Mükemmeliyetçilerin çoğu zaman mükemmeliyetçilikle ilgili otomatik olumsuz düşünceleri vardır. Bu düşünceler, Burns'un (1980), aşırı genelleme, ya hep ya hiç şeklinde düşünme ve "meli mali" beyanları gibi bilişsel hataları düzenli olarak yapmalarına benzerdir. Mükemmeliyetçilerin, mükemmel olma, başarısızlıktan korkma ve hatalar yapma konusundaki düşüncelere sahip olma olasılıkları mükemmeliyetçi olmayanlardan daha olasıdır (Frost ve Henderson, 1991). Genel anlamda mükemmeliyetçilerin psikolojik uyumsuzluklara katkıda bulunabilecek artmış akılcı olmayan inanç düzeyi ile karakterize edildiği söylenebilir (Hewitt vd., 1998). Flett ve Hewitt'e (2002) göre, mükemmeliyetçilikle ilişkili negatif biliş özelliklerine sahip bireyler, mükemmeliyetçilikle ilgili olarak psikolojik sıkıntı yaşamaktadırlar.

Mükemmeliyetçiliğin kaygılı, depresif ve diğer duygusal rahatsızlıklara sahip bireylere yardım ederken belirsiz de olsa en azından Epiktetos'tan beri önemli olduğu görülmektedir (Ellis, 2002). Düşüncenin duygu ve davranışları belirlediğini söyleyen bilişsel terapiler, psikolojik problemlerin hatalı düşünme, eksik bilgiye dayanarak yanlış çıkarımlar yapmaktan kaynaklandığını söyler (Beck, 1995). Negatif ve hatalı düşünce

tarzının kaygı, öfke ve mutsuzlukla ilgili olduğu literatürce desteklenmektedir. Bu tarz olumsuz duygulanımlara yol açan mükemmeliyetçiliğin de hatalı düşünme tarzıyla bağlantılı olduğu söylenebilir (Antony ve Swinson, 1998). Bilişsel terapi bu hatalı düşünceleri işlevsel olan ve olmayan olarak sınıflarken, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) akılcı ve akılcı olmayan inançlar olarak sınıflamıştır (Ellis, 1962).

ADDT'nin kurucusu Ellis (1962) mantıksız düşüncelerin duygusal rahatsızlıklar için birincil neden olduğunu düşünmüştür. Ellis, bazı kişileri duygusal sıkıntıya karşı savunmasız kılan akılcı olmayan inançları tanımlamıştır. Bu akılcı olmayan inançlar, yüksek kişisel beklentiler, sosyal onay ihtiyacı, suçlama eğilimi, hayal kırıklığı, duygusal sorumsuzluk, aşırı endişe, problemlerden kaçma, bağımlılık, çaresizlik ve mükemmel çözüm ihtiyaçları gibi konuları içermektedir (Ellis, 1958). Akılcı olmayan inançlardan birisi de mükemmeliyetçiliktir. Ellis' e göre (1957) mükemmeliyetçilik, bireyin sürekli olarak hayal kırıklığına, kendinden nefrete ve kendini zedelemeye yol açacak kadar ölçüsüz şekilde mükemmel olma yönündeki çabasıdır. Ellis, (1997) mükemmeliyetçiliği açıklarken akılcı olmayan inançların önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu inançlara göre bireyin değer ve saygı görebilmesi için her yönüyle tamamen yeterli, hatasız ve her şeyin üstesinden gelebilen biri olması gerekmektedir. Ellis (1997) talepkârlık ve öz değerlendirmeyi mükemmeliyetçiliğin özellikleri olarak görür. Birey “ya hep ya hiç” düşüncesi ile hareket eder, tamamen iyi yapamadığı şeylerden doyum alamaz. Mükemmeliyetçi bireyler sahip oldukları özellikleri ile yaşamdan zevk almak yerine kişisel değerlerini mantıksız bir şekilde belirli şartlara bağlamakta ve pek çok psikolojik problem yaşamaktadırlar.

ADDT teorisi, kişiyi çeşitli hedef ve amaçlara ulaşma ve sürdürme eğilimi yüksek, karmaşık, biyososyal bir organizma olarak algılar (Ellis, 1976). Bu hedeflere ulaşma sürecinde rasyonellik kavramı, gerçek, mantıklı olma ve/veya insanların temel uzun vadeli hedeflerini ve amaçlarını gerçekleştirmelerine yardım etme özelliği ile kuramın temelini oluşturmaktadır (Dryden, David ve Ellis, 2010). ADDT'nin terapi alanındaki benzersiz katkılarında biri, akılcı ve akılcı olmayan inançları birbirinden ayırmasıdır (Ellis, 1962). Akılcı inançlar, doğada tercih edilen (yani, mutlak olmayan) kişisel anlamda belirgin değerlendirici bilişlerdir. İstekler, tercihler, dilekler, beğeniler ve hoşlanılanlar şeklinde ifade edilirler (Ellis ve Dryden, 1997). Akılcı inançlar,

mantıksaldır ve ampirik olarak tutarlı olma eğilimindedir. Akılcı olmak bireylerin amaçları ve değerlerini başarmak için hislerini ya da duygularını hiçe saymadan etkili, esnek, akılcı, bilimsel yolları tercih etmeleri anlamına gelir (Ellis, 1962, 1996) Akılcı inançlar, iki açıdan rasyoneldir. Birincisi, esneklikleri ikincisi, temel amaç ve hedeflerin elde edilmesini engellememeleridir (Ellis ve Dryden, 1997). Akılcı olmayan inançlar ise, akılcı inançlardan iki açıdan farklıdır. Birincisi, akılcı olmayan inançlar mutlak (ya da dogmatik) olma eğilimindedirler ve katı zorunluluk, olmalı, olması gerekir vb. şeklinde ifade edilirler. İkinci olarak, amaç arayışına ve sağduyuya müdahâle eden olumsuz duygulara yol açarlar (ör., depresyon, anksiyete, suçluluk, öfke) (Ellis ve Dryden, 1997). Akılcı olmayan inançlar, katı, aşırı, mantıksız ve gerçeklikle tutarsızdır (Ellis, 1962). Akılcı inançlar, işlevsel davranışların altını çizme eğilimindedir, oysa akılcı olmayan inançlar, geri çekilme, erteleme, alkolizm ve madde kötüye kullanımı gibi işlevsiz davranışları desteklemektedir (Ellis ve Knaus, 1977; Ellis ve MacLaren, 1998).

Mükemmeliyetçilik yapısının bilişsel bir bileşene sahip olduğu genellikle kabul edilmekte, mükemmeliyetçi kişilerin bilişsel faaliyetlerinde mükemmelliğe ulaşma ihtiyacını içeren düşüncelerin hâkim olduğu düşünülmektedir (Burns, 1980; Burns ve Beck, 1978; Hewitt ve Genest, 1990; Flett vd., 1991). Çok boyutlu mükemmeliyetçilik yapısının akılcı olmayan inançlarla yaygın bir ilişkiye sahip olduğunu gösteren çalışmalar da, bulgular üç mükemmeliyetçilik boyutunun (*kendine yönelik, başkasına yönelik, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik*) hepsinin uyumsuz düşünme kalıpları ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Flett vd., 1991). Bu varsayımların ülkemizde de test edilebilmesi için mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir bakış açısıyla bilişsel bağıntılarına doğrudan odaklanan araştırmaların yapılması gereklidir.

Araştırma kapsamında ele alınan yordayıcı değişkenlerden diğeri ise öz yeterliliktir. Bandura (1977) tarafından geliştirilmiş bir kavram olan öz yeterlilik; bir kişinin bir şeyi yapabilme ve baş edebilme yeteneğine dair hissettikleri olarak tanımlanabilir. Ayrıca Schwarzer ve Jerusalem'e (1995) göre genel olarak öz yeterlilik, kişinin çok farklı türdeki güç durumlarla baş edebilmesi ve bu güç durumları kontrol edebilmesi için kendine yönelik olumlu inancının kaynağı olarak görülmektedir. Yani, kişinin sahip olduğu becerilerden ziyade bu becerilerle ne yapabileceğine dair yargıları

ile ilgilidir (Bandura, 1986). Bandura (1986, 1997), öz yeterliliğin motivasyonda, gelecekteki sonuçlara ilişkin beklentilerde, duygusal durumlarda, belirlenmiş bir görevi veya faaliyeti gerçekleştirme becerisinde kilit rol oynadığını savunmaktadır.

Bandura'ya (1994) öz yeterlilik inançlarının tam ve doğru deneyimler, sosyal modellerin sağladığı dolaylı yaşantılar, sözel ikna ve bireyin fiziksel ve duygusal durum olmak üzere dört temel kaynağı olduğunu ifade etmektedir. Bu inançların en etkili kaynağı, kişinin amaçlı performansının veya tam ve doğru deneyimlerinin yorumlanmış sonucudur. Öz yeterlilik inançlarını yaratmanın ve güçlendirmenin en etkili ikinci yolu sosyal modellerin sağladığı doğru deneyimlerdir. Üçüncü olarak, bireyler başkalarından aldıkları sözel iknalar sonucunda öz yeterlilik inancı yaratır ve geliştirirler. Dördüncü kaynağı ise kısmen bireyin içinde bulunduğu fizyolojik ve duygusal durumlardır (Pajares, 1997).

Öz yeterlilik öncelikle duruma özgü bir inanç olarak kavramlaştırılmıştır. Bununla birlikte, öz yeterlilik beklentilerine katkıda bulunan kişisel deneyimlerin, hedef davranış dışındaki eylemlere yayıldığına dair kanıtlar vardır (Bandura, Adams ve Beyer, 1977). Farklı ve sayısız başarı deneyim öyküsü olan bireylerin, sınırlı başarı ve başarısızlık deneyimlerine sahip bireylerden daha çeşitli durumlarda olumlu öz yeterlilik beklentilerine sahip olmaları beklenebilir (Sherer vd., 1982). Öz yeterlilik inançlarını yaratmak ve kullanmak sezgisel bir süreçtir. Bireyler bir davranışta bulunur, eylemlerinin sonuçlarını yorumlar, bu yorumları benzer alanlarda sonraki davranışlarında bulunurken, yetenekleri hakkında inanç geliştirmek ve yaratılan inançlarla uyum içinde davranmak için kullanır. Bu, öğrencilerin akademik performanslarının neden benzer yeteneklere sahip olduklarında belirgin farklılıklar gösterdiğini açıklamaya yardımcı olur (Pintrich ve De Groot, 1990).

Blazer (2002) kişinin bir duruma ilişkin motivasyonunun, performansının ve olaylardan etkilenme düzeyinin, hâlihazırdaki durumdan çok neye inandığına bağlı olduğunu belirtmektedir. Kişinin performansından memnun olup olmaması, performansı hakkındaki değerlendirmeleri ve hisleri öz yeterlilik kavramını işaret etmektedir (Bandura, 1977a). Bir kişiyi memnun eden bir performansın diğerini mutsuz etmesindeki ana etken kişilerin farklı standartlara sahip olmasından kaynaklanmaktadır (Bandura, 1977a). Aşırı kişisel performans standartlarının dayatılması

mükemmeliyetçilik tanımlarında ortak nokta olarak vurgulamaktadır (Antony ve Swinson, 1998). Performansa ilişkin tutumu ve inancı kapsayan öz yeterlilik kavramı ile yüksek performans beklentisini işaret eden mükemmeliyetçilik kavramının gelişiminin paralel olduğu düşünülmektedir (Gecas, 1989). Yüksek başarı isteği ve öz yeterlilik gelişimi çocuklarda belirgin şekilde birbiriyle ilişkilidir (Gecas, 1989). Çünkü mükemmeliyetçi bireylerin bir işi yaparken daha fazla zaman ve efor harcamaya eğilimli oldukları bulunmuştur. Bu yüzden mükemmeliyetçilerin daha yüksek öz yeterlilik seviyelerine sahip olabileceği öne sürülebilir (Stoeber, Chesterman ve Tarn, 2010). Bununla birlikte, öz yeterlilik hedeflere ulaşılmasına bağlıdır. Hedeflerine sürekli ulaşanlar nadiren ulaşanlardan daha yüksek öz yeterlilik seviyelerine sahiptirler (Bandura, 1977a). Burada belirlenen hedeflerin ne ölçüde gerçekçi olduğu önemlidir. Mükemmel olan için uğraşmanın artan öz yeterlilik düzeyi ile pozitif bir ilişkisi olduğu bulunurken öz eleştirinin öz yeterlilikle negatif bir ilişkisi olduğu gözlenmiştir (Stoeber, Hutchfield ve Wood, 2008).

Mükemmeliyetçilik, literatürde üniversite öğrencilerine özgü sayısız kişisel özellik ve psikolojik bozukluklarla ilişkilendirilmiştir (Blatt, 1995). Mükemmeliyetçilik performans kaygısı, stres, depresyon, suçluluk, erteleme ve çalışma verimsizliği (Barrow ve Moore, 1983), depresyon (Blatt, 1995; Burns, 1980) yeme bozuklukları (Cooper, Cooper ve Fairburn, 1985; Pacht, 1984) erteleme (Hamachek, 1978; Sorotzkin, 1985), ve kaygı (Flett, Hewitt ve Dyck, 1989) ile ilişkili bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik teorik olarak öz yeterlilikle de ilişkilendirilmiştir (Burns, 1980; Ellis, 2002). Ancak üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri ile ilgili yapılan çalışmalarda genel öz yeterlilikten ziyade akademik öz yeterlilik kavramı araştırılmıştır (Bong, Hwang, Noh ve Kim, 2014; Haycock, McCarthy ve Skay, 1998; Seo, 2008; Wolters, 2003). Benzer şekilde mükemmeliyetçiliğin bilişsel bir bileşene sahip olduğu literatürde kabul edilmekle birlikte (Burns, 1980; Hewitt ve Genest, 1990) Türkiye’de bu durumu netleştirecek yeni çalışmaların yapılması gereklidir.

Araştırma kapsamında ele alınan üniversite öğrencileri ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecindedirler. Üniversite öğrencileri için eğitimi tamamlama, kalıcı ortaklıklar ve yakın ilişki kurma, işe girme ve mesleki kariyerlerden kaynaklanan birçok yeni taleple başa çıkmayı öğrenmek bu dönemin temel gelişimsel görevlerindendir (Bandura,

1994; Atak vd., 2016). Bu dönemde mükemmeliyetçilik üniversite öğrencileri için problem bir durum olabilmektedir. Mükemmeliyetçiliği daha iyi anlayabilmek için akılcı olmayan inançların ve öz yeterliliğin birlikte çok boyutlu mükemmeliyetçiliği ve onun alt boyutlarını (*kendine, başkasına ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik*) yordama gücünü belirlemek önemlidir. Psikolojik danışma alanında yapılacak olan bu çalışmada toplumda çok önemli bir yere sahip olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi yapılarının daha iyi anlaşılması; öz yeterlilik ve akılcı olmayan inançlar gibi değişkenlerin mükemmeliyetçilik düzeyinin tahmin edilmesinde bir katkısının olup olmadığının belirlenmesi temel hedeflerdir. Böylece mükemmeliyetçiliğe dair literatüre katkı sağlanacak ve üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik problemleri ile çalışan psikolojik danışma alanındaki uygulayıcılara yol gösterilecektir.

1.1. Problem Cümlesi

Akılcı olmayan inançların ve öz yeterliliğin üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerini yordama gücü nedir?

1.1.1. Alt Problemler

Bu probleme dayalı olarak geliştirilen alt problemler aşağıda sıralanmıştır:

1. Akılcı olmayan inançların ve öz yeterliliğin üniversite öğrencilerinin kendine yönelik mükemmeliyetçiliğini yordama gücü nedir?
2. Akılcı olmayan inançların ve öz yeterliliğin üniversite öğrencilerinin başkasına yönelik mükemmeliyetçiliğini yordama gücü nedir?
3. Akılcı olmayan inançların ve öz yeterliliğin üniversite öğrencilerinin sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğini yordama gücü nedir?

1.2. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şöyle sıralanabilir:

1. Araştırmadan elde edilen bulgular, Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
2. Bu araştırmanın ölçtüğü nitelikler Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen, Oral (1999) tarafından Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılan “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”; Sherer vd. (1982) tarafından geliştirilen, Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılan “Genel Öz yeterlilik Ölçeği”

Türküm (2003) tarafından geliştirilen “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği” nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.3. Sayıtlar

Araştırmanın örneklemini oluşturan Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri verilen ölçekleri gönüllü olarak, doğru ve içten yanıtlamıştır.

1.4. Tanımlar

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik, kişinin ulaşılması güç hatta imkânsız hedefleri önüne koyarak onlara ulaşmaya çalışmasıdır (Burns, 1980). Gerçek dışı yüksek kişisel standartlara katı bir bağlılık, hatalara aşırı duyarlılık ve başarısızlıkların aşırı genellenmesi olarak da tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002; Frost vd., 1993; Stoeber ve Otto, 2006).

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik: Kişisel ve kişilerarası boyutları olan, kişinin kendine ya da diğerlerine yönelik oluşturduğu yüksek standartlar ile başkalarının kendisine yönelik yüksek beklentiler içinde olduğuna dair abartılı inancını içeren çok boyutlu bir yapıdır. *Kendine yönelik, başkasına yönelik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik* olmak üzere üç alt boyutu vardır (Hewitt ve Flett, 1991).

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin, kendine yüksek standartlar koyması ve kendini bu standartlara göre eleştirel bir şekilde değerlendirmesi gibi davranışları içerir (Hewitt ve Flett, 1991).

Başkasına Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin, diğer insanlar için yüksek standartlar belirlemesi ve onları bu standartlara göre değerlendirmesidir (Hewitt ve Flett, 1991).

Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik: Kişinin, başkalarının kendisinin mükemmel olmasını beklediğine dair abartılı inancını ve bu beklentileri gerçekleştirmeye yönelik davranışlarını içermektedir (Hewitt ve Flett, 1991).

Akılcı Olmayan İnançlar: Bireylerin mutluluğunu, hayatta kalmalarını ve temel amaçlarını gerçekleştirmelerini engelleyen inançlardır (Ellis, 1995). Akılcı olmayan inançlar işlevsel olmayan, mantıksal geçerlilikleri olmamasına rağmen gerçekmiş gibi kabul edilen ve kişiyi yenilgiye uğraticı ve zarar verici örüntüler içeren inançlardır (David, Lynn ve Ellis, 2010).

Öz Yeterlilik: Bireyin olası durumları yönetmek için gerekli eylem yollarını düzenleme ve yürütme yeteneğine olan inancıdır (Bandura, 1997).



1.5. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerini belirleyen yordayıcıların neler olduğunun tespit edilmesidir. Psikolojik danışma alanında yapılacak olan bu çalışmada toplumda çok önemli bir yere sahip olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi yapılarının daha iyi anlaşılması; öz yeterlilik, ve akılcı olmayan inançlar gibi değişkenlerin mükemmeliyetçilik düzeyinin tahmin edilmesinde bir katkısının olup olmadığının belirlenmesi temel hedeflerdir

Ülkemizde üniversite öğrencilerinin genel olarak 18-25 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Bu yaş dönemi gelişimsel olarak bakıldığında ergenliğin sonunu yetişkinliğe geçiş döneminin başlangıcını işaret etmektedir. Eğitimi tamamlama, yakın ilişki kurma, evlenme, ana baba olma, mesleğe başlama gibi değişkenler ile yetişkinliğe geçiş süreci ilişkilendirilmektedir (Atak vd., 2016). Bununla birlikte son süreçte bu konuda farklı yaklaşımlar gelişmeye başlamıştır. Amerikalı gelişim psikoloğu Jeffrey Jensen Arnett (1994) tarafından ergenlik ile yetişkinlik arasındaki dönemi (18-25 yaş) kapsayan belirgin bir gelişimsel dönem olarak tanımlanan beliren yetişkinlik kuramı ortaya atılmıştır. Yetişkinliğe geçiş sürecinin uzaması, “beliren yetişkinlik” kuramının temel savlarından biri olmuş ve gencin kimliği konusundaki arayışlarının bu dönemin en önemli özelliği olduğu belirtilmiştir (Arnett, 2000).

Ülkemizde de üniversite eğitimi alma oranı ve süresi arttıkça yetişkinliğe geçiş süresi de uzamakta ve gençler yetenekleri, ilgileri, istekleri ve kimlikleri konusunda kendilerini daha iyi tanıma, değerlendirebilme ve yetişkin rollerine hazırlanma fırsatı bulmaktadırlar. Bu süreçle birlikte hedeflerine ulaşmak için, kendilerine yönelik beklentilerine dayalı bazı standartlara bağlı olarak mükemmeliyetçi tutumlar sergileyebilmektedirler. Genel olarak mükemmeliyetçilik, mantık dışı yüksek standartlara erişme ya da kusursuz standartlar için çabalamak olarak tanımlanır (Hill, Zrull ve Turlington, 1997). Bu açıdan bakıldığında bu araştırma ile birlikte üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi tutumlarının kendilerine ilişkin öz yeterlilikleri ve akılcı olmayan inançlar ile açıklanabilirliği araştırılacaktır.

Kearns, Forbes, Gardiner ve Marshall’a (2008) göre üniversite ortamı doğası gereği, akademik olarak sınavlara, değerlendirmelere açık bir ortamdır. Bu ortam, üniversite öğrencilerini kendi yeterliliklerini değerlendirmeye zorlamakta ve bu

yeterliliklerin sınanması ile sonuçlanan sürekli bir test, ödev ve sınav barajı ile karşı karşıya bırakmaktadır. Bu nedenle, üniversiteler değerlendirme koşullarında sıkça meydana gelen mükemmeliyetçilik problemi için üreme alanıdır. Genç yaşlarda, değerlendirmelere maruz kalma ve akademik yeterliliklerin ölçülmesi sebebiyle mükemmeliyetçi özellikler akademik kurumlarda daha belirgin düzeyde görülmektedir (Kearns vd., 2008). Üniversite öğrencilerinin akademik ve genel yeterliliklerine ilişkin algısı öz yeterliliği, yüksek standartlar elde etmeye yönelik abartılmış beklenti ve düşünceleri akılcı olmayan inançları işaret etmektedir. Mükemmeliyetçilik problemleri ile çalışırken akılcı olmayan inançların ve öz yeterliliğin mükemmeliyetçiliği yordama gücünü tespit etmek bu yüzden önemlidir.

Ülkemizde üniversite öğrencileri, kişilerarası ilişki problemlerinden daha ileri düzeyde nevrotik durumlara kadar geniş bir yelpazede pek çok ruhsal problem yaşamaktadır. Bu problemlerin; depresyon, akademik başarı, mesleki, ailevi, sosyal uyum, kaygı vb. konularda ortaya çıktığı görülmektedir (Özbay, 1996). Blatt ve Zuroff'a göre (1994) yaşanan bu problemlerle ilgili psikolojik yardım alma davranışı istenen düzeyde olmamakla birlikte giderek yaygınlaşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi tutumları psikolojik danışma sürecinde de devreye girmektedir. Bilindiği üzere danışan ve psikolojik danışman arasındaki ilişki, psikolojik danışmanın etkililiği üzerinde diğer faktörlerden çok daha önemlidir (Hill, 1989). Mükemmeliyetçi danışan ve psikolojik danışman arasında genellikle düşük bir çalışma işbirliği olduğu düşünülmektedir (Blatt ve Zuroff, 1994). Mükemmeliyetçiliğin bilişsel bir yönü olduğu ve akılcı olmayan inançların tedavi edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Mükemmeliyetçiliği tedavi etmedeki zorluklardan biri, mükemmeliyetçiliğin kendisinin, kişinin mükemmeliyetçi inançlarını değiştirme girişimleri için bir engel olabileceğidir. Mükemmeliyetçilerin bunu bir başarısızlık kabulü olarak gördükleri için tedavi arama olasılıkları daha düşüktür (Habke, 1997; Nadler, 1983) ve tedaviye devam etseler bile daha az bilgi vermeye istekli olabilirler; çünkü bu durumu başarısızlık veya zayıflık olarak algılayabilirler (Habke, 1997). Bu çalışmanın psikolojik danışma alanında çalışan uzmanlara mükemmeliyetçi üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma sürecindeki olası engellemeleri ve danışma sürecini sabote etme davranışlarını öngörme noktasında katkı sağlayacağı, alan uzmanlarına

mükemmeliyetçi bireylerle çalışırken, bireylerin akılcı olmayan inanç ve öz yeterliliklerinin belirleyiciliğini de hesaba katarak bir tedavi planı hazırlamaları noktasında yol göstereceği düşünülmektedir. Böylece, üniversite öğrencilerine sunulacak psikolojik danışma yardımının niteliğinin de artacağı düşünülmektedir.

Yurt içinde üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliği ile ilgili gerçekleştirilen ilk çalışmalar daha çok klinik alanda yapılmakla birlikte (Sapmaz, 2006; Tuncer, 2006) son yıllarda kaygı, öfke, psikolojik ihtiyaçlar, kariyer seçimi, akademik erteleme gibi konularda da pek çok araştırma yapılmıştır (Büyükbayraktar, 2011; Kiper, 2016). Bu araştırma ile birlikte Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerinin açıklanması sürecinde akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlilik değişkenlerinin etkisi ortaya çıkarılarak literatüre katkı sağlanacak, mükemmeliyetçiliğe dair teorik bilgi artırılarak ve uygulayıcılara yol gösterilecektir.

BÖLÜM II

2. İLGİLİ LİTERATÜR VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında ele alınan mükemmeliyetçilik kavramının kökeni, yapısı, nedenleri ile araştırmada ele alınan akılcı olmayan inançlar ve genel öz yeterliliğe ilişkin kuramsal açıklamalara ve söz konusu değişkenlerle ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Bununla beraber, bu araştırmanın konusu ve değişkenleriyle ilgili yurt dışı ve yurt içinde yapılmış yayın ve araştırmalardan bazıları aşağıda sunulmuştur.

2.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı ve Yapısına İlişkin Açıklamalar

2.1.1. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı ve Yapısına İlişkin Görüşler

Mükemmeliyetçilik kişinin kendisi ve başkaları için yüksek standartlar belirleyerek mükemmele ulaşma çabasıdır (Stoeber ve Otto, 2006). Türk Dil Kurumu sözlüğüne (2019) göre mükemmel olana ulaşma hâli mükemmeliyetçiliktir. Mükemmel olan ise eksiksiz, kusursuz, tam, şahane ve harikuladedir.

Mükemmeliyetçiliğe dair pek çok yazar görüşlerini bildirmiş ve mükemmeliyetçilik kavramı farklı açılardan ele alınmıştır. Bu kavram zaman içerisinde değişim ve dönüşüm yaşamıştır. Psikanalitik bakış açısının temsilcilerinden biri olan Horney mükemmeliyetçiliği imkânsız şekilde idealize edilen imaj için nevrotik bir çaba göstermek olarak tanımlamış ve bu durumda da kaçınılmaz olarak düşük benlik saygısının ortaya çıkacağını belirtmiştir (Horney, 1951; akt. Ashby ve Rice, 2002). Tek boyutlu görüş mükemmeliyetçiliği akılcı olmayan düşünceler şeklinde yansıyan bilişsel faktörler ve işlevsiz tutumlar odağında açıklamaya çalışmıştır (Hollender, 1965). Hollender, mükemmeliyetçiliği olumsuz ve patolojik bir durum olarak ele almış ve mükemmeliyetçiliğin kişilerarası yönünü vurgulamıştır. Hollender (1978) mükemmeliyetçiliği, “kendisinin veya başkalarının, talep ettiği durumdan daha yüksek bir performans talep etme pratiği” olarak tanımlamıştır. Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliği kategorik olarak inceleyenlerin başında gelmektedir. Hamachek mükemmeliyetçi davranışları normalden nevrotiğe giden bir süreçte kabul etmiş, normal ve nevrotik olmak üzere iki boyut belirlemiştir. Normal mükemmeliyetçiler; kendilerine yüksek standartlar koyarlar ancak durumun izin verdiği ölçüde daha az kesinliği kabul

ederler. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise hata yapmaya daha az toleranslıdır. Bu sebeple hiçbir şeyin yeterince iyi ve tam olmadığını hissederler. Hamachek'in normal ve nevrotik mükemmeliyetçiliği ayırmasındaki temel nokta, normal mükemmeliyetçilerin işlerindeki küçük eksikliklere daha geniş tolerans göstermeleri ve kendilerini hâlen başarılı görmeleridir. Buna karşılık nevrotik mükemmeliyetçiler ise kendi standartlarının karşılanmamasından dolayı küçük hatalarla bile aşırı ilgilidirler (Hamachek, 1978). Hamachek 1970'lerin sonunda, normal mükemmeliyetçilik ve nevrotik mükemmeliyetçilik önerisini yayınlasa da mükemmeliyetçiliğe dair 1980'lerin baskın görüşü, mükemmeliyetçiliğin her zaman nevrotik, işlevsiz ve psikopatolojik göstergesi olduğudur. Bu bakış açısına göre mükemmeliyetçilik, kişilerin kendileri için çok yüksek standartlar belirlemeleri ve bu standartlara ulaşmak için yoğun çaba harcarken kendilerini negatif bir şekilde değerlendirmeleri şeklinde tanımlanmaktadır (Burns, 1980; Pacht, 1984). Burns'e (1980) göre mükemmeliyetçi bireyler diğerleri tarafından kabul edilebilmek için mükemmel olmaları gerektiğine inanırlar. Bu temel şema mükemmeliyetçi bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını etkiler.

Frost vd. (1990) mükemmeliyetçi bireylerin kendi performansı konusunda aşırı eleştirel olduklarını ve mükemmel performans sergileme arzusu duyduklarını ifade ederek mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutu üzerinde durmaktadırlar. Mükemmeliyetçiliğin pek çok psikopatolojik belirti ile ilişkisini test etmişler ve mükemmeliyetçiliği yüksek kişilerin mükemmeliyetçiliği düşük kişilerden daha fazla psikopatolojik belirtilere sahip olduğunu bulmuşlardır. 1990'lı yılların başında Frost vd. (1990), altı spesifik özelliği ölçen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini geliştirmiştir. Frost vd. (1990) mükemmeliyetçi kişilik yapısını “hatalarla aşırı meşgul olma”, “yüksek kişisel standartlar”, “eyleme yönelik kuşku”, “düzen ihtiyacı”, “yüksek ailesel beklentiler” ve “aşırı ailesel eleştiri” şeklinde altı boyutta ele almıştır. Ancak Stober (2000), bu sınıflamanın fazla olduğunu belirterek mükemmeliyetçiliğin 4 boyutta ele alınabileceğini belirtmektedir. Bunları; “hatalara aşırı ilgi ve eylemlerden şüphe”, “ailesel beklentiler” “kişisel standartlar” ve “düzen” sınıflamaktadır.

Terry-Short vd. (1995) mükemmeliyetçiliği olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik olarak ikiye ayırmışlardır. Araştırmalarında belirtildiği gibi, olumlu mükemmeliyetçilik, olumlu güçlendirme işlevi olan mükemmeliyetçi bir davranıştır;

kişide uyarılara yaklaşmak için bir istekliliği gerektirir. Tersine, olumsuz mükemmeliyetçilik, olumsuz bir güçlendirme işlevi olan mükemmeliyetçi bir davranıştır ve kişide olumsuz sonuçlardan kaçınmak için bir istekliliği gerektirir. Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki farklar, Slade ve Owens (1998) tarafından özetlenen mükemmeliyetçiliğin ikili süreç modeli temelinde açıklanmıştır.

Slade ve Owens (1998), Skinner tarafından oluşturulan (1968) pekiştirme teorisi prensipleri ile uyumlu bir mükemmeliyetçilik modeli çerçevesinde iki tip mükemmeliyetçilikten söz etmişlerdir. Bunlar “olumlu” ve “olumsuz mükemmeliyetçilik” tir. Modele göre “olumsuz mükemmeliyetçilik”te kişi, negatif pekiştirme ve başarısızlık korkusu ile güdülenir. “Olumlu mükemmeliyetçilik”te ise birey, başarı arzusu ve pozitif pekiştirme ile güdülenir. “Olumlu mükemmeliyetçi”ler amaçları konusunda daha esnektirler, deneyim ve geribildirimlerden öğrenme eğilimi daha yüksektir. Slade ve Owens modeli genişleterek motivasyon ve karakteristik davranışları mükemmeliyetçiliğin bu iki tipinde tanımlamışlardır. “Olumlu” yönde mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler, başarı için aktif çabalayan, ideal benlik algısının peşinden giden, doyum/tatmin içeren deneyimlere açık bireylerdir. Fakat; “olumsuz” yönde mükemmeliyetçiliğe sahip bireylere ise, aktif olarak başarısızlıktan kaçınan, duygusal deneyimleri doyumsuzluk içeren, hoşnutsuzluk hâli baskın bireylerdir.

Bunlara ek olarak mükemmeliyetçiliğin bir kişilik özelliği olup, bilişsel ve davranışsal boyutları olduğunu (Antony ve McCabe, 2006) temelinde bilişsel mantık hatalarının yer aldığını, (Beck, 1995) sevilme duygusundan kaynaklandığını, (Pacht, 1984) mükemmeliyetçi kişilerin, aşırıya kaçma, aşırı kontrol etme ve teminat arayışı, aşırı düzenleme ve liste yapma, karar vermede güçlük, erteleme, yetki verme, çabuk pes etme (Antony ve Swinson, 1998) gibi kişilik özelliklerine sahip olduklarını belirten görüşler de mevcuttur.

Özetle, mükemmeliyetçilik kavramı başlarda tek boyutlu olarak algılanmıştır (Burns, 1980; Hollender, 1965). Zaman içerisinde bu tek boyutlu algılayışın dışına çıkmış ve araştırmacılar tarafından çeşitli kategorilerde incelenmiştir. Normal/nevrotik (Hamachek, 1978) olumlu/olumsuz (Owens ve Slade, 2008), sağlıklı/normal; sağlıklı olmayan/nevrotik (Rice, Ashby ve Slaney, 1998), uyumlu/uyumsuz/mükemmeliyetçi olmayanlar (Rice ve Mirzadeh, 2000); uyumlu/uyumsuz (Schuler, 2000)

mükemmeliyetçilik; kişisel standartlar, düzen, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe duyma, ebeveynlerin beklentileri, ebeveynlerin eleştirileri gibi alt kategorileri içeren çok boyutlu mükemmeliyetçilik (Frost ve diğ, 1990); kendine yönelik, başkalarına yönelik, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik gibi alt kategorileri olan çok boyutlu mükemmeliyetçilik (Hewitt ve Flett, 1991), şeklinde pek çok farklı kategoride ele alınmıştır. Bu araştırma kapsamında ele alınan Hewitt ve Flett'in mükemmeliyetçilik yapısı ayrı bir başlık altında açıklanacaktır.

2.1.2. Hewitt ve Flett'in Mükemmeliyetçilik Yapısı ve Boyutları

Bu araştırma kapsamında ele alınan mükemmeliyetçilik kavramı Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen ÇBMÖ ölçümlerine dayanmaktadır. Son süreçte mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan çalışmalarda Hewitt ve Flett'in (1991) geliştirdiği ÇBMÖ önemli ölçüde tercih edilmektedir. ÇBMÖ, geçmişteki mükemmeliyetçilik ölçümlerine kıyasla bazı gelişmeler sunmaktadır. Öncelikle mükemmeliyetçiliğin motivasyonel yönlerini içermektedir. Alt ölçekler esas olarak tepki yanlılıklarından etkilenmemeleri için titizlikle inşa edilmiştir ve mükemmeliyetçiliğin toplumsal yönlerinin incelenmesine izin vermektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Mükemmeliyetçiliğe dair ilk geliştirme çalışmalarında mükemmeliyetçiliğin motivasyon ve kişilerarası boyutları ayrıştırılmıştır (Hewitt ve Flett, 1990). Araştırmanın odağında yer alan Hewitt ve Flett (1991) yaptıkları çalışmalarda, bu boyutları “kendine yönelik mükemmeliyetçilik”, “başkasına yönelik mükemmeliyetçilik” ve “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” şeklinde üçe ayırmıştır ve ÇBMÖ'yü geliştirmişlerdir. Başkasına yönelik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin dahil edilmesi özellikle önemlidir; çünkü mükemmeliyetçilik yapısı tek boyutlu bir bilişsel odak olmak yerine, kişilerarası yönlelere sahip olmak şeklinde kavramlaştırılmıştır (Hewitt ve Flett, 1991).

Üç mükemmeliyetçilik boyutu arasındaki temel fark, mükemmeliyetçilik biçimleriyle ilişkili motivasyon düzeyi ve türü ile ilgilidir. Hewitt ve Flett (1991) yukarıda belirtildiği gibi, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin sadece kişinin kendisi için yüksek standartlara sahip olma eğilimi olmadığına inanmakta; aynı zamanda mükemmellik ve kendini geliştirme için mükemmel ve zorlayıcı bir çaba olma

yönündeki içsel ihtiyacın da önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu, bazı bireylerin mükemmel olma istek seviyesini tartışan Ellis'in (1962) görüşleri ile tutarlıdır (Hewitt ve Flett, 1991). Buna karşılık, başkasına yönelik mükemmeliyetçilik benlik için motivasyon işaretleri ilişkili değildir. Başkasına yönelik mükemmeliyetçilik, motivasyonel bir bileşene sahip olabilir; ancak bu doğada kişinin içsel süreçlerinden kaynaklanmaktan ziyade kişilerarasıdır. Son olarak, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik üzerine yapılan hem teori hem de araştırmalar, içsel motivasyonun azalmış bir seviyesi ile bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Flett, Hewitt ve McGregor-Temple, 1990). Deci ve Ryan, (1985; akt. Hewitt ve Flett, 1991) muhtemelen, motivasyondaki bu eksikliklerin, kısmen, başkalarını memnun etme ve cezalardan kaçınma arzusundan kaynaklandığını, bu faktörlerin, bireylerin dışsal motivasyon düzeylerinin artmasına, içsel motivasyon düzeylerinin azalmasına neden olduğunu belirtmektedirler.

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin kendisi için ulaşılması güç hatta imkânsız denebilecek standartlara sahip olmasıdır (Hewitt ve Flett, 1991). Bu standartlar, kişinin kendisine yöneliktir. Kişiler kendini eleştirme ve hatalarını kabul etmeme gibi davranışlar sergilerler (Antony ve Swinson, 1998). Geçmişteki formülasyonların aksine (Burns, 1980), Hewitt ve Flett kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin dikkat çekici bir motivasyon unsuru içerdiğine inanmaktadırlar. Bu motivasyon, öncelikle, kişinin çabalarında mükemmelliğe ulaşmaya çalışmasının yanı sıra, başarısızlıklardan kaçınmaya çalışması şeklinde de yansıtılmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991).

Başkasına Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin diğer insanlar için ulaşılması güç standartlar belirlemesi ve onları bu standartlara göre değerlendirmesidir (Flett, 1991). Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe benzetmekte, ancak mükemmeliyetçi davranış dışı doğru yönlendirilmektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kendini eleştirme ve kendini cezalandırmaya neden olurken başkasına yönelik mükemmeliyetçilik, diğerine yönelik suçlamalara, güven eksikliğine ve düşmanlık duygularına yol açmaktadır (Hollender, 1965). Beklenenin altında performans sergilenmesi hâlinde mükemmeliyetçi kişilerde hayal kırıklığına uğrama kaygısı yükselir ve bu durumda

bireyler karşı tarafa yönelik suçlayıcı olabilecekleri gibi güvensizlik ve düşmanlık da duyabilirler (Antony ve Swinson, 1998).

Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik: Kişinin, başkalarının kendisinin mükemmel olmasını beklediğine dair abartılı inancını ve bu beklentileri gerçekleştirmeye yönelik davranışlarını içermektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Toplumsal olarak yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik sergileyen bireyler, başkalarının standartlarını karşılama konusunda endişeli oldukları için daha fazla olumsuz değerlendirme korkusu sergilemekte ve dikkati çekmeye daha fazla önem vermekte, başkalarının kendilerini onaylanmamasından kaçınmaktadırlar (Hewitt ve Flett, 1991).

Mükemmeliyetçilik boyutlarının kişilerarası ilişkilerde uzun süredir devam eden sorunlar açısından önemi, kişilik bozukluğu semptomlarına ilişkin bir dizi çalışmada gösterilmiştir (Hewitt, Flett ve Turnbull, 1994). Mükemmeliyetçiliğin kişilerarası boyutlarının son süreçte önem kazandığı görüldüğünden bu çalışmada Hewitt ve Flett'in çok boyutlu mükemmeliyetçilik yapısı yordanacaktır.

2.1.3. Mükemmeliyetçiliğin Olası Nedenleri

2.1.3.1. Biyolojik Nedenler

Mükemmeliyetçiliğin gelişiminde genellikle çevresel deneyimler vurgulansa da mükemmeliyetçiliğin genetik olarak geçebildiğini gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Antony ve Swinson'a (1998) göre, kişilik tarzının gelişiminde genetiğin rolü önemlidir. Genetik kişinin kim olduğunu, fiziksel özelliklerini, akademik yeteneğini, depresyonunu, kaygı düzeyini etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda monozigot ikizlerin mükemmeliyetçilik ölçümlerinin dizigot ikizlerden daha benzer olduğu bulunmuştur (Tozzi ve diğ. 2004).

Iranzo-Tatay vd. (2015) tarafından yapılan genetik ve çevresel faktörlerin mükemmeliyetçiliğe olan etkisinin araştırıldığı çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik üzerinden genetik ve çevresel faktörlerin kökenleri netleştirilmeye çalışılmıştır. 258 çift ergen ikiz üzerinde yapılan çalışmada sonuçlar, her iki tür mükemmeliyetçiliğin altında yatan ortak bir genetik bileşen olduğuna işaret etmektedir. Genetik bileşenlerin mükemmeliyetçiliğin her iki boyutunda da benzer bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca

mükemmeliyetçilik üzerindeki genetik etkilerin ergenlik döneminde orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Bireyin mükemmeliyetçiliğinde biyolojik unsurlar rol oynamasına rağmen, mükemmeliyetçiliğin kalıcı ve değişmez bir özellik olmadığını, bireyin düşünce ve davranışlarında değişim oluşturularak mükemmeliyetçiliğinde de bir değişim meydana getirilebileceğini söyleyebiliriz (Hewitt ve Flett, 1991).

2.1.3.2. Psikolojik Nedenler

Mükemmeliyetçiliğin nedenini anlamaya dönük yapılan araştırmalar ve kuramlar biyolojik nedenlerden ziyade psikolojik nedenleri vurgulamaktadırlar. Çocukluk dönemindeki yaşantılar, ebeveynlik tutumları, sosyal çevrenin beklentisi, kabul ve onay ihtiyacı, otoritenin kullanımı, ailedeki kaotik ortam, ailenin duygusal ve fiziksel yokluğu, ailesel kaygı, akranlar tarafından onay ve kabul görme gibi pek çok psikolojik etkenin mükemmeliyetçiliği ortaya çıkardığı düşünülmektedir (Hollender, 1965; Burns, 1980; Flett vd., 2002; Changa, Sannab, Changa ve Bodema, 2008).

Mükemmeliyetçilik çocukluk döneminde anne babanın onayını kazanmanın bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir. Mükemmeliyetçi ebeveynler, çocuklarının başarısızlıklarına sevgi ile rehberlik etmek yerine öfke ve kırgınlıkla karşılık verirler. Bu durum çocuk hatalarını utanılacak bir şey olarak görmesine, ebeveynlerinin standartlarıyla kendisini değerlendirmesine ve düşük özgüven geliştirmesine, neden olur (Burns, 1980). Çevresel ve sosyal faktörlerin yanı sıra, kişiliğin mükemmeliyetçiliğin gelişiminde rolü olduğunu vurgulayan çalışmalar mevcuttur. Dürüstlük ve vicdan sahibi olma kişilik özelliği olan ergenlerin zaman içinde mükemmeliyetçi çabalarında artış olduğu görülmüştür (Stoeber, Otto ve Dalbert, 2009). Ebeveynlerin kişiliği özellikle ebeveyn aşırı mükemmeliyetçi ise çok önemlidir. Mükemmeliyetçi ebeveynler sosyal öğrenme aracılığı ile bu kişilik özelliklerini çocuğun benimsemesini sağlamak ve çocuğa model olmaktadır. Ablard ve Parker (1997) yakın zamanda ebeveyn hedefleri ile mükemmeliyetçiliğin gelişimi arasındaki bağlantıyı incelemiş ve bir ebeveynin ifade ettiği belirli bir beklenti tarzının, sonraki süreçte çocuktaki mükemmeliyetçiliğin anahtar belirleyicisi olabileceğini göstermişlerdir.

Ebeveyne ilişkin daha belirleyici değişkenlerin çocuk mükemmeliyetçiliği ile olan ilişkisini açıklamaya yönelik çalışmalar da yapılmıştır. Mitschell, Broeren, Newall ve Hudson (2013) anne babalardan, çocuklarına yönelik mükemmel veya yetersiz beslenme davranışlarını göstermelerini istemektedir. Çocuğa yönelik yüksek mükemmeliyetçilik davranışı gösteren ebeveynlerin, klinik bakımdan endişeli olan çocuklarında, kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, Cook ve Kearney (2009) kendine yönelik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik ile anneyle ilgili psikopatolojinin her bir çocuğun kendine yönelik mükemmeliyetçiliğini öngördüğünü bulmuştur. Yani annenin mükemmeliyetçiliğinin çocuğun mükemmeliyetçiliğini yordadığı bulunmuştur.

Rogers'ın (1961) "değer koşulları" kavramı mükemmeliyetçiliğin gelişimi ile ilgili ipucu sunabilir. Çünkü mükemmeliyetçi bir insan çoğu zaman başkalarından gelen şartlı performans algısına göre büyümüştür. Özsaygı, önemli olan başkaları tarafından verilen bir içselleştirme, öz değer ise performansa bağlı bir durumdur. Erken dönem aile koşulları, kendilik değerinin başarı ile birleştirilip değerlendirilmesine yol açabilir. Bu bağlamda ailenin çocukta mükemmeliyetçi düşüncenin gelişmesine neden olduğu 4 temel koşuldan bahsedilebilir. Bunlar:

1. Ailelerin gereğinden fazla eleştirel olması.
2. Eleştirilerin direk olarak değil, ima yoluyla yapılması.
3. Ailede açıkça belirtilen standartların olmaması.
4. Çocuğun aile içinde ve dışındaki mükemmeliyetçi modelleri gözlemesidir.

(Barrow ve Moore, 1983).

Yukarıda sıralanan nedenler doğrultusunda mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalardan ortaya çıkan genel görüş, bunun bir kişilik özelliği olabileceği ve erken çocukluk döneminde ortaya çıktığı, ebeveyn yetiştirme tarzının belirleyici olduğu yönündedir (Flett, Russo ve Hewitt, 1994). Flett vd. (2002), çocuktaki mükemmeliyetçi yapının oluşumunda ailenin önemini belirterek, çocukluk döneminde oluşan mükemmeliyetçiliği açıklayıcı dört farklı model geliştirmişlerdir. Bu modeller aileden kaynaklı nedenlere ilişkin daha genel bir bakış açısı sunmaktadır.

Sosyal Beklentiler Modeli

Sosyal beklentiler modeli, mükemmeliyetçiliğin çocukların başarıya ulaşmaları gerektiğini öğrendiklerinde ve/veya aileleri tarafından onlara aktarılan sevgi ve onayı kazanmak amacıyla, beklentiler yoluyla oluştuğunu savunur (Flett vd., 2002). Bu modelin gelişimi Rogers'ın benlik değeriyle ilgili çalışmasından gelmektedir. Rogers (1961) düşük benlik saygısının, çocukların belirli beklentileri karşılamaya koşullanmış olan ailesel onayla ilgili inanışlarıyla ilişkili olduğunu düşünmektedir. Ayrıca Missildine (1963), çocukların en iyisini yapmaya çabaladıklarına ve bununla tutarlı olarak da yalnızca daha iyi yaptıklarında ailelerinden onay ve ilgi belirtisi aldıklarına inanmaktadır. Çocukların başarılarını küçümseyen ve yeterince iyi olmadıklarında onları kabul etmeyi reddeden ailelerin mükemmeliyetçi çocukları oluşturduklarını savunmaktadır.

Sosyal Öğrenme Modeli

Sosyal öğrenme modeli, tıpkı sosyal beklenti modelinde olduğu gibi ebeveynlerin çocuklarının mükemmeliyetçiliklerinin gelişiminde ciddi katkıları olduğunu savunur. Bandura vd. (1986) çalışmalarına dayanan bu model mükemmeliyetçiliğin, mükemmeliyetçi modellerin gözlem ve taklidi yoluyla öğrenildiğini savunmaktadır. Ebeveynlerini idealize ve taklit etmeye meyilli olan çocuklarda mükemmeliyetçilik sosyal öğrenme yolu ile ortaya çıkar (Flett vd., 2002). Mükemmeliyetçilik daha çok ebeveyni model alma, hatalarla ilgili sık sık yakınma, başarısızlık ya da kusurlu performans durumlarından kaçınma şeklinde olmaktadır (Cook, 2012). Genel anlamda bakıldığında mükemmeliyetçiliğin daha çok ailenin mükemmeliyetçiliğinin derecesi ile yakından ilgili olduğu görülmektedir. Az sayıda araştırma yapılmış olsa da okul, öğretmen ve arkadaş özelliklerinin de sosyal öğrenme açısından önemli olduğu söylenebilir (Flett vd., 2002).

Sosyal Reaksiyon Modeli

Mükemmeliyetçiliğin gelişimine dair ortaya atılan bir diğer model de sosyal reaksiyon modelidir. Sert ve zor çevre koşullarına maruz kalan bazı çocuklar da, bu durumun üstesinden gelebilmek için mükemmeliyetçilik geliştirebilirler. Fiziksel ya da psikolojik olarak istismar edilmiş ya da düzensiz ev ortamında yetişmiş çocuklar, ailelerinin güvenilmez olduğunu öğrenebilir ve/veya onlardan utanç duyabilir. Bu

çocuklar baş etme yolu olarak olumsuz yaşantıyla yüklü çevreye mükemmeliyetçi olarak cevap verirler. Bu öngörülemeyen ve zor koşullarda büyüyen çocuklar için mükemmeliyetçiliğin bir kontrol duygusu sağlayabildiği düşünülmektedir (Flett vd., 2002).

Kaygılı Yetiştirme Modeli

Mükemmeliyetçiliğin gelişimine dair ortaya atılan dördüncü model ise kaygılı yetiştirme modelidir. Hatalara ve hataların olumsuz sonuçlarına odaklanan kaygılı ebeveynlerin de mükemmeliyetçiliğe sebep olduğu savunulmaktadır. Çocuklarına karşı aşırı koruyucu, diğerlerinin üzerinde olumlu etki bırakmakla aşırı derecede ilgili olan, hata yapmanın tehlikeleri konusunda sık sık hatırlatmalar yapan, hata yaptığında diğerleri tarafından acımasız bir şekilde eleştirileceğini belirten ailelerin çocuklarının mükemmeliyetçilik geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu gözlenmektedir (Flett vd., 2002).

Ailenin yanı sıra toplumun beklenti ve standartları da mükemmeliyetçilik gelişiminde belirleyicidir. Antony ve Swinson'a (1998) göre yüksek standartlara sahip olma çoğunlukla toplum tarafından pekiştirilir. Örneğin, sınavlardan yüksek not almanın pekiştirilmesi, en iyi okullara gitmenin teşvik edilmesi gibi. Toplum aynı zamanda fiziksel çekiciliği de ödüllendirmektedir. Mükemmeliyetçi davranışlar içerisinde olanların ödüllendirilmesi beraberinde kişi mükemmel olamazsa başarılı olamaz şeklinde inançların gelişmesine sebep olmaktadır. Ceza ve eleştiri mükemmeliyetçiliğin oluşmasındaki bir diğer önemli faktördür. Kişi bir işi yaparken mükemmel olmadığında eleştirilip cezalandırıldığında bu durum kişinin bir işi mutlaka mükemmel şekilde yapılması gerektiğine dair bir inanç geliştirmesine yol açmaktadır.

Chickering'e (1969; akt. Barrow ve Moore, 1983) göre her ne kadar mükemmeliyetçi düşüncenin oluşumunda erken dönem aile yaşantıları ve kültürel bakım faktörleri güçlü etkenler olsa da, geç ergenlik ve genç yetişkinlik, mükemmeliyetçi sistemin geçiş dönemini oluşturur. Bu geçiş dönem iki faktörden kaynaklanır: Gelişim aşamaları ve bu aşamalarda karşılaşılan çevresel talepler. Özerklik geliştirmek ve kimlik oluşturmak, öğrencilerin ebeveynlerden asimile edilen beklentileri ve değerleri sorguladıkları farklılaşma süreci bu dönemin özelliklerindendir.

Mükemmeliyetçilik son süreçte kişilerin çevreleri tarafından değerli bir insan olarak görülmeleri için her şeyi mükemmel yapmaları gerektiğini savunan bir dünya görüşü hâline gelmeye başlamıştır. Ayrıca akademik başarı seviyesinin eğitim sistemi tarafından pekiştirilmesi de bu durumu etkilemekte; rekabet ve yarış duygusu ile birlikte mükemmeliyetçilik makul bir hâle gelmektedir (Ramsey ve Ramsey, 2002). Kişinin kendisine ilişkin akılcı olmayan inanışları ve bilişleri, diğerlerinin onayına olan ihtiyacı, makul olmayan yüksek kişisel beklentileri, aşırı başarısızlık korkusu, diğerlerinin de mükemmel olmaları gerektiğine dair inanışı, diğerlerini suçlama eğilimi, bir kişinin yalnız mükemmel olduğunda değerli olduğuna dair inancı mükemmeliyetçiliğin diğer psikolojik nedenlerini oluşturmaktadır (Cook, 2012).

2.2. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı olmayan inançlar, Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi'nin (ADDT) en önemli ögesi olduğundan, bu kavramı açıklamadan önce kuram hakkında bilgi verilip, daha sonra akılcı olmayan inançların kuram içindeki yeri ve önemi açıklanacaktır.

Akılcı olmayan inançlara ilişkin ilk kuramsal yaklaşım Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi içerisinde yer almaktadır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin kökeni, Albert Ellis'in psikanalizden vazgeçtiği 1953 yılına kadar uzanır (Seligman, 2006). Ellis altı yıl boyunca yaptığı psikanalizlerin çok verimsiz olduğunu; bu yaklaşımla danışanlarının rahatsızlıklarının bazı psikanalitik yönlerini görmelerine yardım ettiğini; ancak onların yaşamlarında yıkıcı etkiler yaratan duygu, düşünce ve davranışlarının değişmesinde pek bir etkisi olmadığını gözlemlediğini belirtmiştir (Ellis ve MacLaren, 1998). Bu süreçle birlikte Ellis, ilk olarak analiz süreçlerine davranışçı methodlar yerleştirmeye başlamış, felsefeye yoğunlaşmıştır. Tüm bunların sonucunda işlevsel olmayan düşünce, duygu ve davranışların terapide çok önemli bir yeri olduğunu keşfetmiş ve fenemolojik yaklaşımı benimsemiştir (Ellis ve MacLaren, 1998). 1955 yılı Ocak ayında geliştirdiği terapi Akılcı Terapi ismiyle literatüre girmiştir (Ellis, 1997). Terapi içinde oldukça eşsiz bir ABC duygusal rahatsızlık teorisi sunmuştur. Bu teori, psikanalitik, geleneksel ve 1955 yılında popüler olan diğer duygu odaklı terapilerden önemli ölçüde farklılık göstermiştir (Ellis ve MacLaren, 1998).

Ellis, 31 Ağustos 1956'da Chicago'daki APA toplantısında, Rasyonel Terapinin son derece aktif, yönlendirici, yüzleştirici ve duygusal olduğunu ifade etmiştir. Ancak, başlığı nedeniyle terapistler genellikle terapinin duygusal yönlerini kabul etmede başarısız olmuşlardır. Bu sebeple 1961 yılında Ellis ve arkadaşı Robert Harper tarafından kuramın adı Akılcı-Duygusal Terapi (Rational Emotive Therapy-RET) olarak isimlendirilmiştir. Ellis'in önde gelen işbirlikçilerinden bir diğeri olan Raymond Corsini RET'nin çok güçlü bir davranışçı yönü olduğunu ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi olarak isimlendirilmesi gerektiğini uzun yıllar boyu savunmuştur. Ellis uzun tartışmaların sonunda arkadaşına hak vermiştir (Dryden ve Ellis, 2001; Ellis, 1995; akt. Ellis ve MacLaren, 1998). Ellis tarafından (1993) yılında kuramın adı resmen ve son kez Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (Rational Emotive Behavior Therapy - REBT) olarak değiştirilmiştir. Bugün tedavide başarıyı artırmak için duygu, düşünce ve davranış boyutlarının üçüne de önem verir (Seligman, 2006). ADDT'nin, düşünce, biliş ve davranışa odaklanan terapilerle ortak yönleri vardır. ADDT, insanların olayları yorumlama biçimlerinin, yaşadıkları psikolojik güçlükleri belirlediğini savunmaktadır (Corey, 2008).

ADDT'ye göre bireylerde akılcı ve akılcı olmayan inançların her ikisi de mevcuttur. Akılcı inançlar bireyin temel hedeflerine ulaşmalarına olumlu yönde katkı sağlayan ve destek veren inançlardır. Amaçlara ulaşılmasını engelleyen akılcı olmayan inançların aksine akılcı inançlar bireyin kendini mutlu hissetmesi için bir yardımcı niteliğindedir (Ellis ve Dryden, 2003). İnsanlar önemli yaşam hedeflerini ve amaçlarını oluşturduklarında ve bunlara ulaşmak için aktif olarak çaba gösterdiklerinde mutludurlar. İnsanların hedefe yönelik olma eğilimi gösterdikleri düşünülürse, ADDT teorisinde düşüncelerin rasyonelliği, "insanların temel amaçlarına ulaşmalarına yardımcı olan," irrasyonelliği "ise bu amaçlara ulaşmalarını engelleyen anlamına gelir" (Ellis ve Dryden, 1997).

Bilişsel terapi gibi ADDT de insanlara, tanıma değerlendirme ve işlevsel olmayan bilişleri değiştirme noktasında yardım eder. Ancak ADDT ekolündeki terapistler psikolojik sağlığa ilişkin kavramlar ve stratejiler bakımından Beck'i takip eden terapistlerden ayrılırlar (Seligman, 2006). ADDT'ye göre kişilerin psikolojik sağlığının bozulmasında aşağıdaki faktörler etkilidir: İnsanların işlevsel olmayan

düşüncelere güçlü biyolojik eğilimi vardır; Çocukluk dönemi sorunları ve travmalar sağlıklı düşünce ve davranışları artırabilir (Seligman, 2006).

Ellis, mükemmeliyetçiliğin duygusal ve davranışsal bir rahatsızlık olduğunun önemini vurgulayan en önemli terapisttir. Bununla birlikte Ellis (2002) mükemmeliyetçiliğin akılcı ve kişiye yararı olan unsurlarının bunun yanında eşlik eden akılcı olmayan ve öz yıkıcı unsurlarının neler olduğunu, niçin doğal olarak var olabildiğini ve insanlığın güçlü mükemmeliyetçiliğin eğilimlerine teslim olarak nasıl kendini engellendiğini hiç tanımlamadığını fark edip bu konuya dair yazma gerekliliği duymuştur. Ellis'e (2002) göre akılcı ve akılcı olmayan insan davranışının ana fikri şu antik düşünceden kaynaklanmaktadır. İnsan hayatta kalabilmek ve iyi bir işlevsellik gösterebilmek için -genellikle istek ve ihtiyaçlar olarak adlandırılan- kendisine yardımcı olacak bazı temel hedeflere, arzulara ve önceliklere sahiptir. İnsanlar, aşağıda sıralanan özelliklere sahip olduklarında yaşamla daha iyi ve etkili bir şekilde mücadele ettiklerini ifade etmektedirler.

1. Öz yeterlilik ve öz kontrol duygusuna sahip olmak (ego memnuniyeti).
2. Gerçekten istediklerini elde etmeyi ve istemediklerinden kaçınmayı başarmak (amaç ya da başarı memnuniyeti).
3. Önemli olduğunu düşündükleri diğer insanlar tarafından onaylanmak ya da minimum düzeyde onaylanmamak (sevgi ve onay memnuniyeti).
4. Güvende ve sağlam olmak; hasta olma, incinme veya ölme olasılığının düşük olması (güvenlik memnuniyeti).

İnsanlar bu arzuların ve amaçların herhangi birini veya tamamını yerine getirmezlerse, tamamen mutsuz olmayacaklardır. Bu nedenle de onları ihtiyaçlar ya da zorunluluklar olarak adlandırmak doğru değildir. Fakat bu dört hedefe ulaşmalarına rağmen, insanların daha iyi olma (daha mutlu) ve daha uzun (yaşama) eğiliminde oldukları kabul edilmektedir (Ellis, 2002).

2.2.1. Biyolojik Eğilim

ADDT teorisi, önemli yaşam olaylarının psikolojik rahatsızlığın gelişimi üzerindeki etkili olduğunu vurgulayan birçok tedavi teorisinin aksine, insanların mantıksız ve işlevsiz bir şekilde düşünmeye yönelik biyolojik eğiliminin psikolojik

rahatsızlık üzerinde daha önemli bir etkisi olduğunu öne sürmektedir (Ellis, 1976). Akılcı olmayan işlevsiz düşüncenin biyolojik faktörler tarafından (her zaman etkili çevresel koşullarla etkileşime girerek) yoğun bir şekilde belirlendiği, akılcı olarak yetiştirilmiş insanlar arasında bile bu tür düşüncelerin sergilendiği ve bu durumun yaygınlaştığı üzerinde durmaktadır (Ellis, 1976). Aşağıdakiler ADDT'nin insanların akılcı olmayan duygu, düşünce ve davranışlarının biyolojik temeli olduğunu destekleyen kanıtlarını oluşturmaktadır.

1. Hemen hemen tüm insanlar, parlak ve yetkin insanlar da dâhil olmak üzere, büyük insan irrasyonelliğinin ve öz yıkıcılığının kanıtlarını gösterir.
2. Hemen hemen tüm rahatsızlık veren akılcı olmayan inançlar toplumumuzda sosyal, tarihsel ve antropolojik olarak incelenen tüm kültürel gruplarda bulunmaktadır (mutlak –meli, -malılar).
3. Erteleme, disiplin eksikliği, ebeveynlerin öğretilerine karşı durmak gibi öz yıkıcı davranışların birçoğu; aile, akranlar ve kitle iletişim araçları aracılığı ile öğrenilmektedir.
4. İnsanlar - hatta parlak ve zeki insanlar - genellikle öncekileri bıraktıktan sonra yeni akılcı olmayan inançları benimserler.
5. Çeşitli akılcı olmayan davranışlara şiddetle karşı çıkan insanlar bile sıklıkla bu akılcı olmayan davranışları sergilerler.
6. Akılcı olmayan düşünceler, duygular ve davranışlar hakkındaki iç görüş onları değiştirmek için kısmen yardımcı olur.
7. İnsanlar üstesinden gelmek için çalışmış olsalar bile öz yıkıcı alışkanlıklarına ve davranış kalıplarına sıklıkla geri dönerler.
8. İnsanlar kendini eleştirmeyi kendini geliştirmekten daha kolay bulurlar.
9. Tercihen iyi rol model olması gereken psikoterapistler bile genellikle kişisel ve profesyonel yaşamlarında akılcı olmayan bir şekilde davranırlar.
10. İnsanlar bazı kötü deneyimlerin (ör., boşanma, stres ve diğer talihsizlikler) asla olmayacağına inanarak kendilerini kandırırlar (Ellis, 1976).

2.2.2. Akılcı (Rasyonel) İnançlar

2.2.2.1. Rasyonellik

Rasyonellik bireylerin amaçlarını başarmaları için hislerini ya da duygularını hiçe saymadan etkili, esnek, rasyonel, bilimsel yolları tercih etmeleri anlamına gelir. ADDT bireylerin yaşamdan istediklerinden daha fazlasını yapabilmeleri için rasyonel olma, yani akılcı olma yolunu göstermiştir (Dryden ve Neenan, 2004). ADDT teorisinde akılcı inançlar, doğası gereği esnek, aşırı ve katı olmayan bilişlerdir. Esneklik söz konusu olduğunda, akılcı inançlar bir kişinin arzuları olduğunu ve aynı zamanda bu arzuların karşılanması gerekmediğini kabul eder. Aşırı olmayan, akılcı inançlar, kötü şeylerin daha kötü olabileceğini ve onların aşılabildiğini ve kişinin buna rağmen hayatında ilerleyebileceği bilgisini kabul eder (Dryden ve Neenan, 2004).

Akılcı İnançlar

ADDT terapistlerine göre akılcı inançlar beş açıdan rasyoneldir.

1. Esnektir, katı değildirler.
2. Ruh sağlığı ve üretken kişiler arası ilişkiler için elverişlidirler.
3. Amaçlara doğru çabalarken kişiye yardımcı olurlar.
4. Doğrudurlar.
5. Mantıksaldır, gerçeğe bağlantılıdır (Dryden ve Neenan, 2004; Ellis ve Dryden, 2003).

2.2.3. Akılcı Olmayan (İrrasyonel) İnançlar

ADDT teorisinde akılcı olmayan inançlar, doğası gereği katı ve aşırı bilişlerdir. Akılcı olmayan inançlar, bir kişinin arzularını mutlak zorunluluklara dönüştürerek, aşırılığa gidildiğinde, kötü şeylerin daha kötü olabileceğini ve bu yüzden aşılamayacağını işaret eder. Aynı zamanda insanların ve yaşam deneyimlerinin olağanüstü karmaşıklığını inkar ederler ve bu karmaşık bütünlükleri basit görüp, aşırı bir kötülük şeklinde etiketlerler (Dryden ve Neenan, 2004).

İnsanların, rahatsız edici bir olay ile başa çıkmalarını sabote eden, rahatsız edici hisler ve eylemler yaratmalarına yardım eden akılcı olmayan inançlar mutlak gerekliliklere, zorunluluklara ve kesinlikle yapılması gereken durumlara yol açarlar. İnsanlar akılcı düşüncelere sahip olsalar dahi bunları mutlak yapılması gereken

zorunluluklara çevirdiklerinde zarar görmektedirler; ancak çoğunlukla bunu inkar etmektedirler (Ellis, 1996).

Akılcı olmayan inançlar

ADDT terapistlerine göre akılcı olmayan inançlar beş açıdan irrasyoneldir

1. Katı ve aşırıdırlar.
2. Psikolojik rahatsızlık ve kişilerarası ilişkilerde bozulmaya zemin hazırlar.
3. Amaçlara doğru çabalarken kişiye yardımcı olmazlar
4. Gerçeklikle tutarlı değildirler, yanlışlırlar.
5. Mantıksızdırlar. (Dryden ve Neenan, 2004; Ellis ve Dryden, 2003).

ADDT inançlarla ilgili ilaveten dört önemli noktayı daha vurgular. Bunlar;

1. İnsanlar genellikle akılcı inançlarını akılcı olmayan inançlara dönüştürürler. Örneğin, bir birey “Sınavımda çok iyi bir not olmak istiyorum” şeklinde başlayan katı olmayan inancını, “Sınavımda iyi bir not almak istediğimden, kesinlikle bunu yapmak zorundayım.” şeklindeki katı ve değişmez bir inanca dönüştürür (Dryden ve Neenan, 2004).
2. Akılcı olmayan inançlar, geri çekilme, erteleme, alkolizm ve madde kötüye kullanımı gibi, yıkıcı veya işlevsiz eylemlere yatkın olma eğilimi yaratırken, akılcı inançlar bireyin temel amaçlarını kolaylaştıran yapıcı ya da işlevsel eylemlerin altını çiziyor gibi görünmektedir (Ellis, 1982; akt. Dryden ve Neenan, 2004).
3. İnançlar (hem akılcı hem de akılcı olmayan) genel ya da spesifik olabilir. Akılcı olmayan inançları ele alırsak: “Bütün önemli görevlerde başarılı olmalıyım.” genel bir akılcı olmayan inanç örneği iken, “Bu özel görevde başarılı olmalıyım.” özel bir örnektir (Dryden ve Neenan, 2004).
4. Dryden’in (1986; akt. Dryden ve Neenan, 2004) belirttiği gibi bir kelime ile onun ifade etmek istediği anlamı tam olarak doğru ayırt etmek önemlidir. Örneğin, -meli, -malı ekini ele alalım. Bu ek akılcı olmayan inançların varlığını gösterebilir. (Beni aldatmamalısın cümlesi, gerçekte beni kesinlikle aldatmamalısın anlamı taşır.) Oysaki bu ek cümleye farklı anlamlar katmaktadır. Dolayısı ile her -meli, -malı eki akılcı olmayan inançları vurgulamayabilir.

Ellis'in Öne Sürdüğü 11 Akılcı Olmayan İnanç

Akılcı olmayan inançlar genellikle felaketleştirme, öz eleştiri, ısrarcılık, yargılama ve hayal kırıklığı toleransı kavramlarından biriyle tanımlanır. Akılcı olmayan inançlar, Beck'in bilişsel çarpıtmalarıyla benzerdir (Seligman, 2006).

Ellis'in (1962) öne sürdüğü 11 akıldışı inanç şu şekildedir:

1. *Bir insan değer verdiği ve önemseydiği herkes tarafından sevilmeli ve onaylanmalıdır.*

Bireyin, her yaptığı şeyde başkaları tarafından kabul edilme ve sevilme ihtiyacı bu inancın temelinde yatmaktadır. Birey bunu beklediği taktirde kendini yönetemez, güvende hissedemez ve benliğini tahrip eder.

2. *Bir insan her bakımdan tamamen yeterli, yetenekli ve başarılı olmalıdır.*

Bireyin değerli olabilmesi için her yaptığı işte yeterli ve başarılı olması gerektiği düşüncesidir. Bireyin yaşamında hep başarılı sonuçlara ulaşması imkânsızdır. Bu durum, başarısızlık korkusuna yol açarak, bireyin yaşadığı durumdan zevk alması yerine yarışmacı bir tutum sergilemesine neden olur.

3. *Bazı insanlar kötü, alçak ve haindir, bu insanlar suçludur ve cezalandırılmaları gerekir.*

Doğru ya da yanlışın bir standardı yoktur. Dolayısı ile herkes hata yapabilir. Suçlama ve cezalandırma bu kişilerin davranışlarını geliştirmez. Aksine daha kötü davranışlara ve duygusal rahatsızlıklara neden olur.

4. *İşler istenilen şekilde gitmezse, bu bir felakettir.*

İşler istediğim gibi yolunda gitmezse, bu bir felaket olur düşüncesi bu inancın temelini oluşturmaktadır. Her şeyin istediğimiz gibi gitmemesi, hayatın bir gerçeğidir. Engellenmiş hissetmek normal bir duygudur; fakat yoğun biçimde üzüntü yaşamak mantıklı değildir.

5. *İnsanların mutsuzluğu dışarıdaki etkenlerden kaynaklanır.*

Mutsuzluğun bireyin kontrolü dışındaki olaylardan kaynaklandığı düşüncesi bu inancın temelini oluşturmaktadır. Bizim zararlı olarak algıladığımız pek çok olay, sadece psikolojik olarak zararlıdır. Birey yaşadığı rahatsızlıkların kendi algılarından ve içsel konuşmalarından kaynaklandığını fark ederse, bunları kontrol edebilir ve değiştirebilir.

6. *Tehlikeli veya korkutucu bir şey olduğunda, zihni sürekli bir şekilde meşgul etmek veya üzgün olmak doğrudur.*

Bir şey tehlikeli ya da zararlı olabilecekse, birey onun hakkında düşünmeli ve endişelenmelidir düşüncesi bu inancın temelini oluşturmaktadır. Bir şey hakkında sürekli düşünmek sonuçta onu değiştirmeyebilir.

7. *Yaşamın zorlukları ve sorumluluklarıyla yüzleşmemek, kendini disipline etmek ve sorumluluk üstlenmekten daha kolaydır.*

Bu inancın temelinde, güçlüklerle karşılaşmak ve yüzleşmek onlardan kaçmaktan daha zordur düşüncesi vardır. Bu mantıklı değildir, çünkü güçlüklerden kaçmak problemin çözümüne yardımcı olmaz.

8. *Kişi başkalarına bağımlı olmalı ve güvenip danışabileceği birileri olmalıdır.*

Birey başkalarına kendinden güçlü birine bel bağlamalıdır düşüncesi bu inancın temelini oluşturmaktadır. Hepimiz biraz başkalarına bağımlı olmakla birlikte bu bağımlılığı arttırmak doğru değildir. Bu durum bağımsızlığın ve bireyselliğin kaybına yol açar.

9. *Geçmiş çok önemlidir. Çünkü bir şey birinin hayatını bir kez etkilerse bunu sonsuza devam edecektir.*

Geçmişteki olayların bireyin şimdiki davranışının belirleyicisi olduğu ve bunun değiştirilemeyeceği düşüncesi bu inancın temelini oluşturmaktadır. Geçmiş şimdiki etkilemekle birlikte onu belirlemez. Geçmiş öğrenmeleri yenmek zordur; ancak imkânsız değildir.

10. *Kişi başkalarının problemlerine duyarlı olmalı ve bundan üzüntü duymalıdır.*

Bizim dışımızdaki bireylerin problemlerine bir şey yapamayacağımız için endişelenmemeliyiz. Başkalarının davranışlarını tanımlayışımız bizi üzer. Onlara üzülmemiz, yardım etmemizi ve problemleri hakkında bir şeyler yapmamızı engeller.

11. *Her problemin bir tek doğru çözüm yolu vardır. Bunu bulamazsak bu bizim için felakettir.*

Her problemin mükemmel bir çözüm yolu yoktur. Mükemmel çözüm yolu aramak kaygımızı arttırır, yaşamdan doyum almamızı engeller ve devamlı kayıp çözümü aramamıza yol açar (Ellis, 1962).

2.2.4. A-B-C Kişilik Kuramı

Ellis'in kişilik teorisi sadece psikolojik, biyolojik ve sosyal verilere dayanmaz, aynı zamanda bu teorinin felsefi bir temeli de vardır. Bireylerin bilişsel, duyuşsal ve duygusal doğalarından kaynaklanan ve bireyleri psikolojik rahatsızlıklara karşı korunaksız bırakan biyolojik, sosyolojik ve psikolojik faktörlerle ilgilenmiştir. Özellikle bireylerin kişisel hayatlarında psikolojik rahatsızlıklara yol açan akılcı olmayan inançları ele alarak bilişsel faktörlere yoğunlaşmıştır (Sharf, 2000).

Ellis'in ADDT'si şu şekildedir: (1) Bilişler tanımlanabilir ve ölçülebilir, (2) bilişler, insan psikolojik işleyişinde ve rahatsızlıklarında merkezi bir rol oynar ve (3) akılcı olmayan bilişler, akılcı bilişlerle değiştirilebilir ve böylece kişisel hedef ve değerlere bağlı olarak işlevsel olmayan duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler ortadan kaldırabilir (David vd., 2010). ADDT ilk kurulduğunda Ellis, danışanlarının psikolojik sorunlarını kavramsallaştırmak için basit bir ABC değerlendirme çerçevesi kullanmıştır (Ellis, 1962). A-B-C kişilik kuramı danışanların psikolojik sorunlarını kavramak için basit bir değerlendirme çerçevesi sunmuştur. ABC çerçevesinin en büyük avantajı sadeliğinde yatıyordu (Wessler ve Wessler, 1980). A, bireyin bir davranışı, tutumu ya da olan bir olayı; C ise bireyin A'ya gösterdiği duygusal ve davranışsal tepkisini tanımlamaktadır. Bu tepki, olumlu ve olumsuz şekilde olabilir. B ise kişinin A ile ilgili düşünceleri/inançlarıdır ve C'nin ortaya çıkmasında etkindir. A-B-C çerçevesinin en büyük avantajı basit oluşudur. ADDT kuramını takip eden farklı terapistler A-B-C kuramının orijinal iskeletine bağlı olarak farklı ve genişletilmiş varyasyonları da kullanmışlardır (Ellis ve Dryden, 1997).

Ellis, süreç içinde A-B-C kuramını geliştirip, müdahâle sürecini de eklediği ABCDEF kuramı hâline getirmiştir. A, olay; B olaya dair düşünce ve inançtır. C ise sonuçtur. Akılcı olmayan inançlar sağlıklı ve zararlı duygu ve davranışlarla sonuçlanır. Kaygı, depresyon, madde kullanımı vb. Akılcı inançlar ise daha sağlıklı ve yapıcı duygu ve davranışlarla sonuçlanır. Üzüntü, durumu değiştirmek için etkili adımlar atmak vb. D, tartışarak müdahâledir. Akılcı olmayan inanç bilişsel davranışçı ve duygusal yaklaşımla değerlendirilir, inancın mantığı sorgulanır. E ise etkidir. Tartışmanın istenen sonuçları, etkili akılcı inançlar ve etkili bir yeni felsefe bu kapsamdadır. F müdahâle

süreci sonucunda danışanda oluşması beklenen yeni duygu ve davranışları kapsar (Seligman, 2006).

2.2.5. Mükemmeliyetçilikte Akılcı Olmayan İnançların Rolü

Ellis, mükemmeliyetçiliği şu şekilde tanımlamıştır; kişiyi kaçınılmaz bir şekilde hayal kırıklığına ve kendine nefrete götüren aşırı ve abartılı mükemmel olma çabasıdır (Ellis, 1962). ADDT baştan beri özellikle mükemmeliyetçiliğin mantıksızlığını ve kişinin kendini yenilgiye uğratmasını vurgulamıştır (Ellis, 1962). Ellis'e göre mükemmeliyetçi bir birey her yönüyle yeterli, yetenekli, hatasız ve her şeyin üstesinden gelebilen biri olduğu taktirde değer ve saygı görür (Ellis, 1997).

Ellis, 1962 yılında yazdığı Psikoterapide Duygu ve Neden isimli kitabında bazı bireyleri duygusal sıkıntıya karşı savunmasız kılan 11 adet akılcı olmayan inancı tanımlamıştır. Ellis (1962), akılcı olmayan inançların duygusal rahatsızlığın temel nedeni olduğunu öne sürmüştür. Bu akılcı olmayan inanışlar, yüksek benlik beklentileri, sosyal onaylama ihtiyacı, suçlama, hayal kırıklığı, duygusal sorumsuzluk, endişe verici durumlardan kaçınma, bağımlılık çaresizlik ve dünya sorunlarına mükemmel çözümler üretme gibi konuları içerir. ADDT, bu temaları içeren mutlak "olması gereken" ve "zorunlu" inançların varlığının, düşük seviyelerde duygusal iyi oluşa yol açtığı görüşündedir (Wessler ve Wessler, 1980). ADDT'nin mükemmeliyetçiliği de akılcı olmayan bir inanç kategorisinde görmesinin ardında literatürde mükemmeliyetçiliğe dair bulgulara ve mükemmeliyetçiliğin tedavisine dair geniş yayınlara yer verilmeye başlanmıştır. Bilişsel davranışçı terapiler özellikle mükemmeliyetçiliğin psikolojik zararları ve tedavisini vurgulamıştır (Ellis, 2002).

Ellis, (2002) mükemmeliyetçiliğin duygusal ve davranışsal rahatsızlıkların ortaya çıkışındaki önemini vurgulasa da mükemmeliyetçilikte yer alan akılcı ve kişiye faydası dokunan öğeleri, akılcı olmayan ve yıkıcı öğelerin mükemmeliyetçiliğe nasıl eşlik ettiğini, neden muhtemelen doğal olarak var olduğunu ve insanlığın güçlü mükemmeliyetçilik eğilimlerine neden boyun eğdiğini hiç açıklamadığını fark etmiştir.

Ellis'e (2002) göre insanın hayatta kalabilmek ve iyi bir işlevsellik gösterebilmek için genellikle istek ve ihtiyaçları vardır. Bu arzu ve öncelikleri karşılandığında yaşamla ilgili doyum ve memnuniyeti artmaktadır. Bunlar, ego

memnuniyeti, amaç ya da başarı memnuniyeti, sevgi ve onay memnuniyeti, güvenlik memnuniyetidir. Bu arzuların ve amaçların herhangi birini veya tamamını yerine getirmezlerse, insanlar tamamen mutsuz olmayacaklardır. Fakat genellikle bu dört hedefe ulaşmalarına rağmen, insanların daha iyi olma (daha mutlu) ve daha uzun (yaşama) eğiliminde oldukları kabul edilmektedir (Ellis, 2002). Bu karşılık, insanlar arzularını gerçekçi olmayan ve çoğu zaman mükemmeliyetçi taleplere sık sık yönlendirerek kendilerini akılcı olmayan düşüncelere kaptırır ve kendi kendini sabote ederler. Bu durumun gerekçelerini sorgulamak önemlidir (Beck, 1995).

Birincisi, evrimsel, hayatta kalma nedenleridir. İkincisi, ebeveynleri ve öğretmenleri bireylerin isteklerini ve taleplerini güçlendirir ve genellikle bunları daha da kötüleştirmeye yardımcı olur. Üçüncüsü, insanlar hem alışkanlık hem de talep etme pratiği yaparlar ve her iki davranışa da alışkın olurlar. Bu nedenle, hayatlarının geri kalanı için arzulamaya ve ısrar etmeye devam ederler (Ellis, 2002). Akılcı olmayan ve işlevsiz inançların daha çok biyolojik faktörler tarafından -çevresel etkenlerle de etkileşime girerek- belirlendiği düşüncesi, bu inançların akılcı bir şekilde yetiştirilen insanlarda bile görülüyor olmasına dayandırılmaktadır (Ellis ve Dryden, 1997). Ellis (1984; akt. Dryden ve Neenan, 2004) sosyal etkilerin etkili olduğunu kabul etmekle birlikte, herkesin en akılcı yetiştirilme tarzına sahip olması durumunda bile, neredeyse tüm insanların bireysel ve toplumsal tercihlerini kendi kendilerine, başka insanlara ve etrafındaki evrene yansıtıklarını, mutlak taleplerine yorucu bir şekilde artırdıklarını belirtmektedir. Bununla birlikte ADDT, insanın yapıcı biyolojik bir eğilime, yani insanın davranış ve bilişlerini değiştirme gücüne sahip olduğunu belirtmektedir (Ellis ve Dryden, 1997).

Ellis, yaşamı boyunca binlerce insanla yaptığı psikoterapiler sonucunda bazı varsayımlara ulaşmıştır. Aşağıdaki fikirleri henüz test edilmek üzere olan hipotezler olarak sunulmaktadır. Bu hipotezler eğer test edilip övgüye değer ampirik destek alırsa, mükemmeliyetçilik anlayışımıza muhtemelen katkıda bulunacaklardır (Ellis, 2002).

1. İnsanlar zayıf ya da ılımlı talep ve arzularını ayırt etmede güçlük çekerler; fakat güçlü, kuvvetli, talep ve arzularını ayırt etmede daha fazla zorluk çekerler. Önemli bir görevde başarılı olma, sosyal onay alma ya da zarardan korunma konusunda zayıf ya da ılımlı istekleri olduğunda, nadiren bu hedeflere ulaşmak

zorunda olduklarını, ancak onlara sahip olmaları gerektiğine inanırlar. Ancak Ellis'in teorisine göre, insanlar bir kez, herhangi bir nedenden ötürü, güçlü arzulara sahip olduklarında sık sık, onları hissetmeleri gerektiğini düşünürler (Ellis, 2002).

2. İyi performans göstermek veya başkalarının onayını almak için hafif veya ılımlı bir arzu, alternatif davranışların meşruiyetini ifade eder. İnsanlar eğer bir şeyi ılımlı bir şekilde istiyor ve alamıyorsa, onun yerine neredeyse eşit olarak istenen bir şey elde edebileceği bir şansı olduğunu düşünürler. Güçlü arzular ise alternatif seçeneklere ya da en azından eşit derecede tatmin edici olanlara çok az yer bırakır. Güçlü arzular alternatif seçeneklere karşı insanları önyargılı kılp, tercihlerinin ve özel seçimlerinin zorunlu görünmesini sağlarlar (Ellis, 2002).

3. Güçlü arzular, sadece güçlerinden dolayı, insanları sadece bir seçime ya da özel bir seçeneğe odaklanmaya, bazen neredeyse obsesif-kompulsif olarak, alternatifleri göz ardı etmeye ya da yok saymaya teşvik eder. Başka bir deyişle, güçlü arzular, genellikle odaklanmış düşünceye ve önyargılı aşırı merkeziyetçiliğe yol açarlar (Ellis, 2002).

Ellis (2002) mükemmeliyetçiliği, güçlü arzuların zayıf isteklerden daha fazla talep ve zorlanmaya neden olduğuna dair hipotezinin ampirik bulgularla desteklendiğini varsayarak açıklamaya çalışmıştır. Teorisini bir adım ileri götürerek şu şekilde açıklamıştır; "İyi performans göstermeyi çok isterim." inancı belirli performansları "iyi" olarak tanımlayan ve daha sonra da uygulayıcıyı ödüllendiren inançlardır. Ancak "Kesinlikle iyi performans göstermeliyim" inancı genellikle akılcı değildir ve öz yıkıcıdır. İnsan yalnız olmak ve sosyal kısıtlamalarla yaşamak durumunda olduğu için, sık sık iyi performans gösteremez ve her zaman mükemmel bir şekilde işlev göremez. Üstelik, bireyin iyi ya da mükemmel bir performansın garantisine yönelik talebi, başarılı olmasına engel olacak düzeyde performans kaygısı yaratabilir; "Endişelenmemeliyim, kaygılı olmamalıyım!", düşüncesi muhtemelen bireyi daha da endişeli hâle getirecektir (Ellis, 2002). Bireyin istediği bir şeyi alması gerektiği yönünde ısrar etmesi motivasyonel açıdan akılcıdır. Ancak, paradoksal bir şekilde eğer bireyin isteği akılcı değilse kaygı yaratmayan bir durum bireyde kaygı yaratmaktadır (Ellis, 2002).

Ellis dışında pek çok teorisyen ve araştırmacı mükemmeliyetçiliği, yüksek benlik beklentileri ya da mükemmel performansın önemi hakkındaki işlevsel olmayan tavırları destekleme eğilimiyle eşleştirmiştir (Burns, 1980; Burns ve Beck, 1978). Çoğu durumda, odak, bilişsel bir perspektifle mükemmeliyetçilik üzerinde olmuştur (Flett, Hewitt ve Dyck, 1989; Hewitt ve Dyck, 1986). Mükemmel olmak için akılcı olmayan arzusunun bilişsel, duygusal, kişilerarası ve davranışsal faktörlerin karmaşık bir etkileşimini içerdiği ve aşırı mükemmeliyetçilik tarafından zayıflatılan insanların eşit derecede karmaşık bir tedavi yaklaşımına ihtiyaç duydukları söylenebilir (Flett ve Hewitt, 2004). Bu yüzden mükemmeliyetçilikte akılcı olmayan inançların rolünün daha fazla netleştirilmeye ihtiyacı vardır.

2.3. Öz Yeterlilik

1900'lü yılların başlangıcında, davranışı açıklamak için kullanılan teoriler psikanalitik bir temele sahipti. Psikanalitik terapinin sonuçları üzerine yapılan araştırmalar, bu terapilerin insan davranışları hakkında fikir sahibi olmaya katkı sunmasına rağmen, insan davranışlarının değişmesini çok fazla etkilemediğini göstermiştir (Bandura, 2004). 1960'lı yıllarda Bandura tarafından insanların davranışlarını açıklamaya yönelik alternatif bir yaklaşım geliştirilmiştir. Bu yaklaşım Sosyal-Bilişsel Kuram olarak adlandırılmaktadır. Bu yeni yaklaşıma göre davranış psikodinamik kökleri olan bilinçdışı bir süreç olmaktan ziyade kişisel, davranışsal ve çevresel faktörlerin birbiri arasındaki etkileşimi sonucunda meydana çıkan bir süreç olarak değerlendirilmiştir (Bandura, 1977b, 1994). Bu kuram insan işlevselliğini açıklarken; ne insanın bütünüyle çevresel faktörler tarafından belirlenen zayıf bir obje olduğunu ne de tamamı ile kendi seçimlerinin sonucu olduğunu söylemektedir. İnsanlar ve çevresel faktörler karşılıklı olarak belirleyicidirler (Bandura, 1977b).

Bandura'nın 1977 yılında, yeni ufuklara yol açan "Öz Yeterlilik: Birleştirici Davranış Değişikliği Teorisine Doğru" isimli yayını ile öz yeterlilik yapısını tanıtmıştır. Yaklaşık on yıl sonra, Bandura (1986) bu yapıyı, günün yaygın bilişselliğinden ayrılan farklı bir sosyo-yapısal etki ağına, sosyal bilişsel insan davranışı teorisinin içine yerleştirmiştir. Sonrasında, Bandura (1997) "Öz Yeterlilik: Kontrolün Uygulanması" isimli yayınıyla, öz yeterliliği insan refahını ve kazanımını düzenlemede diğer sosyal-bilişsel faktörlerle uyumlu olarak çalışan kişisel ve kolektif bir kavram teorisi içinde

konumlandırmıştır. Bu ciltte, Bandura öz yeterlilik inancının doğası ve yapısı, kökenleri ve etkileri, bu tür inançların işleyiş süreçleri ve bunların yaratılma ve güçlendirilme biçimlerini açıklamaya çalışmıştır.

Sosyal-Bilişsel Kuram kapsamında ilk defa 1977 yılında Albert Bandura tarafından ortaya atılan öz yeterlilik kavramı sosyal öğrenme kuramının anahtar değişkenlerinden biridir (Bandura 1977, 1994, 1997). Öz yeterlilik, bir bireyin çevresinde olup biten olay ve durumlar üzerinde etkili olacak şekilde bir eylemi başlatıp sürdürebileceğine yönelik inancı, şeklinde tanımlanmıştır (Bandura, 1994). Bireylerin çevreleri üzerinde bir ölçüde kontrol kurmak için kullandıkları öz-yeterlilik inancı "kişinin olası durumları yönetmek için gerekli eylem yollarını düzenleme ve yürütme yeteneğine olan inancı" şeklinde de tanımlanabilir (Bandura, 1997). Bu inanç insanın yaşama dair kontrol duygusu ile yakında ilgilidir (Bandura, 1995).

Kontrolün insan yaşamındaki merkeziliği nedeniyle, yıllar boyunca birçok teori öne sürülmüştür. İnsanların motivasyon düzeyi, duygusal durumları ve eylemleri, nesnel olarak ne olduğundan daha ziyade inandıkları şeylere dayanmaktadır. İnsanlar hayatlarını etkileyen olaylar üzerinde kontrol kurmaya çalışırlar. Kontrol ile yönetebilecekleri alanlar üzerine etki yaparak, arzu edilen şeyleri gerçekleştirebilme ve arzu edilmeyenleri önleme konusunda efor sarf ederler (Bandura, 1995). Öz yeterlilik teorisi, bu alt süreçlerin tümünü hem bireysel hem de kolektif düzeyde ele alır. Öz yeterlilik teorisi, insan etkililiğinin nasıl geliştirileceği ve ilerleyeceği konusunda açık yönergeler sağlar. İnsanlar kişisel mekanizmaları aracılığıyla kendi gündelik işleyişlerine katkılarda bulunurlar. Öz yeterlilik inançları, insanların kendilerini nasıl hissettiğini, düşündüğünü, motive ettiğini ve nasıl davrandığını etkiler. Öz yeterlilik inançları bu farklı etkiyi dört ana süreçten meydana getirir. Bunlar; bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçim süreçleridir (Bandura, 1995).

Güçlü bir öz yeterlilik duygusu insanın bireysel iyi oluşunu ve başarısını pek çok yönden etkiler. Kendi yeteneklerine güveni yüksek olan kişiler zorlu görevlere kaçınılması gereken tehditler değil, hakim olunması gereken zorluklar şeklinde yaklaşır. Böyle etkili bir bakış açısı kişiyi faaliyetlerinde derin bir meşguliyete ve yoğun bir ilgiye teşvik ederek başarısızlıklardan veya aksiliklerden sonra öz yeterlilik duygusunu çabucak onarılmasına katkı sağlar (Bandura, 1994). Buna karşılık,

yeteneklerinden şüphe eden insanlar kişisel tehditler olarak gördükleri zor görevlerden çekinirler, ulaşmak istedikleri hedeflere yönelik düşük bir bağlılıkları ve zayıf kararlılıkları vardır. Zor görevlerle karşı karşıya kaldıklarında, kişisel yetersizlikleri üzerinde dururlar. Bu kişiler bir görevi nasıl başarıyla yerine getireceklerine odaklanmak yerine karşılaşılabilecek engeller ve her türlü olumsuz sonuçlar üzerinde durmakta ve zorluklar karşısında çabucak vazgeçmektedirler (Bandura, 1986, 1994).

2.3.1. Öz Yeterlilik Kaynakları ve Gelişimi

İnsan doğumdan ölüme değin pek çok farklı yaşam döneminden geçer. Farklı yaşam dönemleri başarılı bir işlevsellik için belirli yeterlilik taleplerini karşılamayı gerektirir (Bandura, 1994). İlk yeterlilik deneyimleri ailede ortaya çıkar. Aile çocuğun yeterlilik algısının gelişiminde birincil öneme sahiptir (Gecas, 1989). Ancak çocukların yeterliliğe dair deneyimleri, giderek daha büyük bir topluluğa doğru girdikçe büyük ölçüde değişmektedir. Çocuklar akran ilişkilerinde kendi yetenekleri hakkındaki bilgisini genişletir, okullaşma süreciyle birlikte bilişsel yeterlilikleri geliştirip daha geniş bir topluma etkin katılım için gerekli olan bilgi ve problem çözme becerilerini edinirler (Bandura, 1994). Ergenlikte kimlik edinme sürecini tamamlayarak, genç yetişkinlik ve yetişkinlik döneminde ise kalıcı ortaklıklar, evlilik ilişkileri, ebeveynlik ve mesleki kariyerlerden kaynaklanan birçok yeni taleple baş ederek öz yeterliliklerini inşa ederler (Bandura, 1994).

Öz yeterliliğin gelişimi, Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramının özellikleriyle ilgilidir. Öz yeterlilik inançlarının doğasını daha iyi anlamak için, nasıl edinildiklerini, kaynaklarını, motivasyon ve öz düzenleme sürecini nasıl etkilediklerini ve benzer ya da ilişkili öz inanç anlayışlarından nasıl farklı olduklarını açıklamak faydalı olabilir (Pajares, 1997). Bandura'ya (1994) göre öz yeterlilik inançlarının dört temel kaynağı bulunmaktadır. Bunlar tam ve doğru deneyimler, sosyal modellerce sağlanan dolaylı yaşantılar, sözlü ikna ve kişinin içinde bulunduğu fiziksel ve duygusal durumudur (Bandura, 1994).

Güçlü bir öz yeterlilik duygusu yaratmanın en etkili yolu tam ve doğru deneyimler vasıtası ile olmaktadır. Bu deneyimler bir kişinin başarılı olmak için gereken her şeyi topladığının en otantik kanıtıdır (Bandura, 1982). Başarılar bir bireyin kişisel

öz yeterliliğinde sağlam inançlar inşa ederler. Başarısızlıklar özellikle bir yeterlilik duygusu sağlamlaştırılmadan önce gerçekleşir ve hatalar oluşursa yeterliliği azaltırlar. Özellikle eğer öz yeterlilik duygusu sıkıca kurulmamışsa; başarısızlıklar onu baltalarlar (Bandura, 1995). Tam ve doğru deneyimler aracılığı ile öz yeterlilik duygusu geliştirmek hazır alışkanlıkları benimsemek meselesi değildir. Aksine, sürekli değişen yaşam koşullarını yönetmek amacı ile uygun eylemler oluşturmak ve uygulamak için bilişsel, davranışsal ve öz düzenleme araçlarını edinmeyi içermektedir (Bandura, 1995). Eğer insanlar yalnızca kolay başarılar deneyimlerlerse; hızlı sonuçlar almayı beklerler ve kolayca da hayal kırıklığına uğrayabilirler. Esnek bir öz yeterlilik duygusu engellerin aşılması noktasında azimli bir efor gerektirir. İnsan yaşamını takip eden bazı zorluklar ve engellemeler başarının sürekli bir çaba gerektirdiğinin öğrenilmesinde fayda sağlarlar (Bandura, 1994, 1995).

Öz yeterlilik inançlarını yaratmanın ve güçlendirmenin en etkili ikinci yolu sosyal modellerin sağladığı doğru deneyimlerdir. Modeller ile benzer bir şekilde çaba gösterme çabası, gözlemcinin benzer faaliyetler yürütme yeteneklerine sahip olduğu inancını artırır (Bandura, 1986; Schunk, 1995). İnsanlar model arama sürecinde hayal ettikleri yeteneklere sahip yeterli modelleri bulmaya çalışırlar (Bandura, 1994). Model almanın kişisel öz yeterlilik inançları üzerindeki etkisi, modellerle algılanan benzerlikten güçlü bir biçimde etkilenmiştir. Varsayılan benzerlik ne kadar büyükse, modellerin başarıları ve başarısızlıkları o ölçüde inandırıcıdır. Eğer insanlar modelleri kendilerinden çok farklı görürlerse kişisel öz yeterlilikleri modelin davranışlarından ve ürettiği sonuçlardan o kadar az etkilenir (Bandura, 1995).

Sözel ikna insanların öz yeterliliklerini güçlendirmenin üçüncü bir yoludur. Bireyler başkalarından aldıkları sözel iknalar sonucunda öz yeterlilik inancı yaratır ve geliştirir. İkna edici kişiler, bir bireyin kendine yönelik inançlarının geliştirilmesinde önemli bir rol oynayabilir (Zeldin ve Pajares, 1997). Olumlu sözel iknalar, bireyi cesaretlendirmek ve güçlendirmek için çalışabilirken, olumsuz sözel iknalar da inançları zayıflatmak için çalışabilir. Aslında, kişisel öz yeterlilik inancını olumsuz değerlendirmeler yoluyla zayıflatmak, genellikle olumlu teşvik yoluyla bu inançları güçlendirmekten daha kolaydır (Bandura, 1986; akt Pajares, 1997). Verilen faaliyetlere hakim olma yeteneğine sahip olduklarını sözel olarak ikna olan insanlar daha fazla çaba

harcamakta ve kendilerinden şüphe duydukları sorunların ortaya çıkması hâlinde kişisel eksiklikleri üzerinde daha fazla durmaktadırlar (Bandura, 1995).

Öz yeterlilik inançlarını geliştirmenin dördüncü yolu, fiziksel durumu geliştirmek, stresi ve olumsuz duygusal eğilimleri azaltmak ve bedensel durumların yanlış yorumlanmasının önüne geçmektir (Bandura, 1995). Ruh hâli, insanların kişisel öz yeterliliklerine ilişkin kararlarını da etkiler. Olumlu ruh hâli kişisel algılanan öz yeterliliği artırırken, bozuk ruh hâli azaltmaktadır. Ayrıca insanlar yeteneklerini değerlendirirken kısmen fizyolojik ve duygusal durumlarına güvenmektedirler (Pajares, 1997).

İnsan başarıları ve iyi oluşu, iyimser bir öz yeterlilik duygusu gerektirir. Çünkü sıradan sosyal yaşam engeller, sıkıntılar, aksilikler, hayal kırıklıkları ve eşitsizlikler gibi zorluklarla doludurlar. İnsanların başarılı olmak için ihtiyaç duyulan azami çabayı sürdürmeleri için güçlü bir öz yeterlilik duygusuna sahip olması gerekir (Bandura, 1995). Olumlu bir yeterlilik duygusu, psikolojik iyi oluşlara ve performans başarılarına katkıda bulunur (Bandura, 1995). Başarılı, sosyal, kaygısız, depresif olmayan sosyal anlamda yenilikçi bireyler, kendi yaşamlarını etkileyen olaylarla ilgili öz yeterlilikleri olduğu yönünde iyimser bir bakışa sahiptirler. Bu tür kişisel inançlar olumlu refahı ve insani başarıları teşvik eder (Bandura, 1995).

2.3.2. Öz Yeterlilik Kavramının Önemi ve Etkileri

Öz yeterlilik inancı kişinin nasıl hissedip, düşündüğünü, kendini ve davranışını nasıl motive ettiğini belirlemektedir (Bandura, 1993, 1994). İnsanlar kişisel süreçler aracılığıyla kendi işlevselliklerine geçici katkılarda bulunurlar. Aracı mekanizmaların hiçbirisi, insanların kendi işleyiş düzeyleri ve yaşamlarını etkileyen olaylar üzerinde kontrol kurma yetenekleri hakkındaki inançlarından daha merkezi ya da yaygın değildir. Öz yeterlilik inancı dört ana süreç ile farklı etkiler ortaya koymaktadır. Bunlar; bilişsel, güdüsel, duyuşsal ve seçme süreçleridir (Bandura, 1993, 1994).

Bilişsel etki: Bilişsel etki öz yeterlilik algısını farklı şekillerde etkilemektedir. Birey davranışlarını belirlemiş olduğu belirli amaçlara göre düzenler. Bireyin kendi potansiyeline biçmiş olduğu değer, yeteneklerine ilişkin öz değerlendirmesi ve öz yeterlilik algısı kişisel amaçlarını etkilemektedir (Bandura, 1991, 1993, 1994). Yetenek

kavramı, sosyal karşılaştırma etkileri, geribildirim çerçevesi, algılanan kontrol edilebilirlik bilişsel etki süreçlerinin belirleyicilerindendirler (Bandura, 1993).

Güdülemeye (motivasyon) etkisi: Öz yeterlilik algısı, kişinin motivasyon sürecinde anahtar bir role sahiptir (Bandura, 1991). Motivasyon en çok bilişsel olarak üretilmektedir. Bireyler amaçlarını düzenleyerek gelecekte yapmak istedikleri eylemlerin yönünü belirlerler. Bilişsel motivasyon etkenleri; nedensel nitelikler, beklenti çıktıları ve farkında olma süreçleri şeklindedir (Bandura, 1993, 1994).

Duygulanıma etkisi: Bireylerin zorluklarla mücadele etme kapasitelerine yönelik inançları, yaşadıkları stres ve motivasyon durumlarını da etkiler. Öz yeterlilik sayesinde stres kontrol altına alınarak endişe oluşumu engellenebilir. Yaşadıkları problemleri kontrol edebileceğine inanan kişiler rahatsız edici durumları engelleyebilirler; ancak aksine inananlar endişe oluşumunu kontrol edemezler. Bu yetersizlik düşünceleriyle kendilerini strese sokarak işlevselliklerini de olumsuz yönde etkilerler (Bandura, 1993, 1994). İnsanlar, yeterliliklerine güvenmeden tehditlerle başa çıkmaya çalıştıklarında, stres düzeyinde artış, kalp atışlarının hızlanması, kan basıncında artış, stres ile ilgili hormonların aktive olması ve bağışıklık fonksiyonlarında düşüş gibi durumlara maruz kalmaktadırlar (Bandura, 1988). Başa çıkma öz yeterlilikleri, tam ve doğru deneyimlerin rehberliği ile maksimum düzeye çıkarıldıktan sonra, aynı zor durumlar stres reaksiyonları göstermeden ele alınmaya başlanır (Bandura, 1993).

Seçim sürecine etkisi: İnsanlar kısmen çevrelerinin bir ürünüdür. Bu nedenle, öz yeterlilik inançları, faaliyetlerin ve ortamların seçimini etkileyerek hayatın seyrini şekillendirebilir. Öz yeterlilik kişilerin hayatları boyunca yaptığı bütün seçimlere etki eder. İnsanların öz yeterlilik algısı ne kadar yüksekse, ciddi olarak düşündükleri kariyer seçenekleri de o kadar geniş olmakta, onlara olan ilgileri arttıkça, seçtikleri mesleki arayışlar için kendilerini eğitsel olarak hazırlamakta, böylece başarıları da artmaktadır. Öz yeterlilik algısı düşük ya da kendine güvensiz kişiler, seçim yaparken kararsız olduklarından kötü sonuca ulaşmakta ya da düşük motivasyon sebebiyle istedikleri sonucu elde edememektedirler (Bandura, 1993, 1994).

Yukarıda sıralananlara ek olarak öz yeterlilik, insan hayatında başka pek çok etkiye de sahiptir.

1. Kişinin olumlu/olumsuz ya da stratejik/hatalı şekilde düşünmesini

2. Yaşamında belirleyeceği hedeflerini
3. Hedeflerine olan bağlılığını ve çabasını
4. Karşılaştığı zorluklar karşısında göstereceği çabanın ölçüsünü,
5. Çabalarının ürününün nasıl olacağını
6. Genel stres düzeyini
7. Yaptıkları yaşam tercihlerini ve gerçekleştirdikleri başarılarını etkiler

(Bandura, 2001).

2.3.4. Öz Yeterlilik ve Mükemmeliyetçilik

Sosyal öğrenme teorisine göre öz değerlendirme süreci belirgin şekilde sosyal öğrenmeden etkilenir. Değerlendirme sürecinde memnuniyet ya da memnuniyetsizlik hükmü verilirken başarının değerlendirildiği standartlar göz önünde bulundurulur. Bir kişiyi memnun eden bir performansın diğerini mutsuz etmesindeki ana etken kişilerin farklı standartlara sahip olmasından kaynaklanmaktadır (Bandura, 1977a). Bilindiği üzere mükemmeliyetçilik kişinin kendisi için ulaşabileceğinden yüksek standartlar koymasındadır (Flett ve Hewitt, 2002). Burns, (1980) mükemmeliyetçi bireylerin akılcı olmayan yıkıcı düşünce kalıplarının onların öz yeterlilik duygularını baltaladığını öne sürmektedir. Mükemmeliyetçi bireyler, başarılı insanların amaçlarına çok az hata ile çok az çaba sarf ederek ya da psikolojik anlamda hiç strese girmeden ulaştıklarına tamamen inanmakta, bu yüzden kendilerini etkisiz ve yetersiz hissetmektedirler. Öz güven kaybı, yetersizlik ve çaresizlik duygusu Bandura'nın düşük öz yeterlilik kavramı ile ilintili görünmektedir (Bandura, 1986, 1997).

Öz yeterlilik genel olarak kişinin beklenen sonuçlara yol açacak davranışları gerçekleştirme kabiliyetini, yetkinliklerini ve nedensel durumlara yönelik inançlarını ifade eder (Bandura, 1994). Öz yeterliliğin gelişimi mükemmeliyetçiliğin gelişimi ile paraleldir. Öz yeterliliğin gelişimine yol açan faktörlerin tartışıldığı pek çok çalışmada yüksek başarı isteğinin belirgin şekilde çocukların öz yeterliliğin gelişimi ile ilgili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu istekler mükemmeliyetçi ebeveynlerin istekleri ile oldukça benzerdir. Öz yeterlilik ve mükemmeliyetçiliğin gelişiminde bir paralellik olduğu bilgisi bu çalışmalarla doğrulanmaktadır (Gecas, 1989).

Mükemmeliyetçilik ile öz yeterlilik arasındaki kavramsal bir bağ ilk olarak Burns (1980) tarafından şu şekilde sunulmuştur. Bireylerin başarı standardının ne kadar

yüksek olursa söz konusu sonuçlar o ölçüde az başarılı ve yeterli şekilde algılanacaktır. Ya da başka bir deyişle, mükemmeliyetçi bireyler, gerçekçi olmayan hedefler ve beklentiler belirleyerek öz yeterlilik düzeylerini tehlikeye atmaktadır. LoCicero ve Ashby (2015) uyumlu mükemmeliyetçilerin, genel öz yeterlilik ve sosyal öz yeterlilik konusunda hem uyumsuz mükemmeliyetçilerden hem de mükemmeliyetçi olmayanlardan çok daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir. Mükemmeliyetçiliğin içsel ya da dışsal bir kaynağının olması öz yeterliliği farklı şekilde etkileyebilmektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçi çabanın bireyde daha fazla efor sarf etme durumu yarattığı düşünülmektedir. Daha fazla efor sarf eden bireyler ise yetkinliklerini ve yeterliliklerini geliştirme şansı yakalarlar ve öz yeterliliklerini geliştirirler (Stoeber vd., 2010). Bunun aksine başkalarının dayattığı aşırı katı standartlar (sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik) kişi de bir değerlendirilme kaygısı yaratarak performanstan kaçınmaya ve öz yeterliliğin gelişmemesine yol açabilmektedir (Speirs ve Neumeister, 2004).

Hewitt ve Flett (1992) tarafından geliştirilen çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile öz yeterlilik arasında nasıl bir ilişki olduğu bazı araştırmalarda ele alınmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin olumlu mükemmeliyetçiliğin bir parçasını oluşturduğu, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin ise öz eleştirel ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin bir parçasını oluşturduğu söylenebilir. Olumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek öz yeterlilikle, öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin ise düşük öz yeterlilik ile ilişkisi olduğu çeşitli araştırmalarla gösterilmektedir (Dunkley, Zuroff ve Blankstein, 2003).

2.4. Mükemmeliyetçilik, Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterlilik İle İlgili Yurt Dışı ve Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

2.4.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde literatürde mükemmeliyetçilik, akılcı olmayan inanç ve öz yeterlilik değişkenlerinin birlikte ve ayrı şekilde ele alındığı araştırmalar sunulmuştur.

Flett vd. (2002) tarafından yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik bilişleri, tekrarlayıcı düşünceler ve psikolojik stres arasındaki ilişkiye bakılmıştır. 65 öğrenciden oluşan örnekleme mükemmeliyetçilik dâhil olmak üzere pek çok ölçek uygulanmıştır.

Çalışmanın amacı, tekrarlayıcı düşünceler ile karakterize edilen mükemmeliyetçi temaları içeren otomatik düşünceler ve stresli bir deneyimini izleyen müdahâlecî düşünceler arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik bilişlerinin, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik ve tekrarlayıcı düşüncelerin, depresyon ve kaygıyı temsil eden ölçümlerle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Lise Öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, stres ve akılcı olmayan inançları arasındaki ilişki Flett, Hewitt ve Cheng (2008) tarafından yapılan çalışmada ortaya konmuştur. Mevcut çalışmada ergen örnekleme mükemmeliyetçilik ve akılcı olmayan inanç boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. 250 ergene (108 erkek, 142 kadın) Çocuk Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Kişilerarası İnanışlar Anketi ve CES-D Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin beş akılcı olmayan inanç alt ölçeği ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik ile akılcı olmayan inanç alt ölçekleri arasındaki ilişkilerin daha düşük düzeyde olduğunu göstermiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik ve akılcı olmayan inançların hepsinin ergenlerde artmış stres ile önemli ölçüde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Roehling ve Robin (1986), Aile Problemleri Envanterini kullanarak 30 problemlî ergen ailesindeki ilişkileri incelemişlerdir. Anne, baba ve ergen için aile inançlarını ölçen puanlar belirlenmiştir. Araştırma sonucunda ergenleri problemlî bulan babaların, çocuklarının mükemmel ve itaatkar olmalarının önemine dair aşırı temaları içeren gerçek dışı inançlara sahip oldukları görülmüştür. Veriler, babalarda başkasına yönelik mükemmeliyetçiliğin ergen uyum sorunları ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Shariati, Ahmadi ve Amiri (2014), evlilik uyumu ile mükemmeliyetçilik ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki belirlemeye çalışmışlardır. Örneklem Kermanshah İslami Azad Üniversitesi Fen ve Araştırma Bölümü'nün tüm evli öğrencilerinden oluşmakta olup, bunlardan 200'ü örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Veri toplama araçları, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Akılcı Olmayan İnanç ve Çift Uyum Ölçeği'dir. Çalışma bulguları, evlilik uyumu ile mükemmeliyetçilik ve akılcı olmayan inançlar arasında negatif ve anlamlı bir ilişki

olduğunu göstermiştir. Çalışma sonuçlarına dayanarak, evlilik uyumunda akılcı olmayan inançların ve mükemmeliyetçiliğin önemli rol oynadığı sonucuna varılabilir.

Flett vd. (1994) tarafından yapılan mükemmeliyetçiliğin boyutları ve başa çıkma cevabı olarak yapıcı düşünme isimli çalışmada mükemmeliyetçilik ve yapıcı düşüncenin yeni bir ölçüsü olarak değerlendirilen genel baş etme becerileri incelenmiştir. 77 öğrenciden oluşan örneklem, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yapıcı Düşünme Envanterini (YDE) ve Beck Depresyon Ölçeğini tamamlamıştır. Temel bulgu, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin, YDE alt ölçeklerinin çoğunda daha az yapıcı düşünce ve daha olumsuz başa çıkma ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, davranışsal başa çıkmanın aktif biçimleriyle uyumlu bir ilişki gösterirken, kendini kabul etmenin azaldığı duygusal başa çıkma biçimi ile uyumsuz ilişki göstermiştir.

Flett vd. (1998) psikolojik stres ve mükemmeliyetçi bilişlerin sıklığını araştırdıkları çalışmada akılcı olmayan düşüncelerin ve mükemmeliyetçilik bilişlerinin daha büyük depresif belirtiler, öz eleştiri, başarısızlık, genel sıkıntı ve anksiyete ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Mükemmeliyetçilik bilişlerinin sıklığı, kendine yönelik, sosyal olarak algılanan ve başkasına yönelik mükemmeliyetçilik tarafından açıklanan depresyon ve anksiyete skorlarındaki farklılıkları açıklamaktadır. Bu bulgu, mükemmeliyetçilik ile ilgili daha olumsuz düşünceleri deneyimleyen mükemmeliyetçilerin, daha büyük psikolojik sıkıntıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Hart, Gilner, Handal ve Gfeller (1998) tarafından mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada ölçülen mükemmeliyetçilik düzeyinin öz yeterlilik ölçümleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığı hipotezi test edilmiştir. 271 üniversite öğrencisine Burns Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkasına yönelik mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyleri düşük öz yeterlilik ile ilişkiliyken; sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin yüksek seviyeleri yüksek öz yeterlilik ile ilişkilidir. Sonuçlar, mükemmeliyetçiliğin kavramlaştırılmasında, öz yeterliliğin sadece önemli bir

etken olmadığını, aynı zamanda önemli değerlendirme sonuçlarının olduğunu göstermektedir.

Ganske ve Ashby (2007) tarafından yapılan çalışmada, mükemmeliyetçilik ile kariyer seçimi öz yeterliliği arasındaki ilişki araştırılmıştır. Toplam 201 üniversite öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Katılımcılar Revize edilmiş Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Kariyer Karar Verme Öz Yeterlilik Kısa Formunu doldurmuşlardır. Uyumlu mükemmeliyetçilerin, uyumsuz mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksek düzeyde kariyer karar verme öz yeterliliğine sahip oldukları bulunmuştur. Uyumsuz mükemmeliyetçiler ile mükemmeliyetçi olmayanlar arasında kariyer karar verme yeterliliği arasında bir fark olmadığı bulunmuştur.

Seo (2008) tarafından yapılan çalışmanın amacı, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi anlamaktır. Veriler 692 üniversite öğrencisinden toplanmış ve yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, kendini yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek olan öğrencilerin diğerlerine göre daha az erteleme davranışı sergilediğini göstermiştir. Ayrıca, öz yeterliliğin, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkiye kısmen değil, tam olarak arabuluculuk yaptığı bulunmuştur.

Stoeber vd. (2008) tarafından yapılan çalışmada, mükemmeliyetçilik biçimlerinin öz yeterlilik, arzu düzeyi ve performans durumlarındaki başarı ve başarısızlık tepkileriyle nasıl ilişkili olduğu araştırılmıştır. Olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçilik arasında ayırım yapan bu çalışmada, 100 lisans öğrencisi üzerinde, mükemmeliyetçi çaba ve öz eleştirinin öz yeterlilik, arzu düzeyi ve performansla nasıl ilişkili olduğu ve manipüle edilen başarı ve başarısızlık geribildirimlerinin bu ilişkileri nasıl etkilediği araştırılmıştır. Sonuçlar, mükemmeliyetçi çabanın manipüle edilen başarı ve başarısızlık geri bildirimden önce öz yeterlilik ve arzu seviyesi ile pozitif korelasyon gösterdiğini göstermektedir. Dahası, mükemmeliyetçi çabalar, başarı geribildirimini takiben arzu seviyesinde artış olacağını yordamaktadır. Bunun tersine, öz eleştiri, başarı ve başarısızlık geribildiriminden önce öz yeterlilik ile negatif korelasyon göstermiştir ve başarısızlık geri bildirimini takiben öz yeterlilikteki azalmaları yordamıştır. Bulgular, mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz yönleri olduğu görüşünü desteklemektedir.

Stewart ve George-Walker (2014) tarafından yürütülen çalışmada yapısal eşitlik modeli kullanılarak, öz yeterliliğin aracılık etmesiyle, hem doğrudan hem de dolaylı olarak uyumsuz mükemmeliyetçilik ve dış kontrol odağının, kendini engelleme davranışını yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Katılımcılar, mükemmeliyetçilik, kontrol odağı, genel öz-yeterlilik ve kendini engellemeye dair ölçekleri çevrimiçi tamamlayan 79 üniversite öğrencisidir. Mükemmeliyetçilik ve kontrol odağının kendini engellemeyi öngördüğü ve mükemmeliyetçiliğin, dış kontrol odağını değil, düşük öz yeterliliği öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır.

LoCicero ve Ashby (2015) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve ifade edilen öz yeterlilik isimli çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Bu çalışmaya ortalama yaşları 19,81 olan 199 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda, uyumlu mükemmeliyetçilerin, genel öz yeterlilik ve sosyal öz yeterlilik konusunda hem uyumsuz mükemmeliyetçilerden hem de mükemmeliyetçi olmayanlardan çok daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir. Bu çalışmanın bulguları, mükemmeliyetçiliğin uyumsuz olduğu kadar uyumlu olabileceğini öne süren literatürle de uyumludur.

2.4.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde mükemmeliyetçilik ile ilgili pek çok farklı çalışma yapılmıştır. Bu bölümde araştırma kapsamında yer alan öz yeterlilik, akılcı olmayan inanç değişkenlerinin mükemmeliyetçilikle olan ilişkisini ele alan çalışmalara değinilecektir. Ancak Türkçe literatür tarandığında bu iki değişkenin çok az çalışıldığı göze çarpmaktadır. Türkiye’ de akılcı olmayan inançlarla ilgili, ölçek uyarlamaları ve orijinal ölçek geliştirme çalışmaları ve bazı tez ve makaleler yayınlanmıştır.

Yurtal (1999) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışma grubunu 1998-99 öğretim yılında Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Mimarlık-Mühendislik Fakültesinde, birinci ve dördüncü sınıfa devam eden 560 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada Jones (1969) tarafından geliştirilen ve uyarlama çalışmaları yapılan Akılcı Olmayan İnançlar Testi kullanılmıştır. Araştırmada cinsiyetler arası farka bakıldığında,

akılcı olmayan inançlardan suçlama eğilimi erkekler lehine anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bölüm bazında bakıldığında ise sosyal bilimlerde okuyan öğrencilerin onay ihtiyacı fen bilimlerdeki göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin mantıkdışı inançlarla açıklanabilirliğinin araştırıldığı çalışma Konya ilinde farklı okullarda öğrenim gören 253'ü erkek ve 279'u kız olmak üzere toplam 532 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği' kullanılmıştır. Sonuçlar şu şekildedir; mantıkdışı inançların çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından davranışlardan şüphe, aile beklentileri, hatalara karşı ilgi ve ebeveynsel eleştiri ile pozitif yönlü anlamlı ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Buna ilaven, başarı talebi; hatalara karşı ilgi, davranışlara karşı ilgi, aile beklentileri, ebeveynsel eleştiri ve kişisel eleştiri boyutunu yordamakta, saygı talebi; davranışlara karşı ilgi, aile beklentileri, ebeveynsel eleştiri, kişisel eleştiri ve düzeni yordamakta, rahatlık talebi de hatalara karşı ilgi, ebeveynsel eleştiri, kişisel eleştiri ve düzen boyutunu yordamaktadır (Dilmaç, Aydoğan, Koruklu ve Deniz, 2009)

Çarkıt (2016), Çarkıt ve Yalçın (2018) tarafından yapılan çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme ve bilişsel hataları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemektir. Araştırmaya katılan grup 2014-2015 eğitim öğretim yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerde, farklı sınıflarda öğrenim gören gönüllü olan 458 üniversite öğrencisidir. Katılımcıların 377'si kız, 81'i erkektir. Araştırmada Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Duyguları İfade Ölçeği ve Bilişsel Hatalar Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre olumlu duygu ifadesi ile aile beklentileri ve yaptığından emin olamama arasında pozitif yönde; düzen boyutu arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Felaketleştirme, genelleme, kişiselleştirme ve seçici soyutlama şeklindeki mantıkdışı inançlar ile mükemmeliyetçiliğin hata yapma endişesi, ailesel eleştiri ve yaptığından emin olamama boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde genelleme, kişiselleştirme ve felaketleştirme ile mükemmeliyetçiliğin aile beklentileri

boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Felaketleştirme ve kişiselleştirme ile kişisel standartlar alt boyutu pozitif yönlü anlamlı ilişki içindedir.

Demirci, (2018) tarafından yapılan çalışmada üç temel psikolojik ihtiyaç olan özerklik, yeterlilik, ilişkili olma ihtiyaçları hakkındaki akılcı olmayan inanışlar ile mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın evrenini İstanbul'da yaşayan, 13-18 yaş arası 206 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama araçları Westside Sınav Kaygısı Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'dur. Araştırma sonuçlarına göre sınav kaygısı ile özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik ihtiyacı akılcı olmayan inanışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Hatalardan endişe duyma, davranışlardan kuşku duyma, ebeveynsel eleştiri ile sınav kaygısı, özerklik ihtiyacı akılcı olmayan inanışları, ilişkili olma ihtiyacı akılcı olmayan inanışları ve yeterlilik ihtiyacı akılcı olmayan inanışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ebeveynsel beklentiler ile özerklik ihtiyacı akılcı olmayan inanışları ve yeterlilik ihtiyacı akılcı olmayan inanışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin akılcı olmayan inanışların mükemmeliyetçiliğe etkisine bakıldığında yeterlilik ihtiyacı ile ilgili akılcı olmayan inanışların mükemmeliyetçiliğin tertip/düzen alt faktörü dışında diğer beş faktörünü etkilediği bulgusu elde edilmiştir.

Türkiye'de mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik ilişkisini açıklayan yordayan çok az çalışma mevcuttur. Literatür tarandığında genel öz yeterlilikten ziyade akademik öz yeterlilik kavramının çalışıldığı görülmektedir.

Akkaya (2007) tarafından eğitim fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışının cinsiyet, yaş, akademik başarı, mükemmeliyetçilik ve depresyon değişkenleri tarafından ne ölçüde yordandığının araştırıldığı çalışma Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören 368 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre kendine ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik akademik başarı, depresyon ve akademik erteleme davranışını bir arada anlamlı şekilde yordamaktadır. Kendine ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik akademik başarı ve depresyon kız öğrenciler için yordayıcı

değişkenler iken, erkek öğrencilerde erteleme davranışını sadece kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin yordadığı görülmüştür.

Yılmaz Çelik (2013) tarafından üstün zekalı olan ve olmayan öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve akademik öz yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi açıklayan bir çalışma yapılmıştır. Bu araştırma doğrultusunda 2011-2012 eğitim öğretim yılında, İstanbul ilindeki 213 üstün zekalı ve 221 normal zihin düzeyindeki toplam 434, 7 ve 8. sınıf öğrencisine ölçek uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, üstün zekalı olan ve olmayan öğrencilerin demografik özelliklerine göre mükemmeliyetçilik ve akademik öz yeterlilik düzeylerinin farklılık gösterdiği görülmüştür. Üstün zekalı öğrencilerin çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin hatalara aşırı ilgi alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarının akademik öz yeterlilikleri ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu; üstün zekalı olmayan öğrencilerin çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği hatalara aşırı ilgi alt boyutu ve davranışlardan şüphe alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarının akademik öz yeterlilikleri ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu gözlenmiştir.

Kandemir (2014) tarafından yapılan çalışmada amaç, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin, başarı yönelimlerinin, akademik öz yeterlilik inancının ve benlik saygısının akademik erteleme davranışlarını ne düzeyde yordadığının tespit edilmesidir. Araştırmada 406 bayan ve 224 erkek olmak üzere toplam 630 üniversite öğrencisine, Akademik Erteleme Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Başarı Yönelimleri Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışının, kişilik özellikleri, başarı yönelimi, akademik öz yeterlilik inancı ve benlik saygısı ile neden sonuç ilişkisi içinde doğrudan ve dolaylı olarak belirlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Cıla (2015) tarafından Anadolu Lisesi 9 ve 10. sınıf öğrencilerinin akademik başarı düzeylerinin, akademik öz yeterlilik, mükemmeliyetçilik ve akademik güdülenmeden anlamlı olarak yordanıp yordanmadığı araştırılmıştır. Araştırma 2013-2014 Eğitim Öğretim yılı ikinci döneminde Ankara ili Altındağ İlçesinde bulunan çeşitli liselerdeki öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 9 ve 10. sınıfta bulunan 421 kız 281 erkek olmak üzere 702 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada sonucunda akademik öz yeterlilik, mükemmeliyetçilik ve akademik

güdülenme değişkenlerinin akademik başarı düzeyinin önemli yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Araştırmanın sonucunda 9 ve 10. sınıf öğrencilerinin akademik başarı düzeylerinin, akademik öz yeterlilik ve çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin davranışlardan şüphe boyutunu yordadığı, benzer şekilde akademik güdülenmenin öğrenme arzusu ile öğrenmeye güdülenme boyutlarını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sula Ataş (2018) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin akademik erteleme davranışları, akademik öz yeterlilik inançları ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Samsun ilinin İlkadım ilçesindeki liselerde öğrenim gören 383 kız ve 219 erkek olmak üzere toplamda 602 öğrenciye Akademik Erteleme Ölçeği, Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Çocuklar İçin Öz Yeterlilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, ergenlerin akademik erteleme davranışı ile akademik öz yeterlilik inançları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, ergenlerin akademik erteleme davranışı ile mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ergenlerin akademik öz yeterlilik inançları ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin, akademik erteleme davranışlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini ile araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin çözümlenmesinde uygulanan istatistiksel işlemler üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerini yordamak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Fraenkel ve Wallen'e (2003) göre tarama modelleri, geçmişte ya da hâlen devam eden bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan yaklaşımlardır. Araştırmaya kapsamındaki durum, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde, olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini herhangi bir etkileme girişiminde bulunmadan belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişkisel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinin yanı sıra yordama yapmaya da olanak sağlamaktadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2017-2018 eğitim öğretim yılı güz döneminde Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören öğrencilerden meydana gelmektedir. Araştırmanın evreni 2170 kişidir. Araştırmanın örneklemini ise Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi bünyesindeki lisans programlarında okuyan öğrenciler arasından oransız küme örnekleme yoluyla oluşturulmuştur. Kümeler sınıf düzeyleri sabit tutularak seçkisiz küme örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Eğitim Fakültesinde yer alan bütün programlardaki birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflardan sırayla seçkisiz dört sınıf, toplamda 16 sınıf seçilmiştir. Örneklem büyüklüğü 452 kişi olarak tespit edilmiştir; ancak boş madde bırakma, ölçeği eksik doldurma gibi problemlerden dolayı 24 kişiye ait veri iptal edilmiştir. Sonuç olarak örneklem grubu 428 kişiden oluşmuştur.

Küme örnekleme büyük ölçekli tarama araştırmalarında oldukça sık kullanılan bir örnekleme türüdür. Kümelere göre örneklem yönteminde evren küme adı verilen

gruplara ayrılarak her küme bir örnekleme birimi olacak şekilde tanımlanır. Tesadüfi olarak seçilen kümeler bir araya getirilerek örneklem oluşturulur (Pituch ve Stevens, 2015).

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıflara, bölümlere ve cinsiyete göre sayısal dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Sınıf, Bölüm ve Cinsiyete Göre Sayısal Dağılımı

Sınıf Düzeyi	Lisans Programı	Frekans (f)	Yüzde (%)
1. Sınıflar	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Öğretmenliği	23	5,4
	Özel Eğitim Öğretmenliği	36	8,4
	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	13	3
	Türkçe Öğretmenliği	34	8
2. Sınıflar	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Öğretmenliği	33	7,7
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	26	6,1
	Okul Öncesi Öğretmenliği	18	4,2
	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	28	6,5
	Okul Öncesi Öğretmenliği	23	5,3
3. Sınıflar	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	44	10,2
	Sınıf Öğretmenliği	39	9,1
	Türkçe Öğretmenliği	20	4,6
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	13	3
4. Sınıflar	Resim-İş Öğretmenliği	2	0,5
	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	57	13,2
	Sınıf Öğretmenliği	19	4,4

Cinsiyet		
Kadın	300	70.1
Erkek	128	29.9

Tablo 1’ de görüldüğü üzere araştırma örnekleminde Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesindeki 9 lisans programının hepsinden araştırmaya katılım sağlanmıştır. Katılımcıların % 70,1’i ($n = 300$) kadın, % 29,9’u ($n = 128$) erkektir. Katılımcıların % 13,1’i Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Öğretmenliği ($n = 56$), % 9, 1 Fen Bilgisi Öğretmenliği ($n=39$), 0,5’i Resim-İş Öğretmenliği ($n=2$), % 9,5’i Okul Öncesi Öğretmenliği ($n = 41$), % 8, 4’ü Özel Eğitim Öğretmenliği ($n = 36$), % 23,4’ü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ($n = 100$), % 13,5’i Sınıf Öğretmenliği ($n = 58$), % 9,6’sı Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ($n = 41$), % 12, 6’sı Türkçe Öğretmenliği ($n = 54$) lisans programlarında eğitim görmektedirler.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen; Oral (1999) tarafından Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılan “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”; Sherer vd. (1982, 1983) tarafından geliştirilen, Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılan “Genel Öz yeterlilik Ölçeği”; Türküm (2003) tarafından geliştirilen “Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” dur. Ölçeklere dair detaylı bilgi aşağıda sunulmaktadır.

3.3.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ), başta üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilmiştir, fakat daha sonrasında başka örneklem üzerinde de çalışılmıştır. 45 maddeden oluşan 7’li Likert tipi ölçek “Hiç Katılmıyorum” ve “Tamamen Katılıyorum” arasında derecelenmektedir. “kendine yönelik mükemmeliyetçilik”, “başkasına yönelik mükemmeliyetçilik” ve “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir boyut 15 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğin her bir alt boyutundan alınan puanların artması, mükemmeliyetçilik düzeyinin de arttığını göstermektedir

“Kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutunu 1, 6, 8, 12, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 34, 36, 40 ve 42. maddeler; “başkasına yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutunu 2, 3, 4, 7, 10, 16, 19, 22, 24, 26, 27, 29, 38, 43 ve 45. maddeler; “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” alt boyutunu ise 5, 9, 11, 13, 18, 21, 25, 30, 31, 33, 35, 37, 39, 41 ve 44. maddeler temsil etmektedir. Ölçek içerisinde ters maddeler de bulunmaktadır. Bu maddeler ise 2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44 ve 45. maddelerdir (Hewitt ve Flett (1991). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayıları “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” için .86, “başkasına yönelik mükemmeliyetçilik” için .87 ve “sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik” için .82 bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması ise Oral (1999), tarafından tez çalışması kapsamında üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Hewitt ve Flett (1991) gibi Oral (1999) da üç boyuta ulaşmıştır ve bu üç faktör varyansın %37’sini açıklamaktadır. 45 madde üzerinden hesaplanan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .91 bulunmuştur ve ölçeğin tamamı gerekli iç tutarlılığa sahip çıkmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .91, başkasına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için .73 ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik alt boyutu için ise .80 olarak bulunmuştur (Oral,1999).

Hewitt ve Flett (1991) çalışması ile karşılaştırıldığında ise Oral’ın çalışmasında kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun güvenilirlik katsayısı daha yüksek, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik alt boyutu için yakın düzeyde bulunurken, başkasına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için ise çok az oranda daha düşüktür.

3.3.2. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) Türküm (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi ile Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dil Tarih ve Coğrafya Fakültesindeki 2 ve 3. sınıf öğrencisi 204 kişiden veri toplanmıştır. Öğrencilerin 112’si kız (% 54.90) ve 92’si (% 45.09) erkektir. Türküm (2003) tarafından geliştirilen Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği 28 maddeden oluşmaktadır (Türküm, 2017). Ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı hesaplanarak incelenmiştir.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84 tür. 15 gün arayla elde edilen testin tekrarı güvenilirlik katsayısı. 93 tür. Akılcı olmayan İnançlar Ölçeği toplam varyansın % 50'sini açıklamaktadır. Hâlihazırda geçerlik çalışmalarıyla ilgili bulgulara göre AOİÖ'nden elde edilen puanlarla, Sınav Kaygısı Envanterinden alınan puanlar arasında .49 düzeyinde bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

Akılcı olmayan inanç örüntülerini maddelere dönüştürme sürecinin ilk aşamasında benzer ölçeklerin psikometrik özellikleri ve bu ölçeklere ilişkin eleştiriler gözden geçirilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin temalar Ellis'in akılcı olmayan inançlarının üç temel kaynağından ve Beck'in bilişsel çarpıtmalarından yararlanılarak oluşturulmuştur. Likert tipi olan ölçekte; 1=Hiç uygun değil, 2=Pek uygun değil, 3=Kararsızım, 4=oldukça uygun, 5=Tamamen uygun biçimindeki beşli dereceleme seçenekleri yer almaktadır.

3.3.3. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği

Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 23 maddeden oluşmaktadır ve iki faktörlü bir yapıdadır. Bu faktörler Genel Öz Yeterlilik ve Sosyal Öz Yeterlilik şeklindedir. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği 17 maddeden oluşmakta, varyansı % 26,5 iç tutarlılık katsayısı .86 dır. Sosyal Öz Yeterlilik için açıklanan varyans % 8,5, iç tutarlılık katsayısı .71 dir. Özgün hâliyle 14 dereceli olan ölçek sonradan beş dereceli Likert tipi bir ölçeğe çevrilmiştir (Sherer ve Adams 1983). Bu çalışmada ölçeğin “Sizi ne kadar tanımlıyor?” sorusuna beş dereceli olarak “hiç” ve “çok iyi” yanıtları arasında değişen yanıtlar verilmektedir. Ölçekteki 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek toplam puanı 17-85 arasında değişebilmektedir; puanın artması öz yeterlilik inancının arttığını göstermektedir. Yazarlar ölçeğin psikometrik özelliklerini göz önünde bulundurarak Genel Öz yeterlilik Alt Ölçeği'nin kendi başına kullanılmasını önermektedirler (Sherer vd., 1982; Sherer ve Adams, 1983).

Genel Öz yeterlilik Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek en az 5 yıllık eğitim almış 18 yaş ve üstündeki 895 kişiye uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi, Beck Depresyon Ölçeği, Spielberger Sürekli Kaygı Envanteri, Kontrol Odağı Ölçeği, Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ve Coopersmith

Benlik Saygısı Envanteri kullanılarak ölçüt bağıntılı geçerlilik, iç tutarlılık analizi ve test-tekrar test çalışması yapılmıştır. Üç faktörlü yapının toplam varyansın % 41,5'ini açıkladığı görülmüştür. Tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80 ve ikinci kez ulaşılabilen toplam 236 kişiden elde edilen veriler sonucundaki test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .69 dur. 17 maddeden oluşan Genel Öz yeterlilik Ölçeği Türkçe formu 18 yaş ve üstü en az ilkokul mezunu kişilerin genel öz yeterliliklerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir araçtır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Veriler 2017-2018 eğitim öğretim yılının güz döneminde kasım ve ocak ayları arasında toplanmıştır. Araştırma kapsamında belirlenen fakültedeki gönüllü öğrencilere, Kişisel Bilgi Formu, ÇBMÖ, AOİÖ ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeği set hâline getirilerek uygulanmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilerden izin alınarak araştırmaya gönüllü katılımları sağlanmış ve ölçme araçlarını nasıl dolduracakları konusunda bilgi verilmiştir. Uygulama tek oturumda yaklaşık olarak 20 dakika içinde tamamlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi Sosyal Bilimler için İstatistiksel Analiz Programı 23 (SPSS 23) aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında yapılacak olan regresyon analizi öncesinde, doğrusallık, normallik çoklu bağlantı varsayımları test edilmiştir. Verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabileceği belirlendikten sonra araştırma kapsamındaki değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve korelasyon değerleri analiz edilmiştir. İkinci aşamada, çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve enter metodu kullanılmıştır. Enter metotunda modeli oluşturan bağımsız değişkenler belirtilir ve birlikte analize sokulur. Ardından bu modelin bağımlı değişkenleri tahmin etme başarısı değerlendirilir. Her bir değişken modele eklendiği gibi, her birinin modele katkısı da değerlendirilir (Kalaycı, 2006). Bu çalışmada bağımlı değişkenler mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkasına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik olarak seçilmiş bağımsız değişken olarak ise öz yeterlilik, akılcı olmayan inançlar değişkenleri seçilmiştir.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Araştırma ile elde edilen bulgular tablolar ve sayısal veriler ile desteklenerek sunulmaktadır.

4.1. Betimsel İstatistikler

Tablo 2. Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerlerini içeren betimsel istatistikler

Değişkenler	<i>n</i>	$\bar{X}$	Ss
Mükemmeliyetçilik	428	4.06	0.77
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	428	4.58	1.12
Başkasına Yönelik Mükemmeliyetçilik	428	3.94	0.85
Sosyal Algılanan Mükemmeliyetçilik	428	3.66	0.86
Akılcı Olmayan İnanç	428	3.70	0.43
Öz Yeterlilik	428	3.50	0.65

Araştırma kapsamında yapılacak olan regresyon analizleri öncesinde, regresyon varsayımlarını karşılamak üzere; doğrusallık, normallik, çoklu bağlantı gibi ön istatistiksel analizler yapılmıştır (Sipahi, Turtkoru ve Çinko, 2008).

İlk olarak normallik varsayımı test edilmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2012) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ila +1 değerleri arasında olması puanların normal dağılımdan belirgin bir sapma göstermediğine işaret etmektedir. Bu çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkasına yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçilik, akılcı olmayan inanç ve öz yeterlilik değişkenlerinin -1 ile +1 arasında değer aldığı görülmüştür. Ayrıca, histogram ve normal Q-Q plot grafikleri verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiği görsel olarak da doğrulanmıştır. İkinci olarak Doğrusallık varsayımı test edilmiştir ve herhangi bir problemle karşılaşılmamıştır. Son olarak, çoklu bağlantılığı kontrol etmek amacıyla varyans büyütme faktör katsayısı (VIF) ve tolerans değerlerine bakılmıştır. VIF değerinin 10'dan küçük olması bu varsayımın karşılandığını göstermektedir.

(Büyüköztürk, 2014). Gerçekleştirilen çoklu regresyon analizinde VIF değerinin 1.001 tolerans değerinin ise .999 olduğu görülmüş, çoklu bağlantı problemine rastlanmamıştır.

Regresyon analizi öncesinde bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon incelenmiştir. Bu korelasyona ilişkin veriler Tablo 3'te belirtilmiştir.

Tablo 3. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları

	1	2	3	4	5	6
1. Mükemmeliyetçilik	-					
2. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	.867**	-				
3. Başkasına Yönelik Mükemmeliyetçilik	.850**	.648**	-			
4. Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik	.729**	.397**	.457**	-		
5. Akılcı Olmayan İnançlar	.493**	.415**	.388**	.405**	-	
6. Öz Yeterlilik	.190**	.309**	.214**	-.102*	-.031	-

$p < .05^*$, $p < .001^{**}$

Tablo 3'te görüldüğü gibi, mükemmeliyetçilik değişkeni, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ($r = .867$, $p < .001$), başkasına yönelik mükemmeliyetçilik ($r = .850$, $p < .001^{**}$), sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik ($r = .729$, $p < .001^{**}$), akılcı olmayan inançlar ($r = .493$, $p < .001^{**}$), öz yeterlilik ($r = .190$, $p < .001^{**}$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik değişkeni; başkasına yönelik mükemmeliyetçilik ($r = .648$, $p < .001^{**}$), sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik ($r = .397$, $p < .001^{**}$), akılcı olmayan inançlar ($r = .415$, $p < .001^{**}$) ve öz yeterlilik ($r = .309$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Başkasına yönelik mükemmeliyetçilik değişkeni; sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik ($r = .457$, $p < .001^{**}$), akılcı olmayan inançlar ($r = .388$, $p < .001^{**}$), öz yeterlilik ($r = .214$, $p < .001^{**}$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik değişkeni, akılcı olmayan inançlar ($r = .405$, $p < .001^{**}$) ile pozitif yönde, öz yeterlilik

($r = -.102$, $p < .05^*$) ile negatif yönde anlamlı ilişkilidir. Son olarak akılcı olmayan inançlar değişkeni, öz yeterlilik ($r = -.031$) ile herhangi anlamlı bir ilişki göstermemektedir.

4.2. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterliliğin Mükemmeliyetçiliği Yordama Gücüne İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ve öz yeterliliklerinin, mükemmeliyetçiliklerini yordama gücünü incelemek için gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucu Tablo 4 ve Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 4. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz yeterliliğin Mükemmeliyetçiliği Yordama Gücüne İlişkin R ve R² Değişimi

Değişken	R	R ²	R ² Değişim	F Değişim	F Değişim		
					Sd1	Sd2	Anlamlılık
Model 1	.53	.28	.28	84.686	2	425	.000

Tablo 5. Mükemmeliyetçilik Değişkenine İlişkin Regresyon Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	-.130	.329		-,395	.093
Akılcı Olmayan İnançlar	.901	.074	.499	12.162	.000
Öz yeterlilik	.243	.048	.206	5.011	.000

Tablo 4 ve Tablo 5’e bakıldığında, akılcı olmayan inançlar ($t=12,162$) ve öz yeterlilik ($t = 5,011$) birlikte mükemmeliyetçiliğin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlilik tek başına varyansın % 28’ ini açıklamaktadır. Kurulan regresyon modeli .001 düzeyinde anlamlı olarak bulunmuştur ($F_{2-425}=84.686$, $p < .001$, $R = .53$, $R^2 = .28$, $Radj = .28$). Akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlilik birlikte mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

4.3. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterliliğin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ve öz yeterliliklerinin, kendine yönelik mükemmeliyetçiliklerini yordama gücünü incelemek için gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucu Tablo 6 ve Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 6. Akılcı Olmayan İnanç ve Genel Öz Yeterliliğin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin R ve R² Değişimi

							F Değişim
Model	R	R ²	R ²	F	Sd1	Sd2	Anlamlılık
				Değişim			
				Değişim			
Model 2	.52	.28	.28	81.052	2	425	.000

Tablo 7. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Değişkenine İlişkin Regresyon Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	-1.460	.479		-3.047	.002
Akılcı Olmayan İnançlar	1.111	.108	.425	10.302	.000
Öz yeterlilik	.550	.071	.322	7.80	.000

Tablo 6 ve Tablo 7’ye bakıldığında, akılcı olmayan inançlar ($t = 10.302$) ve öz yeterlilik ($t = 7.80$) birlikte kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlilik varyansın % 28’ ini açıklamaktadır. Kurulan regresyon modeli .001 düzeyinde anlamlı olarak bulunmuştur ($F_{2-425} = 81.052$, $p < .001$, $R = .52$, $R^2 = .28$, $R_{adj} = .28$). Akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlilik birlikte mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

4.4. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterliliğin Başkasına Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ve genel öz yeterliliklerinin, başkasına yönelik mükemmeliyetçiliklerini yordama gücünü incelemek için gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucu Tablo 8 ve Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 8. Akılcı Olmayan İnançların ve Öz Yeterliliğin Başkasına Yönelik Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin R ve R² Değişimi

							F Değişim
Model	R	R ²	R ²	F	Sd1	Sd2	Anlamlılık
			Değişim	Değişim			
Model 3	.45	.20	.20	53.80	2	425	.000

Tablo 9. Başkasına Yönelik Mükemmeliyetçilik Değişkenine İlişkin Regresyon Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	T	p
Sabit	-.021	.384		-.055	.002
Akılcı Olmayan İnançlar	.789	.087	.395	9.118	.000
Öz yeterlilik	.296	.057	.227	5.229	.000

Tablo 8 ve Tablo 9’a bakıldığında, akılcı olmayan inançlar ($t = 9.118$) ve öz yeterlilik ($t = 5.229$) birlikte başkasına yönelik mükemmeliyetçiliğin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlilik varyansın % 20’ sini açıklamaktadır. Kurulan regresyon modeli .001 düzeyinde anlamlı olarak bulunmuştur ($F_{2-425} = 53.80$, $p < .001$, $R = .45$, $R^2 = .20$, $R_{adj} = .20$). Akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlilik birlikte mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

4.5. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterliliğin Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ve öz yeterliliklerinin, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliklerini yordama gücünü incelemek için gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucu Tablo 10 ve Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 10. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterliliğin Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunu Yordama Gücüne İlişkin R ve R² Değişimi

							F Değişim
Model	R	R ²	R ²	F	Sd1	Sd2	Anlamlılık
			Değişim	Değişim			
Model 4	.42	.17	.17	44.138	2	425	.000

Tablo 11. Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik Değişkenine İlişkin Regresyon Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	1.091	.392		2.781	.006
Akılcı Olmayan İnançlar	.804	.088	.402	9.106	.000
Öz yeterlilik	-.117	.058	-.090	-2.030	.043

Tablo 10 ve Tablo 11’e bakıldığında, akılcı olmayan inançlar ($t = 9.106$) ve öz yeterlilik ($t = -2.030$) birlikte sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlilik varyansın % 17’ sini açıklamaktadır. Kurulan regresyon modeli .001 düzeyinde anlamlı olarak bulunmuştur ($F_{2-425} = 44.138$, $p < .001$, $R = .42$, $R^2 = .17$, $R_{adj} = .17$). Akılcı olmayan inançlar sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliği pozitif yönde, öz yeterlilik ($p < .05$) ise negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Pearson korelasyon analizinde kullanılan etki büyüklüğü korelasyon katsayısı (r), regresyon analizinde modellere ilişkin açıklanan varyans oranı (R^2) olarak ifade

edilmektedir. R, regresyona giren her kestirici ile beraber bir miktar artış gösterir. R değeri 0.00 ile 1.00 arasında değişir ve R ne kadar yüksekse kestirim de o denli artar (Balcı, 2007). Cohen'e (1992) göre (r) .29 ve altındaki korelasyon katsayısı düşük, .30 ve .49 aralığındaki orta, .50 ve .70 aralığındaki yüksek, .70 ve üzerindeki çok yüksek düzeydeki etki büyüklüğünü ifade etmektedir. Modele ilişkin R^2 değerinde .12 ve altı değerler düşük, .13 ve .25 arasındaki değerler orta, .26 ve üzeri değerler yüksek etki büyüklüğünü göstermektedir.



BÖLÜM V

5.TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma kapsamında yer alan mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkasına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik değişkenleri akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlilik değişkenleri bağlamında ilgili literatür ışığında detaylı bir şekilde tartışılacaktır.

Yapılan yordama çalışması sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Akılcı olmayan inançlar, mükemmeliyetçiliği pozitif yönde
- Akılcı olmayan inançlar, kendine yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde
- Akılcı olmayan inançlar, başkasına yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde
- Akılcı olmayan inançlar, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliği pozitif yönde
- Öz yeterlilik, mükemmeliyetçiliği pozitif yönde
- Öz yeterlilik, kendine yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde
- Öz yeterlilik, başkasına yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde
- Öz yeterlilik, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliği negatif yönde yordamaktadır.

5.1. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterliliğin Mükemmeliyetçiliği Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ve öz yeterliliklerinin mükemmeliyetçiliklerini yordama gücünü belirlemek için yapılan regresyon analizi sonucunda akılcı olmayan inançların mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı; öz yeterliliğin de mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mükemmeliyetçilik boyutları ve akılcı olmayan inançlar arasında pozitif bir ilişki olmasının temel nedenlerinden biri mükemmeliyetçiliğin kendisinin de, temel bir akılcı olmayan inanç olarak görülmüş olmasıdır (Ellis, 1962). Mükemmeliyetçi bireyler, kendilerine katı ve yüksek standartlar koyma, bu performansa ulaşmak için gösterdiği performansı yetersiz bulma ve yetenekleri konusunda endişe duyma gibi gerçekçi

olmayan düşüncelere ve inançlara sahiptirler (Enns, Cox ve Clara, 2002). Mükemmeliyetçilik ve yüksek beklentiler, duygusal problemlere ve öz eleştiriye yol açan merkezi bilişi temsil eder (Macsinga ve Dobrita, 2010). Mükemmeliyetçiliğin bilişsel bir bileşene sahip olduğu, mükemmeliyetçi kişilerin motivasyonlarının ve beklentilerinin akılcı olmayan bilişlerinin bir parçası olduğu genel olarak kabul edilmekte, mükemmeliyetçilikteki uyumsuz düşünce kalıpları ve akılcı olmayan inançların benzerlik gösterdiği görülmektedir (Burns, 1980; Hewitt ve Genest, 1990). Mükemmeliyetçiliğin bilişsel bağıntılarına doğrudan çok boyutlu bir bakış açısıyla odaklanan Flett vd. (1991) tarafından yapılan çalışmada, üç mükemmeliyetçilik boyutunun da uyumsuz düşünce kalıpları ile ilişkili olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin doğrudan çalışıldığı bu araştırmada üç alt boyutta (*kendine yönelik, başkasına yönelik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik*) akılcı olmayan inançlar ve mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mükemmeliyetçi kişilerin bilişsel faaliyetlerinde, mükemmelliğe ulaşma ihtiyacını içeren düşüncelerin ve inançların hâkim olması bu bakımdan yüksektir (Flett vd., 1991).

Akılcı olmayan inançların yanı sıra mükemmeliyetçilik de, adaptasyondaki bozulma ile ilişkilidir (Macsinga ve Dobrita, 2010). Akılcı olmayan inançları destekleme eğilimi psikolojik uyum düzeyleriyle olumsuz yönde ilişkilidir, benzer şekilde mükemmeliyetçilik de düşük kişisel uyum düzeyleriyle ilişkilidir. (Flett, Hewitt, Blankstein ve Mosher, 1995; Flett vd., 1991; Hewitt ve Dyck, 1986). Bu bağlantıdan da yola çıkarak her iki değişkenin de uyum düzeyi ile benzer şekilde negatif ilişkiler kurduğu ve aralarında pozitif ilişki olduğu ve akılcı olmayan inançların mükemmeliyetçiliği pozitif yönde yordadığı sonucunun ilgili literatür ışığında anlamlı olduğu söylenebilir.

Mükemmeliyetçiliğin sürekliliğinde yer alan faktörleri ele alan bilişsel-davranışçı mükemmeliyetçilik modellerinde, mükemmele ulaşma konusunda sık sık otomatik düşüncelerin önemli bir rolü olduğunun altı çizilmekte (Hewitt, Flett, Besser, Sherry, McGee, 2003) mükemmeliyetçilik ve bilişsel süreçler arasındaki pozitif ilişki vurgulanmaktadır. Benzer şekilde mükemmeliyetçi bireylerin hedeflere ulaşma ve yüksek idealler gibi mükemmeliyetçi temaları yansıtan otomatik düşünceleri

deneyimleme eğiliminde oldukları araştırmalarca desteklenmektedir (Hewitt ve Genest, 1990). Ölçek geliştirme süreçlerinde çekirdek akılcı olmayan inançlar ve mükemmeliyetçiliğin özellik boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu doğrulanmıştır (Jones, 1969). Mükemmeliyetçilerin sadece mükemmeliyetçi temaları içeren düşünceleri sıklıkla yaşamakla kalmayıp, ayrıca, mükemmel görünme veya kusurların ortaya çıkmasını veya açıklanmasını önleme ihtiyacı ile aşırı bir öz sunum biçimine bürünme yönünde belirleyici eğilimlere sahip oldukları görülmektedir (Hewitt vd., 1996).

Türkiye’de mükemmeliyetçilik araştırmaları giderek artmakla birlikte, mükemmeliyetçiliğin bilişsel yönüne odaklanan çok az çalışma vardır. İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin akılcı olmayan inançlarla açıklanabilirliğinin araştırıldığı çalışmada Frost vd. (1990) tarafından geliştirilen farklı bir ölçek kullanılmakla birlikte, araştırma sonuçlarına göre, mükemmeliyetçilik ve akılcı olmayan inançlar arasında pozitif bir ilişki olduğu, mantık dışı inançların mükemmeliyetçiliğin; hatalara karşı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri ve ebeveynsel eleştiri alt boyutlarını açıkladığı görülmektedir (Dilmaç vd., 2009). Benzer şekilde Çarkıt (2016) tarafından yapılan çalışmada da bilişsel hataların (felaketleştirme, genelleme, kişiselleştirme, seçici soyutlama) gibi alt boyutlarının mükemmeliyetçiliğin hata yapma, ailesel eleştiri, kişisel standartlar boyutları ile pozitif ilişki içerisinde olduğu doğrulanmıştır. Yurt dışı ve yurt içindeki çalışmalar incelendiğinde akılcı olmayan inançlar ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu, akılcı olmayan inançların mükemmeliyetçiliğin bilişsel yönünü oluşturduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliğini yordarken ele aldığımız bir diğer değişken öz yeterliliktir. Araştırma kapsamında ulaştığımız sonuç, öz yeterliliğin mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığıdır. Öz yeterlilik literatürde, bireyin çevre üzerinde bir ölçüde kontrol kurmak üzere, olası durumları yönetmek için gerekli eylem yollarını düzenleme ve yürütme yeteneğine olan inancı şeklinde tanımlanmaktadır (Bandura, 1994). İlgili literatür incelendiğinde öz yeterliliğin gelişimi ile mükemmeliyetçiliğin gelişiminin paralel olduğu dikkat çekmektedir. Bilindiği üzere mükemmeliyetçilik doğrudan yüksek standartlar ve yüksek başarı ile ilgilidir. Öz yeterliliğin gelişimine yol açan faktörlerin tartışıldığı pek çok araştırmada

çocuklarda, mükemmeliyetçiliğe yol açan yüksek başarı isteğinin öz yeterliliğin gelişimi ile önemli ölçüde ilgili olduğu sonucuna varılmıştır (Gecas, 1989). Öz yeterliliğin gelişimi sürecinde kişilerin bir işi başarmak isterken ne kadar zaman ve efor sarf ettikleri de önemlidir. Mükemmeliyetçi bireylerin bir işi yaparken daha fazla zaman ve efor harcamaya eğilimli oldukları bulunmuştur. Bu yüzden mükemmeliyetçilerin daha yüksek öz yeterlilik seviyelerine sahip olabileceği öne sürülebilir (Stoeber vd., 2010). Yüksek düzeyde öz yeterliliğe sahip olan bireyler, düşük düzeyde öz yeterliliğe sahip olanlara göre daha fazla çaba harcar ve problemle yüzleştiklerinde daha uzun süre mücadele ederler (Schunk, 1989). Benzer şekilde Bandura'a göre (1977) öz yeterlilik hedeflere ulaşılmasına bağlıdır; hedeflerine sürekli olarak ulaşanlar, nadiren hedeflerine ulaşanlardan daha yüksek öz yeterlilik seviyelerine sahiptirler. Bu nedenle, bir işi iyi yapmak için çabalayan mükemmeliyetçiler yüksek öz yeterlilik seviyelerine sahip olabilir. Bunu destekleyici çalışmalarda mükemmel olan için uğraşmanın artan öz yeterlilik düzeyi ile pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Stoeber vd., 2008; Chufar ve Pettijohn, 2013).

Mükemmeliyetçiliği kişilerarası yönü ile ele alan mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin doğrudan araştırıldığı bir çalışmada (Hart vd., 1998) ölçülen mükemmeliyetçilik düzeyinin öz yeterlilik ölçümleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığı hipotezi test edilmiştir ve araştırmada kullanılan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) kullanılmıştır. Sonuçlar, mükemmeliyetçiliğin kavramlaştırılmasında, öz yeterliliğin sadece önemli bir etken olmadığını, aynı zamanda önemli değerlendirme sonuçlarının olduğunu göstermektedir. Mükemmeliyetçilik ve azalmış kendini gerçekleştirme arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösteren başka bir çalışma da vardır (Flett vd., 1995).

Literatür incelendiğinde Türkiye'de doğrudan bu iki değişkenin bir arada olduğu çok az araştırmaya rastlanmıştır. İki değişkenle ilgili araştırmalara bakıldığında ortak değişkenlerle yapılan çalışmalar olduğu görülmüştür. Yılmaz Bingöl (2018) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin öz yeterlilik ve mükemmeliyetçi benlik sunum düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin öz yeterlilik ve mükemmeliyetçi benlik sunum düzeyleri arasında düşük düzeyli pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçi benlik sunumu kişinin mükemmel olduğuna dair izlenimi

teşvik etmek ve mükemmel olmadığı izlenimini engellemek üzerine kuruludur. Flett ve Hewitt'e (2013) göre mükemmeliyetçi benlik sunumu sayesinde kişiler psikolojik sorunları gizleyerek mükemmel olarak algılanmaya çalışırlar. Mükemmel görünme ihtiyaçları öz yeterliliklerini yüksek algılamalarına neden olmaktadır (Yılmaz Bingöl, 2018). Bu durum öz yeterlilik ve mükemmeliyetçilik arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemektedir.

Araştırmamızda kullandığımız ÇBMÖ, mükemmeliyetçiliği olumlu veya olumsuz bir özellik olarak değerlendirmemiştir; ancak kendine yönelik ve başkasına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun pozitif sonuç ve süreçlerle olumlu ilişkisi olduğu, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin ise negatif sonuç ve süreçlerle ilişkili olduğu literatürce desteklenmektedir. Nitekim ilerleyen bölümlerde araştırmadan elde edilen öz yeterliliğin kendine ve başkasına yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliği negatif olarak yordadığı sonucu bu kapsamda detaylıca tartışılacaktır.

5.2. Akılcı Olmayan İnançların ve Öz Yeterliliğin Değişkenlerinin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçiliği Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ve öz yeterliliklerinin kendine yönelik mükemmeliyetçiliklerini yordama gücünü belirlemek için yapılan regresyon analizi sonucunda akılcı olmayan inançların kendine yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı; öz yeterliliğin ise kendine yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akılcı olmayan inançlar kendine yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır. Literatürde kendine yönelik mükemmeliyetçilik, tipik olarak bireyin mükemmel olmak için yoğun çaba göstermesi ve kendisi için yüksek hedefler ve standartlar koymasındır (Flett, Hewitt ve Dyck, 1989). Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin kilit karakteristik özelliği, mükemmellik çabası için güçlü bir kişisel motivasyon ve mükemmel olma ihtiyacıdır (Stoeber ve Childs, 2010). Benlikten mükemmellik talep etme eğilimi (yani kendine yönelik mükemmeliyetçilik), olağanüstü

derecede yüksek kişisel standartlara ulaşmanın ve kişisel “meli, malı” ları tatmin etmenin önemli olduğu yönündeki inançlarla yansıtılmaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve akılcı olmayan inançlar yüksek beklentilerin elde edilmesini vurgulamaktadır (Flett vd., 2008). ADDT teorisine göre, pratikte tüm insanlar zaman zaman yıkıcı inançları yüzünden rahatsızlık yaşamaktadırlar. Ancak mükemmeliyetçiler onlara daha sık ve ısrarla tutunmakta ve onlara sabit fikirle sarılmaktadırlar. Yani mükemmeliyetçilerin akılcı olmayan inançlara sahip olma eğilimi daha yüksektir (Ellis, 2002). Enns ve Cox’a (2002)’e göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik, belirsiz bir mükemmeliyetçilik biçimidir (Enns ve Cox, 2002). Yapılan araştırmalara göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik, olumlu özellik, süreç ve sonuçlarla pozitif ilişki gösterdiği gibi, (Hewitt ve Flett, 1991), olumsuz özellik, süreç ve sonuçlarla da pozitif ilişki (Mills ve Blankstein, 2000) göstermektedir (Stoeber ve Childs, 2010). Araştırma kapsamındaki akılcı olmayan inançlar olumsuz bir bilişsel özellik olarak görülmektedir ve ilgili yayın ve araştırmalarda mükemmeliyetçiliğin akılcı olmayan inançlar ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir (Hewitt ve Flett 1991; Flett vd., 1998).

Mükemmeliyetçiliğin kuramsal olarak akılcı olmayan inançların bir boyutunu oluşturduğu ölçek geliştirme çalışmalarında bu boyutun önemsendiğini söyleyebiliriz (Flett vd., 2008). Mükemmeliyetçiliğin özellik boyutlarının diğer akılcı olmayan inanç göstergeleri ile araştırıldığı çalışmada ÇBMÖ (Hewitt ve Flett 1991) ve AOİT (Jones 1969) kullanılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, yüksek öz beklentileri, hayal kırıklığı toleransı, mükemmel çözümler ve onay talebini ölçen AOİT alt ölçekleri ile pozitif ilişki içerisindedir. Yani kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve akılcı olmayan inançlar arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Flett vd., 1991). Demari, Kassinove ve Dill’in (1989) çalışmalarında ÇBMÖ’nün tamamının akılcı olmayan inanç skorları ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kendine yönelik gereklilik alt ölçeği ile belirgin bir şekilde ilişkili bulunmuş ve bu sonuç araştırmadan elde edilen sonucu destekleyici nitelikte olmuştur.

Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar gösteren başka çalışmalara da ulaşılmıştır. Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri ve akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada Flett ve Hewitt (2008), kendine yönelik

mükemmeliyetçiliğin beş akılcı olmayan inanç alt ölçeği ile anlamlı ve olumlu bir şekilde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Flett vd. (1998), tarafından yapılan mükemmeliyetçi bilişlerin kendine yönelik tutumlarla ilişkisinin incelendiği çalışmada mükemmeliyetçi bilişlerin, kendine yüksek standartlar belirleme, genelleme yapma, öz eleştiri yapma ve başarısızlığın yineleneceğini düşünme boyutları ile pozitif bir ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Rimes ve Chalder (2010), duygulara ilişkin işlevsel olmayan inançları araştırmıştır. Mükemmeliyetçi Benlik İnançları Ölçeğinde (Campell ve Di Paula, 2002) yer alan dört alt ölçeğin üçünün (mükemmel olmanın önemi, diğerlerinin yüksek standartları, şartlı kabul), duygularla ilgili işlevsiz inançlarla pozitif bir korelasyon gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırma sonucunda öz yeterliliğin de kendine yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Hewitt ve Flett'e (1991) göre, kendine yönelik mükemmeliyetçiler kendileri için gerçekçi olmayan yüksek ve katı standartlar belirleme ve bunlara uyma ve ayrıca mükemmelliğe ulaşmak ve başarısızlıktan kaçınmak için sıkı bir öz değerlendirme yapma eğilimindedirler. Yüksek kişisel standartlar ve düzen kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin merkezinde görünmektedir (Slaney ve Ashby, 1996). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, hedeflere ulaşmak için aktif olarak çaba sarf etmeyi içeren olumlu bir motivasyon bileşenine sahiptir (Hewitt ve Flett, 1991). Motivasyon “İstenen sonuçları elde etmek için eylem planlarını başarılı bir şekilde yerine getirmeye yönelik öznel bir süreçtir.” ve öz yeterlilik ile ilgilidir (Bandura, 1977). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireyler oldukça hırslı ve yüksek öz yeterliliğe sahip olma eğilimindedir (Bandura, 1989; Mills ve Blankstein, 2000). Ayrıca mükemmeliyetçi bireyler hedefledikleri standartlara ulaşmada diğer bireylere göre daha fazla zaman ve efor harcamaya eğilimli olduklarından mükemmeliyetçilerin daha yüksek öz yeterlilik seviyelerine sahip olabilirler (Stoeber vd., 2010). Nitekim Frost vd. tarafından geliştirilen çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin kişisel standartlar boyutunun öz yeterlilik ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir (Fletcher, Shim ve Wang, 2012). Gahemi ve Damirchiloo (2015) tarafından yapılan araştırmada da mükemmeliyetçilik, öz yeterlilik ve motivasyon arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe dair yapılan ilk araştırmalarda bu boyuta ilişkin yıkıcı özellikler ön plana çıkmıştır (Blatt, 1995). Slaney ve Ashby (1996), ise kişilerin mükemmeliyetçiliğini olumlu olarak değerlendirdiklerini ve çoğu zaman biraz stres verici bulsalar da, mükemmeliyetçilikten vazgeçmek istemediklerini belirtmiştir. Literatürde kendine yönelik mükemmeliyetçilik, öz yeterlilik ile birlikte pek çok olumlu özellik ile ilişkilendirilmiştir ve uyumlu bir mükemmeliyetçilik türü olarak görülmüştür (Hill vd., 1997; Mills ve Blankstein, 2000). Uyumlu mükemmeliyetçilik ise öz yeterlilik ile pozitif ilişkilidir (LoCicero ve Ashby, 2015). Olumlu bir özellik olan öz yeterliliğin kendine yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde yordaması bu açıdan bakıldığında anlaşılabilir.

Araştırmalarda genel öz yeterlilikten ziyade akademik öz yeterlilik kavramı üzerine durulmaktadır. Mills ve Blankstein (2000) kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin motivasyon ve öğrenme süreçleri ile uyumlu ve olumlu ilişkileri olduğunu vurgulamakta kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin öğrenme ve performans açısından akademik öz yeterlilik ile pozitif bir korelasyon gösterdiğini ifade etmektedir. Bong, Hwang, Noh ve Kım (2014) tarafından yapılan ergenlikte akademik bağlamda mükemmeliyetçilik ve motivasyonun araştırıldığı çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik, öğrenme sürecinde olumsuz işlevinden daha ziyade olumlu bir rol oynamaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, akademik öz yeterlilik ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde, Van Yperen (2006), kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun, öz yeterlilikle pozitif olarak ilişkili olduğunu bildirmiştir. Seo (2008) tarafından mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme arasındaki ilişkide arabulucu olarak öz yeterliliğin rolünü inceleyen çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile genel öz yeterliliğin pozitif bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olması, matematik öz yeterliliğinde artışla da ilişkili bulunmuştur (Scott, Ford, Chen ve Usher, 2016). Üniversite öğrencilerinin akademik anlamdaki öz yeterlilikleri genel öz yeterliliklerinin bir parçasını oluşturmaktadır. Dolayısı ile akademik öz yeterliliğin mükemmeliyetçiliği pozitif yönde yorduyor olması araştırmamızdan elde edilen bulguları destekleyici niteliktedir.

Literatürde, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik arasında genel anlamda olumlu bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar olmakla birlikte Hart vd. (1998) bu konuda yaptıkları araştırma farklı sonuçları işaret etmektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin öz yeterlilikle negatif ilişkide olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hart vd., 1998). Ancak araştırmacılar bu hipotezleri makul bulmakla birlikte, mükemmeliyetçiliğin öz yeterlilikle etkileşime girdiği sürecin daha fazla araştırılması gerektiğini düşünmektedirler. Hart vd. bulguları, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik konusundaki araştırmalardan elde edilen bulguların çoğunluğu ile de çelişmektedir (Stoeber ve Otto, 2006). Dolayısı ile bu araştırmadan elde edilen sonucun ilgili literatür ile genel anlamda tutarlılık gösterdiği, öz yeterliliğin kendine yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde yordadığı söylenebilir.

5.3. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterliliğin Başkasına Yönelik Mükemmeliyetçiliği Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ve öz yeterliliklerinin başkasına yönelik mükemmeliyetçiliklerini yordama gücünü için yapılan regresyon analizi sonucunda akılcı olmayan inançların başkasına yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı; öz yeterliliğin başkasına yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akılcı olmayan inançlar başkasına yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır. Bilindiği üzere mükemmeliyetçiliğin bir başka önemli boyutu da başkalarının yetenekleriyle ilgili beklentileri ve inançları içeren başkasına yönelik mükemmeliyetçilik boyutudur (Hewitt ve Flett, 1991). Genel olarak başkasına yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarının mükemmellik için çaba göstermesinin ve mükemmel olmasının önemli olduğu konusunda içsel olarak motive edilmiş inançları içermektedir. Başkasına yönelik mükemmeliyetçiler başkalarının mükemmel olmasını bekler ve bu durum beklentileri karşılayamayanlar için oldukça kritiktir (Stoeber, 2013). Başkasına yönelik mükemmeliyetçilik başkasına yönelik pek çok akılcı olmayan inancı içermekte, bu durum araştırmalar tarafından da desteklenmektedir.

Mükemmeliyetçi bir kişinin başkasına yönelik motivasyonunun ve beklentilerinin, sahip olduğu akılcı olmayan bilişlerinden kaynaklandığı ve bu durumun uyumsuz düşünce kalıplarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Parker ve Adkins, 1995). Ayrıca, bu bireylerin yüksek kontrol arzusu eğiliminde oldukları (Flett vd., 1995) narsisistik özellikler taşıdıkları, başkalarını suçlama eğilimi gösterdikleri (Hewitt ve Flett, 1991) ve düşmanca bir kişilerarası tarz (Habke ve Flynn, 2002) benimsedikleri görülmektedir. Başkasına yönelik mükemmeliyetçilik literatürde düşük hayal kırıklığı toleransı ve diğerlerine yönelik düşmanlık ile de ilişkilendirilmiştir (Flett vd., 1991). Bu tarz olumsuz ve yıkıcı duygular akılcı olmayan inançlara eşlik etmektedir. Ellis (1962), akılcı olmayan inançların yüksek benlik beklentileri, sosyal onay ihtiyacı, suçlama, düşmanlık, hayal kırıklığı, endişe verici durumlardan kaçınma, bağımlılık çaresizlik gibi konularla ilişkili olduğunu ifade etmiştir.

Jones (1969) tarafından geliştirilen AOİT'nin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Hewitt ve Flett 1991) ile ilişkisine bakıldığında, başkasına yönelik mükemmeliyetçiliğin yalnızca yüksek beklentilerle ilişkilendirildiği görülmüştür. Benzer şekilde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Kişisel İnanç Ölçeği arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada (Demaria vd., 1989) kendine yönelik gereklilikler, başkasına yönelik gereklilikler, öz değer, düşük hayal kırıklığı toleransı ve korkutucu inançlar alt ölçekleri yer almaktadır. Beklendiği gibi, başkasına yönelik mükemmeliyetçilik başkasına yönelik gereklilik alt ölçeği ile belirgin bir şekilde ilişkilidir. Bu bağlamda "başkasına yönelik gereklilik" ifadelerinin temel akılcı olmayan inançlardan birini temsil etmesi şaşırtıcı değildir (Kassinove, 1986). Akılcı olmayan inanç boyutunun başkasına yönelik gereklilik düşüncelerini desteklediği başka bir çalışmada daha görülmektedir (Demaria, Kassinove ve Dill, 1989).

Mükemmeliyetçilik ve genel akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmaların yanında spesifik olarak akılcı olmayan ilişki inançlarına odaklan bir diğer çalışmada (Flett, Hewitt, Shapiro ve Rayman, 2001) mükemmeliyetçiliğin boyutlarının, ilişki inançlarının ve davranışlarının ile ne ölçüde ilişkili olduğunu incelemiştir. Bulgular, ileri düzeyde belirgin mükemmeliyetçilik ve başkasına yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin iletişim, güven ve destek alanlarında daha güçlü

akılcı olmayan ilişki inançlarına sahip olduğunu, bu mükemmeliyetçilerin belirli alanlarda yüksek ilişki standartlarına sahip olduğunu göstermiştir.

Akılcı olmayan inançlar arasında pozitif bir ilişki olduğu, başkasına yönelik mükemmeliyetçiliğin, başkasına yönelik akılcı olmayan inançları da içerdiği görülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen akılcı olmayan inançların mükemmeliyetçiliği pozitif yönde yordadığı sonucu anlamlı ve literatürle uyumlu görünmektedir.

Öz yeterlilik başkasına yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır. Başkasına yönelik mükemmeliyetçilik ana hatları ile, başkalarının yetenekleriyle ilgili abartılı inanç ve beklentileri içerir (Hewitt ve Flett, 1991). İlgili literatüre bakıldığında, olumlu yönüyle, başkasına yönelik mükemmeliyetçilik, liderlik kabiliyeti veya başkalarının motivasyonunu kolaylaştırmak gibi arzu edilen niteliklerle ilişkilendirilmektedir. Başkasına yönelik mükemmeliyetçilik, motivasyonel bir bileşene sahip olabilir; ancak bu durum doğada içsel olmaktan ziyade kişilerarasıdır (Hewitt ve Flett, 1991). Başkasına yönelik mükemmeliyetçilik, eş ve ortak yönelimli mükemmeliyetçilik biçimindeki iki yönlü mükemmeliyetçilikte kilit rol oynamasına rağmen, diğer iki mükemmeliyetçilik biçimi kadar dikkat çekmemiştir, göz ardı edilmiştir (Haring, Hewitt ve Flett, 2003; Stoeber ve Otto, 2006). Başkasına yönelik mükemmeliyetçilik; kendine yönelik mükemmeliyetçilikte olduğu gibi yüksek standartlar oluşturulması ve bu standartlara ulaşma noktasında motive edici bir çabayı içermekte ve bu durum bir diğer kişiye yansıtılmaktadır (Bong vd., 2014). Öz yeterliliğin başkasına yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde yordaması bu açıdan bakıldığında anlaşılabilir ve literatürle çelişmemektedir.

Flett, Hewitt ve DeRosa (1996) tarafından yapılan çalışmada başkasına yönelik mükemmeliyetçilik, özgüven ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Bu özgüvenin düşmanca veya agresif bir arka plana sahip olması muhtemel görünmektedir. Başkasına yönelik mükemmeliyetçiliğe eşlik eden özgüven başkalarını yönlendirici turum ve davranışlara yol açabilir (Flett, Hewitt ve DeRosa 1996). Bandura (1977) “özgüven”, “öz yeterlilik” kavramlarını bir kişinin belli bir performansı gerçekleştirme yeteneğini tanımlamak için kullanılmıştır. Bandura (1986) “öz yeterlilik” ile “özgüven” arasında ayrım yapar: Öz

güven, performansa ilişkin inancın gücü anlamına gelir ancak yön belirtmez; öz yeterlik, bir hedef ve yön belirlendiğini gösterir. Bandura'nın ayrımı benimsenmekle birlikte çoğu kişi tarafından "öz güven" "öz yeterlilik" yerine kullanılmaktadır (Druckman ve Bjork, 1994). Tüm bunlardan yola çıkarak yüksek öz yeterliliğin yüksek düzeyde yönlendirici tutum ve davranışlara yol açarak başkasına yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yordamasının anlamlı olduğunu söyleyebiliriz.

Hart vd. (1998) bu konuda yaptıkları araştırma farklı sonuçları işaret etmektedir. Başkasına yönelik mükemmeliyetçiliğin öz yeterlilikle negatif ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başkasına yönelik mükemmeliyetçilik durumunda, gerçekçi olmayan inanç biçimlerinin öznelliğinin, kişilerin irrasyonelliklerini fark etmelerini önlediğini, kişinin bu standartlara göre davranmaya devam ettiğini ve nihayetinde bu durumun kişinin öz yeterliliği üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu varsaymışlardır. Ancak öz yeterlilik ve başkasına yönelik mükemmeliyetçilik arasındaki bağlantının daha fazla araştırılması gerektiğini belirtmişlerdir. Araştırmamızdan elde edilen öz yeterliliğin başkasına yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde yordadığı sonucu genel literatür için yeni bir veri sunmaktadır.

5.4. Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterliliğin Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçiliği Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ve öz yeterliliklerinin sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliklerini yordama gücünü belirlemek için yapılan regresyon analizi sonucunda akılcı olmayan inançların sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı; öz yeterliliğin sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliği negatif yönde ve istatistiksel anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akılcı olmayan inançlar sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır. Mükemmeliyetçilik kişilerarası yönünü içeren bu boyutta diğer alt boyutlara benzer bir sonuca ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bu sonucun ilgili literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir. Bilindiği üzere, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik, kişinin, diğerlerinin kendisi için gerçekçi olmayan

standartlara sahip olduğuna, sert bir şekilde değerlendirildiğine ve mükemmel olması için baskı uygulandığına dair inanç veya algılarını içermektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Sezgisel olarak, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin çeşitli olumsuz sonuçlara yol açması gerektiği düşünülmektedir. Çünkü, başkalarının dayattığı standartlar aşırı ve kontrol edilemez olduğu algılanmaktadır. Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olduğu bireyler, başkalarının standartlarını karşılama konusunda endişe duydukları için, daha fazla olumsuz değerlendirme korkusu sergileme ve dikkat çekme, başkalarının onaylamamalarını önlemeye daha fazla önem verme gibi tutum ve davranışlar sergilemektedirler (Stoeber ve Childs, 2010). Böylesi tutum ve davranışların uyumsuz düşünce kalıplarıyla ilişkilidir. Literatürde mükemmeliyetçilikteki uyumsuz düşünce kalıpları ve akılcı olmayan inançların benzerlik göstermektedir (Burns, 1980; Hewitt ve Genest, 1990). Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin, uyumsuz bir özellik olarak kavramlaştırılan akılcı olmayan olmayan inançlar ile pozitif ilişkili olduğu araştırmalarca gösterilmektedir (Blankstein, Flett, Hewitt ve Eng, 1993).

Mükemmeliyetçilik ve Kişisel İnançlar Ölçeği arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada, (Demaria vd., 1989) ÇBMÖ boyutunun tamamının toplamının akılcı olmayan inanç skorları ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin tüm alt ölçeklerle ilişkili olduğu; ancak düşük hayal kırıklığı toleransı ve öz değer ile ilişkisinin en yüksek olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçiliğin özellik boyutlarının ve diğer akılcı olmayan inanç göstergeleri ile ilişkilerinin araştırıldığı çalışmada sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik, yüksek benlik beklentileri, sosyal onay talebi, bağımlılık, suçluluk eğilimi ve endişeli aşırı duyarlılık dahil olmak üzere çeşitli akılcı olmayan inançlarla anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur (Flett vd., 1991). Lise Öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin Flett ve Hewitt (2008) araştırıldığı çalışmada, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik ve akılcı olmayan düşünce arasındaki ilişkilerin düşük olduğu; ancak sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin kendine has özelliklere sahip olduğu öne sürülmüştür. Parker ve Adkins (2010) mükemmeliyetçiliği teorik açıdan ele aldıkları çalışmalarında; sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin, sosyal bağımlılık ve onay gibi konulardaki akılcı olmayan inançlarla pozitif olarak bağlantılı olduğunu ifade etmişlerdir. Bir başka araştırmada asıl, mükemmeliyetçilik ve

kişilerarası ilişkileri içeren değişkenler arasındaki varsayımsal bağ araştırılmıştır. Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik, yıkıcı problem çözme yanıtları ve uyumsuz eğilimleri ile ve mükemmeliyetçilik bilişleri ile ilişkili bulunmuştur (Flett vd., 2001). Burns (1980), mükemmeliyetçiliğin temel unsurlarını vurgulayan bilişsel-davranışçı çalışmasında mükemmeliyetçiliğin kişilerarası yönlerinin temel özellikler olduğunu sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilikte ortaya çıkan öz değerlendirmenin sadece öz başarıya değil, bu kişilerin başkaları tarafından kabul edilmesine bağlı olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Reilly (1998) mükemmeliyetçiliğin ve uyumsuz otomatik düşüncelerin birbirine eşlik ettiğine dikkat çekmektedir. Ayrıca sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğe, yüksek düzeylerde kişilerarası duyarlılık, umutsuzluk ve başa çıkmada algılanan eksiklik duygusunun eşlik ettiğini de ifade etmiştir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında akılcı olmayan inançlar ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik arasındaki bu pozitif ilişki olduğu desteklenmektedir. Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik, sosyal bağımlılık ve onay gibi konulardaki akılcı olmayan inançlarla, uyumsuz mükemmeliyetçilik bilişleri ile pozitif olarak bağlantılı bulunmuştur (Parker ve Adkins, 1995; Flett vd., 2001). Kısacası diğer mükemmeliyetçilik alt boyutlarında olduğu gibi; akılcı olmayan inançlar ile sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki olduğu, ilgili regresyon sonuçlarının genel literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulguya göre, öz yeterlilik sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliği negatif yönde yordamaktadır. Yani sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyleri düşük öz yeterliliği işaret etmektedir. Literatürde sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik, başkalarının kendileri için aşırı yüksek standartlara sahip olduğu ve başkaları tarafından kabul görmeyen bu standartları yerine getirme şartına bağlı olduğu inancını içermektedir. Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin temel özellikleri, diğerlerinin yüksek standartlarına ve standartlara uymaya ilişkin aşırı endişelere sahip olmalarıdır. (Enns ve Cox, 2002; Hewitt ve Flett, 1991). Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin, negatif özelliklerle, süreçlerle ve sonuçlarla pozitif korelasyon; pozitif özelliklerle, süreçlerle ve sonuçlarla negatif korelasyon gösteren, uyumsuz bir mükemmeliyetçilik biçimi olduğunu düşünülmektedir (Enns ve Cox, 2002;

Hewitt ve Flett, 2004). Yine benzer şekilde sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik, akademik bağlamda başarı ile negatif ilişkiler, olumsuz özellikler ile pozitif ilişkiler göstermektedir (Bong vd., 2014).

Zor standartları yerine getirmeye çalışmak, sadece kendine yönelik mükemmeliyetçilik değil, aynı zamanda sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik belirtisidir. Latham ve Locke'a (1991) göre, hedefe ulaşma beklentisi, hedef belirleme derecesi ile yönetilir. Hedefe ulaşma beklentisi yüksek olan bireyler için performans, arttırılmış öz yeterlilik algıları yardımıyla, hedef zorluğu ile doğrusal olarak gelişir. Hedeflere ulaşılabilir olduğunda ve bireyler, onları belirlemede yer aldıklarında, başkaları tarafından ulaşılması imkansız hedeflerle karşılaştırılmalarına nazaran daha fazla hedefe ulaşma olasılığına sahiptirler. Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiler, başkalarının dayattığı aşırı yüksek standartları yerine getirmeye çalışmaktadırlar. Bu nedenle, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilerin hedefe ulaşma beklentisi, kendine yönelik mükemmeliyetçilerininki kadar güçlü değildir. Zayıf hedefe ulaşma beklentisi ise ustalık deneyimlerinden elde edilecek öz yeterlilik yararını tehlikeye atmakta ve düşük öz yeterlilik ile sonuçlanmaktadır (Latham ve Locke, 1991).

Speirs Neumeister'e göre (2004) sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiler, öngörüldüğü üzere güçlü bir başarısızlık korkusuyla yönlendirilmekte ve diğerlerinden daha kötü performans ve yeterlilik sergilememek ve için performanstan kaçınmayı tercih etmektedirler. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başarmak için bir nedene dayanırken, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik başarısızlık korkusundan kaynaklanmaktadır. Bu bireylerin kendilerini potansiyel başarısızlığın sonuçlarından korumak için erteleme davranışları gösterdikleri görülmüştür. Performanstan kaçınmak ise kişinin deneyimler aracılığı ile öz yeterliliğini geliştirmesini engellemektedir.

Literatür incelendiğinde bu konuda yapılan bazı çalışmalar olduğu ve benzer sonuçla elde edildiği görülmüştür. Yu, Chae ve Chang (2016) tarafından yapılan çalışmada akademik öz yeterlilik, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik ve akademik tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik ile akademik öz yeterlilik arasında negatif bir ilişki olduğu; sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin, akademik öz yeterlilik üzerinde olumsuz bir etki yaptığı ve sonuçta akademik tükenmişliği tetiklediği görülmüştür. Bu varsayımları

destekleyen Mills ve Blankstein (2000) sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin, akademik öz yeterlilik ile anlamlı olmayan bir ilişki sergilediğini ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Van Yperen (2006), ise sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan diğerlerinin yüksek standartlarının öz yeterlilik ile negatif olarak ilişkili olduğunu bildirmiştir. Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olması, matematik öz yeterliliklerinin azalması ile de ilişkili bulunmuştur (Scott vd., 2016). Literatürde araştırmadan elde edilen sonucunu aksini gösteren bir çalışmada Mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin araştırılmıştır (Hart vd., 1998) Ölçülen mükemmeliyetçilik düzeyinin öz-yeterlilik ölçümleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığı hipotezi test edilmiştir. Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin yüksek seviyeleri yüksek öz yeterlilik ile ilişkili bulunmuş; ancak bu alanda daha fazla araştırma yapılması gerektiği vurgulanmıştır.

Özetle; öz yeterliliğin sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin negatif bir yordayıcısı olduğu sonucu ilgili literatürle uyumlu bulunmuştur. Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilerin, performanstan kaçındıkları ve bu durumun öz yeterliliklerinin gelişmesini engellediği görülmüştür.

Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde; akılcı olmayan inançların ve uyumsuz düşünce kalıplarının mükemmeliyetçiliği ve üç alt boyutunu pozitif yönde yordadığı; mükemmeliyetçiliğin bilişsel faktörler göz önüne alınarak ele alınması gerektiği, akılcı olmayan inançların mükemmeliyetçiliğe eşlik ettiği ilgili literatür ışığında ve araştırma kapsamında doğrulanmıştır. Öz yeterliliğin ise mükemmeliyetçilik, kendine ve başkasına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunu pozitif yönde yordadığı, mükemmeliyetçi çabanın öz yeterlilik ile pozitif bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik ise olumsuz bir mükemmeliyetçilik türü olarak algılandığından öz yeterlilik ile negatif ilişki içinde olduğu, öz yeterliliğin sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliği negatif yönde yordadığı ilgili literatür ışığında değerlendirilmiştir.

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada akılcı olmayan inançların ve öz yeterliliğin, mükemmeliyetçiliği ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan kendine yönelik, başkasına yönelik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliği yordama gücüne bakılmıştır. Araştırma sonucunda akılcı olmayan inançların, mükemmeliyetçilik ve onun alt boyutları olan kendine yönelik, başkasına yönelik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliği pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Öz yeterliliğin ise mükemmeliyetçiliği ve onun alt boyutları olan kendine yönelik ve başkasına yönelik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde anlamlı bir şekilde; sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliği ise negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Türkiye’de mükemmeliyetçilik alanında pek çok çalışma yapılmakla birlikte mükemmeliyetçiliğin akılcı olmayan inanç boyutuna ve öz yeterliliğin mükemmeliyetçiliği yordama gücüne ilişkin çok az çalışmaya ulaşılmıştır. Mükemmeliyetçiliğin iki alt boyut ile yordanma gücünün çalışıldığı bu araştırmanın yeni araştırmacılara yol göstereceği düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında alandaki araştırmacılara ve uygulayıcılara sunulan öneriler şu şekildedir.

Araştırmacılar için öneriler:

- Bu araştırma ile birlikte akılcı olmayan inançlar ve öz yeterliliğin mükemmeliyetçiliği yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mükemmeliyetçiliğin akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlilik boyutunun araştırılmasının mükemmeliyetçiliği algılayışımıza katkı sağlayacağı, teorik anlamdaki bilgimizi artıracığı düşünülmektedir. Araştırma bulgularının genellenebilmesi için farklı üniversitelerde ve fakültelerde öğrenim gören öğrencilerle yeni araştırmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.
- Akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlilik mükemmeliyetçiliği yordamakla birlikte her iki değişkenin mükemmeliyetçilikle birlikte bireyin ruh sağlığını nasıl etkilediği açık değildir. Mükemmeliyetçilik, akılcı olmayan inançlar ve öz

yeterlilik değişkenlerinin, depresyon, kaygı, yalnızlık ve psikolojik iyi oluşu yordama gücünü ortaya koyan yeni araştırmaların yapılması gereklidir.

- Türkiye’de mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik ile ilgili araştırmaların daha çok akademik öz yeterlilik alanında olduğu görülmüştür. Üniversiteler üniversite öğrencilerinin pek çok farklı alanda öz yeterliliklerini geliştirdikleri ve değerlendirdikleri bir ortamdır. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerini salt akademik öz yeterlilikleri ile değil genel öz yeterlilikleri ile değerlendiren yeni araştırmaların yapılması gereklidir.
- Araştırma sonuçlarımız göstermektedir ki, Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile öz yeterlilik arasındaki bağlantı özellikle başkasına yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik alt boyutlarında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duymaktadır. Çünkü, mükemmeliyetçilik ile ilgili yaşanan pek çok problem kişilerarası boyuttan kaynaklanmaktadır. Bu iki alt boyutta ilgili literatürde bir boşluk olduğu, ilgili yayın ve araştırmaların sınırlı kaldığı görülmüştür.
- Sonraki araştırmalarda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin bir arada kullanılması; mükemmeliyetçiliğin hem kişilerarası boyut hem de psikolojik uyum boyutu ile ele alınmasını sağlayacak ve mükemmeliyetçiliğe dair daha genel ve detaylı bir değerlendirme yapma olanağı sağlayacaktır.

Uygulayıcılar için Öneriler:

- Yükseköğretimde psikolojik danışma hizmeti sunulurken mükemmeliyetçi bireylerde bilişsel özellikler (akılcı olmayan inançlar, mantıksız düşünceler) üzerinde durulması gerekmektedir. Akılcı olmayan inançların mükemmeliyetçiliğin bilişsel yönünü oluşturduğu literatürce desteklenmektedir. Psikolojik danışmanlar, danışanların mükemmeliyetçilikle ilgili yaşadıkları problemleri aşabilmeleri için sahip oldukları problem alanına yönelik olarak akılcı olmayan inançlarını özellikle çalışmalıdır.
- Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri ile çalışan psikolojik danışmanlar, araştırma bulgularından yararlanarak mükemmeliyetçilik problemlerine yönelik

önleyici çalışmalar yapabilir, psikoeğitim programları geliştirebilir ve akılcı olmayan inançları ile öz yeterliliği vurgulayan psikolojik danışma grupları oluşturabilirler.

- Psikolojik danışmanlar, özellikle kişilerarası alanda problem yaşayan bireylerde mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bakış açısı ile ele almalıdırlar. Çünkü mükemmeliyetçilik kişilerarası boyutta problemlere neden olabilir. Mükemmeliyetçilik alt boyutlara ayrılarak, danışanın özellikle güçlük yaşadığı alan tespit edilmelidir. Psikolojik danışmanlar yalnızca kendine yönelik mükemmeliyetçilik içeren düşüncelerin kaldırılması üzerine yoğunlaşmakla kalmamalıdırlar. Aynı zamanda danışanların yaşadıkları psikolojik problemlerin azaltılması amacıyla başkasına yönelik mükemmeliyetçilik ve olumsuz süreç ve sonuçlarla ilişkili olduğu düşünülen sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik ile ilgili algılarına ve bunu destekleyen akılcı olmayan inançlar ve öz yeterliliklerine de odaklanmalıdırlar.
- Öz yeterliliğin kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda pozitif, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik boyutunda negatif bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Bireylere hazırlanan psikolojik danışma sürecinde öz yeterliliği artırmaya yönelik yaklaşım ve müdahâlelerin olumsuz anlamdaki mükemmeliyetçiliği, olumlu yöne çevirebileceği düşünüldüğünden, sonuç hedeflerine öz yeterlilik ile ilgili çalışmaların alınması faydalı olacaktır.
- Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiler, güçlü başarısızlık korkularıyla yönlendirilmekte, diğerlerinden daha kötü performans ve yeterlilik sergilememek için performanstan kaçınmayı tercih etmekte ve akademik erteleme davranışı gösterebilmektedirler. Üniversite öğrencilerinin akademik problemleri ile ilgili çalışırken mükemmeliyetçi olup olmadıkları tespit edilerek bunu destekleyen akılcı olmayan inançları ve öz yeterlilik algıları özellikle ölçülmelidir.

KAYNAKÇA

- Ablard, K.E., Parker, W. D. (1997). Parents' achievement goals and perfectionism in their academically talented children. *Journal of Youth and Adolescence*, 26 (6), 1997.
- Akkaya, E. (2007). *Academic procrastination among faculty of education students: the role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Antony, M. M., Swinson, R. P. (1998). *When perfect isn't good enough: strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA.
- Arnett, J.J. (1994) Are college students adults? their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 1, 154–168.
- Arnett, J. J. (2000) Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480.
- Atak, H., Erten, Tatlı, C., Çokamay, G. Büyükpabuşçu, H., Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçiriş. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8 (3), 204-227.
- Balcı, A. (2005). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem
- Bandura, A. (1977a) Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1977b). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1988). Perceived self efficacy: Exercise of control through self belief. In J.P. Dauwalder, M. Perrez, V. Hobbi (Eds). Annual series of European research in behavior therapy, 2, 27-59.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28 (2), 117-148.

- Bandura, A. (1994) Self efficacy. Ramachaudran, V.S. (Ed.) *In Encyclopedia of human behavior*, (71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1995). *Self efficacy in changing sociteies*. Cambridge University Press.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, (52), 1-26.
- Bandura, A., Adams, N. E., Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, (35), 125-139.
- Barrow, J. C., Moore, C.A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *The Personnel And Guidance Journal*, 30-33.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2003). Making the grade: The behavioral consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35, 163-178.
- Blankstein, K. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., Eng, A. (1993). Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the Fear Survey Schedule. *Personality and Individual Differences*, 15, 323–328.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003-1020.
- Blazer, D. G. (2002). Self-efficacy and depression in late life: a primary prevention proposal. *Agingand Mental Health*, 6 (4), 315 – 324.
- Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bong, M., Hwang, A., Noh, A., Kim, S. (2014). Perfectionism and motivation of adolescents in academic contexts. *Journal of Educational Psychology*, 106 (3), 711–729.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*. 41, 34-51.
- Burns, L. R., Fedewa, B. A. (2004). Cognitive styles: Links with perfectionist thinking. *Personality and Individual Differences*, 38, 103-113.

- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Campbell JD, Di Paula A. (2002). Perfectionistic self-beliefs: their relation to personality and goal pursuit. In: Flett GLE, Hewitt PLE, editors. *Perfectionism: theory, research, and treatment*. Washington, DC: *American Psychological Association*, 181–98.
- Chang, E. C. (2002). Examining the link between perfectionism and psychological maladjustment: social problem solving as a buffer. *Cognitive Therapy and Research*. 26 (5). 581-595.
- Changa, E. C., Sannab, L. J., Changa, R., Bodema, M. R. (2008). A preliminary look at loneliness as a moderator of the link between perfectionism and depressive and anxious symptoms in college students: Does being lonely make perfectionistic strivings more distressing. *Behavior Research Therapy*. 46(7), 877-886.
- Chufar, Terry F. Pettijohn (2013). II. meeting high standards: the effect of perfectionism on task performance, self-esteem, and self-efficacy in college students. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2 (3), 117-123.
- Cıla, M. S. (2015). *Anadolu lisesi 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının, akademik öz yeterlilik, mükemmeliyetçilik ve akademik güdülenmeden yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, 112(1), 155-159.
- Cook, L. C. (2012). The influence of parent factors on child perfectionism: A crosssectional study. Doctor of Philosophy (PhD) *UNLV Theses/ Dissertations/Professional Papers/Capstones*. University of Nevada, Las Vegas.
- Cook, L. C., Kearney, C. A. (2009). Parent and youth perfectionism and internalizing psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 325-330.
- Cooper, Z., Cooper, P. J., Fairburn, C. G. (1985). The specificity of the eating disorder inventory. *British Journal of Clinical Psychology*, 24(2), 129-130.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çeviren). Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Çarkıt, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin düşünce hataları ve duyguları ifade etmelerinin mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çarkıt, E., Yalçın, S. B. (2018). Üniversite öğrencilerinin düşünce hataları ve duyguları ifade etmelerinin mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 195-210.
- David, D., Lynn, J., Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs*. New York: Oxford University Press.
- Demaria, T. P, Kassinove, D., Dill, C. A. (1989) Psychometric properties of the survey of personal beliefs: A rational-emotive measure of irrational thinking, *Journal Of Personality Assessment*, 53:2, 329-341.
- Demirci, E. (2018). *Ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışları ile mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dilmaç, B., Aydoğan, D., Koruklu, N., Deniz, M, E., (2009). İlköğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin mantıkdışı inançlarla açıklanabilirliği. *İlköğretim Online*, 8(3), 720-728.
- Druckman, D., Bjork, R. A. (Eds.). (1994). *Learning, remembering, believing: Enhancing human performance*. Washington, DC, US: National Academy Press.
- Dryden, W., Neenan, M. (2004). *Counseling individuals a rational emotive behavioral handbook* (4 ed.). London: Whurr Publishers.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality an Social Psychology*. 84 (1), 234–252.
- Ellis, A. E., (1957). *How to live with a neurotic. : At work and at home*. New York: Crown
- Ellis, A. E. (1958). Rational psychotherapy. *Journal of General Psychology*, 59, 35-49.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Oxford, England: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1976). The biological basis of human irrationality. *Journal of Individual Psychology*, 32, 145-168. Reprinted by the Institute for Rational-Emotive Therapy, New York.

- Ellis, A. E. (1993). Reflections on rational-emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 199–201.
- Ellis, A. (1996). *Better, deeper and more enduring brief therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Ellis, A. (1997). Must musturbation and demandingness lead to emotional disorders. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, (34), 95–98.
- Ellis, A. E., (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. Flett, G. L., Hewitt, P. L. (Ed.) *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. içinde (s. 217-229). American Psychological Association: Washington, DC.
- Ellis, A. E., Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed). New York: Springer.
- Ellis, A. E., Dryden, W. (2003). *Albert Ellis Live!*. London: Sage Publications.
- Ellis, A. and Knaus, W.J. (1979) *Overcoming procrastination: Or, how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. Signet.
- Ellis, A., MacLaren, C. (1998). *The practical therapist series. Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide*. : Impact Publishers: Atascadero, CA, US.
- Enns, M. W., Cox, B. J., Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33(6), 921-935.
- Enns, M. W., Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett, P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33–62). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-31). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. (2004). The cognitive and treatment aspects of perfectionism: Introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22 (4).

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1363–1381.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, R.K., Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 185-201.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis stress model. *Current Psychology*, 14, 112--137.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Solnik, M., Van Bunscoot. M. (1996). Perfectionism, social problem-solving ability and psychological distress. . *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 14, 245-275.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Cheng, E.M.W. (2008). Perfectionism, distress, and irrational beliefs in high school students: Analyses with an abbreviated survey of personal beliefs for adolescents. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(3), 194-205.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety, *Personal Individual Differences*, 10 (7), 731-735.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Garshowitz, M., Martin, T. R. (1997). Personality, negative social interactions, and depressive symptoms. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 29, 28–37.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., Rayman, J. (2001). Perfectionism, Beliefs and Adjustment in Dating Relationships. *Current Psychology*, 20 (4), 289-311.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, M. J., Macdonald, S., (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental Alysis Flett, G. L., Hewitt, P. L. (Ed.) *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. içinde (s. 217-229). American Psychological Association: Washington, DC.
- Flett, G.L., Madorsky, D., Hewitt, P.L., Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20.

- 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*, 163-179.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. (2003). How to design and evaluate research in education. New York: Mcgraw-Hill Higher Education.
- Frost, R. O., Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(4), 323-335.
- Frost, R. O., Lahart, C. M., Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15(6), 469-489.
- 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.
- Frost, R. O., Morten, P.A., Laharat, C., Rosenblate, R. (1990). "The Dimensions of Perfectionism", *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Ganske, K. H., Asby, J.S. (2007). Perfectionism and career decision-making self efficacy. *Journal of employment counseling*, 44.
- Gecas, V. (1989). The social psychology of self-efficacy. *Annual Review of Sociology*, 15, 291-316.
- Ghaemi, H., Damirchiloo, S. (2015). The relationship among perfectionism, motivation and self-efficacy of EFL learners. *Journal of Applied Linguistics and Language Research*, 2 (8).
- Habke, A. M. (1997). The manifestations of perfectionism self presentation in a clinical sample. *Dissertation Abstracts International*. 59,2.
- Habke, A. M., Flynn, C. A. (2002). Interpersonal aspects of trait perfectionism. In G. L. Flett, P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 151--180). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Haring, M., Hewitt, P. L., Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 65, 143-158.

- Hart, A. B., 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.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76, 317-324.
- Hewitt, P. L., Dyck, D. G. (1986). Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 10(1), 137-142.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 423-438.
- 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), 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association: Washington, DC.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. (2004). *Multidimensional Perfectionism Scale (MPS): Technical manual*. Toronto, Ontario, Canada: Multi-Health Systems.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull, W. (1994). Borderline personality disorder: An investigation with the Multidimensional Perfectionism Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 10(1), 28-33
- Hewitt, P. L., Genest, M. (1990). The Ideal Self: Schematic Processing of Perfectionistic Content in Dysphoric University Students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (4), 802-808.
- Hill, C. E. (1989). *Therapist Techniques and Client Outcomes*. Newbury Park, CA: Sage.
- Hill, R. W., Zull, M. C., Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 69(1), 81-103.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a neglected personality trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39, 384-394.

- Horney, K. (1951). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. London: Routledge & Kegan Paul.
- İlter, B. (2015). *Bibliyoterapi tekniğinin üstün yetenekli çocukların mükemmeliyetçilik düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jones, R. G. (1969). A factored measure of Ellis's irrational belief system, with personality and maladjustment correlates. *Dissertation Abstracts International*, 29, 4379B-4380B.
- Kalaycı, Ş. (2006). *Spss uygulamaları çok değişkenli istatistik teknikleri*. Asil Yayın Dağıtım.
- Kandemir, M. (2014). Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 4 (3), 51-72.
- Kassinove, H. (1986). Self-reported affect core irrational thinking: A preliminary analysis. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 4(2).
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M., Marshall, K. (2002). When a high distinction isn't good enough: a review of perfectionism and self-handicapping. *The Australian Educational Researcher*, 35, 3.
- Kırdök, O. (2004). *Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik geliştirme çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kiper, Y. C. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının ve sosyal kaygılarının, mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması. *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 127-155.
- Latham., G.P., Locke, E. A. (1991). Self-regulation through goal setting. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50 (2), 212-247.
- LoCicero, K. A., Asby, J.S. (2000). Multidimensional perfectionism and self-reported self efficacy in college students. *Journal of College Students Psychotherapy*. 15 (2).
- Macsinga, İ., Dobrita, O. (2010). More educated, less irrational: Gender and educational differences in perfectionism and irrationality. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 12 (2), 79-85.

- Miller, S. B. (1996). *Shame In Context*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press
- Mills, J., Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1191-1204.
- Mirzadeh, S. A., Rice, K. G. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of counseling psychology*, 47, 238–250
- Missildine, W. H. (1963). *Your inner child of the past*. New York: Simon & Schuster.
- Mitschell, J.H., Newall, C., Broeren, S., Hudson, J.L. (2013). The role of perfectionism in cognitive behaviour therapy outcomes for clinically anxious children. *Behav Res Ther*, 51(9), 54.
- Nadler, D. A., Lawler, E. E. (1983). Quality of work life: Perspectives and directions. *Organizational Dynamics*, 11(3), 20-30.
- Oral, M. (1999). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliği ve yaşam olaylarının depresyon belirtileriyle ilişkisi “depresyona yatkınlık-stress modelinin incelenmesi”. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özbay, G., (1997). *Üniversite öğrencilerinin problem alanlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme: geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39, 396-390.
- Pajares, F. (1997). Current directions in self-efficacy research. In M. Maehr, & P. R. Pintrich (Eds.), *Advances in Motivation and Achievement* (Vol. 10, pp. 1-49). Greenwich, CT: JAI Press.
- Parker, W. D., Adkins, K. K. (1995). A psychometric examination of the Multidimensional Perfectionism Scale. *Journal of Psycho-pathology and Behavioral Assessment*, 17 (4), 323-334
- Pintrich, P. R., De Groot, E.V. (1990) Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance, *Journal of Educational Psycholog*, 82, 33-40.

- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pituch, K. A. ve Stevens, J. (2015). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. (6th ed.). Routledge.
- Ram, A. (2005). *The relationship of positive and negative perfectionism to academic achievement, achievement motivation, and well-being in tertiary students*. A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology, University of Canterbury.
- Ramsey, D. C., Ramsey, P. L. (2002). Reframing the perfectionist's catch-22 dilemma: A systems thinking approach. *Journal for the Education of the Gifted*, 26(2), 99-111.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304-314.
- Rice, K. G., Lopez, F. G., Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(4), 580-605.
- Rice, G.K., Vergara, T.D., Aldea, A.M. (2006). Cognitive-affective medaitors of perfectionism and college student adjustment. *Personality and Individual Differences*, 40, 463–473.
- Riley, C., Shafran, R. (2005). Clinical perfectionism: A preliminary qualitative analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33, 369-374.
- Rimes, K. A., Chalder, T. (2010). The beliefs about emotions scale: Validity, reliability and sensitivity to change. *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 285–292.
- Roehling, P.V., Robin, A. L. (1986). Development and validation of the Family Beliefs Inventory: A measure of unrealistic beliefs among parents an adolescents. *Journal of Consultingn and Clinical Psychology*, 54, 693-697.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston:Houghton Mifflin.
- Santrock, J. W. (1999). *Life-span development* (7th ed.). New York, NY, US: McGraw Hill.

- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Schuler, P.A. (2000). Perfectionism and the gifted adolescents. *Journal of Secondary Gifted Education*, 9, 183-196.
- Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER Nelson.
- Scott, V.L., Ford, C. J., Chen, X. Y., Usher, E. L. (b. t). Gender, perfectionism and math self-efficacy en elementary and middle school students. *College of Education*.
- Seligman, L. (2006). *Theories of counseling and psychotherapy*. Pearson Prentice Hall, Australia.
- Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36,(6), 753-764.
- Shafran, R., Cooper, Z., Fairburn, C. G. (2003). “Clinical perfectionism” is not “multidimensional perfectionism”: A reply to Hewitt, Flett, Besser, Sherry ve McGee. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1217–1220.
- Sharf, R. S. (2000). *The theories of psychotherapy and counseling* (2nd ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Shariati, S., Ahmadi, S., Amiri, P. (2014). The relationship between irrational beliefs and Perfectionism with marital adjustment, *Reef Resources Assessment and Management Technical Paper*, 40 (4), 660-667.
- Sherer, M., Adams, C.H. (1983) Construct validation of the self-efficacy scale. *Psychological Reports*, 53, 899-902.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671.
- Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, 1(3), 173-208.

- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy, motivation, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 112-137.
- Silverman, L. K. (1999). Perfectionism. *Gifted Education International*, 13(3), 216–225.
- Slade, P. D., Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modifying*, 22(8), 372-390.
- Slaney, R. B., Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development*, 74(4), 393-398.
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? *Psychotherapy*, 22, 564-571.
- Speirs Neumeister, K. (2007). Perfectionism in Gifted Students: An Overview of Current Research. *Gifted Education International*, 23(3), 254–263.
- Stewart, M. A., George-Walker, L. G. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160–164.
- Stober, J. (1998). The frost multidimensional perfectionism scale: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481-491.
- Stoeber, J. (2013). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism. *Journal of Psychopathology Behaviour Assessment*.
- Stoeber, J., Childs, J. H. (2010). The assessment of self-oriented and socially prescribed perfectionism: subscales make a difference. *Journal of Personality Assessment*, 92(6), 577–585.
- Stoeber, J., Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2182- 2192.
- Stoeber, J., Hutchfield, J., Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45(4), 323-327.

- Stoeber, J., Chesterman, D., Tarn, T. (2010). Perfectionism and task performance: Time on task mediates the perfectionistic strivings–performance relationship. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 458-462.
- Stoeber, J., Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stoeber, J., Otto, K., Dalbert, C. (2009). Perfectionism and the big five: Conscientiousness predicts longitudinal increases in self-oriented perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 363-368.
- Suddarth, B. H., Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 157-165.
- Sula Ataş, N. (2018). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, akademik öz yeterlilik inançları ve mükemmeliyetçilik düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Iranzo-Tatay, C., Gimeno-Clemente, N., Barberá-Fons, M., Rodriguez-Campayo, M. A., Rojo-Bofill, L., Livianos-Aldana, L., Beato-Fernandez, L., Vaz-Leal, F., Rojo-Moreno, L. (2015). Genetic and environmental contributions to perfectionism and its common factors. *Psychiatry Research*.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). USA: Pearson Education.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P.D., Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668.
- Türküm, S. (2003). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Kısaltma Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma Dergisi*, 2(19), 41-47.
- Türküm, S., (2017). Akılcı olmayan inanç ölçeği madde sayısı ile ilgili mail görüşmesi. 29 Mayıs 2017. <https://outlook.live.com/owa/?path=/mail/inbox/rp>
- Tozzi, F., Aggen, S., Neale, B., Anderson, C., Mazzeo, S. E., Neale, M. C., Bulik, C. M. (2004). The structure of perfectionism: A twin study. *Behavior Genetics*, 34(5), 483–494.

- Uçar, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Wessler, R. A. Wessler, R. L. (1980). *The principles and practice of rationalemotivetherapy*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187.
- Van Yperen, N. W. (2006). A novel approach to assessing achievement goals in the context of the 2 _ 2 framework: Identifying distinct profiles of individuals with different dominant achievement goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1432-1445.
- Vieth, A. Z., Trull, T. J. (1999). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of Personality Assessment*, 72(1), 49-67.
- Yao, M, P. (2009). *An exploration of multidimensional perfectionism, academic self-efficacy, procrastination frequency, and asian american cultural values in asian american university students*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ohio State University, Graduate Program in Psychology, Ohio.
- Yıldırım, F., İlhan, İ. (2010) Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-8.
- Yılmaz Bingöl, T. (2018). Ergenlerin öz yeterlilik ve mükemmeliyetçi öz-sunum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 223-232.
- Yılmaz Çelik, D. (2013). *Üstün zekalı olan ve olmayan öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve akademik öz yeterlilikleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yu, J. H., Chae, S. J., Chang, K. E (2016) The relationship among self-efficacy, perfectionism and academic burnout in medical school students. *Korean J Med Educ*, 28(1), 49-55.

- Yurtal, F. (1999), *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zeldin, A. L., Pajares, F. (1997). Against the odds: Self-efficacy beliefs of women with math-related careers. Paper presented at the meeting of the American Educational Research Association, Chicago.



EKLER

EK-1 ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ Örnek Maddeler

Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Kesinlikle katılıyorsanız 7 rakamını, kesinlikle katılmıyorsanız 1 rakamını işaretleyiniz. Bu iki görüş arasındaki düşüncelerinizi rakamlardan sizce en uygun olanını yuvarlak içine alarak ifade edebilirsiniz. Eğer bir ifade ile ilgili fikriniz yoksa ya da kararsızsanız 4 rakamını işaretleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum				Tamamen Katılıyorum		
	1	2	3	4	5	6	7
1) Bir iş üzerinde çalıştığımda, iş kusursuz olana kadar rahatlayamam.							
14) Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.							
17) Yaptığım her şeyde en iyi olmaya çalışırım.							
22) Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilere değer vermem.							
29) Değer verdiğim kişiler beni hiç bir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır.							
33) Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar bana çok bozulurlar.							
39) İnsanlar benden mükemmelden aşağısını kabul etmezler.							
45) Çevremdekilerin yaptığı her şeyde üstün başarı göstermelerini pek beklemem.							

EK-2 AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ

Örnek Maddeler

Açıklama: Aşağıda, insanların benimsedikleri bazı düşünceler yazılmıştır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyup, bu cümlelerde yazılan düşüncelere ne derece sahip olduğunuzu belirtiniz.

Okuduğunuz cümledeki fikir size hiç uygun gelmiyorsa 1 numaraya, pek uygun gelmiyorsa 2 numaraya (X) işaretini koyunuz, eğer cümle hakkında kararsızsanız 3 numaraya, size oldukça uygun geliyorsa 4 numaraya, size tamamen uygun geliyorsa 5 numaraya bir (X) işareti koyunuz. Okuduğunuz her bir cümle için tek bir işaretleme yapınız.

Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz beklenmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.

	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Oldukça uygun	Tamamen uygun
5. Gerçekten dürüst olan bir insan asla yalan söylemez.	1	2	3	4	5
11. İnsanların yüzlerinden bana değer verip vermediklerini anlayabilirim.	1	2	3	4	5
18. Asla haksızlığa göz yumamam.	1	2	3	4	5
22. Riske girmektense o işe hiç başlamam.	1	2	3	4	5
28. Dostlarımı memnun etmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5

EK-3 GENEL ÖZ YETERLİLİK ÖLÇEĞİ
Örnek Maddeler

Aşağıda çeşitli konulardaki düşüncelerinizi öğrenmek üzere cümleler verilmiştir. Cümlede geçen ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, lütfen, size uygun olan bölme işaretleyiniz.

Sizi ne kadar tanımlıyor?

Çok

Hiç

İyi

	1	2	3	4	5
1. Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	1	2	3	4	5
6. Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınıyorum.	1	2	3	4	5
9. Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.	1	2	3	4	5
15. Kendine güvenen biriyim.	1	2	3	4	5
17. Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5

EK-4 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Ege Üniversitesi yüksek lisans tez çalışması kapsamında, üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik ve akılcı olmayan inançların üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliğini yordamasındaki rolünü belirlemek amacıyla yürütülmektedir. Araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği açısından size yöneltilen soruları dikkatlice okumanız ve size en uygun olan seçeneği içtenlikle cevaplamanız çok önemlidir. Doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır. Araştırma kapsamındaki veriler bireysel olarak değil, grupça değerlendirilecektir ve verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacaktır.

Zaman ayırıp katıldığınız için teşekkürler!

**Cennet ARMUT DAĞ
EGE ÜNİVERSİTESİ**

**Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi**

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

CİNSİYETİNİZ: K __/ E __

ÜNİVERSİTE:

FAKÜLTE:

SINIFINIZ:

DOĞUM TARİHİNİZ: __/__/__

PROGRAM:

BÖLÜMÜNÜZ:

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER:

Adı Soyadı: Cennet ARMUT DAĞ

Doğum Tarihi: 22.06.1990

İletişim: cennetarmut.90@hotmail.com

Yabancı Dil: İngilizce (YÖKDİL/2018-75)

EĞİTİM:

2014-2019: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı

2009-2013: Ege Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Lisans Programı

ALDIĞI EĞİTİMLER VE SERTİFİKALAR:

İzmir Çağdaş Drama Derneği Yaratıcı Drama Eğitmenliği Sertifikası

Çocuk ve Ergenlerle Psikolojik Danışmada Oyun Kullanımı Eğitimi

Genç Hayat Vakfı Travma Sonrası Stresle Başa Çıkma Eğitimi

Cyprus Mental Health Institute Skills of Counselling Dependency

BAŞARI-ÖDÜL

2013-Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Üçüncülüğü

2014-Milli Eğitim Bakanlığı Başarı Belgesi: Soma Maden Faciası Psikososyal Krize Müdahâle Ekibi

İŞ DENEYİMİ

2013-2016: Manisa Soma Turgutalp Ortaokulu: Psikolojik Danışman Rehber Öğretmen

2016-2019: İzmir Kemalpaşa Zennure Mücella Bahçıvan İlkokulu: Psikolojik Danışman Rehber Öğretmen