

# MÜKEMMELLİYETÇİLİK

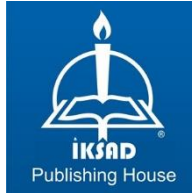


Dr. Hakan ERAVŞAR



**Dr. Hakan ERAVŞAR**

# **MÜKEMMELİYETÇİLİK**



Copyright © 2021 by iksad publishing house

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. Institution of Economic Development and Social

Researches Publications®

(The Licence Number of Publicator: 2014/31220)

TURKEY TR: +90 342 606 06 75

USA: +1 631 685 0 853

E mail: [iksadyayinevi@gmail.com](mailto:iksadyayinevi@gmail.com)

[www.iksadyayinevi.com](http://www.iksadyayinevi.com)

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.

Iksad Publications – 2021©

**ISBN: 978-625-8007-09-1**

Cover Design: Kürşat KARIŞMAZ

September / 2021

Ankara / Turkey

Size = 16x24 cm

## ÖNSÖZ<sup>1</sup>

Yeryüzü var olduğu günden itibaren bütün canlılar sürekli kendini geliştirerek en iyiyi en faydalı durumu oluşturmak için gayret sarf etmektedir. Bütün canlılar zamanla kendini geliştirerek değişimler yaşamaktadır ve bu değişim hiçbir zaman son bulmamaktadır. İnsanoğlu da gelişen ve değişen dünyaya ayak uydurarak mükemmeli yakalamak gayretindedir. Öyle ki sürekli gelişen teknoloji ve artan bilgiye kolay ulaşım insanları elindekilerle yetinmeyip, memnuniyetsiz olmaya ve mükemmel'e ulaşmaya itmektedir.

Birey doğduğu andan itibaren gerek çevresindeki uyaranlar, gerekse kendi yaşantıları sonucu oluşan tecrübeleri ile aynı olaylarla veya benzerleri ile bir daha karşılaştığında hatasız bir şekilde daha iyisini daha doğrusunu yapmaya gayret göstermektedir. Doğru davranışı sergilediğinde almış olduğu pekiştireçler bireylerin motivasyonunu artırarak daha iyisini yapmaya sevk etmektedir. Böylece bireyler mükemmeliyetçilik davranışlarını öğrenmektedir.

Çocuk ilk konuşmaya başladığında, anne-babası kelimeleri nasıl daha iyi kullanacağını, kendi başına nasıl giyineceğini ya da yemek yiyeceğini öğretmeye çalışır. Yaş ilerledikçe bu iyi olma, iyi yapma durumu daha büyük bir anlam kazanır ve davranışları sürekli olarak düzeltilmeye çalışılır (Çepikkurt 2011). Örneğin, okulda daha başarılı, sporda daha aktif olması için sürekli uyarılır ve başarıları

---

<sup>1</sup> “Bu Çalışma Prof. Dr. Kadir Pepe Danışmanlığında Hazırlanan 2019 Tarihli “Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Organizasyonlarına Katılan Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarıyla Sportif Başarılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” isimli Doktora Tezinden Üretilmiştir.”

ödüllendirilir. Böylece kişi, anne babasının ya da diğer insanların onayını almak için belli başarılarla imza atması ya da belli standartlara ulaşması gerektiğini zamanla öğrenir. Artık kişi, bu baskı içinde yaşamayı öğrenir ve kendisi de mükemmele ulaşma çabası içine girer.

Türk Dil Kurumunda mükemmeliyetçi “Mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf eden kimse” olarak tanımlanmaktadır (TDK 2018).

Mükemmeliyetçiliği ilk tanımlayanlar arasında bulunan Freud’a göre mükemmeliyetçilik, süper egonun bir özelliğidir ve “başarı elde etmek için aşırı istek duyma” şeklinde tanımlanabilir (Gençtan 2013).

Holender’a (1965) göre ise mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi ya da başkaları için aşırı yüksek standartlar belirlemesidir. Mükemmeliyetçi bireylerin mükemmele ulaşma isteklerinin altında “yeteri kadar iyi değilim, daha iyisini yapmalıyım” düşüncesinin yattığını söyleyen Hollender, mükemmeliyetçiliği olumsuz ve patolojik bir durumun sonucu olarak ele almaktadır.

Mükemmelliğe ulaşılma durumu ya da başarısız olma durumu bireyler için hayati olarak önemlidir ve kusursuz olmaya yönelik düşünceler her zaman ortaya çıkmaya hazır konumdadır (Besser, Flett, Guez ve Hewitt, 2008). Mükemmeliyetçilik, günlük yaşamda aşırı yüksek standartlar koyma ve yapılan hatalara odaklanarak aşırı kaygı yaşama şeklinde ayırt edici özellikleri olan genellikle çok boyutlu ve karmaşık bir yapı olarak ifade edilmektedir (Jansson-Fröjmark ve Linton, 2007). Mükemmeliyetçilik, günlük yaşama yönelik olarak son derece yüksek standartlar koyma, bunlara katı bir biçimde sadık olma, son derece

yargılayıcı ve eleştirel biçimde sonuçlarını incelemeyi kapsamaktadır (Craddock, Church, Harrison ve Sands, 2010).

Mükemmeliyetçiliğin tanımlanması, boyutları ve kavramsallaştırılmasına yönelik olarak görüş birliği olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte mükemmeliyetçiliği tanımlama konusunda en son olarak çok boyutlu yaklaşımlar kullanıldığı görülmektedir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990).

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu yaklaşımla ele alan Hewitt ve Flett (1991) göre kendine yönelen mükemmeliyetçilik, başkalarına odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik olduğunu söylemektedir. Kendine odaklı mükemmeliyetçiliği, bireyin günlük yaşamına yönelik olarak aşırı yüksek standartlar belirlemesi ve bunları yerine getirmedeki mükemmel olmaya dönük duyulan fazlaca istekleri ile meydana gelmektedir. Bu bireylerin başkaları tarafından kabul edilmek için yüksek beklentileri yerine getirmeye yönelik güçlü inançlara sahip bireyler olduğunu belirtmişlerdir.

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu yaklaşımla ele alan Frost ve diğerleri (1990), mükemmeliyetçiliğin altı boyutu olduğunu ifade etmişlerdir. Bu boyutlar kişisel standartlar, aile beklentileri, ailesel eleştiri, hatalara karşı aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve düzen alt boyutlarıdır. Kişisel standartlar, bireyin yüksek standartlar koyup bunlara sahip olma ve kendisini değerlendirmek için bunlara aşırı önem verme özelliğidir. Aile beklentileri, bireyin ailesinin yüksek amaçlar belirlediğine yönelik inanma eğilimlerini kapsamaktadır. Ebeveyn sel

eleştiri, bireyin ailesini aşırı eleştirici olarak algılama düşüncelerini içermektedir. Hatalara aşırı ilgi, hatalara karşı olumsuz tepki verme, başarısızlık sonrası insanların saygısını kaybedeceğine yönelik inanma eğilimidir. Davranışlardan şüphe, bireyin başarılarına ilişkin duyduğu şüpheyi ifade etmektedir. Düzen, bireyin düzenli olma eğilimlerini ve mükemmel olma ile ilişkili olan düzenliliği içermektedir.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili literatür de farklı tanımlar bulunmaktadır. Bütün tanımların ortak noktasında “mevcut olanın daha iyisini elde etmek için verilen çaba” göze çarpmaktadır.

Dr. Hakan ERAVŞAR

*Sevgili Eşim Mesude ve kızım Bilge Duru'ya*





**İÇİNDEKİLER**

<b>ÖNSÖZ.....</b>	<b>i</b>
<b>İÇİNDEKİLER.....</b>	<b>vii</b>
<b>GİRİŞ.....</b>	<b>9</b>
<b>I. BÖLÜM.....</b>	<b>13</b>
<b>MÜKEMMELİYETÇİLİK.....</b>	<b>13</b>
1.1. Mükemmeliyetçiliğin Ortaya Çıkışı ve Tarihsel Gelişim Süreci.....	13
1.2. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kavramlar.....	15
1.3. Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri.....	18
1.4. Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri.....	20
1.5. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	25
1.5.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	27
1.5.3. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik.....	34
1.5.4. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik.....	35
1.5.5. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik.....	36
1.5.6. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	37
1.6. Kuramsal Yaklaşımlar.....	45
1.6.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	45
1.6.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı.....	49
1.6.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram.....	50
1.6.4. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	52
1.6.5. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	55
1.7. Mükemmeliyetçilik ve Spor.....	55

<b>II. BÖLÜM.....</b>	<b>58</b>
<b>MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....</b>	<b>58</b>
2.1. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	58
2.3. Gözden Geçirilmiş Yaklaşık Mükemmeliyetçilik Ölçeği .....	61
2.4. Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği .....	63
2.5. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	65
2.5.1. Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar.....	66
2.5.2. Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar.....	75
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>85</b>

## ***GİRİŞ***

Mükemmeliyetçilik kavramı ile alakalı geçmişten bugüne pek çok araştırma ortaya konulmuştur. Bu araştırmalar kapsamında mükemmeliyetçilik ile alakalı pek çok tanımlama yapılmış olmasına rağmen, herkes tarafından kabul edilen ortak bir tanımlama yapılamamıştır (Hewitt L. P., Flett, Besser, Sherry, & McGee, 2003, s. 1221). Buna benzer olarak psikoloji alanında da mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili ortak bir tanım yapılamamıştır (Ashby & Kottman, 1996, s. 238).

Hollender (1965) bireylerin ailelerine kendilerini kabul ettirme istekleri dolayısıyla güvensizlik duyduklarını ve bu durumun onların başarılı ve hatasız olmayı tercih ederek “mükemmeliyetçi” bireylere dönüşüklerini belirtmektedir.

Burns (1980) mükemmeliyetçilik kavramını bireylerin kendilerine yüksek standartlar koyması ve bunlara ulaşım ulaşımadıklarını denetlemeleri şeklinde tanımlamıştır. Burns diğer bir çalışmasında söz konusu kavramı; “bireyin kendisini, olayların yorumlamalarını, diğer bireyleri ve beklentilerini değerlendirmesini kapsayan gelişigüzel, katı ve mantıksız inançlar belirleme ile ve bunlara uygun bir şekilde performansı ve öz değeri ölçme ile karakterize edilmekte olan bilişler ağı” olarak tanımlamıştır (Burns, 1983, s. 219).

Patch (1984) mükemmeliyetçilik olgusuna negatif bir bakış ile yaklaşmış ve kavramı sadece psikopatoloji çerçevesinde kullanmıştır. Mükemmeliyetçilik kavramını “kişisel yenilgilere sebep olan kısır bir

döngü” şeklinde açıklamıştır. Parch’a göre mükemmeliyetçi kişiler Aşağılık İnsan- Tanrı fenomeni yönünden sıkıntılar yaşamaktadır. Diğer bir deyişle mükemmeliyetçi özellikler taşıyan bireyler açıkça ortada duranı göremezler, onlara göre ya Tanrı mevcuttur ya da Aşağılık insan. Patch (1984) mükemmeliyetçi bireylerin etraflarındaki insanlarca sevilme duygusunu hissedebilmek için bu yolu seçtiklerini ifade etmektedir (Patch, 1984, s. 386).

Roedell (1984) bireylerin mükemmeliyetçilik olgusunu kullanım şekline göre olumlu veya olumsuz sonuçların ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Mükemmeliyetçilik uygun bir biçimde kullanıldığında başarılı sonuçlar ortaya koymakta, bireylerde güven eksikliği veya hatalara karşı yüksek bir hassasiyet bulunması durumunda olumsuz sonuçlara sebebiyet vermektedir (Roedell, 1984).

Swinson ve Antony (2000) mükemmeliyetçi özelliklere sahip kişileri olayları bütünüyle yanlış veya doğru olarak gördüğünü, seçici algıları ile olumsuz ayrıntıları kolaylıkla fark ederek bu ayrıntıları “felaket” olarak yorumladığını, bunun sonucunda da kaçma ya da erteme davranışını gösterdiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca bu bireyler diğer insanların kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğuna inanıp, diğer insanların kendi performansları ile alakalı düşüncelerini merak etmektedir. Başkalarına güvenmemeleri ve başarısızlıktan korkmaları nedeniyle hem başka insanların performanslarını hem de kendi performanslarını sürekli kontrol etmeye ihtiyaç duyarlar ve kendi performanslarını sürekli başkalarının performansları ile kıyaslarlar (akt. Karayel, 2011). Mükemmeliyetçi bireyler karar

alırken de bazı zorluklar yaşamaktadırlar. Hamachek (1978, s.27) bu konuyla ilgili olarak nevrotik mükemmeliyetçilik sahibi bireylerin çok yüksek kişisel standartlar belirlediğini ve bu standartlar hususunda minimum esnekliğe sahip olduklarını belirtmiştir.

Özgüngör (2003, s.25) mükemmeliyetçi kişiliğin özelliklerinden olan hata yapmaktan korkma, düzenlilik, hata yapmamaya çalışma, başarıya değil başarısız olmaya odaklanma gibi özelliklerin anne babaların olumsuz ve eleştirel tutumlarından çekinen çocuklarda daha sık görüldüğünü belirtmektedir.

Mükemmeliyetçi özellik taşıyan bireyler, konulara hakim olabilmek için sürekli bir hazırlık içerisinde olmaya özen gösterirler. Bu kişiler kendilerine verilen işleri hazırladıkları planlara uyarak mükemmel şekilde yapmak için çabalar, gelecekle alakalı planları oldukça iyi bir şekilde düzenlerler. Çalışmadan ve herhangi bir sonuç elde etmeden dinlenmek onlar için büyük bir suçtur. Ellerindeki işleri iyi bir şekilde organize eder, eşyalarını ve etrafı temiz tutmayı yaşamlarından bir parça olarak görürler (Seyyar, 2004, s. 47).

Özeleştirici ve zorlayıcı standartlar, yarattıkları olumsuz etkilere karşın öz değerini yüksek standartlara dayandırmak, zorlayıcı standartlara ulaşma çalışmaları mükemmeliyetçiliğe ait temel niteliklerdir (Shafran, Egan, & Wade, 2018, s. 25). İnsanlar mükemmeliyetçiliği bir kimlik problemi olduğunu öne sürseler de aslında bir ilişki problemidir ve birey “diğer insanlar”ın kendilerini yargılamasından korkmaktadır (Bolat, 2018, s. 189).

Freud (1959) mükemmeliyetçilik kavramını yüksek başarılarla ulaşmak için katı kurallar belirleyen, yüksek düzeydeki süperegonun bir sonucu olarak tanımlamaktadır. Slade (2004) bu kavrama ait bilimler araştırmaların 20. Asrın son döneminde önem kazandığını belirtmiştir (akt. Mısırlı Taşdemir, 2003).

Bu bağlamda mükemmeliyetçiliğın bireylerin gelişmesini yani ideal olarak kabul edilmiş en iyi düzeye ulaşmasını amaçlayan ve bu amaca uğraşmak için gerçekleştirilen eylemleri ifade eden bir terim olduğunu söylemek mümkündür. Arneson (2000, s.38) tarafından yapılan “bireylerin sahip olduğu doğayı en iyi ifade edecek biçimde yaşayabilecekleri mükemmel yaşam biçimi” tanımında da belirtildiğı üzere “mükemmeliyetçilik” genel insan yaşamına ait değerlerden biridir.

## I. BÖLÜM

### MÜKEMMELİYETÇİLİK

#### *1.1.Mükemmeliyetçiliğin Ortaya Çıkışı ve Tarihsel Gelişim Süreci*

Senelerden bu yana mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili dikkat çekici çalışmalar yapılmakta ve psikoloji alan yazınında mükemmeliyetçi kişilik ve ilişkisi bulunabileceği diğer özelliklere olan ilginin zamanla artmaktadır. Bunlarla beraber mükemmeliyetçilik kavramının kavramsallaştırılma hususu genellikle tartışmalı kalmış ve söz konusu uyumsuzluk alanyazını da etkilemiştir. Günümüzde mevcut alanyazında doğruluğu tartışmasız bir biçimde kabul edilmiş ve karşılıklı kabul gören bir tanım bulunmamaktadır (Ashby & Kottman, 1996, s. 240).

Mükemmeliyetçilik kavramının tanımlanmasında karşılaşılan ana zorluk, mükemmeliyetçiliğin yarattığı uyumlu yansımalar ve fizyolojik, psikolojik sorunlara sebep olan uyumsuz yansımaların net bir şekilde ayırt edilmesini sağlayan ölçütlerdeki eksiklerdir (Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001, s. 131).

Slaney ve Johnson (1996) mükemmeliyetçiliğin tanımlanmasında karşılaşılan bir diğer zorluğun mükemmeliyetçiliğin davranışsal ve bilişsel görünümünün ayrılması olduğunu belirtmektedirler. Mükemmeliyetçilik ile alakalı ölçeklerin kavramın orijinal yapısını yansıtamaması ve yeni ölçüm geliştirilmesine duyulan gereksinim de



tanımlanmasını zorlaştıracı bir diğer unsurdur (Shafran & Mansell, 2001, s. 878). Mükemmeliyetçilik konusunda çalışma yapan ilk kişilerin, mükemmeliyetçiliğe ait yapıyı tanımlamada ilk olarak sözlükteki tanımları kullandığı bilinmektedir (Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001, s. 132). Yapılan mükemmeliyetçilik tanımlamalarında araştırmacıların, mükemmeliyetçiliğin aşırı yüksek standartlara ve performanslara odaklandığı ve mükemmeliyetçiliğe ait negatif tarafları vurguladığı göze çarpmaktadır. Söz konusu vurgu mükemmeliyetçilik konusunda gerçekleştirilen ilk yazımlarda da mevcuttur (Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001, s. 132).

Mükemmeliyetçilik konusunda araştırma yapan ilk akademisyenlerden olan Hollender (1965) kavramı; “başarı ve kusursuz davranışlar yoluyla ailelerin kabulünü sağlama çabası” şeklinde açıklamıştır. Hollender mükemmeliyetçiliği çocuklukta edinilen negatif bir kişilik özelliği şeklinde nitelendirmiş ve terimi diğer insanlardan veya kendisinden durumun gerektirdiği seviyeden daha yüksek performans göstermek isteyen kişileri tanımlamada kullanmıştır (Hollender, 1965, s. 94).

Mükemmeliyetçilik kavramını tanımlayan bir diğer araştırmacı da Hamachek’tir. Araştırmacı kavrama ait yapıyı “klinik manada gizeme sahip olan, psikolojik fenomen” şeklinde açıklamıştır. Hamachek tarafından yapılan tanım normal yapıyı nevrotik boyutlara ayırması dolayısıyla bir ilktir (Hamacheck, 1978, s. 28).

Mükemmeliyetçilik kavramı ile alakalı alan yazının büyük bir bölümü Burns (1980) ile başlamış ve günümüze kadar çeşitli kişiler tarafından geliştirilmiştir (Lindecamp, 1998, s. 4). Burns'un mükemmeliyetçilik yapısını tanımlama çalışmaları Hamachek tarafından yapılan tanımlama girişimi ile benzerlik göstermektedir. Burns (1980) tarafından yapılan tanım mükemmeliyetçilerin kişi nezdinde “standartları mantık ve aklın ötesinde olan, ulaşılması imkansız olan hedefler için sürekli çaba harcayan ve kendi değerlerini bütünüyle başarı ve performans bakımından değerlendiren kişiler” olduğunu söylemektedir (Borynack, 2003). Burns mükemmeliyetçilik kavramını “kişinin kendisini ve diğer insanları değerlendirmelerini, olayların yorumlarını ve beklentilerini kapsayan gelişigüzel, katı ve mantıksız inançlar oluşturmayla ve bunlara uygun bir şekilde performansı ve öz-değeri ölçme ile karakterize edilmiş bilişler ağıdır” şeklinde tanımlamıştır (Burns, 1983, s. 223).

### ***1.2.Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kavramlar***

Yukarıda verilmiş olan mükemmeliyetçilik tanımlarında karşılaşılan pek çok ortak nokta mevcuttur. Bunları;

- Çaba,
- Yüksek Standartlar,
- Performans olarak ifade etmek mümkündür.

Bu bakımdan mükemmeliyetçilik kişinin kendisi ve diğer insanlar için, diğer insanların meydana getirdiği yüksek performansa ait standartlara ulaşma çabalarıdır. Kişi veya diğer insanlar tarafından

belirlenen yüksek standartların kişi tarafından yerine getirilebilmesi veya getirilememesi, kişide olumsuz veya olumlu etkiler yaratabilmektedir. Olumlu durumlar amaçlara ulaşmada katkı sağlarken, olumsuz durumlar kişide sağlık problemlerine neden olabilmektedir (Stoeber & Becker, 2008, s. 981).

Olumlu mükemmeliyetçilik insanların yüksek performans standartlarına ulaşabilmesinde mühim bir etkiye sahipken; olumsuz mükemmeliyetçilik bu durumun aksine kişinin performansını düşürebilmektedir (Stoeber & Becker, 2008, s. 981). Görüldüğü üzere mükemmeliyetçilik içerisinde olumlu ve olumsuz durumlar mevcuttur. Araştırmacılar mükemmeliyetçiliği; etkililik, üstünlük, yüksek performans gösterme, yüksek standartlara ulaşma ve kusursuzluk kavramlarıyla eşdeğer tutmuşlardır (Hewitt L. P., Flett, Besser, Sherry, & McGee, 2003, s. 1222). Ancak mükemmeliyetçiliğin bu kavramlardan yalnızca kusursuzluk ile eşdeğer tutulabilmesi mümkündür. Etkililik, üstünlük gösterme, yüksek standartlara ulaşma ve yüksek performans gösterme, mükemmeliyetçilikten farklı kavramlardır (Antony & Swinson, 2000, s. 16). Bu olgular kişiyi belli bir performansa götürebilirler. Ancak yüksek standartlara ulaşma, etkililik, yüksek performans gösterme ve üstünlük gösterme olumlu durumları yansıtmaktadır ve bunlar optimal seviyedeki mükemmelliği kapsamaktadır. Şişman (2011, s.3) mükemmellik ve etkililiği bu bakımdan bir tutmuştur. Araştırmacı etkililik kavramını, örgütün hedeflerine ulaşabilme düzeyi veya beklenen etkiyi oluşturabilme kabiliyeti şeklinde ele almış örgütleri mükemmel veya etkili örgütler

olarak tanımlamıştır. Fakat kusursuzluk aşırı bir mükemmelliği ifade etmektedir.

Mükemmeliyetçilik temelinde optimal seviyedeki mükemmellik ile beraber nevrotik mükemmeliyetçiliği de kapsamaktadır (Adderholdt & Goldberg, 1999, s. 115). Optimal seviyedeki mükemmeliyetçilikte birey kendi sınırlarını bildiğinden standartları yerine getiremediği zaman büyük bir mutsuzluk yaşamaktadır. Birey elde ettiği değerlerden doyum sağlamaktadır. Patolojik mükemmeliyetçilikteyse birey yüksek standartlara ulaştığında bir anlık rahatlama yaşamaktadır. Ancak daha sonraları bunların kendi istediği standartlar olamayacağını daha iyisini başarabileceği düşüncesine kapılmakta ve bunun için çaba harcamaktadır. Bu bireylerin yaptıkları hiçbir şey kendilerine yeteri kadar iyi gelmemekte ve gerçekleştirdiği işlerde hep eksik bir yan bulmaktadır (Erol, 2010, s. 122-123).

Mükemmeliyetçi kişilerin esasında aşırı yüksek standartları bulunan kişiler şeklinde tanımlanması mümkündür. Mükemmellik, mükemmeliyetçi kişilerin hayatlarının tüm alanlarında etki göstermektedir. Bu kişiler mükemmelliği ve yaşamlarını bir bütün olarak düşünmektedirler (Hamacheck, 1978; Burns, 1983; Hewitt L. P., Flett, Besser, Sherry, & McGee, 2003; Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001). Mükemmeliyetçi kişilerin mükemmelliği hayatlarının bir parçası olarak kabul etmeleri bazı nedenlere dayanmaktadır. Bunlar aşağıda açıklanmıştır.

### ***1.3. Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri***

Mükemmeliyetçilik olgusunun kendine güvensiz, ailesinden onay alamayan ve duyarlı kişilerde görülme ihtimali oldukça yüksektir. Birey ailesinin kabul ve sevgisini kazanabilmek, reddedilmemek için mükemmel olması gerektiğini düşünmektedir. Mükemmelliğe ulaşabilmek için isteğini; kabul, övgü, kişisel tatmin ve diğer insanların takdiriyle motive olarak özümsemişi belirtilmektedir (Hollender, 1965, s. 95).

Mükemmeliyetçiliğin oluşumu çocukluk döneminde başlamaktadır ve büyük oranla ebeveynlerin onayını alma çalışmalarının bir sonucu olarak ortaya çıkar. Mükemmeliyetçilik olgusunun geliştiği ailelerde anne-babalar, çocukların başarısızlıklarına rehberlik ile cevap vermek yerine onlara öfke göstermektedir. Bu nedenle çocuklar hatalarından utanır ve öz güvenleri anne-babalarının onayına bağlı olur (Burns, 1983, s. 222). Bireylerin mükemmeliyetçi düşünceleri dört şartta oluşur. Bunlar (Barrow & Moore, 1983, s. 612);

- Anne-babaların gerekenden fazla eleştirel davranması,
- Eleştirilerin doğrudan değil ima edilerek yapılması,
- Aile içerisinde açık bir şekilde belirtilmiş standartlar bulunmaması,
- Çocukların aile içi ve dışındaki mükemmeliyetçi kişileri gözlemlemesi.

Sosyal ve kültürel beklentilerin etkisi ve annenin kontrol kullanımı da mükemmeliyetçiliği tetikleyici bir etkidir (Chang, 1998, s. 237). Bu

nedenlerden bir diğeri de otoriter anne-baba davranışlarıdır (Flett & Hewitt, 2002, s. 84). Eğitici öğrenme ve bilgi transferi de bu konuda etkili olgulardır (Fisak & Grills Taquechel, 2007, s. 213). Ailelerin onaylamadığı durumlardan kaynaklanan sonuçlar, diğer insanlarda olumlu bir etki yaratmak ve mükemmeliyetçilik hususundaki kişisel fikirleri içeren mesajların etkisinde kalınması; insanların hatalarla ilgili kaygılı, risk alması gereken durumlarda tetikte ve tereddütlü olmasına sebep olmaktadır (Fisak & Grills Taquechel, 2007, s. 214).

Mükemmeliyetçi dünya görüşleri bireylerin çevrelerinden değerli insan olabilmek için her şeyi mükemmel bir şekilde yapmaları gerektiğini, değerli bir insan olabilmenin önemini öğrendiklerini öne sürmektedir (Ramsey & Ramsey, 2002, s. 99). Akademik alandaki başarı düzeyinin eğitim sistemleriyle pekiştirilmesi ve batı kültürünün özgüveni ve yarışmacılığı vurgulaması da yine mükemmeliyetçiliğin nedenleri arasındadır (Ramsey & Ramsey, 2002, s. 101). Batı kültürü nüfusun büyük bir bölümü için gerçekdışı ve ulaşılamaz olan bir biçimde ince olmanın standartlarını ve çekiciliğin idealini dayatır. Yeme bozuklukları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmacılar da bunu onaylamaktadırlar (Schell, 2006, s. 9).

Bireyin kendisi ve diğer insanlarla alakalı belli başlı düşünceleri, rasyonellik kapsamında olmayan biliş ve inanışlar, diğer insanların onayına duyulan gereksinim, makullükten uzak kişisel beklentiler, başaramayacağı düşüncesi, diğer insanlarında mükemmel olması gerektiği konusundaki inanç, diğer insanları suçlamaya olan eğilim,

insanların sadece mükemmel olduklarında değerli olacağı konusundaki inanç da bu düşünceler arasındadır (Cook, 2012).

#### ***1.4. Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri***

Kişilik bir kavram olarak çok basit tanımlanamaz. Bireyin çevresine karşı düşünme, hissetme ve davranma biçimleri olarak tanımlanabilir. Bireyler arasındaki farklılıklar olarak da tanımlanabilir. Aynı zamanda kişilik, bireyleri kategorize etmek için kullanılacak psikolojik yönlerin toplamı olarak düşünülebilir. Dinamiktir ve sürekli bir gelişim süreci içindedir. Normalde zaman içinde bireylerin kişiliğinde çok az değişiklik olmaktadır. Ancak şartlara göre bireyler değişecek ve buna göre davranacaktır. Ama kişilik açısından, çok az değişiklik bulunmaktadır (Yıldız vd., 2008: 30). Kişiliği etkileyen dört önemli faktör bulunmaktadır: fiziksel görünüm, kişilik, potansiyel enerji ve ahlak. Bazı psikologlar, kişiliğin ebeveyn genleri tarafından belirlendiğini savunurken, diğerleri kişiliğin çevresel, kültürel ve sosyal faktörlerden belirlendiğini savunmaktadır (Aksu vd., 2009: 1114).

Cattell'in 16 kişilik faktörüne dayanan bir kişilik testi bulunmaktadır. Literatürde 16 PF kişilik testi olarak geçmektedir. Bu testte bulunan faktörler; sıcaklık, akıl yürütme, duygusal istikrar, hakimiyet, canlılık, kural bilinci, sosyal cesaret, duyarlılık, uyanıklık, soyutlanmışlık, ahremiyet, endişe, değişime açıklık, kendine güven, mükemmeliyetçilik ve gerginlik (Aksu vd., 2009: 1115).

Mükemmeliyetçi bireyler, konulara hakim olabilmek için sürekli hazırlık içerisinde olmaya özen göstermektedirler. Oldukça dikkatlidirler, ellerindeki işleri hazırladıkları planlara uyarak mükemmel bir şekilde yapmayı amaçlar, gelecek planlarını ayrıntılı ve özenli bir şekilde oluştururlar. Çalışmalarını yapmadan ve sonuca ulaşmadan ara vermek onlar için büyük bir hatadır. Etraflarını ve eşyalarını temiz tutmayı yaşamlarının bir parçası olarak görür, işlerini iyi bir şekilde organize ederler (Seyyar, 2004, s. 47).

Mükemmeliyetçi bireylerin mükemmeliyetçiliklerinin bozulmasına engel olarak bazı düşünce kalıpları mevcuttur. Bu kişilerin yaşam felsefesi “ya hep ya hiç”in temeline dayanmaktadır. Ayrıca olayların karmaşık olabilme ihtimalini, yanlış ve doğru arasında farklılıklar olabileceği ihtimalini düşünmeden yaşanan olayları yalnızca yanlış ya da doğru olarak değerlendirirler (Antony & Swinson, Mükemmeliyetçilik, Dost Sandığınız Düşman, 2000, s. 71). Bu düşünce şekli aynı zamanda yüksek standart sahibi olma anlamı da taşımaktadır. Bu düşüncede mevcut olan odağa bağlı bir şekilde genel olarak öfke, anksiyete ve depresyon gibi sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Başka insanların davranışları konusundaki düşüncelerine genel olarak öfke hissi eşlik eder iken bireyin kendisi ile alakalı düşüncelerine yetersizlik, depresyon ve kaygı hisleri eşlik eder (Flett & Hewitt, 2002, s. 7).

Martin ve Greenwood (2000) mükemmeliyetçi özellikler gösteren çocukların genel olarak okul ödevlerinde kendi istekleri başarıyı sağlayamadıklarından sıkıntı içine girdiklerini belirtmektedirler. Aşırı



titiz ve düzenli olma özellikleri, her şeyden şüphe duymaları, her şeyin hep aynı sonucu vermesini istemeleri yaşamlarını bir yüke çevirir. Ayrıca yapılması gereken bir işi daima erteleme, bir işin tamamlanma süresini erteleme, grup çalışmalarına veya gönüllü çalışmalara isteksiz olma ve hataları hoş görebilme konusunda yetenezsiz olma bu kişilerin özellikleri arasındadır. Bunlarla beraber gerçekçilikten uzak olan yüksek standartlar, diğer insanların mükemmel olmayan fikirlerine anlayışsız yaklaşmak, küçük yanlışlara büyük tepkiler göstermek de bu özelliklerden gösterilebilir (Patch, 1984).

Mükemmeliyetçi insanlar da arkadaş edinme gereksinimi hissederler. Ancak bu bireyler ailesinin, çevresinin ve arkadaşlarının iletişim halinde bulunduğu diğer insanların da mükemmel olması gerektiğini düşünmektedirler. Bundan dolayı bu insanlar çevrelerinde bulunan kişilerin yaptığı hatalara tahammül edemez, onları sürekli eleştirirler bu nedenle sosyal ilişkilerinde problemler ile karşı karşıya kalırlar (Adderhold Alliot, 1987).

Antony ve Swinson (2000) mükemmeliyetçi bireylerin felaketi düşünmek, kişisel hassasiyet, zihin okuma, süzgeçten geçirme gibi özelliklere sahip olduklarını belirtmektedirler. Süzgeçten geçirme; seçici tavırlar göstererek olumsuz detayları büyütme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu durum olumlu bilgilerin gözden kaçırılmasına sebebiyet verebilmektedir. Zihin okuma olgusu insanların düşüncelerini okuduğunu düşünebilme ve genel olarak insanların kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğunu zannetmektir. Tünel bakışı, detaycılık ve bu sebeple genel durumu gözden

kaçırmaktır. Kişisel hassasiyet ise genel olarak diğer insanların düşüncelerini aşırı önemsemek ve beğenilmeyi istemektir. Felaket olacağı düşüncesi, olumsuz olaylar karşısında onlarla baş edemeyeceğini düşünüp onları felaket olarak nitelendirmek ve kaçınma davranışlarında bulunmaktır (Antony & Swinson, 2000).

Mükemmeliyetçi kişilerin özelliklerini şu şekilde sıralamak mümkündür (Antony & Swinson, 2009, s. 21);

- **Aşırı Telafi:** Hata yaptıkları zaman mükemmeli yakalayamayacağı ve belirlediği hedeflere ulaşamayacağı korkusu kişilerin sürekli olarak kendini kontrol etmesine ve kusursuza ulaşana kadar davranışlarını tekrarlaması sebep olmaktadır.
- **Aşırı Güven ve Kontrol Arama:** Kişinin el attığı her işi doğru bir şekilde yapmak istemesi, aşırı kontrol gereksinimi doğurmaktadır. Kişi mükemmellik onayı aradığından sık sık kontrol davranışları sergilemektedir.
- **Düzeltilme ve Tekrar Etme:** Bir durumun doğru olmadığı veya davranışın yanlış olduğu düşünüldüğünde durumu veya davranışı düzeltmek önem taşımaktadır.
- **Aşırı Organize Etme ve Liste Oluşturma:** Mükemmeliyetçilik özelliği gösteren kişiler organizasyon ayrıntılarıyla oldukça fazla zaman kaybederler. Bu durum gerçekleştirecekleri şeyleri

veya sahip olduklarını sıraya koymak veya listelemek biçiminde görülebilmektedir.

- **Karar Almada Güçlük Çekme:** Pek çok seçenekle karşılaşmak mükemmeliyetçi bireylerde geri dönüşsüz hata yapma konusunda kaygı doğurabilir.
- **Erteleme:** Mükemmelliğe ulaşmak hemen hemen imkansızla yakın olduğu için, mükemmelliği hedef alan bireyler amaçlarına ulaşamayacaklarını düşündüklerinden yapmakta oldukları işi erteleyebilmektedirler.
- **Ne Zaman Bırakacağını Bilememe:** Mükemmeliyetçiler belli bir amaca ulaşabilme hususunda bir iş üzerinde gereğinden fazla çalışabilirler. Bu da işi bitirmelerine engel olarak insanlar için bir engel oluşturabilmektedir.
- **Çabuk Vazgeçme:** Ne zaman bırakacağını bilememe durumunun tam tersidir. Mükemmeliyetçi birey belirlediği hedefe ulaşamama korkusundan işten vazgeçebilir.
- **Aşırı Yavaşlık:** Bu kişiler karar verememe, sık sık tekrarlama ve erteleme gibi nedenlerden aşırı yavaş hareket edebilirler.
- **Biriktirme:** Sahip oldukları eşyaları atarken zorlanabilirler.
- **Kaçınma:** Belirledikleri hedefler genel olarak ulaşılması zor olduğu için, hedeflere ulaşmada zorluk yaşadıklarında kaçınabilirler.

- **Diğer İnsanların Davranışlarını Değiştirme Çabası:** İşlerin yapılma şekli ile yakından ilgilendiklerinden diğer insanların davranışlarını eleştirebilir ve onların sergilediği davranışları değiştirmek için çalışabilirler.
- **Yetki Verememe:** Diğer kişilerin işleri kendisi kadar mükemmel yapamayacağını düşündüğü için yetki vermekte zorlanırlar.

### *1.5. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları*

Mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir yapıya sahiptir ben bireysel hem de bireyler arası yanları mevcuttur (Flett & Hewitt, 2002). Araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin 6 boyuta sahip olduğunu söylemektedirler. Bu boyutlar (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990, s. 461);

- **Kişisel Standartlar:** Mükemmeliyetçi bireyler kendilerine potansiyellerinin üzerinde ve gerçekleştirmekte zorluk yaşayacağı hedefler koyarlar. Büyük başarılar elde edebilirler ancak hedeflerine ulaşamadıkları zaman büyük baskı altında kalırlar. Bunlarla beraber, uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip olan kişilerin kişisel standartları pozitif sonuçlar doğurabilir. Genellikle düşük akademik erteleme ve yüksek akademik başarı göstermektedirler.
- **Düzen:** Mükemmeliyetçiler yapmış oldukları her şeyin ve yer aldıkları alanın düzenli olmasını isterler. Fakat düzensizliğe

karşı duydukları bu aşırı rahatsızlık normal yaşamları üzerinde olumsuz etki yaratır.

- **Hatalar ile Aşırı İlgilenme:** Mükemmeliyetçiler işlerini hatasız bir şekilde yapmak için çabalarlar ve başarıyı elde etmede hata yapmamanın oldukça önemli olduğu düşüncesine sahiptirler.
- **Yaptıkları İşlere Şüphe ile Yaklaşmak:** Mükemmeliyetçiler yaptıkları işlerin tümünde bir eksik olabileceğine veya performanslarının daha da iyi olması gerektiğine inanırlar. Bu nedenle zor tatmin olur ve kendilerini olumsuz bir şekilde eleştirirler.
- **Ebeveynlerin Beklentileri:** Mükemmeliyetçiler gerçekleştirdikleri işlerin tamamında ebeveynlerinin kendisinden bir beklentisi olduğu düşüncesine kapılırlar ve onlara kendini kanıtlayabilmek ve onların onayını alabilmek için daha çok çaba harcarlar. Başarısız olmaları durumunda ebeveynlerinin onları kabul etmeyeceğine inanırlar.
- **Ebeveynlerinin Eleştirileri:** Ebeveynlerin sahip olduğu mükemmeliyetçi yaklaşımlar ve bunlarla beraber yapılmış hatalara karşı yaptıkları eleştiriler; kişilerin mükemmeliyetçi tavırlar sergilemesine neden olabilmektedir.

Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği üç boyutta ele almış ve sosyal ve kişilik yönleri ile açıklamışlardır;

- **Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik:** Bu özelliği taşıyan kişiler hata yapmamayı ve mükemmel olmayı çok önemserler. Kendilerine ulaşması oldukça zor olan hedefler belirlerler. Başarılı olabilmek için büyük çaba harcar fakat hedeflere ulaşamadığı zaman sıkıntı ve stres içine girerler. Oluşan sonuçlardan kendisini sorumlu görürler. Bu sebeple kendilerini eleştirir ve suçlarlar.
- **Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik:** Bu özelliği taşıyan kişiler, çevrelerinde yer alan insanlardan gerçekçilikten uzak şeyler beklerler. Beklenti içine girdikleri kişi hata yaptığı zaman bu durum onları rahatsız eder, durumu kabullenmekte zorlanır ve bu kişilere güvensizlik hissederler. Bunun sonucunda bu kişileri suçlar ve onlara düşmanca yaklaşır.
- **Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik:** Bu özelliği taşıyan kişiler, diğer insanların onlardan ulaşılması zor ve gerçekçi olmayan şeyleri beklediklerini düşünürler. Eleştirilmekten ve olumsuz değerlendirilmekten korkarlar. İnsanların kendilerinden beklediğini düşündüğü tavırları sergileyemediklerinde, acımasız eleştiriler alacaklarını düşünürler. Bu nedenle kaygı ve depresyon yaşarlar.

### 1.5.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik konusunda yapılmış olan eski çalışmalarda yalnızca mükemmeliyetçiliğin tek yönü ele alınmış ve olumsuz yanları araştırmalar sonucunda ortaya çıkarılmıştır (Suddarth & Slaney, 2001,

s. 157). Bu çalışmalarda genellikle yüksek standartlara yoğunlaşmıştır. Bireylerin kendilerini sert bir şekilde eleştirmesi sebebiyle karşı karşıya kaldıkları psikolojik ve fizyolojik sorunlarla mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bireylerin diğer insanları da başarı düzeylerine göre değerlendirdiği belirlenmiştir. Söz konusu kişiler kendilerini geliştirmenin yerine galip veya mağlup olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Ayrıca bütün çalışmalarda mükemmeliyetçi bireylerin “ya hep ya hiç” düşüncesine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişilerin genelleştirme yapmasına, hatalardan korkmasına ve diğer insanları küçük görmesine sebebiyet vermektedir. Kendilerine sorulduğunda bireyler başarısız olduklarını belirtir ve bu sebeple mutsuz olurlar. Planlama, düzen, nezaket ve kesinlik konularında oldukça hassastırlar(Oral, 1999).

Tek boyutlu mükemmeliyetçilikte, mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren bireyler kendilerini aşırı eleştirmektedirler. Tek boyutlu mükemmeliyetçilikte mükemmeliyetçiliğin genellikle olumsuz yanları üzerinde durulmuş ve kişinin kendisiyle alakalı etkenler belirlenmeye çalışılmıştır. Mirzadeh, Rice, Schuler, Hamachek, Slaney, Ashby, Rice, Slade, Owens ve Roedel gibi çalışmacılar mükemmeliyetçiliğin tek boyuta sahip olduğunu savunmaktadır. Tablo 1’de araştırmacılar ve tek boyut şeklinde inceledikleri mükemmeliyetçilik boyutları belirtilmiştir.

**Tablo 1.***Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik Konusundaki Yaklaşımlar*

ARAŞTIRMACILAR	MÜKEMMELİYETÇİLİK BOYUTLARI
Roedel, 1984;	1. Olumlu (Sağlıklı)
Adler,2004; Owens ve Slade,2008	2. Olumsuz (Sağlıksız)
Slaney, Rice ve Ashby,1996	1. Uyumlu 2. Uyumsuz
Hamachek,1978	1. Normal 2. Nevrotik
Siegle ve Schuler, 2000	1. İçsel 2. Dışsal

Mükemmeliyetçilik kavramını olumsuz ve olumlu mükemmeliyetçilik şeklinde 2 boyutta inceleyen Adler (2004) insanlarda yaratıcı fikirlerin meydana gelmesinin sebebinin insanlığın tamamında mevcut olan üstünlük kurma arzusu olduğunu öne sürmüştür. Üstünlük kurma isteğini toplumun yararı için kullanabilen ve diğer insanların da bu istekten yarar sağlaması için kullanabilen bireylerin normal mükemmeliyetçiler olduğunu öne sürmüştür. Üstünlük kurma isteğini toplumun ve kendisinin yararına kullanamayan ve topluma zarar verebilecek yollara sağan bireylerin nevroitik mükemmeliyetçiler olduğunu belirtmiştir. Diğer bir ifadeyle mükemmeliyetçilik kişilerde bulunan potansiyeli maksimum seviyeye yükselterek topluma fayda



sağladığında sağlıklı olarak kabul edilirken, yalnızca diğer kişilerin egosunu tatmin edebilmek için üstünlük kurma çabalarını içerdiği ve topluma yarar sağlamadığıdaysa sağlıklı mükemmeliyetçilik olarak kabul edilmektedir. Adler (2004) insanların normal ve sağlıklı olması durumunda mükemmeliyetçi davranışlarda engelle karşılaştığında; farklı yollar bulma ve yeni stratejiler oluşturma yetilerinde artış olacağını belirtmiştir. Ancak sağlıklı mükemmeliyetçilerde yalnızca üstünlük kurma isteği mevcuttur. Bu kişiler “ya hep ha hiç” felsefesini benimsemektedir. Mükemmel olma çabalarında karşı karşıya kaldıkları zorluklar ile baş etme seviyeleri oldukça düşüktür (Altun & Yazıcı, 2010, s. 11).

Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik davranışları sergileyen kişiler arasındaki en belirgin farklılık, kendi belirledikleri standartları ve düzen gereksinimlerini farklı şekillerde düşünmeleri ve yorumlamaları sonucunda ortaya çıkmaktadır. Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler düzen gereksinimlerini ve belirlemiş oldukları standartları mükemmeliyetçiliğe ulaşmada bir motiv olarak kullanmaktadırlar. Bu kişiler standartlara ulaşamadıkları zaman, belirledikleri standartlardan vazgeçmemektedirler. Bu standartlara ulaşabilmek için alternatif yollar aramaktadırlar. Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler ise belirledikleri standartlara ulaşmak için çabalarken kaygı içerisine düşerler. Hedeflerine ulaşamadıkları zaman motivasyonlarını ve heveslerini yitirirler (Kottman, 2000, s. 183).

Slaney ve arkadaşları (2001) mükemmeliyetçilik olgusunu uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki boyutta ele almışlardır. Slaney ve

arkadaşları mükemmeliyetçi kişilerin kendilerine ulaşılması zor standartlar koyduklarını belirtmişlerdir. Bu kişiler belirledikleri standartlara ulaşamadığında bazı problemler ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu problemlerin en önemli olanları benlik saygılarının düşük olması ve depresyondur. Slaney ve arkadaşları mükemmeliyetçilik düzeyini belirlemek için üç alt faktöre sahip olan bir ölçek oluşturmuşlardır. Söz konusu faktörler uyumsuzluk, düzen ve yüksek standartlardır. Düzen ve yüksek standartlar faktörleri uyumlu mükemmeliyetçiliğe aitken, uyumsuzluk alt faktörü uyumsuz mükemmeliyetçiliğin belirlenmesinde kullanılmaktadır. Çalışmacılar kişinin mükemmeliyetçiliği nedeniyle karşı karşıya kaldıkları sorunların üzerinde durmuşlar ve intihar ve kişilik bozukluğu gibi zararlarının olabileceğini öne sürmüşlerdir. Mükemmeliyetçilik konusunda gerçekleştirilen araştırmalarda, çalışmacıların altını çizdikleri ortak husus “kişisel standartlar” boyutudur. Mükemmeliyetçiliğin patolojik çerçeveden algılanmasının nedeni, araştırmacıların mükemmeliyetçiliği deneysel olarak ölçmeye çalışmalarıdır.

Hamacheck (1978) mükemmeliyetçilik kavramını nevrotik ve normal olmak üzere iki boyutta incelemiştir. Normal mükemmeliyetçiler, yüksek özgüvene sahip, kendilerine ulaşılması mümkün hedefler koyan, sağlıklı, belirlediği hedefler için büyük çabalar harcayan, kendini takdir etmede mükemmeliyetçiliği bir araç olarak gören, sınırlarını bilen ve kendini tanıyan kişilerdir. Nevrotik mükemmeliyetçilerse kendisine gerçekleştirebileceklerin yüksek

hedefler koyan, zayıf ve güçlü taraflarının farkında olmayan, kendini yeteri kadar tanımayan, sağlıklı, memnuniyetsiz, yapmış olduğu işlerden doyum elde edemeyen, olumsuz duygulara sahip ve yüksek kaygı düzeyi bulunan kişilerdir (akt.Çepikkurt, 2011).

Siegle ve Schuler (2000) mükemmeliyetçilik olgusunu dışsal ve içsel olmak üzere iki boyutta incelemiştir. İçsel mükemmeliyetçilik bireyin kendine yüksek standartlar koyup, bu standartlara ulaşmaya çalışırken hata yapmaktan kaçınması ve çevresindeki insanlara ve insanlarla olan ilişkilerine bu durumları yansıtması olarak açıklanmaktadır. Dışsal mükemmeliyetçilikse kişinin sosyal çevresi, akrabaları, çocukları ve ailesinde yer alan kişilerden beklenti içine girdiği mükemmeliyetçilik olarak açıklanmaktadır.

Rice ve Mirzadeh mükemmeliyetçilik olgusunu uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki boyutta incelemiştir. Uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler kendilerindeki yeteneklerin potansiyelin farkında olan, hedef yönelimli, mevcut yetenek ve potansiyellerini geliştirmek için çabalayan, uyumsuz mükemmeliyetçilere oranla daha az depresif olan, akılcı, duygusal stres düzeyi aç olan bireylerdir. Uyumsuz mükemmeliyetçilerse, belirledikleri standartlardan, ailesel eleştirilerden ve hata yapmaktan korkan, süreç yönelimli, uyumlu mükemmeliyetçilerden daha depresif ve duygusal stresi bulunan kişilerdir.

Patch, Burns ve Hollander gibi çalışmacılar da mükemmeliyetçilik kavramını tek boyutlu olarak incelemiştir. Bu çalışmacıların

mükemmeliyetçilik ile alakalı ortaya koyduğu ortak düşünceler mükemmeliyetçi insanların uyumsuz bir kişiliğe sahip olduğunu ve kendilerine ulaşılması zor hedefler belirlediği yönündedir (Hamacheck, 1978; Hollender, 1965; Burns, 1983; Patch, 1984). Ayrıca bu araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin patolojik olduğunu belirtmişlerdir.

### **1.5.2. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik**

Hamachek (1978) uyumlu mükemmeliyetçiliği; bireyin kendi için belirlemiş olduğu büyük amaç veya yüksek standartlara ulaşma olarak tanımlamaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçilik sahibi bireyler sınırlarını ve güçlerini vurgulayan hedefler belirlediklerinden, hedeflerine başarılı bir biçimde ulaşmaktadırlar. Bu bireylerin başarıya ulaşabilmek için çaba harcaması öz saygısı ve tatmin düzeyini attırmakta bireylerin kendileri ile gurur duymasını sağlamaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçi bireyler durumları diğer kişilere göre korkusuzca ve destekleyici bir şekilde ele almakta, çevresel sınırları ve kendi sınırlarını kabullenmekte ve ellerinden geleni en iyi şekilde yapmaktadırlar.

Hamachek (1978) uyumsuz mükemmeliyetçiliği; bireyin kendisi için aşırı büyük ve gerçekçi olmayan hedefler ve yüksek standartlar belirlemesi olarak tanımlamıştır. Büyük hedefler koyması dolayısıyla bu kişilerin hedeflerine ulaşabilmede bir düşüş ve başarısızlık oranlarında artış gözlenmektedir. Geçmişte yaptıkları hataların üzerinde uzun süre durduklarından öz saygıları düşüktür. Bu kişilerin

başarılı olmaları için güdülenmeleri duygusal çöküntü, savunmasızlık, kafa karışıklığı ve endişe gibi sonuçlar doğurabilmektedir.

Burns (1980) mükemmeliyetçilik davranışlarını bütünüyle olumsuz şekilde tanımlamıştır ve bireyin ulaşılması imkansız olan amaçlar belirleyerek onlara ulaşmak için çaba harcaması olarak açıklamıştır.

### **1.5.3. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik**

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik özelliği bireyin kendisine zorlayıcı kurallar koyması, kendini sert bir şekilde eleştirmesi ve davranışlarını yüksek şiddetli değerlendirmesi davranışlarını kapsamaktadır. Mükemmeliyetçiliğe ait yapıya en yakın boyut olduğunu söylemek mümkündür (Shafran & Mansell, 2001, s. 879).

Kendine yönelik mükemmeliyetçilerin kişisel standartları oldukça yüksek düzeydedir. Kusursuz olmak için çabaladıklarından, olmadıklarında kendilerini eleştirmektedirler (Stoeber & Becker, 2008, s. 981). “Yaptığım işleri en iyi şekilde yapabilmek için çabalıyorum” düşüncesine sahiptirler (Shafran & Mansell, 2001, s. 880). Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe ait bileşenlerden biri ideal benlik ve gerçek benlik arasında bulunan uyumsuzluktur. İlâveten kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin nevroza, anoreksiya, anksiyete ve depresyon ile ilişkilendirildiği görülmektedir (Hewitt L. P., Flett, Besser, Sherry, & McGee, 2003, s. 1223).

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik olgusu erkek bireylerde şüphecilik, baskıcı tutum ve duygusal uzaklık gibi sorunlar ile ilişkili, kadın bireylerde ise genellikleri olumlu özellikler ile ilişkilidir.

Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin olumsuz bir özellik olarak değerlendirilmesine rağmen gerçekleştirilen çalışmaların bazılarında irade, beceriklilik, pozitif etki, vicdanlılık, güvengenlik, performansta öz yeterlilik, içsel motivasyonla öğrenme gibi kavramlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Flett, Panico, & Hewitt, 2011, s. 107).

#### **1.5.4. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik**

Mükemmeliyetçiliğe ait diğer bir boyut “başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutu”dur. Hollender (1965) bazı insanların kişiler arası mükemmeliyetçi tavırlar sergilediklerini söylemiştir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik şeklinde isimlendirilen boyuttaki birey, diğer insanlar için ulaşılması zor standartlara sahiptir, diğer insanların mükemmel olmasını önemser ve onların performanslarını ayrıntılı bir şekilde değerlendirirler. “Diğer insanların yaptıkları her şey mükemmel olmalıdır” düşüncesine sahiptirler (Shafran & Mansell, 2001, s. 888).

Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik temelinde kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe benzemektedir fakat mükemmeliyetçi kişi burada dış çevreye yönelmiştir (Hewitt L. P., Flett, Besser, Sherry, & McGee, 2003, s. 1224). Bu gruptaki kişiler, diğer insanların da mükemmel olmasını istediklerinden bu beklentilerini sağlayamayan kişileri ağır bir şekilde eleştirmektedirler. Başka insanların işleri mükemmel şekilde gerçekleştiremeyeceğini düşündüklerinden görevi diğer insanlara devredemezler (Antony & Swinson, 2000).

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik kendini cezalandırma ve özeleştiriyeye sebebiyet verirken, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik diğer insanları suçlamaya, onlara düşmanca duygular beslemeye ve güvensizliğe sebebiyet vermektedir. Bu boyut ayrıca aile sorunları, evlilik, yalnızlık ve kin tutma gibi sorunlar ile ilişkilendirilebilmektedir. Olumlu taraflarına bakıldığında başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik başkalarını motive edebilme ve liderlik gibi özellikler ile ilişkilendirilebilmektedir (Hewitt L. P., Flett, Besser, Sherry, & McGee, 2003).

### **1.5.5. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik**

Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik; bireyin mühim bulunduğu kişilerce öngörülen beklentilere ve standartlara ulaşması konusundaki algılarını içermektedir. Bu mükemmeliyetçilik çeşidinde birey diğer kişilerin kendisinden gerçeklikten uzak standartlar beklediği fikrine sahiptir. Diğer insanlarca sıkı değerlendirildiğini ve mükemmel olabilmek için baskı altında kaldığını düşünürler. Diğer insanların dayattığı standartlar kontrol edilemez ve aşırı olarak değerlendirildiğinden bireyde depresyon, kaygı ve öfke gibi sonuçlar yaratabilmektedir. Yüksek düzeyde sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik sergileyen bireyler diğer insanların standartlarını karşılamayı amaçladıklarından olumsuz değerlendirmelerden çekinmektedirler (Hewitt L. P., Flett, Besser, Sherry, & McGee, 2003, s. 1231).

Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğe sahip olan kişiler “İnsanlar benden daima en fazlasını bekliyor” düşüncesine sahiptirler.

Bu boyut insanın diğerleri tarafından olumsuz değerlendirileceği ve diğer insanları memnun edemeyeceği düşüncesine sebep olmaktadır (Shafran & Mansell, 2001, s. 889).

### 1.5.6. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik davranışlarını çok boyutlu şekilde inceleyen kişiler mükemmeliyetçiliğin psikopatoloji alanında önemli bir konumda olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmalarında mükemmeliyetçiliğe ait altı farkı boyut tanımlamışlardır. Söz konusu boyutlardan en öne çıkan bireyin hata yapmaktan korku ve endişe duyması boyutudur (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990).

Düzen ihtiyacı, ebeveynlerin yüksek seviyedeki eleştirileri ve yüksek beklentileri, davranışlardan şüphe duyma ve yüksek kişisel standartlara sahip olma gibi boyutlar da çok boyutlu mükemmeliyetçilik kapsamındadır.

1960'lı senelerden bugüne dek gerçekleştirilen mükemmeliyetçilik araştırmaları bu zaman diliminde belli aşamalardan geçmiş ve gelişmiştir. Bu konuda çalışma yürütülen ilk senelerde insanlardan kaynaklanan psikolojik süreçlerin etkili olduğu bir kavram şeklinde ele alınmış, sonrasında bireyler arası ilişkilerden kaynaklanabileceği araştırmacılarca belirtilmiştir. Bu konuda araştırmalar gerçekleştiren Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçilik olgusunun birçok boyutu bulunduğunu ve ailedeki bireyler arasındaki ilişkilerin kişinin davranışlarını yönlendirmede etkili olabileceğini savunmuşlardır. Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliğe ait çok boyutlu tanımı



temel alan araştırmalar yapmış ve mükemmeliyetçilik olgusunda sosyal çevrenin önemini araştırmışlardır.

Hamachek (1978) normal/uyumlu mükemmeliyetçiliğın gerçekçi hedefler koymaya ve bu hedeflere ulaşıldığı zaman memnuniyetin artmasına olanak vereceğini belirtmiştir. Normal mükemmeliyetçi kişiler kendilerine yüksek standartlar koymakta ancak kurumlara göre daha yumuşak davranışlar gösterebilmektedirler. Başarıya ulaştıklarında kendilerini iyi hissederler ve ayrıca küçük hatalar yaptıkları zaman bunları kabullenebilirler.

Bieling, Israeli ve Antony (2004) kişilik psikoloji ve klinik psikolojisi dışındaki alanlarda mükemmeliyetçiliğe genellikle müsamaha gösterilebileceğini ve hatta akademik alanlar, iş ve sporda mükemmeliyetçi davranışların mühim ödüller ile ilişkilendirildiği noktalarda mükemmeliyetçiliğın desteklenebileceğini belirtmişlerdir. Bu çerçeveden incelendiğinde uyumlu mükemmeliyetçilik ve olumlu duygular arasında ilişki olduğunu gösteren pek çok çalışma mevcuttur (Rice & Mirzadeh, 2000).

Uyumsuz mükemmeliyetçilik ulaşılması imkânsız standartlar koymak ve hataları kabul edememe durumlarını içermektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçiler tüm durumlarda yüksek standartlar beklerler ve harcadıkları çabanın her zaman yetersiz olacağını düşünürler. Uyumsuz bakış çerçevesinden mükemmeliyetçilik olgusu başarıyı elde etme çalışmalarından çok başarısız olma korkusunu içermekte; mükemmeli elde ettikten sonra bireyin kendiyile alakalı olumsuz

duygulara kapılmasına işaret eder (Hamacheck, 1978). Bu fikri destekler biçimde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyon ve anksiyeteye alakalı olduğu belirlenmiştir (Antony & Swinson, 2000).

Araştırmacılar son senelerde mükemmeliyetçiliği farklı yüzey ve bileşenlere sahip çok boyutlu bir kavram şeklinde ele almaya başlamışlardır. Mükemmeliyetçilik olgusuna çok boyutlu bir çerçeveye yaklaşan çalışmacılardan Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliğin patolojik bir durum olduğunu belirtmiş ve kavramı;

- Kendine yönelik,
- Başkalarına yönelik,
- Sosyal düzene yönelik olarak üç boyutta toplamışlardır.

Boyutlar arasındaki ayrımlar mükemmeliyetçi tavırların kaynağı ve yönü esas alınarak gerçekleştirilmektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, Burns tarafından yapılan tanıma benzer bir şekilde kişinin kendisine ulaşmaz ve yüksek hedefler belirlemesi şeklinde tanımlanmaktadır (Flett & Hewitt, 2002).

Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte kaynak direkt olarak kişinin kendisidir. Bu mükemmeliyetçilik çeşidinde kişinin kendi kendine yapmış olduğu eleştiriler yer almaktadır ve kişinin kendi başarısızlık ve hatalarını kabul edememesinde ortaya çıkmaktadır. Anthony ve Swinson (1998) kendine yönelik mükemmeliyetçilik davranışları sergileyen kişilerin başarısızlık veya olumsuz olaylarla karşılaşma

durumunda depresyona girme ihtimallerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik davranışı gösteren kişiler diğer insanlar için gerçeklikten uzak standartlar belirlemektedir. Belirlenen standartlara ulaşmak hemen hemen imkânsızdır (Hewitt & Flett, 1991, s. 458). Bu tarz mükemmeliyetçilik davranışları diğer insanların mükemmel performanslar sergileyemeyeceği düşüncesiyle ve diğer insanlara sorumluluk vermemeye sonuçlanabilmektedir. Mükemmeliyetçiliğe ait bu boyut sosyal ilişkilerde sorunlara ve yüksek öfkeye sebebiyet verebilmektedir (Antony , Purdon, Huta, & Swinson, 1998, s. 1143).

Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik kişinin; diğer insanların bireyin kendine yönelik yüksek beklentileri ve standartları olduğu düşüncesidir. Bu tarz algıya sahip olan bir birey, diğer insanların kendisinden imkânsız düzeyde bir mükemmellik beklediği düşüncesine kapılmaktadır (Hewitt & Flett, 1991).

Antony ve Swinson (1998) sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin sadece başkaları tarafından belirlenen standartlara ulaşip, beklentileri karşılırsa insanların onu kabul edeceğini düşünmesi nedeniyle bu kişilere karşı öfke besleyebileceğini, başarısız olduğunda depresyona girebileceğini ve diğer insanlarca yargılanmaktan korktukları için anksiyete sahibi olabileceklerini belirtmiştir.

Frost ve çalışma arkadaşları (1990) mükemmeliyetçilik kavramını altı farklı alt başlıkta değerlendirmektedir. Bunlar ise:

- Birey hataları konusunda yüksek kaygılanma: Hata yapmanın başarısızlık ile eş değer konumda olduğunu belirtir hata yapmanın büyük önemini vurgular. Frost'un değerlendirmesine göre kişilerin hatalar karşısında sergilediği tepkinin şiddeti bireylerin mükemmeliyetçilik seviyesini belirlemektedir. Şiddetin tepkisi ile bireyin mükemmeliyetçilik seviyesi doğru orantılıdır.
- Bireysel standartlar: Kişilerin kendileri için kat etmesi zor, ulaşılması güç hedefler belirlemesine bireysel standartlar kavram adı verilmektedir. Ancak bireylerin her ne kadar hedeflerini ulaştığı görülse de aksi durumlarda standart yüksekliklerinden kaynaklı hayal kırıklıkları ve endişede görülmektedir.
- Ebeveyn beklentileri: Tanımlaması genellikle ebeveynlerin bireyler hakkındaki gelişimsel süreçte gerçek üstü yüksek beklentiler sergilemesi olarak yapılabilmektedir.
- Ebeveyn eleştirisi: Bireyler tarafından gerçekleştirilen hatalar karşısında ebeveyn tarafından gerçekleştirilen yüksek eleştiriler bireylerde mükemmeliyetçilik uğraşını doğurmaktadır.
- Düzen: Genellikle mükemmeliyetçi bireyler gerçekleştirilen işlerin ve gerçekleştirilen yerlerin aşırı derecede düzenli olmasına önem vermektedirler. Ancak bu normalin üzerinde

olup kişinin aşırı derecelerde düzen sahibi olmasına ya da düzene çok fazla önem vermesi olarak belirtilmektedir.

- Davranışlardan Şüphe: Kişilerin gerçekleştirdiği bir işin eksik olabileceğinden veya yaptığından daha iyisini yapabileceği ile alakalı düşüncelerdir. Davranışlardan şüphe durumunda genellikle birey gerçekleştirdiği işten tam da anlamıyla tatmin olmamaktadır. Bu kişilerin kendilerine yönelik yoğun eleştirilerde bulunmalarına neden olmaktadır.

#### **1.5.6.1. Kişisel Standartlar**

Normalden aşırı yüksek standartlar koyma ve öz değerlendirmelerini de koyduğu standartlara göre gerçekleştirmeyi içermektedir. Kişisel standartları bulunan bireyler kendilerine minimum hata toleransı verirler; herhangi bir şeyin yeteri kadar iyi yapılabileceğine inançları yoktur. Frost (1990) bu boyutun mükemmeliyetçiliğin açıklanmasında ikinci derecede önem arz ettiğini belirtmektedir. Sosyal avantaj sağlayan, işlevsel bir boyuttur.

Tozzi ve arkadaşları (2004) ikiz çocuklar üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarda kişisel standartlar ile hatalarla aşırı ilgilenme, davranışlardan şüphe duyma arasında yüksek ve olumlu bir ilişki belirlemiş; hatalarla aşırı ilgilenmenin diğer iki boyutun arasında köprü niteliğinde olduğunu ve kişisel standartların genetik etkenlerden etkilenebildiğini belirtmişlerdir.

### 1.5.6.2. Düzen

İnsanın plana, tertip ve temizliğe yüksek derecede önem vermesidir. Düzenli olmak yararlı ve faydalı bir özellik olmasına karşın yine de organizasyon ve düzenleme hususlarında takıntılı olan kişiler bu durumla büyük zaman kaybederler ve bunun sonucunda önemli olan asıl işlerini yetiştirememeleri durumu ile karşı karşıya kalırlar.

### 1.5.6.3. Hatalarla Aşırı İlgilenmek

Mükemmeliyetçilerin başarı gereksiniminden çok başarısızlıktan korkmaları sebebiyle amaçları için çaba harcamasını harcayan şey yüksek düzeydeki kaygılarıdır. Kişilerde bulunan yüksek düzeydeki hata yapma kaygısı patolojik mükemmeliyetçiliğe neden olmaktadır; çünkü bu noktada hata yapmak başarısızlıkla denk ve oldukça önemlidir. Hatalarla aşırı ilgilenme boyutu mükemmeliyetçilik olgusunun açıklanmasındaki en önemli boyuttur. Söz konusu boyut bir hususta başarısız olmanın diğerlerinde de başarısızlık getireceğini düşünmeyi içermektedir (Tozzi, ve diğerleri, 2004, s. 490).

Bu boyut mükemmeliyetçilerin hata yapmaktan korktuklarını ve yapılmış olan hatalara karşı aşırı tepkiler verebileceklerini belirtmektedir. Başarısızlık ve hata yapmayı denk görme, başarısız olursa diğer insanların saygısını kaybedeceği fikri bu boyutu oluşturmaktadır. Diğer insanlarca değerlendirilme korkusu insanlarda sosyal kaygılar yaratabilmektedir. Bu noktada insanların hatalar karşısında sergiledikleri tepkiler ne kadar şiddetli ise mükemmeliyetçilik puanı da o derece yüksektir (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990).

#### **1.5.6.4. Yaptığı İşlere Şüpheli Bakmak**

Bir düşünce veya eylemi doğru bir şekilde yapamayacağı düşünerek tereddüde kapılma ve sıklıkla kontrol etme gereksinimi duyma sonucunda işlerin yavaşlaması durumudur. Birey bu boyutta kendini ciddi olarak eleştirmektedir. Mükemmeliyetçi kişiler kusursuz bir performans elde edebilmek için sergiledikleri davranışlardan şüphe duyarlar. Ayrıca bu boyut insanların sergilediği performanstan veya görevlerinden emin olmamasıyla alakalıdır. Bu bireyler yapmış oldukları işe geniş zamanlar harcarlar ve işlerini tekrar tekrar kontrol ederler (Tozzi, ve diğerleri, 2004, s. 491).

#### **1.5.6.5. Ebeveynlerin Beklentileri**

İnsanların ebeveynlerini yüksek standartlara sahip kişiler olarak algılaması durumudur. Söz konusu algı insanların mükemmeliyetçiliğinin ne olduğunu öğrenmesine etki etmektedir. Mükemmeliyetçi özelliğe sahip kişilerin aileleri de mükemmeliyetçidirler. Ailesel eleştiri, ailesel beklentiler ve davranışlardan şüphe etme boyutları toplam mükemmeliyetçilik ölçümü ve geri kalan mükemmeliyetçilik ölçekleri ile ilişkilidir (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990, s. 461).

#### **1.5.6.6. Ebeveynlerin Eleştirileri**

Anne-babaların sahip oldukları beklentiler yerine getirilemediği zaman anne-babalarını çok eleştirel bulan kişileri ifade etmektedir. Ebeveyn ilişkileri boyutu da insanların mükemmeliyetçileri öğrenmelerine etki etmektedir.

## 1.6. Kuramsal Yaklaşımlar

### 1.6.1. Psikanalitik Yaklaşım

Kaygı sözcüğünü ön plana çıkaran ve en derin noktasına kadar araştıran psikanalizmdir. Bu iki kavramı birlikte alan ilk kişi de Freud'tur (akt., McCabe ve ark., 2003). Bu duruma göre insanların hissettikleri ilk kaygının doğum anı olduğu belirtilmekte ve insanların dünyaya geldikleri ilk andan sonra uyum sağlama sürecinin ve mücadelesinin başladığı belirtilmektedir (Gençtan, Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, 2013, s. 21).

Gerçek kaygı Freud tarafından “fark edilmiş olan dış tehditlere karşı, can acıtan hissel bir tepki” şeklinde tanımlanmıştır. Moral kaygı kavramıysa başlangıç durumunda objektif bir halde olan anne-baba korkusudur; ancak süper egonun gelişmesi ile moral kaygı insanların ruhsal yapısının içerisine yerleşmektedir. Nörotik kaygı ise insanların ego savunma gücünü düşüren, içgüdüsel gereksinim ve arzularının baskın çıkmasından duyulan korkudur (Duman, 2008, s. 14).

Freud gerçek kaygı ve nörotik kaygı arasında pek çok farklılık bulunduğunu belirtmiştir. Gündelik yaşamda gerçek kaygıya tüm bireylerde rastlanabilmektedir. Gerçek kaygı kavramı mantığa uygun oluşu ve gerçekliği ile nörotik kaygıdan farklılaşmaktadır. Gerçek kaygıda karşı karşıya kalınan tehditlere sergilenen tepkideki esas amaç korunma ve yaşamı devam ettirme isteğidir. Nörotik kaygının sebebiyle belirsizdir ve genel olarak mantıktan uzaktır. Nörotik



kaygının temelinde genellikle bebeklik ve çocukluk dönemindeki olaylar yer almaktadır (akt.Yanbastı, 1996, s. 93).

Kaygı kavramının açıklanmasında etkili olan bir diğer araştırmacı da Karen Horney'dir. Horney (1998) kaygı kavramını "tehlike ile karşı karşıya kalındığında ortaya çıkan bir his" şeklinde tanımlamıştır. Kaygının kaynağının kabul görmemiş bir çocukluk dönemi olduğunu ve kaygıdaki şiddetin bireyin içerisinde yer aldığı durumun önemine göre değişebileceğini belirtmiştir. Kaygı insanların karşı karşıya kalabileceği en katlanılmaz ve ağır duygulardan biridir. İnsanlar bu histen kaçabilmek için tüm olanakları kullanırlar hatta bazı zamanlarda bunun tek çaresinin ölüm olduğunu düşünebilirler (akt. Yanbastı, 1996).

Kaygı genel olarak belirsizlikten kaynaklanan bir histir. İnsanda olan ve ayrılmayan bir bütün oluşturmaktadır. Diğer araştırmacılar da Freud gibi kaygı kavramının, kişiliğin oluşturulmasında gereken ana bir güç olduğunu kabul ederler (Manav, 2011, s. 202).

Freud tarafından üzerinde durulan kavramlardan birisi de "süper ego"dur. Süper ego insanlarda bulunan toplum tarafından kabul edilmiş yargıların, kuralların ve ahlaki değerlerin temsil edildiği noktadır. Süper egosu yüksek olan kişilerin etraflarına yargılayıcı tavırlar gösterdiği ve hatayla karşılaştığında daha yüksek suçluluk hissettikleri belirlenmiştir. Bu tarafıyla ego toplumsal gerçeklikler ve haz arasında düzgün bir ilişki oluşturamaz ve süper ego hakim bir hale gelirse sonuç olarak o kişide mükemmeliyetçi tutumlara rastlanabilir.

Bununla beraber Gençtan (2002, s.46) tarafından belirtildiği üzere süper egonun sahip olduğu etkilerin en mühimleri aşağıda belirtilmiştir;

- İdden gelen dürtüleri ketlemek ve bastırmak. Bunlar bilhassa dışa vurulduğu takdirde insanlar tarafından hoş karşılanmayacak saldırgan ve cinsel dürtülerdir.
- Egonun gerçekçi hedeflerin yerine, ahlaki hedeflere yönelmesine çalışmak.
- Kusursuz olabilmek için çaba harcamak.

Bu tanımlamada yer alan “kusursuz olabilmek için çaba harcamak” maddenin mükemmeliyetçi davranışların bir özelliği olmasından dolayı, süper egonun baskınlaşması o kişinin mükemmeliyetçiliğe yaklaşmasına neden olmaktadır.

Freud tarafından oluşturulan psikoseksüel gelişim kuramı içerisinde mükemmeliyetçilik anal dönem evresinde geçmektedir. Çocuklar bu süreçlerde ailelerinden tuvalet eğitimi alırlar ve aileleri tarafından sert tavırlar gördükleri zaman çocuklarda mükemmeliyetçi tavırlar takıntı haline gelebilmektedir (Ayhan, 2007, s. 2). Freud’un yapısal kişilik kuramı kapsamında süper egonun işlevi gerçeklik ile değil ideallerle uğraşmaktadır ve mükemmeliyetçiliğin peşinden gitmektedir (Karahan & Sardoğan, 2004, s. 21). Süper ego ahlaki sınırların tamamını ve mükemmelliğe ulaşma çabalarının savunuculuğunu temsil etmektedir.

Adler (2001) “üstünlük çabası” kavramını daima mükemmeli arzulayan güdü şeklinde tanımlamıştır. Söz konusu mükemmeliyet isteği aynı aşağılık duygusu gibi doğuştan gelmektedir. Adler “yenmek ve başarmak” isteğinin insanın özünde bulunan, psikolojik bir kanun olduğunu belirtmiştir (Koroğlu, 2008, s. 22).

Adler (2001) bütün insanların çocukluk döneminden itibaren belli bir ideal ve amaç fikri taşıdığını, bunların sağladığı yardımla zor durumların üstesinden gelmeye, belli bir amaç oluşturarak mevcut eksiklerini ortadan kaldırmaya ve karşı karşıya kaldıkları zorlukların üstesinden gelmeye çalışırlar. Mükemmeliyetçilik hedeflere ulaşmak için çabalama, performans için yüksek standartlar kurma ile ilişkili olduğundan mükemmeliyetçilikle ilişkilidir.

Kişilerin koyduğu hedefler düşünsel veya duygusal olarak bulunduğu çevre şartları ve zorlukların üstesinden gelerek, bireyin geleceğe yönelik faydalarını gözeten ve kendisine bir üstünlük sağlamasını amaçladığı için normal ve gereklidirler (Asan, 2011, s. 21).

Mükemmeliyetçiliğin bazı aşamalarında kişiler için sağlıklı ve gerekli olduğunu düşünen bazı teorisyenlerden biri olan Adler, mükemmeliyetçilik uğraşının olmadan yaşamın da düşünülemediği bir uğraş, yaşamın bir parçası olduğunu ve doğuştan gelen bir his bir güdü olduğunu belirtmektedir. Adler’ in iddası mükemmellik uğraşının diğer bireyler için sosyal bir ilgi ve yeteneklerin üst seviyeye çıkarılmasını içerdiğinde faydalı olduğunu ortaya koymaktadır. Yalnızca diğer bireylere üstünlük kurma amacı ile kullanıldığında ise negatif çağrışımlar doğurmaktadır. Bu düşünce

diğer bireylere bağlı kalmaya ve mevcut potansiyellerini en üst noktaya taşıma amacı taşıyan insanlar arasındaki seçilimi gerçekleştirme ihtiyacını niteleyen Helmreich ve Spence tarafından ilerletilmiştir (Asan, 2011, s. 22).

### **1.6.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı**

Bireysel psikolojide üstünlük ve kusursuzluk çabasının tüm bireylerde doğuştan var olduğu kabul edilmektedir. Bu hisler kişilerin gelişme ve ilerleme aşamalarının temel unsurlarını meydana getirmektedir. Fakat bu çabanın evrime uygun olması gereklidir. Bu çabaların evrim ile ters düşmesi durumunda üstünlük çabası oldukça farklı biçimlere geçebilmektedir. Söz konusu somut çabalardan bir tanesi diğer bireyleri kontrol etme çabasıdır. Bireysel psikolojiye ait verilerde insan karakterinde bulunan başarısızlıklar, psikoz, nevroz ve benzerleri diğer insanları kontrol etme şekline evrilmiş üstünlük çabalarının ifade edilme şekilleridir. Benzer şekilde insanlarda bulunan kusursuz olma çabalarının da doğru gelişebilmesi için insanlığın kusursuzluğa ulaşma yoluyla aynı doğrultudan etki edebilmesi gereklidir (Adler, 1983, s. 57).

Bireysel psikolojiyi kuran Adler (2002) insanların doğuştan gelen bir mükemmel olma çabası olduğunu ve bu çabanın ulaşılabilir amaçlar için olumlu bir nitelik olduğunu belirtmiştir. Kuramda bulunan üstünlük çabası kavramı ve mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki mevcuttur. Adler mükemmeliyetçilik çabalarının doğuştan ve normal olduğunu belirtmektedir. Mükemmeliyetçilik kavramını iki boyutta ele alan Adler, sağlıklı mükemmeliyetçilerin ulaşılabilir amaçlar için

çabaladıklarını, uyumsuz mükemmeliyetçilerinse gerçeklikten uzak amaçlar için çabaladıklarını belirtmiştir. Ayrıca uyumsuz mükemmeliyetçi bireyler eleştirilmekten ve hata yapmaktan korkarlar. Sürekli takdir edilmek ister ve emirlere önem verirler. Kaybetmekten korktuklarından genellikle kendileriyle meşgul olurlar, bu nedenle sosyal ilgileri oldukça düşük düzeydedir. Kısaca sağlıklı mükemmeliyetçi bireyler tüm insanlar için yararlı olan mükemmeliyetçilik için çaba harcarlarken, uyumsuz mükemmeliyetçi bireyler kişisel üstünlük kurmak amacıyla çabalarlar (Rice & Preusser, The Adaptive/ Maladaptive Perfectionism Scale, 2002, s. 210).

Adler (2000) doğum sırası ve mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki bulunduğunu öne sürmektedir. En büyük çocuk mükemmel olabilmek için büyük çabalar harcamakta ve yüksek başarı ihtiyacı hissetmektedir. Bu durumun meydana gelmesinde ebeveynlerin ilk çocuklarından yüksek beklentileri olmasının etkili olduğunu söylemek mümkündür.

### **1.6.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram**

Davranışçı yaklaşımda kaygının öğrenilmiş bir duygu olduğu belirtilmektedir. Söz konusu yaklaşım dış ve iç çevre etkileri, yaşanan olaylar sonunda tecrübe edilmiş ve öğrenmeye yardımcı olan bütün bağlantıların yok olmasıyla bu tepkinin ortadan kalkabileceğini öne sürmüştür (Sazak & Ece, 2004, s. 8).

Davranışçı kuram kaygı olgusunu şartlı ve şartsız uyaranların etkileşimi sonucunda meydana gelen şartlı bir tepki şeklinde

tanımlamaktadır. İnsan kaygıya neden olan şartlarda, kaygıyı yaratan uyarıcılardan uzaklaşarak kaygıdan da uzaklaşabilir (Sazak & Ece, 2004, s. 9). Kaygının dürtüden kaynaklı olduğunu öne süren Daly ve Miller (1975) ilk defa hissedilen acının bir uyarıcı ile eşleşerek kaygının ortaya çıkmasına neden olduğunu ve kaygının söz konusu durumu genel bir hale getirerek belli bir düzeye kadar orijinal uyarıcılarla birleştiklerini ifade etmişlerdir (Duman, 2008, s. 14).

Ellis mükemmeliyetçilik kavramını akıl dışı inançlarla ele alınmıştır. Bu inançlarda bireylerin değerli olabilmeleri için tüm alanlarda yetenekli ve yeterli olmaları gereklidir. Birey ancak hiç hata yapmaz ve her olayın üstesinden gelebilirse insanlardan saygı görebilecektir (Burger, 2006, s. 12).

Ellis tarafından 12 maddede açıklandığı gibi akıl dışı inançlar yoluyla mükemmeliyetçiliğin oluşmasında önemli rollere sahip maddeleri şu şekilde belirtmek mümkündür (rbtnetwork.org, 2006);

- Yetişkin insanların toplumda yer alan hemen hemen her önemli birey tarafından onaylanmasının ve sevilmesinin büyük bir zorluk olduğu düşüncesi.
- Gerçekleşmesi mümkün olan tüm açılardan başarılı ve yeterli olma düşüncesi.
- İşlerin umulduğundan farklı sonuçlanmasının felaket ve korkunç bir durum olduğu düşüncesi.
- Hayatta karşı karşıya kalınan problemlere her durumda ve her vakitte mükemmel, kesin ve doğru bir çözüm üretilmesi,

mükemmel bir çözümün bulunamamasının korkunç bir durum olduğu düşüncesi.

- Bireylerin genel değerlerinin, sergiledikleri performansların iyiliğine bağlı olduğunu düşünmeleri.

#### **1.6.4. Bilişsel Davranışçı Kuram**

Bilişsel davranışçı kuramın kendinden önceki kuramlara göre getirdiği en önemli yenilik, o güne dek duygusal bir sorun olarak kabul edilen kaygının temelinde bilişsel çarpıtmaların yani abartılı algıların bulunduğunu belirtmesidir. Bu noktada bireylerin rahatsızlık duymasına neden olan duygusal problemler, doğrudan yaşantıların ve olayların kendisinden çok bu durumların değerlendirilmesi ve anlaşılmasına bağlıdır. Bilişsel kuram insanları açıklarken bilişsel özellikleri ön plana atmaktadır ve döngüsel, düşünce, duygu, gerçeklik ve karşılıklı olarak bir ilişki oluşturmaktadır(Kara, 2008, s. 61).

Bilişsel kuramda insanların yaşadıkları kızgınlık, umutsuzluk gibi hislerin haricinde, insanların bu olayları değerlendirmesiyle alakalıdır. İnsanların yüksek kaygılarını etkinleştirmektedir. Böylece tecrübe edilmiş endişeli durumların beraberinde korunma amaçlı tepkiler de meydana gelmektedir(Özkan Deniz, 2015, s. 47).

Kaygı hissi tek başına düşüldüğünde mevcut olan bütün hisler gibi normal ve gereklidir. Gerçek bir sorun ortaya çıktığında kaygı uyumlu bir tepki olarak meydana gelirken, yanlış bir yorum ya da algı sonucunda sıkıntılı ve uygunsuz bir hal alabilir(Kara, 2008, s. 63).

Kuramın öncülerinden biri olan Beck mükemmeliyetçiliğin temelinde bilişsel çarpıtmaların yer aldığını öne sürmüştür. Çocukluk döneminin sonrasında meydana gelen olayların olumsuz ya da olumlu şeklinde çarpıtılarak anlamlandırılması, bireyde bilişsel bir zemin oluşturmaktadır. Bir zeminde zaman geçtikçe kişinin tüm yaşamını kontrol altında tutan bilişsel çarpıtmalar bulunmaktadır (Karahana & Sardoğan, 2004). Kuramda dikkat çekilen çarpıtmalardan mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilebilir olan maddelerden bazılarını şöyle özetlemek mümkündür (Beck, 2001);

- **Zihinsel Süzgeç:** Çok boyuta sahip olan olaylardan yalnızca olumsuz olanı görme.
- **Ya Hep Ya Hiç Fikri:** Olayları yalnızca çok kötü veya çok iyi şeklinde değerlendirme, arada bulunan olasılıkları göz ardı etme.
- **Etiketleme, Yanlış Etiketleme:** Yapılmış olan hatalara karşılık olarak bireyin kendisine olumsuz yakıştırmalar yapması.

Beck mükemmeliyetçilik hakkında bilişsel model doğrultusunda açıklamalarda bulunmuştur. Bu doğrultuda ise mükemmeliyetçilik ilkesinin temelinde yatan bilişsel hataların üzerinde durmaktadır. Kişilerin çocukluklarından süre gelen her türlü olayda veya yaşantı olumsuz ya da olumu, bazı zamanlarda da gerçeğe uygun olmayarak algılanıp çarpıtılarak algılanmaktadır. Meydana gelen bu zamanda anlamda çarpıtılarak anlaşılakta ve anlamlandırılmaktadır. Bu da bireylerin algılamalarını sistemli bir yapıya dönüştürmekte ve onların tüm yaşantısını da kontrol altına almaktadır. (Karahana ve Sardoğan, 2004).



Bilişsel yanlışlar bireylerin düşüncelerinde mevcut olan sürekli ve sistematik mantık hatalarıdır. Bilişsel terapinin ilgilendiği bilişsel çarpıtmalardan “ya hep ya hiç” düşüncesi içerisinde; gerçekleştirilen işlerde hata yapmamak veya tamamen başarısız olduğu düşüncesine kapılmak gibi mevcut durumu sadece iki uç şeklinde değerlendirme durumuna mükemmeliyetçi kişilerde rastlamak mümkündür. Aşırı genellemede karşı karşıya kalınan başarısızlık mükemmel zarar vereceğinden aşırı düzeyde abartılarak algılanmaktadır. Zihinsel süzgeç çarpıtmasındaysa olumlu yanlar görmezden gelinerek sadece olumsuz taraflara odaklanma durumu mevcuttur, bu da mükemmeliyetçi davranışlarla alakalıdır. Bunun sebebi negatifiklerin minimum düzeyde de olsa mevcut olmasının mükemmelliği engellemesidir. Olumluyu yok saymak, küçültme ya da abartma davranışlarında da aynı zihinsel süzgeçteki gibi sadece olumsuzluklara odaklanma durumu söz konusudur. Yanlış etiketleme ve etiketleme düşüncesiyle de mükemmeliyetçi bireyler mükemmel olmayan bir performans sergilediklerinde kendilerini tamamen başarısız olarak değerlendirmektedirler (Beck, 2001).

Ya hep ya da hiç tarzı düşünme, yanlış ve doğru arasında seviyeler veya aşamalar olma ihtimaline akla getirmeden, olayları sadece yanlış veya doğru olarak düşünme yönelimidir. Bu durum mükemmeliyetçi insanlarda sıklıkla görülen bilişsel çarpıtmadır. Bu biçimdeki düşünmede olabildiğince yüksek standartlara hakim olma anlamı taşımaktadır. Mükemmeliyetçi özellik gösteren kişiler kendilerine ulaşması imkânsız olan standartlar belirlemektedirler.

### 1.6.5. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramının savunucusu Bandura, kişinin öğrenme durumunun sosyal ortamlarda meydana geldiğini ve çocukların en mühim öğrenme durumlarının diğer insanların davranışlarını izleyerek oluştuğunu öne sürmektedir. Bandura bu öğrenme çeşidine gözlemleyerek öğrenme veya model alarak öğrenme adını vermektedir (Flett, Panico, & Hewitt, 2011, s. 111).

Gözlemleyerek öğrenme karşındaki insanı birebir taklit etmekten daha büyük kapsama sahiptir. Bir bireyin sergilediği davranışların sonucunda olumsuz tepkilerle karşılaşması, o insanı izleyen kişide rahatsızlık yaratacağından taklit etmemesini sağlayacaktır. Anne babaların mükemmeliyetçi tavırlar kapsamında her şeyi hatasız ve kusursuz bir biçimde yapmak için çabalamaları ve bu tarz durumların ailede pekiştirilmesi, çocukların bu davranışları öğrenmesine ve sergilemesine neden olmaktadır. Çocukların ebeveynlerini taklit etmeleriyle beraber, ebeveynler tarafından verilen pekiştireçler de mükemmeliyetçiliğin gelişimine etki etmektedir.

### 1.7. Mükemmeliyetçilik ve Spor

Mükemmeliyetçilik ve spor ile alakalı gerçekleştirilen çok fazla çalışma bulunmasa da sporcuların, mükemmeliyetçi kişiler ile benzer özelliklere sahip oldukları düşüncesi mevcuttur (Kağan, 2006, s. 9). Mükemmeliyetçi bireylerde karşılaşılan bazı problemlerin sporcu bireylerde de mevcut olduğu düşünülmektedir. Örneğin; mükemmeliyetçilerin sık sık karşı karşıya kaldıkları yeme bozukluğu

problemi, sporcularda da sıklıkla gözlemlenmektedir. Sporcularında aynı mükemmeliyetçi bireylerde olduğu gibi hem iyi performans gösterme hem de zayıf kalma amaçları mevcuttur. Bu nedenle sıklıkla blumia hastalığı ile savaştıkları belirlenmiştir (Stoutjesdyk & Jevne, 1993, s. 273).

Mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin sportif yarışmalarda hem zayıf hem de güçlü etkileri mevcuttur. Sportif yarışmalarda sürekli bir değerlendirme hali mevcuttur. Sporcu bireyler hem antrenörleri, rakipler, diğer insanlar, otoriteler ve takım arkadaşları tarafından hem de kendileri tarafından sürekli değerlendirilmektedirler. Bu noktada mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan sporcular için; değerlendirilen her durum başarısızlık olasılığının bulunduğu bir risktir. Bundan dolayı mükemmeliyetçi bireylerin risk taşımaları da şaşkınlığa neden olmamaktadır. Hem kişinin kendisinin hem de insanların yüksek beklentileri sebebiyle sporcular yarışmalarında oldukça yüksek düzeyde performans hedefleri belirlerler (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990, s. 450).

Mükemmeliyetçiliğe ait negatif ve pozitif formların her ikisi de sporcular üzerinde etkiye sahiptir. Mükemmeliyetçi sporcular mücadele gerektiren, ulaşılması zor olan, gerçekçilikten uzak ve yüksek hedefler belirlerler (Anshel, 2003, s. 11). Sağlıklı olmayan mükemmeliyetçiler yüksek beklentileri karşılamaya çalışırken zorlandıklarından ve kendilerini sürekli eleştirdiklerinden sıklıkla stres yaşamaktadırlar (Hall, Kerr, & Marrhews, 1998, s. 194).

Hatalar konusunda oldukça katıdırlar ve elde ettikleri başarılarından yüksek haz almazlar. Spor ortamlarında mükemmeliyetçi olan sporcular, diğer sporcuların onaylarına ve geri bildirimlerine karşı hassastırlar(Gould, Udry, Tuffey, & Loehr , 1996, s. 323). Başarısızlık ve hata yapma düşüncesi onları korkutur ve bu spordan alacakları haz ve eğlencenin düzeyini düşürür(Zinsser, Bunker, & Williams, 1998, s. 271).

## II. BÖLÜM

### MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN DEĞERLENDİRİLMESİ

#### 2.1. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Frost ve arkadaşları (1990) tek boyutlu mükemmeliyetçilik olgusunun kavramsallaştırılmasının başarısız ve başarılı mükemmeliyetçilerin ayırt edilmesinde yetersiz olacağını söylemişler, literatürü inceleyerek mükemmeliyetçiliğe ait uyumlu ve uyumsuz yönlerin yanında mükemmeliyetçi kişiliğin meydana gelmesinde büyük öneme sahip olan farklı bileşenlerin de mevcut olduğunu belirtmişlerdir. Mükemmeliyetçilik kavramı Frost ve Arkadaşları (1990) tarafından bir bireyin kendi tavırlarını değerlendirirken aşırı eleştiri yapması ve yüksek performans sergilemesi şeklinde tanımlanmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçilik sonucunda meydana gelen psikolojik sorunların yüksek performans sınırları koymaktan ve aşırı eleştirilerden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Frost ve arkadaşları da tıpkı diğer çalışmacılar gibi mükemmeliyetçiliğin olumsuz taraflarını ele almışlar ve bu bireylerin kendi sergiledikleri davranışlardan sürekli şüphe ettiklerini öne sürmüşlerdir. Frost ve Arkadaşları (1990)'a göre mükemmeliyetçi davranışların temelinde eleştiriler ve ailesel beklentiler yer almaktadır. Bu kişiler anne babalarının aşırı eleştirel olduklarını düşünürler ve anne babalarının beklentilerini hiçbir şekilde karşılayamadıklarını düşünürler. Bu düşünce mükemmeliyetçi davranışların çocukluk döneminden kaynaklandığını, bir diğer

ifadeyle çocukluk döneminde yaşanan olaylara bağlı olduğu düşüncesini öne sürmüşlerdir.

Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçi kişilerin düzeni, dakikliği, organizasyonu önemseyen kişiler olduklarını ve bütün bu niteliklerin mükemmeliyetçiliğe ait yapıyla direkt olarak ilişkisi bulunmasa da kişinin mükemmeliyetçiliğe ulaşmasında aracı olduğunu ifade etmişlerdir.

## **2.2. Kişisel Standartlar Boyutu**

Bireyin kendine aşırı yüksek standartlar belirlemesi eğilimini ve gerçekleştirilen öz değerlendirmede bu standartların sahip olduğu önemini yansıtmaktadır.

### **2.2.1. Hatalara Aşırı Dikkat Boyutu**

Hatalara aşırı dikkat etme boyutu insanların hata yapma endişesine sahip olduklarını ve yapılmış olan hatalara karşı aşırı tepki gösterme eğilimi taşıdıklarını belirtmektedir. Hata yapmayı başarısız olmak ile denk tutma ve başarısız olmanın sonucunda diğer insanlardan saygı duyamayacağını düşünme eğilimlerini yansıtmaktadır. Diğer insanlar tarafından değerlendirilme endişesi sosyal kaygılar yaratabilmektedir. Bu noktada bireyin yaptığı hatalara sergilediği tepkinin düzeyi ne derece yüksekse, mükemmeliyetçiliğinin de aynı oranda yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Frost ve arkadaşları (1990) hatalara aşırı dikkat etme boyutu, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin açıklanmasını sağlayan en önemli boyuttur.

### **2.2.2. Eylemlerden Şüphe Etme Boyutu**

Eylemlerden şüphe etme boyutu bireyin sergilediği performanstan veya görevlerinden emin olmamasıyla alakalıdır. Bu bireyler yapmış oldukları işler için yüksek zaman harcar, yaptıkları işleri sürekli kontrol etme gereksinimi duyarlar.

### **2.2.3. Ailesel Eleştiriler Boyutu**

Bireyin anne-babasını yüksek düzeyde eleştirel bulmasını ifade etmektedir. Frost ve arkadaşları (1990)'a göre birey ortaya koyduğu performans ve sergilediği davranışlar sebebiyle anne-babalarınca sürekli eleştirildiğini düşündüğünde mükemmeliyetçilik davranışları sergilemeye başlamaktadır. Anne-baba tarafından yapılan yüksek eleştiriler sosyal kaygıların oluşmasına neden olabilmektedir.

### **2.2.4. Ailesel Beklentiler Boyutu**

Bireyin ailelerinin çok yüksek standartları olduğunu düşünmesini ifade etmektedir. Diğer bakıma mükemmeliyetçiliğin nedenlerinin anlaşılmasına olanak verir. Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçiliğin gelişimsel bir faktör olduğunu ve belli bir düzeye göre öğrenebileceğini belirtmektedirler. Mükemmeliyetçi kişilerin anne-babaları da mükemmeliyetçidir. Bu kişilere göre birey, anne babalarını yüksek beklentilere sahip kişiler olarak algıladığında bu beklentileri karşılayabilmek için mükemmeliyetçi tavırlar sergileyecek ve ilerleyen zamanlarda da bu davranışları sergileme eğilimine girecektir.

### 2.2.5. Düzen Boyutu

Çoğunlukla temiz ve düzenli olma eğilimini, mükemmeliyetçilik kapsamındaki düzenlilik ve düzenin önemini ifade etmektedir. Bu bireyler düzen için büyük zaman harcar ve asıl işlerini ihmal ederler. Frost ve arkadaşları (1990) bu boyutun mükemmeliyetçiliğin doğasının belirlenmesindeki en etkisiz boyut olduğunu ve diğer boyutlar ile yüksek korelasyon göstermediğini ifade etmişlerdir. Mükemmeliyetçiliğin toplam puanı hesaplanırken bu boyut dikkate alınmamaktadır.

### 2.3. Gözden Geçirilmiş Yaklaşık Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Gözden Geçirilmiş Yaklaşık Mükemmeliyetçilik ölçeğinin orijinali olan Yaklaşık Mükemmeliyetçilik ölçeği Slaney ve Johnson (1992) tarafından ortaya atılmıştır. Slaney ve Johnson (1992) mükemmeliyetçi kişilere ait dört özelliği inceleyerek ölçeği oluşturmuşlardır. Oluşturulan ölçeğe göre mükemmeliyetçi kişiler;

- Sosyal ilişkilerde sorunlar yaşamaktadır.
- Kendilerine belirledikleri oldukça yüksek standartlar mevcuttur.
- Yüksek standartlara ulaşabilme fikriyle sürekli olarak endişe içerisine girmektedirler.
- İşlerini mükemmel bir şekilde yapabilme beklentisi nedeniyle sürekli olarak erteleme davranışları göstermektedirler.

Slaney ve Johnson (1992) mükemmeliyetçilik hususunda 62 farklı maddeden söz etmişlerdir. Fakat gerçekleştirdikleri araştırmaların



sonucunda bu 62 maddeyi 32'e düşürmüş ve dört boyuta indirgemişlerdir. Söz konusu boyutlar (akt.McGarvey, 1996);

- Düzen ve standartlar,
- Endişe,
- İlişkiler,
- Erteleme şeklinde isimlendirilmiştir.

Sonrasında Johnson, Slaney, Ashby, Mobley ve Trippi (1996) Yaklaşık Mükemmeliyetçilik Ölçeğini tekrardan yapılandırmışlardır. Tekrardan yapılandırılmış olan ölçek “Gözden Geçirilmiş Yaklaşık Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ismiyle 23 madde olarak açıklanmıştır. Söz konusu ölçek 7’li Likert Tipi bir ölçektir. Ölçeğe ait alt boyutlar (McGarvey, 1996);

- Tutarsızlık,
- Düzen,
- Standartlar.

### **2.3.1. Standartlar Alt Boyutu**

Standartlar alt boyutu bireye ait standartları belirlemek amacıyla 7 maddeden oluşturulmuştur. Mükemmeliyetçi bir bireyin bir şeyi daha iyi yapabilmek amacıyla belirlediği standartları içermektedir. Standartlar alt boyutuna “Kendimden yüksek beklentilerim var” cümlesini örnek göstermek mümkündür.

### 2.3.2. Düzen Alt Boyutu

Düzen alt boyutu düzen ve tertibi belirlemek amacıyla 4 maddeden oluşturulmuştur. Mükemmeliyetçi bireylerin etkinlikleri sırasında arzu ettiği düzen ve tertibi içermektedir. Düzen alt boyutuna “Düzenli biriyim” cümlesini örnek göstermek mümkündür.

### 2.3.3. Tutarsızlık Alt Boyutu

Tutarsızlık alt boyutu standartlar ve sergilenen performans arasında bulunan tutarsızlıkları belirlemek için 12 maddeden oluşturulmuştur. Söz konusu boyut performansın belirlenmiş standartları karşılayamamasının sonrasında kişinin içine düştüğü depresyon, endişe gibi sorunları içermektedir. Tutarsızlık alt boyutuna örnek olarak “hedeflerime ulaşamadığımda genellikle kendimi engellenmiş hissediyorum” cümlesini örnek göstermek mümkündür.

## 2.4. Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik konusunda önem teşkil eden ilk araştırmalar Hewitt ve Flett (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu kişiler mükemmeliyetçiliğin üç yöne sahip olduğunu öne sürmüşlerdir. Söz konusu üç yönlü mükemmeliyetçilik;

- Bireyin kendisinin yönlendirdiği,
- Sosyal çevreden yönlendirilen
- Diğer kişilere yönelik mükemmeliyetçilik olarak ifade edilmektedir.

### **2.4.1. Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik Boyutu**

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kendisini yöneten mükemmeliyetçi davranışları kapsamaktadır. Bundan dolayı kendine odaklı mükemmeliyetçilik bireyin kendi davranışlarını sıkı bir biçimde ölçmek, değerlendirmek ve sansürlemek davranışlarını içermektedir. Geçmiş dönemlerdeki işlevlerinin tersine, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin belli motivleri kapsadığı görülmektedir. Bu motivler ilk olarak bireyin gayretlerinde mükemmeli elde etmek için çalışmanın yanında başarısızlıklardan kaçışları da yansıtmaktadırlar. Tanım gereğince kendine yönelik mükemmeliyetçilik davranışları kendisini suçlama seviyesi gibi bireyin kendini yöneten davranışlarıyla ilişkilidir (Hewitt & Flett, 1991, s. 456).

### **2.4.2. Başkası Odaklı Mükemmeliyetçilik Boyutu**

Başkasına yönelik mükemmeliyet ise mükemmeliyetçiliğin bir başka önemli boyutunu oluşturmaktadır. Genel özelliklerini başkalarına odaklı beklentilerini ve inançlarını içermektedir. Örnekleme gerekirse Hollender (1965): kişilerin bazı kişiler hakkında mükemmeliyetçi davranışlar sergilemekle meşgul olduğunu belirtmektedir. Başkası odaklı mükemmeliyetçilikte diğer insanlara karşın gerçek üstü standartlar koyma eğilimi gözlemlenmektedir. Bu nedenden diğer insanlar koyulmuş olan bu gerçek üstü standartlara göre değerlendirilmektedir. Bu standartlara göre insanların performansları sıkı bir biçimde değerlendirilmektedir. Bu davranışın

temelinde kendine yönelik mükemmeliyetçilikle benzer özellikler yatmaktadır. (Hewitt ve Flett, 1991)' a göre ise başkası odaklı mükemmeliyetçilik davranış dışı doğru yönlendirilir.

Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin kendini cezalandırması ve öz eleştiri yapması gerekliliğine karşın, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik diğer insanlara yönelik düşmanlık duygularına, güven eksikliğine ve suçlamalara sebebiyet vermektedir. Ayrıca bu seviyelerdeki yalnızlık, kincilik insanlar arasındaki evlilik problemleri, aile sorunları bunun sebebi olarak görünmektedir. (Hewitt & Flett, 1991, s. 457).

### **2.4.3. Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik Boyutu**

Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçiliğe ait diğer bir boyuttur. Diğer kişilerin önemli olarak belirttiği beklentilere ve standartlara ulaşabilmek için algılanan gereksinimi içermektedir. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik, bireylerin mühim gerçeklerinin kendileri için gerçekçilikten uzak olan standartları bulunduğunu, bu standartlara doğru olarak nitelendirdiklerini ve mükemmel olabilmeleri için baskı altında olduklarını düşünmelerine neden olmaktadır (Hewitt & Flett, 1991).

## **2.5. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yapılmış Araştırmalar**

Yeryüzü var olduğu günden itibaren bütün canlılar sürekli kendini geliştirerek en iyiyi en faydalı durumu oluşturmak için gayret sarf etmektedir. Bütün canlılar zamanla kendini geliştirerek değişimler

yaşamaktadır ve bu değişim hiçbir zaman son bulmamaktadır. İnsanoğlu da gelişen ve değişen dünyaya ayak uydurarak mükemmeli yakalamak gayretindedir. Öyle ki sürekli gelişen teknoloji ve artan bilgiye kolay ulaşım insanları elindekilerle yetinmeyip, memnuniyetsiz olmaya ve mükemmele ulaşmaya itmektedir. Mükemmeliyetçilik insanoğlunun çok eski bir davranışı olmasına rağmen son zamanlarda araştırmacıların ilgi odağı olmaya başlamıştır. 1980’li yıllardan itibaren yurtdışında araştırmalar artarken ülkemizde 2000’li yıllarda yüksek lisans ve doktora tezleri olarak araştırmalar başlamıştır. Yurt içindeki araştırmalar son zamanlarda önemli ölçüde artmaktadır.

### 2.5.1. Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Türkiye’de mükemmeliyetçilik alanında yapılmış çalışmalar çok fazla değildir. Son zamanlarda çoğunlukla öğrenciler üzerinde yapılan farklı konulardaki çalışmalar mevcuttur.

Oral (1999), yüksek lisans tez çalışmasında Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliği ve yaşam olaylarının depresyon belirtileriyle ilişkisini incelemiştir. Hewitt ve Flett, (1991) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe’ye uyarlamasını yapmıştır. Örneklem gurubunu 333 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda “Sosyal kaynaklı” mükemmeliyetçilik alt ölçeği ve Yaşam olayları ölçeğinden alınan puanlar ile Beck Depresyon Ölçeği puanları arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur.

Dinç (2001) çalışmasında üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin depresif semptomlar ve öfke üzerindeki yordayıcı rolü ile olumsuz yaşam olaylarının belirleyiciliğini incelemiştir. Çalışma gurubunu Orda Doğu Teknik Üniversitesinde okuyan 210 öğrenci oluşturmaktadır. Guruba Oral'ın (2001) Türkçeye çevirmiş olduğu ÇBMÖ-H, Durumluluk Sürekli Öfke Envanteri (DSÖE), Üniversite Öğrencilerine Yönelik Yaşam Olayları Ölçeği (UÖYO), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) uygulanmıştır. Dinç'in araştırmasında kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başarı alanı ile ilgili olumsuz yaşam olayları etkileşimi, depresif semptomları anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ise sosyal alanla ilgili yaşam olayları bir arada bulunduğu anda öfkeye yol açtığı bulunmuştur.

Yorulmaz (2002) çalışmasında sorumluluk tutumları, mükemmeliyetçilik ve bu iki boyutun etkileşiminin Obsesif-Kompulsif Semptomlar (OKS) üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma gurubunu Uludağ Üniversitesi öğrencilerinden 410 kişi oluşturmaktadır. Öğrencilere ÇBMÖ-H, Maudsley Obsesif-Kompulsif Envanteri (MOKÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Sürekli Kaygı Envanteri (SKE) ve Yorulmaz'ın bu çalışmayla Türkçe ye kazandırdığı Sorumluluk Tutumları Ölçeği (STÖ) uygulanmıştır. Çalışma STÖ' nün yeterli güvenilirlik ve geçerliğe sahip olduğunu göstermiştir.

Taşdemir (2003) yüksek lisans tez çalışmasında üstün yetenekli öğrencilerin sınav kaygısı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri, benlik

saygısı, kontrol odağı, öz-yeterlilik inançları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapılan tez çalışmasının ana amacı mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yöneliktir. Çalışmanın örneklem gurubunu farklı illerde öğrenim gören 489 fen lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmada Forst ve arkadaşlarının (1991) geliştirdiği Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe' ye uyarlaması yapılmıştır. Çalışmada F-ÇBMÖ yanı sıra Rotter İç Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı alt Ölçeği, Öz Yeterlilik İnançlarını Değerlendirme Ölçeği, Problem Çözme Becerileri Envanteri veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına göre üstün yetenekli öğrencilerde mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Özellikle F-ÇBMÖ alt ölçeklerinden Hatalara Aşırı İlgi, Davranışlara İlişkin Şüphe, Ailesel Eleştiri ve Kişisel Standartlar ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çalışmada F-ÇBMÖ üstün yetenekli öğrencilerde kullanılmak üzere Türkçe' ye uyarlanmış, ortaya çıkan sonuçlar orijinal ölçek ile Türkçe formunun benzer faktör yapısına sahip olduğunu göstermiştir. Yapılan faktör analizinde ölçeğin, toplam varyansın % 47,8' ini açıklayan altı faktörlü yapısı ortaya çıkmıştır. Faktörler arasında iç tutarlığa bakıldığında kuramsal olarak beklenen ve orijinal ölçekle benzer korelasyonel ilişkilere rastlanmıştır. Hatalara Aşırı İlgi, Davranışlardan Şüphe, Aile Beklentileri, Ailesel Eleştiri ve Kişisel Standartlar alt boyutları arasında anlamlı korelasyon bulunmuştur.

Düzen Boyutunun Davranışlardan Şüphe ve Aile Beklentileri alt boyutları ile ilişkili olmadığı görülmüştür(Mızrak 2006).

Özbay ve Mısırlı-Taşdemir (2003) tarafından F-ÇBMÖ Türkçe' ye uyarlama çalışması test güvenilirliği maddeler arası iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiş ve cronbach alfa değerlerinin alt testler için .63 ile .87 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ise .80 bulunmuştur (Kırdök 2004).

Kırdök (2004) tarafından yapılan yüksek lisans tez çalışmasında ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerini ölçmeye yönelik bir ölçme aracının geliştirilmesi amaçlanmıştır. Madde havuzunun oluşturulması için; kuramsal temel ve literatürdeki araştırmalarla birlikte, 10 öğretmenle görüşülüp 80 öğrenciye kompozisyon yazdırılmıştır.

Birinci yapı geçerliliği çalışması 382, ikinci yapı geçerliliği çalışması ise 648 öğrenciden oluşan bir örnekleme gerçekleştirilmiştir. Ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmasında toplam 242 öğrenciden Çocuklar için Depresyon Ölçeği (ÇDÖ), Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ), Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ) yardımıyla veriler toplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirliği çalışma verileri 82 öğrenciden oluşan bir örneklem üzerinden dört haftalık bir arayla elde edilmiştir(Mızrak 2006).

Yapı geçerliliği için gerçekleştirilen açıklatıcı faktör analizleri sonucunda 17 madde kalmış ve iki faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu iki yapı doğrulayıcı faktör analizi sonucunda desteklenmiş ikisi de



altölçek olarak kabul edilmiştir. İçerikleri incelenerek olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik olarak adlandırılmıştır(Mızrak 2006).

Birol (2005) yaptığı yüksek lisans tez çalışmasında fen lisesi ve sosyal bilimler lisesinde öğrenim gören öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri, benlik saygıları ve liderlik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklem gurubunu 391 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Liderlik Özellikleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Tuncer ve Acar (2006) yaptıkları çalışmada üniversite hazırlık sınıfında öğrenim gören öğrencilerin kaygı düzeyleri ile mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan araştırmanın örneklem gurubunu hazırlık sınıfında okuyan 178 öğrenci oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular göstermiştir ki kaygı düzeyi yüksek olanların başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri, kaygı düzeyleri düşük olan guruba göre daha yüksektir. Elde edilen başka bir bulgu ise erkeklerin kızlara göre başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçiliklerinin daha yüksek olduğudur.

Mızrak (2006) yaptığı yüksek lisans tezinde anksiyete bozukluğu ve/veya depresif bozukluk tanısı alan hastalarda çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği uyarlama çalışmasını yapmıştır. Çalışma klinik ve normaller olmak üzere iki gurup üzerinde yürütülmüştür. İlk gurup 100 hastadan ikinci gurup ise 50 normalden oluşmaktadır. Klinik gurup Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim dalına başvuran anksiyete bozukluğu ve depresif bozukluk tanısı

konmuş 100 hastadan oluşmuştur. Normaller olarak belirlenen grup ise klinik çalışanları ve hasta yakınlarından oluşturulmuştur. Herhangi bir psikiyatrik yakınması ve öyküsü bulunmayanlar çalışmaya alınmıştır.

Cırcır (2006) eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu yüksek lisans tez çalışmasında öğretmen adaylarının denetim odakları ve mükemmeliyetçilik tutumlarının bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesini ele almıştır. Çalışmanın bulgularına göre düzen alt boyutunda kadınların erkeklere oranla daha fazla mükemmeliyetçilik puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Eleştiri alt boyutunda ise erkekler kadınlara oranla daha fazla mükemmeliyetçilik puanlarına sahiptir. Ayrıca babası ilköğretim mezunu olan öğrencilerin, babası üniversite mezunu olan öğrencilere kıyasla daha fazla eleştirel mükemmeliyetçilik tutumuna sahip oldukları görülmüştür(Yılmaz 2016).

Kağan (2006) yapmış olduğu doktora tezinde sporcuların mükemmeliyetçilik düşüncesi ile etkili bir biçimde başa çıkma becerileri üzerinde bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilikle baş etme eğitim programı uygulamasının etkilerini araştırmıştır. Araştırma birinci ligde bulunan kulüplerdeki 16 sporcuyla yapılmıştır. Yansız kura çekilişi ile deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Araştırmacı tarafından geliştirilen 8 oturumluk mükemmeliyetçilikle başa çıkma eğitim programının sporcuların mükemmeliyetçilik düzeyleri ve başarısızlık korkularını anlamlı düzeyde azalttığı görülmüştür.

Sapmaz (2006) yapmış olduğu yüksek lisans tezinin 6rneklem gurubunu 6niversite 6đrencileri oluşturmaktadır. Yapmış olduğu 6alıŐmada uyumlu ve uyumsuz m6kemmeliyet6ilik yapısına sahip olanların psikolojik semptomları yaşama d6zeyleri incelenmiştir. 6alıŐmanın bulgularına g6re uyumsuz m6kemmeliyet6ilik tutumuna sahip olanların psikolojik belirti d6zeylerinin en y6ksek gurup olduğu g6r6lm6Őt6r. Psikolojik belirti d6zeyi en d6Őuk gurup ise uyumlu m6kemmeliyet6ilik tutumuna sahip olanlar 6ıkmıŐtır.

Er6zkan (2008) 6niversite 6đrencileri 6zerinde yapmış olduğu 6alıŐmada m6kemmeliyet6ilik eğilimlerini ve depresyon d6zeylerini 6eŐitli değişkenler a6ısından incelemiştir. Araştırmanın 6rneklem gurubunu 340 6niversite 6đrencisi oluşturmaktadır. Bulgular sonucunda hatalara aşırı ilgi ve kişisel standartlar alt boyutunda cinsiyet deđiŐkeni a6ısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

6epikkurt (2011) Yapmış olduğu doktora tezinde 6niversiteli hentbolcuların sahip olduklar m6kemmeliyet6ilik puanları ile başarı hedefleri, kaygı d6zeyleri ve y6kleme bi6imleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 6alıŐmaya 246 hentbolcu katılmıştır. Elde edilen bulgular m6kemmeliyet6iliğin kişisel standartlar alt 6l6eği ile başarı hedeflerinin t6m alt 6l6ekleri arasında pozitif y6nde anlamlı ilişki olduğunu g6stermiŐtir. Araştırma sonu6ları m6kemmeliyet6iliğin tamam ile olumsuz olmayıp, uyum sağlanabilen olumlu boyutlarının da varlığını desteklemiŐtir.

KarataŐ ve Tagay (2012) 6niversite son sınıfta okuyan 318 6đrenci ile yaptıkları 6alıŐmada benlik saygısı, kontrol odağı ve 6ok boyutlu

mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluşun yordayıcıları olup olmadığını incelemiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında kontrol odağı, öznel iyi oluş ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir başka bulgu ise benlik saygısı, kontrol odağı ve çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluşun önemli yordayıcılarından olduğunu göstermiştir.

Ayoğlu (2012) Yapmış olduğu yüksek lisans tez çalışmasında üniversite öğrencilerinin yetişkin bağlanma biçimleri, mükemmeliyetçilik eğilimleri ve algıladıkları psikolojik kontrol düzeyinin obsesif yorumlar ve belirtiler ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma gurubunu 386 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular ebeveynlerden algıladıkları psikolojik kontrolün obsesif-kompulsif yorum hatalarını ve belirtilerin gelişmesinde etkili olan gelişimsel faktörler arasında olduğunu göstermiştir. Daha açık ifade etmek gerekirse ebeveynlerin çocuklarına yönelik uyguladıkları psikolojik kontrol, bireylerin kendi içerisinde uyumsuz bir mükemmeliyetçilik geliştirerek obsesif bir inanç sisteminin kurulmasına yol açabileceği de ifade edilmektedir(Kaya 2015).

Özçiçek (2014) Yüksek lisans tez çalışmasında annenin mükemmeliyetçiliğinin çocuğunun benlik kavramına olan etkisinde anne kabul-red algısının biçimlendirici etkisini incelemiştir. Çalışmaya 150 anne ve 150 çocukları katılmıştır. Bulgulara göre annenin mükemmeliyetçiliği ile çocuğun öz-kavramı arasındaki ilişki incelendiğinde çocuğun benlik kavramının olumluluğunu negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Annenin kendine yönelik

mükemmeliyetçiliği ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği arttıkça çocuğun öz-kavramın olumluluğu azalmaktadır.

Eskiili (2015) Yüksek lisans tez çalışmasında erişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bazı değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmanın örneklem gurubunu İstanbul da yaşayan 40 erişkin oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların cinsiyet, gelir durumu, doğum sırası, kayđı düzeyleri, kaçınma düzeyleri gibi değişkenlerinin mükemmeliyetçilik üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir. Gurubun mükemmeliyetçilik, kayđı ve kaçınma düzeyi düşüktür.

Büyükbayraktar ve Temiz (2015) yapmış oldukları çalışmayı okul öncesi öğretmenlerinin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi oluşturmaktadır. Çalışma Konya da görev yapan 82 okul öncesi öğretmeni ile yapılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre okul öncesi öğretmenlerden tükenmişlik puanları ortalamanın üzerinde olanların mükemmeliyetçilik algıları da yüksek çıkmıştır. Diğer bir bulgu da tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Tükenmişliğin alt boyutu olan duyarsızlaşma ile mükemmeliyetçilik arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kaya (2015) Yapmış olduğu yüksek lisans tezinde üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki de duygusal zekânın aracı rolünü incelemiştir. Çalışma gurubunu 622 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara göre

mükemmeliyetçilik ve affetme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal zekâ ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, duygusal zekâ ile mükemmeliyetçilik arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Affetme ve duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği de görülmüştür.

Yılmaz (2016) Yapmış olduğu yüksek lisans tez çalışmasında öğretmen çocuklarının mükemmeliyetçilik düzeyleri ile obsesif kompulsif belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun yanı sıra demografik verilere göre ölçek puanlarının değişiklik gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma gurubunu Balıkesir Erdemli de ikamet eden 372 öğretmen çocuğu oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara göre öğretmen çocuklarının cinsiyete göre mükemmeliyetçilik alt boyutundan düzen ile pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Eğitim durumu ile alt boyutlardan kişisel standartlar pozitif anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Öğretmen çocuklarının eğitim durumunu yüksek olduğu saptanmıştır. Ebeveynlerinin aynı zamanda öğretmenliğini yaptığını söyleyen katılımcıların mükemmeliyetçilik alt boyutundan ailesel eleştiri alt boyutunda ailesel eleştiride pozitif ilişki bulunmuştur.

### 2.5.2. Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Mükemmeliyetçilik insanoğlunun çok uzun süredir askeri alanda, sanatta, adalette, yönetimde kusursuza ulaşmak için gayreti olsa da bu konuyla ilgili araştırmaların çoğu son elli yılda gerçekleşmiştir. Mükemmeliyetçilik son dönemlerde çok popüler olan bir konudur. Birçok davranış özelliğinin altyapısıyla ilişkilendirilmektedir. Bu

sebepten mükemmeliyetçiliğe olan ilgi gün geçtikçe artmaktadır. Mükemmeliyetçilik üzerine 1980’li yıllarda 102 tane çalışma yapılırken, 1990’lı yıllarda bu sayı yaklaşık % 330’luk bir artışla 336’ya çıkmıştır (Flett ve Hewitt, 2002, Akt. Kırdök 2004). 2000’li yıllardan itibaren internet ve sanal veri tabanı sayesinde bilgiye ulaşım hızlanmış bu durum bilimsel çalışmaları da pozitif etkilemiştir. Sanal veri tabanının da mükemmeliyetçilikle ilgili araştırmalar tarandığında farklı disiplinlerde on binlerce sonuç çıkmaktadır.

Mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan ilk çalışmalar olumsuz davranış özellikleri ve tek boyutlu olarak ele alınırken günümüzde mükemmeliyetçilik çok boyutlu ve olumsuz-olumlu olarak ele alınmaktadır. Slade (2004), mükemmeliyetçilikle ilgili bilimsel çalışmaların 20. Yüzyılın sonlarında başladığını ifade etmiştir: ancak çalışmaların temelinde psikanalitik kuram yer almaktadır (akt. Tuncer, 2006)

Mükemmeliyetçilikle ilgili son 20 yılda çok yönlü ölçekler kullanılarak klinik mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik, olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik gibi farklı boyutlarda çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin başarıyla, depresyonla, stresle, öfkeyle, bağılılıkla, tükenmişlikle, affetme düzeyiyle, sorumlulukla, liderlikle, benlik saygısıyla, akademik başarıyla, beden sağlığı ve spor gibi birçok değişkenle ilişkileri incelenmiştir. Spor ve egzersiz psikolojisinde mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalara bakıldığında mükemmeliyetçilik ile hedef

yönelimleri, başarı hedefleri, egzersiz bağımlılığı, yarışma öncesi kaygı, tükenmişlik, yarışmaya verilen heyecansal tepki, başarı-başarısızlığa yapılan yüklemeler, başarısızlık korkusu ve yeme bozukluğu gibi konuların sıklıkla çalışıldığı görülmektedir (Çepikkurt 2011). Bazı çalışmalara örnek vermek gerekirse:

Hem Hewitt ve Flett (1991), hem de Frost (1990) mükemmeliyetçiliği tek bir boyutta değerlendirmemeleri, bunun yerine mükemmeliyetçiliği etkileyebilecek içsel ve dışsal zorlanımların yer aldığı çok boyutlu bir tanımlama getirmeleri açısından benzer görüşlere sahiptirler. Fakat Frost, Hewitt ve Flett'e göre mükemmeliyetçiliği daha fazla boyutla tanımlamıştır (Köroğlu, 2008).

Forst (1990) ve arkadaşları tarafından yapılan çalışma mükemmeliyetçiliğe çok boyutlu bir bakış açısı geliştirmesi açısından çok önemli bir çalışmadır. Frost ve ark. tarafından oluşturulan Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ-F) altı alt boyuttan oluşmaktadır. Düzen, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri, ailesel eleştiri, kişisel standartlar boyutlarının toplamı 35 maddelik ÇBMÖ-F 'u oluşturmaktadır. Frost ve ark. tarafından oluşturulan ÇBMÖ-F mükemmeliyetçilik alanında en çok kullanılan ölçme aracıdır.

Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliğin tek boyutla değerlendirilmemesi gerektiğini, içsel ve çevresel birçok faktörün mükemmeliyetçiliği etkileyeceğini savunmuşlardır. Bu sebepten mükemmeliyetçiliğin doğasının çok boyutlu bakış açısıyla



anlaşılabilirliğini, farklı boyutlarda değerlendirilmesi gerektiğini öne sürerek Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini geliştirmişlerdir. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Hewitt (ÇBMÖ-H) kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutlarından oluşmaktadır.

Parker (1997) yaptığı araştırmada örneklem gurubunu 820 yetenekli 6. Sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Frost Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğini uygulamıştır. Yapılan araştırma sonucunda sağlıklı (olumlu) mükemmeliyetçiler, işlevsel olmayan mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlar olmak üzere 3 farklı öğrenci tipi olduğunu belirlemiştir. Bulgulara göre olumlu mükemmeliyetçiler düzeni, olumsuz mükemmeliyetçiler hatalara aşırı ilgi, kendinden şüphe, aile beklentisi ve ailesel eleştiri boyutlarını tercih etmişlerdir. Olumlu mükemmeliyetçilerin özenli, uyumlu, dikkatli olumsuz mükemmeliyetçilerinse değişken ve tedirgin oldukları tespit edilmiştir.

Mitchelson ve Burns (1997) yapmış oldukları araştırmada kadınların mükemmeliyetçilik ile iş hayatı ve annelik rolleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular olumsuz mükemmeliyetçiliğin bencillik ve kişisel ihtiyaçlarla güdülendiği inancı-ış hayatındaki yorgunluk evde ebeveynlik ile ilgili duyulan stresle ilişkili olduğunu göstermiştir. Diğer bir bulgu ise toplumsal beklentiye yönelik ve olumsuz mükemmeliyetçilik arttıkça, benlik doyumunun ve yaşam tatminin düştüğünü göstermiştir. Toplumsal beklentiye yönelik

mükemmeliyetçi olan annelerin çocukları için yüksek standartlar koyması beklenir ve bu yüzden ebeveyn olarak daha yüksek stres yaşar. Bu durumda anne kendi kusursuzluk arzusunu çocuğunun üzerinden gidermeye çalışacaktır.

Rice ve Mirzadeh (2000) Üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçiliğin depresyon, bağlılık ve akademik uyumla ilişkisini ve mükemmeliyetçilik tiplerinin aralarındaki farkları incelemişler. İki çalışmada da katılımcılar aynı mükemmeliyetçilik ve bağlılık ölçeklerini cevaplandırmışlardır. İlk araştırmada bunlara ek olarak depresyon ve akademik uyum ölçümleri de kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre uyumlu mükemmeliyetçiler, mükemmeliyetçi olmayanlar ve uyumsuz mükemmeliyetçiler olmak üzere 3 tip mükemmeliyetçi olduğu görülmektedir. Bağlılık uyumlu-uyumsuz iki mükemmeliyetçiliği de yordamaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçilerde daha güvenli bağlanma görülmektedir. Diğer bir bulgu ise uyumsuz mükemmeliyetçilerde ortalama puanlarda depresyona sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca uyumsuz mükemmeliyetçilere oranla uyumlu mükemmeliyetçilerin akademik uyumlarının daha başarılı olduğu görülmüştür. Uyumsuz mükemmeliyetçiler depresyon, negatif duygusal etkiler ve olumsuz akademik uyum yaşarken, uyumlu mükemmeliyetçiler duygusal ve akademik olarak mükemmeliyetçilikten yarar görmektedir.

Accordino, Accordino ve Slaney (2000) Yapmış oldukları çalışmada Yaklaşık Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Slaney ve ark. 1996) ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg 1965) kullanmışlardır.

Araştırmayı 123 lise öğrencisi ile yapmışlar ve başarı ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Elde edilen bulgulara göre olumsuz mükemmeliyetçilere göre olumlu mükemmeliyetçiler daha yüksek akademik başarıya ve motivasyonuna sahiptirler. Akademik başarı ile olumsuz mükemmeliyetçilik puanları arasında negatif bir ilişki görülmüştür. Diğer yandan benlik saygısıyla olumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif, olumlu mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

LaSota (2001) Yapmış olduğu yüksek lisans tezinde mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklem gurubunu 189 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara göre benlik saygısının, anksiyete, depresyon ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında yordayıcı olduğu görülmüştür. Benlik saygısının uyumlu mükemmeliyetçiliği yordamadığı görülmüştür. Diğer yandan benlik saygısının ruh sağlığını korumada önemli bir etken olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın sonucu olarak benlik saygısının mükemmeliyetçilikle ilişkili bir etken olduğundan söz edilmektedir.

Hawkins, Watt ve Sinclair (2001) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği' ni(Fost ve ark. 1991) kullanarak yaptıkları çalışmada sağlıklı (olumsuz) mükemmeliyetçiler, mükemmeliyetçi olmayanlar, sağlıklı (olumlu) mükemmeliyetçiler olmak üzere üç gurup öğrenci olduğunu belirlemişlerdir. Çalışmanın evrenini 409 kız ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular mükemmeliyetçi olmayanlara göre olumsuz ve olumlu mükemmeliyetçi öğrenciler standartlar

oluşturmada daha ilgilidirler. Olumlu mükemmeliyetçi öğrenciler düzen alt boyutunda diğerlerine göre belirgin bir şekilde daha yüksek puanlara sahiptirler. Diğer bir bulgu ise çalışmada uygulanan depresyon, kaygı düzeyleri ve stres ölçeklerinden de olumsuz mükemmeliyetçi öğrencilerin en yüksek puanları aldıkları tespit edilmiştir.

Enns, Cox ve Clara (2002) yapmış oldukları araştırmanın örneklem gurubunu 261 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmalarında olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ve depresyon eğiliminin çocuklukta ebeveyn deneyimleri ile ilişkisini araştırmışlardır. Çalışmada Frost Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (Frost ve ark. 1991) ile Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (Hewitt ve Flett 1991) kullanılmıştır. Bulgulara göre Mükemmeliyetçi ebeveynlik ve Sert (harsh) ebeveynlik ile olumsuz mükemmeliyetçi öğrencilerin pozitif yönde güçlü bir ilişkisi bulunmuştur. Bununla birlikte Mükemmeliyetçi ebeveynlik ile olumlu mükemmeliyetçilik arasında da pozitif ilişki varken sert (harsh) ebeveynlik ile mükemmeliyetçilik arasında ilişki bulunamamıştır.

Saboonchi ve Lundh (2003) yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik, öfke, beden sağlığı ve pozitif duyguları incelemişlerdir. Çalışmaya tesadüfi olarak seçilen 184 İsveçli yetişkin katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile sürekli öfke arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir bulguya göre kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin bedensel şikâyetlerle pozitif zayıf ilişkisi tespit

edilmiştir. Halsizlik, yorgunluk, tansiyon gibi Őikâyetlerin kadınlarda erkeklere nazaran daha belirgin olarak görüldüğü belirlenmiştir.

Beiling ve ark. (2004) yaptıkları çalışmada Frost Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (Frost ve ark. 1991) ile Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (Hewitt ve Flett 1991) uygulanmıştır. Çalışma 198 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin değişen yapıları karşılaştırılarak incelenmiştir. Çalışmada tek yönlü mükemmeliyetçilik modeline göre uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik modeli daha uygun bulunmuştur.

Lee (2006) Yapmış olduğu doktora tez çalışmasında mükemmeliyetçilik ve psikolojik bozuklukların uyumsuz bilişsel Őemalar arasındaki arabuluculuğunu incelemiştir. Çalışmanın örneklem gurubunu 233 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara göre toplum tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki arabuluculuğu uyumsuz bilişsel Őemalar (kendini kontrol etmede yetersizlik düşüncesi, yetersizlik ve bağımlılık fonksiyonları, utanç ve eksiklik korkusu, tek edilme korkusu) tarafından oluşturulduğu görülmüştür. Diğer yandan anksiyete ile toplum tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik arasındaki bağlantıyı uyumsuz bilişsel Őemaların oluşturduğudur.

Mistler (2010) yapmış olduğu doktora tez çalışmasında mükemmeliyetçilik, öz duyarlılık ve affetme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 309 yetişkin katılmıştır. Çalışmanın bulguları sonucunda mükemmeliyetçilik ve affetme arasındaki ilişki negatif

yönlü çıkmıştır. Diğer yandan mükemmeliyetçilik ve affetme arasındaki ilişkiye öz duyarlılığın kısmi olarak aracılık ettiği bulgusu görülmüştür. Başka bir bulgu ise öz duyarlılık ve affetme arasında pozitif bir ilişki olduğudur. Öz duyarlılık ve affetme alt ölçekleri arasında da güçlü pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Sonuç olarak öz duyarlılık ve affetme davranışının zihinsel sağlığa ve iyi oluşa yarar sağladığı tespit edilmiştir.

Egan, Hattaway ve Kane (2014) mükemmeliyetçilik ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmayı 30 katılımcı ile gerçekleştirmişlerdir. Elde edilen verilere göre mükemmeliyetçilik ile post travmatik stres bozukluğu arasında anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Diğer bir bulgu ise hatalardan endişe duyma ve post travmatik stres bozukluğu arasındaki ilişkiyi ruminasyonun yordadığıdır. Çalışmada sonuç olarak mükemmeliyetçilik ve ruminasyonun, post travmatik stres bozukluğunda etkili bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Yurt dışında mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalara bakıldığında farklı disiplinlerde ve birçok davranış özellikleriyle ilişkisinin araştırıldığını görüyoruz. Araştırmalarda çoğunlukla ÇBMÖ-F (Frost ve ark. 1990) ile ÇBMÖ-H (Hewitt ve Flett 1991) ölçeklerinin kullanıldığını görüyoruz. Literatürde ÇBMÖ-F'nin psikometri özelliklerinin incelendiği birçok çalışmaya rastlanmaktadır. Yapılan çalışmalarda ölçek ile ilgili birbirinden farklı faktör yapıları elde edilmesine rağmen ortaya çıkan sonuçlar ölçeğin faktör yapısıyla ilgili önemli bilgiler sunmaktadır(Mızrak 2006).

Stober (1998) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında dört faktörlü bir yapı elde etmiştir. Stumpf ve Parker (2000) yaptıkları çalışmada stoper'in önerdiği dört faktörlü çözümü destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Parker ve Adkins (1995) çalışmalarında orijinal ölçek gibi altı faktörlü yapı elde etmişlerdir. Cheng ve ark. (1999) Çinli bir örneklem gurubuyla yaptığı çalışmada beş faktörlü yapı elde etmişlerdir. Purdon ve ark. (1999) anksiyete hastalarından oluşan klinik bir örneklem üzerinde yaptıkları çalışmada üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir (Mızrak 2006).

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeğinin incelendiği bütün çalışmalar klinik ya da klinik olmayan veya öğrenci ya da yetişkinlerle yapılan analizler ölçeğin kullanıma elverişli olduğunu kabul etmektedir.

Spor ve mükemmeliyetçilik ile ilgili araştırmalara bakıldığında sporcularda mükemmeliyetçilik özelliklerine rastlandığı görülmektedir. Stoutjdyk ve Jevne (1993) yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçi bireylerin sıklıkla yaşadığı yeme bozukluğu probleminin sporcular arasında da yoğun biçimde yaşandığı bulunmuştur. Sporcularında mükemmeliyetçi bireyler gibi hem zayıf kalma hem de iyi performans sergileme amaçlarının olduğu ve sıklıkla blumia rahatsızlığı yaşadıkları ortaya çıkmıştır ( akt. Çepikkurt 2011)

**Kaynakça**

- Accordino, D. B., Accordino, M. P., Slaney, R. B. (2000) An Investigation of Perfectionism, Mental Health, Achievement and Achievement Motivation in Adolescents. *Psychology in the Schools*. 37.(6). 535-545
- Adderhold Alliot, M. (1987). *Perfectionism: What's Bad About Being too Good?* . Minneapolis: Free Spirit Publishing.
- Adderholdt, M. E., & Goldberg, J. (1999). *Perfectionism: What's Bad About Being Too Good?* Minneapolis: Free Spirit Publishing.
- Adler, A. (1983). *Kişilik Bozuklukları ve Toplumsal Bütünleşme*. (B. Çorakçı, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2000). *Yaşamın Anlam ve Amacı*. (K. Şipal, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Altun, F., & Yazıcı, H. (2010). Öğrencilerin Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. *Uluslararası Eğitimde Yeni Yaklaşımlar ve Sonuçları Kongresi*. Antalya.
- Aksu, A. A., Şekercioğlu, G., Ehtiyar, V. R., Yıldız, S., & Yılmaz, Y. (2010). The Relationship Between Personality, Gender And Departments: Application Of 16 Personality Factor Questionnaire In The Antalya Region Of Turkey. *Quality & Quantity*, 44(6), 1113-1127.



- Anshel, H. M. (2003). *Sport Psychology: From Theory to Practice*. San Francisco: Benjamin Cummings.
- Antony, M. M., Purdon, L. C., Huta, V., & Swinson, P. R. (1998). Dimensions of Perfectionism Across the Anxiety Disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36(12), 1143-1154.
- Antony, M. M., & Swinson, P. R. (2000). *Mükemmeliyetçilik, Dost Sandığınız Düşman*. (A. Açıkgöz, Çev.) İstanbul: Kraldışı Yayınevi.
- Antony, M. M., & Swinson, P. R. (2009). *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping With Perfectionism*. Oakland: New Harbinger.
- Arneson, R. J. (2000). Perfectionism and Politics. *Ethics*, 1(111).
- Asan, H. (2011). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Özellikleri ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ashby, S. J., & Kottman, T. (1996). Inferiority as a Distinction Between Normal and Neurotic Perfectionism. *Individual Psychology*(52), 237-245.
- Ashby, S. J., & Rice, G. K. (2002). Perfectionism, Dysfunctional Attitudes and Self- Esteem: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling and Development*, 80(2), 197-208.

- Ayhan, İ. (2007). Psikanalitik Yaklaşım: Bilinçaltından Notlar. Psikoloji Köşesi. *TUBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*(472), 1-6.
- Barrow, C. J., & Moore, A. C. (1983). Group Intervention With Perfectionistic Thinking. *The Personel and Guidance Journal*, 61(10), 612-615.
- Bayar, P. (1999). Türk Sporcularına İlişkin Performans Profili ve Yapı Geçerliliği. *Yayımlanmamış Doktora tezi* Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Beck, S. J. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*. (H. Şahin, Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Besser, A., Flett, G. L., Guez, J. & Hewitt, P. L. (2008). Perfectionism, Mood, and Memory for Positive, Negative, and Perfectionistic Content. *individual Differences Research*, 6 (4) 211-244.
- Bieling, J. P., Israeli, L. A., & Anthony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385.
- Biröl, Z. N. (2005) Fen lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı, Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Bolat, Ö. (2018). *Beni Ödülle Cezalandırma*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Borynack, A. Z. (2003). Contextual Influences In The Relationship of Perfectionism and Anxiety: A Multidimensional Perspective. *Unpublished Doctorate Thesis*. Oklahoma: Oklahoma University.
- Burger, M. J. (2006). *Kişilik*. (E. Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Burns, D. D. (1983). The Spouse Who Is A Perfectionist. *Medical Aspects of Human Sexuality*(17), 219-230.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (22. Baskı) 177-178 Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Chang, C. E. (1998). Cultural Differences, Perfectionism and Suicidal Risk in a Collegepopulation: Does Social Problem Solving Still Matter? *Cognitive Therapy and Research*, 22(4), 237-254.
- Cırcır, B. (2006) Öğretmen Adaylarının Denetim Odakları ve Mükemmeliyetçilik Tutumlarının Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi. *Yüksek Lisans tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012) *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve Lisrel Uygulamaları*, Ankara:Pegem Akademi Yayıncılık

- Cook, C. L. (2012). The Influence of Parent Factors on Child Perfectionism: A Cross-Sectional Study. *Doctor of Psilosophy (PHD)*. 04 14, 2019 tarihinde <http://digitalscholarship.unlv.edu/thesesdissertations/1551> adresinden alındı
- Craddock, E. A., Church, W., & Sansd, A. (2009). Family of Origin Characteristics as Predictors of Perfectionism. *Australian Journal of Psychology*, 6(3), 136-144.
- Craddock, A. E., Church, W., Harrison, F. & Sands, A. (2010). Family of Origin Qualities as Predictors of Religious Dysfunctional Perfectionism. *Journal of Psychology and Theology*, 38 (3), 205-214.
- Çepikkurt, F. (2011). Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik ve Kaygı Düzeyleri ile Başarı Hedefleri ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Diñç, Y. (2001). Mükemmeliyetçiliğin Depresif Semptomlar ve Öfke Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Olumsuz Yaşam Olaylarının Belirleyiciliği. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orda Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Duman, K. G. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Durumluluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Ana-

Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Dunn, J. G. H., Causgrove-Dunn, J., Syrotuik, D. G. (2002) Relationship Between Multidimensional Perfectionism and Goal Orientations in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24 (3), 376-395

Dunn, J. G. H., Gotwals J. K., Causgrove-Dunn, J. (2005) An Examination of the Domain Specificity of Perfectionism Among Intercollegiate Student-Athletes. *Personality and Individual Differences* 38 (4), 1439-1448.

Egan, S. J., Hattaway, M. and Kane, R. T. (2014). The Relationship Between Perfectionism and Rumination in Post Traumatic Stress Disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 42 (2), 211-223

Enns, M. W., Cox, B. J. ve Clara, I. (2002) Adaptive and Malaptive Perfectionism: Developmental Origins and Association with Depression Proneness. *Personality and Individual Differences*. 33 (4), 921-935

Erol, Z. (2010). *Mükemmeliyetçi Kişilik*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Erözkan, A. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Eğilimleri ve Depresyon Düzeyleri. *Cypriot Journal of Education Sciences*, 3(2), 76-88

- Fisak, B., & Grills Taquechel, A. E. (2007). Parental Modeling, Reinforcement, Andinformation Transfer: Risk Factors in the Development of Child Anxiety. *Clinical Childant Family Psychology, 10*(3), 213-231.
- Fişek, K. (1983). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi*, Ankara: Ankara Üniversitesi SBF Yayınları.
- Flett, L. G., & Hewitt, L. P. (2002). Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoetical, Definition and Treatment Issue. G. Flett, & L. P. Hewitt içinde, *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. Washington DC: American Psychological Association.
- Flett, L.G., Hewitt, L. P. (2005) The Persils of Perfectionism in Sport and Exercise. *Current Directions in Psychological Science (14)*.14-18
- Flett, L. G., Panico, T., & Hewitt, L. P. (2011). Perfectionism, Type A Behavior and Self Efficacy in Depression and Healty Symptoms Among Adelescent. *Curr. Psychology*(30), 105-116.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Researh*(4), 449-468.

- Frost, R. O. & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and Reactions to Athletic Competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology* (13), 323-335
- Gençtan, E. (2002). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metris Yayınevi.
- Gençtan, E. (2013). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metris Yayınları.
- Gill, D. L. (2002) Gender and Sport Behavior. In: Horn T S. Ed. 2<sup>nd</sup> Ed. *Advances in Sport Psychology*. Campaing IL: Human Kinetics. 355-375
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr , J. (1996). Burnouts in Competitive Junior Tennis Players: A Quantitative Psychological Assessment. *The Sport Psychology*(10), 322-340.
- Hall, K. H., Kerr, W. A., & Marthews, J. (1998). Precompetitive Anxiety in Sport: The Contribution of Achievement Goals and Perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*(20), 194-217.
- Hamacheck, D. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology*(15), 27-33.
- Hawkins, C. C., Watt, H. M. G. ve Sinclair, K. (2001). The Promises and Pitfalls of Perfectionistic Behaviour in Australian

Adolescent Girls. *AARE Annual Conference Papers*, Fremantle  
Pert: University of Sydney.

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, L. P., Flett, L. G., Besser, A., Sherry, B. S., & McGee, B.  
(2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to Shafran,  
Cooper, and Fairburn. *Behaviour Research and Therapy*(41),  
1221-1236.

Hollender, H. M. (1965). Perfectionism. *Comprehensive  
Psychiatry*(6), 94-103.

Jansson-Fröjmark, M. & Linton, S. J. (2007). Is Perfectionism Related  
to Pre-existing and Future İnsomnia? A Prospective Study.  
*British Journal of Clinical Psychology*,46 (1),119-124

Kağan, S. (2006). Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı  
Mükemmeliyetçilik Eğitiminin Sporcuların  
Mükemmeliyetçilik, Başarı Güdüsü ve Başarısızlık Korkusuna  
Etkisi. *Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim  
Bilimleri Fakültesi.

Kara, H. (2008). *Başka Psikiyatri ve Düşünce Dergisi*. İstanbul:  
Yerküre Yayınları.



- Karahan, F., & Sardoğan, M. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*. Samsun: Deniz Kültür Yayınevi.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. İstanbul: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Karayel, G. K. (2011). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Mükemmeliyetçilik . *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaya, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekanın Aracı Rolü. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kırdök, O. (2004). Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kottman, T. (2000). Perfectionist Children and Adolescents: Implications for School Counselors. *Professional School Counseling*, 3(3), 182-189.
- Koroğlu, A. (2008). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Özellikleri ile Rekabetçi Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- LaSota, M. T. (2001). Perfectionism and the Role of Self-Esteem. *Unpublished Master's Thesis*. University of Hartford. ABD.
- Lee, D. (2006). Maladaptive Cognitive Schemans as Mediators Between Perfectionism and Psychological Distress. *Unpublished Doctoral Dissertation*. The Florida State Universty ABD.
- Lindecamp, A. R. (1998). Perfectionism and Depression in Graduate School Women. *Unpublished Doctorate Thesis*. Texas: Texas Woman's University.
- Manav, F. (2011). Kaygı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- Martin, M., & Greenwood, W. C. (2000). *Çocuğunuzun Okulla İlgili Sorunlarını Çözebilirsiniz*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- McGarvey, J. A. (1996). The Almost Perfect Defination. *Personality Individual Differences*, (17). 322-347
- Mısırlı Taşdemir, Ö. (2003). Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Kaygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlilik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mızrak, E.Ö. (2006) Anksiyete Bozukluğu ve/veya Depresif bozukluk Tanısı Alan Hastalarda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Ölçeği Uyarlama Çalışması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Mistler, B. A. (2010). Forgiveness, Perfectionism, and the Role of Self-Compassion. *Unpublished Doctoral Dissertation*. University of Florida, ABD.

Mitchelson, J. K. ve Burns, L. R. (1998). Career Mothers and Perfectionism: Stres at Work and at Home. *Personality and Individual Differences*, 477-485

Oral, M. (1999). The Relationship Between Dimensions of Perfectionism, Stressful Life Events and Depressive Symptoms in University Students 'A Test of Diathesis- Stress Model of Depression'. *A Thesis Submitted to the Graduate School*. The Middle East University.

Özgüngör, S. (2003). Mükemmeliyetçilik ve Özerklik Destekleyici Davranışların Amaç Tarzları ile İlişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 28(127), 25-30.

Özkan Deniz, B. (2015). Ergenlerde Duygusal Öz- Yeterlilik ve Sürekli Kaygı İlişkisinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Patch, R. A. (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.

- Parker, W. D. (1997). An Epirical Typology of Perfectionism in Academically Talented 6th Graders. *American Educational Research Journal*, 34, 545-562
- Ramsey, C. D., & Ramsey, L. P. (2002). Reframing the Perfectionist's Catch-22 Dilemma: A Systems Thinking Approach. *Journal for The Education of the Gifted*, 26(2), 99-111.
- rbtnetwork.org. (2006). What is Irrational? 04 23, 2019 tarihinde <http://www.rebtnetwork.org/library/ideas.html> adresinden alındı
- Rice, G. K., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, Attachment and Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*(47), 238-250.
- Rice, G. K., & Preusser, J. K. (2002). The Adaptive/ Maladaptive Perfectionism Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(4), 210-222.
- Roedell, C. W. (1984). Vulnerabilities of Highly Gifted Children. *Roeper Review*, 6(3), 127-130.
- Ryska, T. A. (2003). Sport Involvement and Perceived Scholastic Competence in Student-Athletes: A Multivarite Analysis. *Intenational Sport Journal*, 7,(3), 155-171
- Saboonchi, F. ve Lundh L. G. (2003). Perfectionism, Anger, Somatic Health and Positive Affect . *Personality and Individual Differences*. 35, (7) 1585-1599

- Sapmaz, F. (2006) Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sazak, N., & Ece, S. A. (2004). Bolu Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi Öğrencilerinin ÖSS ve Özel Yetenek Sınavlarına Yönelik Kaygıları. 1924-2004 Müzik Muallim Mektebinden Günümüze Müzik Öğretmeni Yetiştirme Sempozyumu Bildirisi . *Müzik Öğretmeni Yetiştirme Sempozyumu* (s. 7-10). Isparta: SDÜ.
- Schell, C. (2006). Overcome by Perfection: A Treatment Manual for Children With Perfectionism. *A Final Project Submitted to the Campus Alberta Applied Psychology: Counselling Initiative in Partial Fulfillment of the Degree of Master of Counselling*.
- Seyyar, A. (2004). *Davranış Bilimleri Terimleri*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and Psychopathology: A Review of Research and Treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 878-900.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, G. C. (2002). Clinical Perfectionism: A Cognitive- Behavioural Analysis. *Behav Res Ther*(40), 773-791.

- Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. (2018). *Mükemmeliyetçilik*. (D. Onuk, Çev.) İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Siegle, D., & Schuler, A. (2000). Perfectionism Differences in Gifted Middle Students. *Roeper Review*(23), 39-44.
- Slade, D. P., Newton, T., Butler, M. N., & Murphy, P. (1991). An Experimental Analysis of Perfectionism and Dissatisfaction. *The British Journal of Clinical Psychology*(2), 169-176.
- Slaney, B. R., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*(34), 130-144.
- Stoper, J., Otto K., Pescheck, E., Becker, C., Stoll O. (2007) Perfectionism and Competitive Anxiety in Athletes: Differentiating Striving for Perfection and Negative Reactions to Imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969.
- Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, Achievement Motives and Attribution of Success and Dailure in Female Soccer Players. *International Journal of Psychology*, 43(6), 980-987.
- Stoutjesdyk, D., & Jevne, R. (1993). Eating Disorders Among High Performance Athletes. *Journal of Youth and Adolescence*(22), 272-282.

Suddarth, H. B., & Slaney, B. R. (2001). An Investigation of the Dimensions of Perfectionism in College Students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*(34), 157-165.

Şişman, M. (2011). *Eğitimde Mükemmeliyetçilik Arayışı, Etkili Okullar*. Ankara: Pagem Akademi.

Taşdemir, Ö.M. (2003). Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlilik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.

TDK (2018). Mükemmeliyetçi nedir. 04 17,2019 tarihinde [www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr) adresinden alındı.

Tezcan, H. (2015). Rehberlik ve Psikolojik Danışma Öğrencilerinin Öz Duyarlıkları İle Mükemmeliyetçilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tozzi, F., Aggen, S., Neale, B., Anderson, C., Mazzeo, E. S., Neale, C. M., & Bulik, M. C. (2004). The Structure of Perfectionism: A Twin Study. *Behavior Genetics*, 34(5), 483-494.

Tuncer, B. ve Acar, N. V. (2006). Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14 (2), 1-15

- Voigt, D. (1998) *Spor Sosyolojisi*, (A. Atalay Çev.)İstanbul: Alkim yayınevi.
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yetim, A.A. (2010). *Sosyoloji ve Spor*, Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldız, S., Üngüren, E., & Polat, C. (2008). The Relationship Between Personality, Gender and Hotel Department: The Case of Alanya, *Tourismos: An International Multidisciplinary Journal Of Tourism* Volume 4, Number 1, Spring 2009, Pp. 29-43.
- Yılmaz, M. A. (2016) Öğretmen Çocuklarının Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Obsesif Kompulsif Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yorulmaz, D. (2002). Obsesif-Kompulsif Semptomatolojinin Öngörülerini Olarak Sorumluluk ve Mükemmeliyetçilik: Bilişsel Modelin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orda Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Zinsler, N., Bunker, L., & Williams, M. J. (1998). Cognitive Techniques For Building Confidence and Enhancing Performance. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mayfield: Mountain View.









