



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**MÜKEMMELİYETÇİLİK, OLUMSUZ
DEĞERLENDİRİLME KORKUSU VE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

VEYSEL BÜYÜKATEŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2018

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**MÜKEMMELİYETÇİLİK, OLUMSUZ
DEĞERLENDİRİLME KORKUSU VE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

VEYSEL BÜYÜKATEŞ
20165984

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. FATMA GÜL CİRHİNLİOĞLU

LEFKOŞA
2018

KABUL VE ONAY

Veysel Büyükkateş tarafından hazırlanan “Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler” başlıklı bu çalışma, 27/06/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Prof. Dr. FATMA GÜL CİRHİNLİOĞLU (Danışman)
Üniversite Adı ve Bölümü

Ünvan, Ad, Soyad (Başkan)
Üniversite Adı ve Bölümü

Ünvan, Ad, Soyad
Üniversite Adı ve Bölümü

Ünvan, Ad, Soyad
Üniversite Adı ve Bölümü

Ünvan, Ad, Soyad
Üniversite Adı ve Bölümü

Ünvan, Ad, Soyad
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ✓ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Ad, Soyad

TEŞEKKÜR

Çalışmam ve yüksek lisans öğrenimin boyunca bana her zaman destek olan tez danışmanın ve değerli hocam Prof. Dr. Fatma Gül Cirhinlioğlu'na değerli katkıları, bana olan güveni ve üzerimdeki büyük emeği için yürekten teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Çakıcı ve Uzman Psikolog Meryem Karaaziz'e teşekkür ederim.

Tez çalışmamda yardımlarını benden esirgemeyen değerli arkadaşım Medet Şervan Özbadem'e teşekkür ederim.

Son olarak, sevgilerini ve desteklerini hayatım boyunca bana hissettiren sevgili aileme, sevgili dedem Vahit Büyükkateş'e, sevgili ninem Vesile Büyükkateş'e, sevgili annem Rahime Büyükkateş'e, sevgili babam Bekir Büyükkateş'e ve sevgili ablam Serdil Büyükkateş'e teşekkür ederim.

ÖZET

MÜKEMMELİYETÇİLİK, OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Bu çalışma mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin ve bu değişkenlerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, meslek ve medeni durum değişkenleri ile ilişkisinin incelendiği, ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. Çalışmanın örneklemini Diyarbakır'ın üç merkezi bölgesinde yer alan ortaokullardan rastgele seçilen 10 ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin aile bireyleri arasında bulunan 18 yaşından büyük 346 kişi oluşturmaktadır. Çalışmanın amaçları doğrultusunda yapılan analizler sonucunda, mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutunun yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi ve meslek değişkenlerine göre anlamlı fark göstermediği, fakat eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutunun, yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi ve meslek değişkenlerine göre anlamlı fark göstermediği, fakat eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği görülmüştür. Mükemmeliyetçiliğin tatminsizlik ve çelişki alt boyutlarının ise, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi ve meslek değişkenlerine göre anlamlı fark göstermediği bulunmuştur. Ayrıca, katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusunun yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve meslek değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, fakat cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Benzer şekilde, katılımcıların yaşam doyumunun yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve meslek değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, fakat cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bunun yanında, olumsuz değerlendirilme korkusu ile yaşam doyumu arasında negatif yönde yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Son olarak, kurulan regresyon modeline göre, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının yaşam doyumunu yordamadığı fakat olumsuz değerlendirilme korkusunun yaşam doyumunu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu, yaşam doyumu

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM, FEAR OF NEGATIVE EVALUATION AND LIFE SATISFACITON

The aim of this study is to investigate the relationships between perfectionism, fear of negative evaluation and life satisfaction. In addition, whether there is a relation between these variables and gender, age, education level, income level, occupation, and marital status or not is investigated. Research model of this study is correlational research. The sample of this study includes 346 participants who are choosen from family members of students studying in the 8th grades that are choosen randomly from 10 middle scholls that are located three central regions of Diyarbakır. As a result of analysis, it was found that participants' scores acquired from high standards subscale of perfectionism significiantly differentiate according to education level but not significiantly differentiate according to gender, age, income level, occupation, and marital status. Similarly, it was found that participants' scores acquired from order subscale of perfectionism significiantly differentiate according to education level but not significiantly differentiate according to gender, age, income level, occupation, and marital status. Moreover, it was found that participants' scores acquired from contradiction and dissatisfaction subscale of perfectionism do not significiantly differentiate according to gender, age, income level, occupation, and marital status. In addition, it was found that participants' scores acquired from fear of negative evaluation scale significiantly differentiate according to age, income level and occupation but not significiantly differentiate gender and marital status. Similarly, it was found that participants' scores acquired from ife satisfaction scale significiantly differentiate according to age, income level and occupation but not significiantly differentiate gender and marital status. Furthermore, it was found that there is a highly negatively significant relationsip between fear of negative evaluation and life satisfactions. Lastly, it was found that life satisfaction is significiantly regressed by fear of negative evaluation but not significiantly regressed by any subdimension of perfectionism.

Keywords: Perfectionism, fear of negative evaluation, life satisfaction

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	x
ŞEKİL DİZİNİ.....	xi
KISALTMALAR	xii
1. BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Sınırlılıklar	5
1.5. Tanımlar	5
2. BÖLÜM	6
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Mükemmeliyetçilik	6
2.1.1. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yaklaşımlar	6
2.1.1.1. Psikanalitik Yaklaşım	6
2.1.1.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı	7
2.1.1.3. Bütüncül Yaklaşım (Horney Yaklaşımı)	8
2.1.1.4. Bilişsel Yaklaşım	8
2.1.1.5. Akılcı-Duygusal Yaklaşım	10

2.1.1.6. Davranışçı Yaklaşım	11
2.1.1.7. İnsancıl Yaklaşım	12
2.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları	13
2.1.2.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik	13
2.1.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	13
2.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	18
2.2.1. Sosyal fobi	18
2.2.1.1. Psikanalitik Kurama Göre Sosyal Fobi	18
2.2.1.2. Davranışçı Kurama Göre Sosyal Fobi	19
2.2.1.3. Bilişsel Kurama Göre Sosyal Fobi	21
2.2.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	22
2.3. Yaşam Doyumu	23
2.3.1. Yaşam Doyumuyla İlgili Yaklaşımlar	23
2.3.1.1. Ereksel Kuram	23
2.3.1.2. Aktivite Kuramı	24
2.3.1.3. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları	24
2.3.1.4. Yargı Kuramları	24
2.3.1.5. Bağ Kuramları	25
2.4. İlgili Araştırmalar	25
2.4.1. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Araştırmalar	25
2.4.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile İlgili Araştırmalar	27
2.4.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar	30
3. BÖLÜM	33
3.1. Araştırmanın Modeli	33
3.2. Evren ve Örneklem	33
3.3. Veri Toplama Araçları	34
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	35
3.3.2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği	35

3.3.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	37
3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği	37
3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi	38
4. BÖLÜM	40
BULGULAR	40
5. BÖLÜM	52
TARTIŞMA	52
5.1. Mükemmeliyetçilik İle Yaş, Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Gelir Düzeyi, Meslek Ve Medeni Durum Arasındaki İlişkiler	52
5.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İle Cinsiyet, Medeni Durum, Yaş, Eğitim Düzeyi, Gelir Düzeyi Ve Meslek Arasındaki İlişkiler	55
5.3. Yaşam Doyumu İle Cinsiyet, Medeni Durum, Yaş, Eğitim Düzeyi, Gelir Düzeyi Ve Meslek Arasındaki İlişkiler	56
5.4. Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu İle Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişkiler	59
5.5. Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu'nun Yaşam Doyumunu Yordamasına Dair İlişkiler	60
6. BÖLÜM	61
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	61
6.1. Sonuçlar	61
6.2. Öneriler	63
KAYNAKÇA	64
EKLER	75
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	75
Ek 2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği	76
Ek 3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	77
Ek 4. Yaşam Doyumu Ölçeği	78
ÖZGEÇMİŞ	79
İNTİHAL RAPORU	80

ETİK KURUL RAPORU	81
-------------------------	----

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. <i>Katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı</i>	40
Tablo 2. <i>Katılımcıların MÖ Ölçeği, YDÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler</i>	41
Tablo 3. <i>Katılımcıların cinsiyetlerine göre MÖ, YDÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanların karşılaştırılması</i>	42
Tablo 4. <i>Katılımcıların yaş gruplarına göre MÖ, YDÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanların karşılaştırılması</i>	43
Tablo 5. <i>Katılımcıların medeni durumlarına göre MÖ, YDÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanların karşılaştırılması</i>	44
Tablo 6. <i>Katılımcıların eğitim durumlarına göre MÖ, YDÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanların karşılaştırılması</i>	45
Tablo 7. <i>Katılımcıların meslek gruplarına göre MÖ, YDÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanların karşılaştırılması</i>	46
Tablo 8. <i>Katılımcıların gelirlerine göre MÖ, YDÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanların karşılaştırılması</i>	48
Tablo 9. <i>Katılımcıların MÖ, YDÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar</i>	49
Tablo 10. <i>Katılımcıların MÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanların YDÖ puanlarını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları</i>	50

ŞEKİL DİZİNİ

Şekil 1. Katılımcıların mükemmeliyetçilik durumlarına göre dağılımı	42
---	----

KISALTMALAR

ODKÖ: Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

F-ÇBMÖ: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

DSM: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

ICD: Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması

1. BÖLÜM

GİRİŞ

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

1.1. Problem Durumu

Psikoloji alan yazınında uzun yıllardır önemli bir yere sahip olan mükemmeliyetçilikle ilgili son yıllarda önemli çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmalarda en çok dikkat çeken noktalardan biri ise mükemmeliyetçiliğe dair pek çok farklı görüş ve yaklaşımın olmasıdır. Bu farklı görüşler arasında en çok dikkat çekenini ise mükemmeliyetçiliğin birey üzerinde etkilerine ilişkin olan görüşlerdir. Bazı araştırmacılar (Burns, 1980; Patch, 1984) mükemmeliyetçiliği birey için sadece olumsuz etkileri olan bir değişken olarak ele alırken bazı araştırmacılar (Slaney ve diğ., 2001; Ashby ve Kottman, 1996; Rice ve diğ., 1996) ise mükemmeliyetçiliğin salt olumsuz etkileri olan bir özellik olmadığını olumlu yönlerinin de bulunduğunu iddia etmişlerdir.

Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin ilk zamanlarda yıkıcı etkilere sahip ve tek boyutlu bir psikolojik yapı olarak tanımlandığı görülmektedir (Burns, 1980; Hamachek, 1978; Patch, 1984). İlerleyen yıllarda bazı araştırmacılar (Frost ve diğ., 1990; Hewitt ve Flett, 1990) mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu olarak değerlendirilemeyeceğini öne sürmüşler ve mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak tanımlamışlardır. Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olarak tanımlandığı ilk yıllarda mükemmeliyetçiliğin patolojik ve sağlıksız bir yapı olduğuna dair vurgulama devam etmektedir. Özellikle son 15 yıldır, araştırmacılar arasında mükemmeliyetçiliği sadece olumsuz yönüyle ele almanın yanlış olacağı, mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin bulunduğu görüşü yaygınlık kazanmaktadır (Slaney ve diğ., 2001; Terry-Short ve diğ., 1995; Rice ve Preusser, 2002). Bu anlamda

mükemmeliyetçiliğin genellikle uyumlu (olumlu) ve uyumsuz (olumsuz) mükemmeliyetçilik olarak sınıflandırıldığı görülmektedir.

Uyumlu mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren bireyler sahip oldukları yeteneklerin farkındadırlar. Bu yüzden, kendileri için daha gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlerler. Dolayısıyla, uyumlu mükemmeliyetçilerin kendileri için belirledikleri standartları yakalama ihtimali daha fazladır. Ayrıca uyumlu mükemmeliyetçiler hedeflerini kendi kapasitelerine uygun olarak belirledikleri için hatalara karşı daha esnektirler. Dolayısıyla bu kişiler herhangi bir başarı elde ettikleri zaman bu başarıdan kendileri için olumlu geri dönüt elde edebildikleri gibi herhangi bir başarısızlık durumunda da başarısızlığı kabul edilebilir görmektedirler. Bu anlamda, uyumlu mükemmeliyetçilerin kendileri için yüksek standartlar belirlemeleri kendilerini geliştirmelerine ve hayatın birçok alanında başarılı olmalarına katkı sağlamaktadır (Hamachek, 1978; Slaney ve diğ., 2001).

Uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren bireyler kendi kapasite ve yetenekleriyle uygun olmayan hedefler belirlemektedirler. Bu bireyler kendileri için belirlemiş oldukları aşırı ve mantık dışı hedeflere çoğu zaman ulaşamaz ve sıklıkla başarısızlık duygusu yaşamak zorunda kalırlar. Uyumsuz mükemmeliyetçi bireyler hedeflerini kendi kapasitelerine göre çok yüksek tuttukları için hatalara karşı esnek değildirler. Bu yüzden, başarısızlıklarından ders çıkarmak bir yana, başarısızlıklar onların aşağılık ve yetersizlik duygularını geliştirmekte ve onları umutsuzluğa sevk etmektedir. Mükemmeliyetçi olmayan bireylerin ise hayata dair hedef ve beklentileri mükemmeliyetçi bireyler kadar yoğun olmadığı için yaşadıkları psikolojik sıkıntıların daha az olduğu ifade edilebilir (Hamachek, 1978; Slaney ve diğ., 2001).

Mükemmeliyetçilik birçok psikolojik değişkenle ilişki göstermektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusunun aşağıda verilen özellikleri ele alındığında mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında bir ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Watson ve Friend (1969) olumsuz değerlendirilme korkusunu ilk olarak “olumsuz değerlendirmeler karşısında sıkıntıya düşmek, başkaları tarafından

olumsuz olarak değerlendirileceği beklentisi içinde olmak ve başkalarının değerlendirmelerinden endişe duymak” diye tanımlanmıştır. Carleton, McCreary, Norton ve Asmundson (2006) ise olumsuz değerlendirilme korkusunu, bireyin başkaları tarafından kötü ve düşmanca eleştirileceğine dair aşırı ve sürekli bir endişe duyması olarak tanımlamışlardır.

Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan birey, özellikle sosyal performans gerektiren durumlarda, diğer insanların kendisine dair beklentilerinin çok yüksek olduğunu, yetenek ve performansının yeterli olmayacağını ve hata yaptığı zaman diğer insanlar tarafından dışlanacağı gibi koşullu inançlar geliştirmektedir (Rapee ve Heimberg, 1997). Bu türden inançlar mükemmeliyetçi bireylerde daha çok görülmektedir. Özellikle uyumsuz mükemmeliyetçi bireyler özgüven problemi yaşarlar ve çevrelerindeki insanların kendilerini takdir etmesini çok önemserler. Bunun tek yolunun da mükemmel bir performans sergilemek olduğuna inanırlar. Bu yüzden mükemmel bir performans sergileyeceklerine inanmadıkları etkinlikleri olumsuz değerlendirilebilecekleri korkusuyla yapmaktan kaçınırlar (Frost, Glossner ve Maxner, 2010).

Olumsuz değerlendirilme korkusu ve uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik kavramalarının alanyazında yer alan tanımları incelendiğinde olumsuz değerlendirilme korkusu ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde fakat olumsuz değerlendirilme korkusu ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde bir ilişkinin olabileceği düşünülmektedir. Bu yüzden bu araştırma da mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutları ele alınacaktır.

Diğer taraftan olumsuz değerlendirilme korkusu ve mükemmeliyetçiliğin bireylerin yaşam doyumu üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Yaşam doyumu; bir insanın beklentileriyle elinde olanların karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuç (Haybron, 2004:3), insanın kendi belirlediği ölçütlere uygun bir biçimde tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi ve kapsamlı bir mutluluğun önemli bir ögesi (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin,1985), insanın yaşamla ilgili inanç ve değerlendirmelerinin toplamı veya insanın hayatıyla ilgili genel tutumu (Rice, Frone ve McFarlin 1992:156) olarak

tanımlanabilir. Shin ve Johnson (1978)'e göre de yaşam doyumu, genel olarak bireyin hayatının kalitesini kendisinin belirlemiş olduğu kriterlere göre değerlendirmesidir. Yaşam doyumu, bir bütün olarak yaşamın bütün kalitesinin pozitif gelişiminin derecesi olarak tanımlanabilir (Veenhoven, 1996). Yaşam doyumunun özellikle (Haybron, 2004:3) tarafından yapılan tanımı dikkate alındığında mükemmeliyetçiliğin ve olumsuz değerlendirilme korkusunun yaşam doyumu üzerinde etkisi olması beklenebilir.

Alanyazında mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirme korkusu ve yaşam doyumu arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar olsa da üç psikolojik yapının birlikte değerlendirildiği yeterince çalışmaya rastlanmamıştır. Mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz türlerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve yaşam doyumu değişkenleriyle ilişkisinin incelendiği araştırmaya rastlanmadığı için, bu araştırmanın problemini mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yaşam doyumu psikolojik yapıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Mükemmeliyetçilik (yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik ve çelişki), cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, meslek, gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Yaşam doyumu cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, meslek, gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Olumsuz değerlendirilme korkusu cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, meslek, gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Mükemmeliyetçilik (yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik ve çelişki), olumsuz değerlendirilme korkusu ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Mükemmeliyetçilik (yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik ve çelişki) ve olumsuz değerlendirilme korkusu yaşam doyumunu yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yaşam doyumu psikoloji literatüründe en çok çalışılan konuların başında gelmektedirler. Bu konular hem tek başına hem de ikili olarak çalışılmış olsalar da üç psikolojik yapının birlikte değerlendirildiği yeterince çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan, bu çalışma alanyazına önemli katkılar sağlayacaktır. Buna ek olarak, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının olumsuz değerlendirilme korkusu ve yaşam doyumu değişkenleriyle ilişkisinin incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamasından dolayı bu araştırma sonucunda bu değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konması alanyazına önemli bir katkı sağlayacaktır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırma, Diyarbakır'ın üç merkezi bölgesinde (Üniversite Kampüsü, Ofis, Sur) bulunan okullarda öğrenim gören 8. sınıf öğrencilerinin aile bireylerinden çalışmaya katılmayı kabul eden ve 18 yaşın üzerinde olan 396 katılımcıyla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Mükemmeliyetçilik: Kişinin aşırı yüksek performans standartları oluşturması, kusursuzluk için çabalaması ve kendi davranışlarını değerlendirirken aşırı eleştirel olması eğilimi

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu: başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği beklentisi içinde olmak, başkalarının yaptığı değerlendirmelerinden endişe duymak ve başkalarının kendisini olumsuz değerlendirmesi karşısında sıkıntıya düşmek

Yaşam Doyumu: bir kişinin sahip oldukları ile beklentilerini karşılaştırması neticesinde elde ettiği sonuç

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Mükemmeliyetçilik

Bu bölümde, mükemmeliyetçilik; psikanalitik yaklaşım, bireysel psikoloji yaklaşımı, bütüncül yaklaşım (Horney yaklaşımı), bilişsel yaklaşım (Beck) ve akılcı-duygusal yaklaşım (Ellis), davranışçı yaklaşım ve insancıl yaklaşım açısından ele alınmıştır. Bununla beraber, mükemmeliyetçilik tek boyutlu ve çok boyutlu yönüyle de irdelenmiştir.

2.1.1. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yaklaşımlar

2.1.1.1. Psikanalitik Yaklaşım

Mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalar psikanalitik kuram öncülüğünde başlamıştır. Freud, mükemmeliyetçiliği yüksek başarı için katı istekler belirleyen abartılmış süper egonun bir göstergesi olarak kabul etmektedir (Akt. Mısırlı-Taşdemir, 2003).

Süper ego, çocuğa anne-babası tarafından aktarılan ve ödül-ceza uygulamaları ile pekiştirilen, geleneksel değerlerin ve toplum ideallerinin içsel temsilcisidir; kişiliğin vicdani ve ahlaki yönüdür. Süper ego, gerçekten çok ideali temsil eder; hoşlanmadan çok, kusursuzluğa (mükemmelliğe) ulaşmak ister. Süper egoyu ilgilendiren konu, bir şeyin doğru ya da yanlış olduğuna karar verip, toplum ya da temsilcileri tarafından onaylanmış ölçütlere göre davranmaktır (Geçtan, 2006).

Görüldüğü üzere, psikanalitik yaklaşım mükemmeliyetçiliği süper ego çerçevesinde açıklamakta ve süper egonun kusursuz olma isteğinin, mükemmeliyetçiliği temsil ettiğini belirtmektedir.

Hollander (1965), mükemmeliyetçiliğin çocukluk çağında öğrenilmiş bir kişilik özelliği olduğunu ifade etmiştir. Hollander (1965)'e göre, mükemmeliyetçiliğin oluşumunda ailenin önemli bir rolü vardır. Ebeveynlerin çocuklarını mükemmel olmaları yönünde zorlaması ve çocuklar istenilen seviyeye erişemedikleri zaman ailenin diğer bireyleri tarafından kabul görmemeleri mükemmeliyetçiliğin oluşumuna temel oluşturmaktadır. Bu yüzden, mükemmeliyetçi bireylerin ailelerinin onayını kazanmayı çok fazla önemsedikleri ifade edilebilir (akt. Vieth ve Trull, 1999: 50-51).

2.1.1.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı

Adler (1964) ise Freud ve Hollander'in aksine mükemmeliyetçiliği sadece olumsuz yönüyle değil aynı zamanda olumlu yönüyle de değerlendirmiştir.

Adler'e (1964) göre insanın doğa güçleri karşısındaki durumu ve çocukların yetişkinler karşısındaki durumu birbirine çok benzemektedir. Adler (1964), insanın doğa karşısında çocuklarında yetişkinler karşısında çaresiz bir durumda olduğunu ve kendini mükemmel olarak göremeyeceğini belirtmiştir. Ona göre kendini çaresiz görmek ve aşağılık bir durumda hissetmek evrenseldir ve her insan bu duyguya kapılabilir. Adler'e göre, çocuk iki yaşından sonra kendini çevresindekilerle kıyaslamaya başlar. Bu kıyaslama sonucunda kendini güçsüz gören çocuk çevresinde gördüklerini gerçekleştirme isteğini de yerine getiremeyince yetersizliğini daha fazla hisseder ve aşağılık kompleksi duymaya başlar. Bu durumda birey üstünlük çabası içine girer ve bulunduğu negatif konumdan pozitif konuma geçmek için sürekli çabalar ve "mükemmel" bir varlık olmaya çalışır. Adler (1964), "üstünlük çabasını" mükemmel olmayı amaçlayan bir güdü olarak tanımlamıştır. Bu şekilde kişinin doğuştan gelen mükemmele ulaşma çabasının, başarıma isteğinin içsel ve dışsal sebeplerin baskısıyla oluştuğunu ve bu baskının her zaman kötü sonuçlar doğurmayabileceğini ve kişinin yaşamdaki amaçlarına ulaşma çabasına da hizmet edebileceğini belirtmiştir (Geçtan, 2006: 122-123, Burger, 2006: 152).

Adler, mükemmeliyetçiliği olağan ve doğuştan gelen bir özellik olarak kabul etmiş ve sağlıklı ve sağlıklı olmayan olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu ifade etmiştir (Akt. Stoltz, 2007: 414). Sağlıklı mükemmeliyetçiler (uyumlu)

kendilerine ulaşılabilir hedefler koyup bu hedeflere ulaşmaya çabalarırken, sağlıklı mükemmeliyetçiler (uyumsuz-nevrotik) kendilerine gerçekçi olmayan hedefler koyup, bu hedeflere ulaşmaya çabalarlar (Ashby ve Kottman, 1996: 237-238; Rice ve Pressuer, 2002: 210).

2.1.1.3. Bütüncül Yaklaşım (Horney Yaklaşımı)

Horney (2011), mükemmeliyetçiliği bireyin kendine güvenmemesi sonucu oluşan nevrotik bir gereksinim olarak tanımlamaktadır. Mükemmeliyetçi bireyler, kendilerinde var olan bu güvensizlik duygusunu yenmenin yolunun büyük başarılar kazanıp, herkesten daha fazla başarılı olmak olduğuna inanırlar. Horney (1956)'e göre, nevrotik birey, kusursuz olarak gördüğü benliğine uygun olmayan bir davranışta bulunduğu zaman, yaptığı hatayı hoş görmez ve kendini affetmez. Bu yüzden kendine yaptırımlar uygular ve bu yaptırımlar kendi benliğinden uzaklaşmasına, kendine yabancılaşmasına neden olur. Nevrotik birey kendisine yabancılaştıkça da kişilik bütünlüğü bozulmaya uğrar (Akt.Yanbastı, 1990).

Horney (2011) mükemmeliyetçiliğin şekillenmesinde çocukluk yaşamının etkili olduğunu ve özellikle ebeveynlerin bunda önemli bir payı olduğunu ifade etmektedir. Horney, ebeveynin kendini sürekli haklı görmesinin, yanılmazlık görüntüsüne bürünmesinin ve çocukları arasında ayırım yapmasının çocuklarda mükemmeliyetçiliğin şekillenmesini etkileyebileceğini ifade etmektedir. Horney. Mükemmeliyetçi bireylerden söz ederken aşırı düzenli ve dakik olan, tam uygun kelimeyi kullanmaya çalışan giydiği elbiselerde mükemmel uyum arayan kişilerden bahsetmektedir. Horney de Freud gibi mükemmeliyetçiliği sadece olumsuz (uyumsuz) yönüyle ele almış ve nevrotik bir gereksinim olarak açıklamıştır (Akt. Geçtan, 2006: 232-233)

2.1.1.4. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım bireylerin farklılıklarını bilgi işleme sürecinde görülen farklılıklara bağlamaktadır (Burger, 2006: 613). Bilişsel model mükemmeliyetçiliği olumsuz (uyumsuz) bir bakış açısıyla ele almaktadır (Brown ve Beck, 2002). Beck'e göre bilişsel hataların temelini bilişsel üçlü adını verdiği bireyin kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz düşünceleri oluşturur. Ona göre, kişiler yetersiz ve yanlış bilgiye dayanarak

ıkarımda bulundukları için bilişsel hatalar yaparlar. Mükemmeliyetiliğın temelinde de bilişsel hatalar söz konusudur. Bilişsel hatalar kişinin düşünme sistemiyle ilgilidir ve sistematik ve sürekli mantık hataları olarak tanımlanabilirler. Bunlar:

Seçici Soyutlama: Bir durumla ilgili önemli yönleri yok sayarak önemsiz bir ayrıntıya yoğunlaşıp bütün yaşıantıyı bu ayrıntıya dayanarak kavramlaştırmayı içerir.

Mutlakiyetçi, İkili düşünme: Hiçbir durumda orta yolu kabul etmeme, bütün durumları iki zıt kategoriden birine yerleştirme eğilimidir.

Kişileştirme: Bireyin kendisi dışında gelişen olayları ilgisi olmadığı halde kendisiyle ilgiliymiş gibi düşünme eğilimidir.

Aşırı Genelleme: Bireyin tek bir olayın sonucunu tüm olaylara genelleme eğilimidir.

Aynı şekilde, Barrow ve Moore'da (1983) mükemmeliyetçi bireylerde onlara özel bazı özelliklerin bulunduğunu belirtmişlerdir. Bunlar:

- 1) Hep ya da hiç düşünce tarzı
- 2) Arzuların zamanla taleplere dönüşmesi
- 3) Zaman algısının gelecek odaklı olması
- 4) Ulaşılan hedeflerin küçük görülmesi ve ulaşılamayan hedeflerin ise tam aksine abartılarak yüceltilmesi
- 5) Hedeflerin çok katı olması, hiç esnetilmemesi ve bu hedefleri gerçekleştirmenin kendine saygının bir gereğı olarak algılanması
- 6) Bir iş başarılığında çok az kişisel ödöl verilmesi
- 7) Kusurların çok fazla dikkate alınması
- 8) Sıradan bir insan olmanın utanılacak bir şey olarak kabul edilmesi
- 9) Ulaşılamayan hedeflerin abartılması ve bunlara ulaşılamamaya devam edilmesi sonucunda kendine güvenin sarsılması.

2.1.1.5. Akılcı-Duygusal Yaklaşım

Ellis (1977) insanların hem mantıklı hem de mantık dışı düşünme potansiyeline birlikte sahip olduklarını ifade eder. Ona göre, insanlar sevmeye, mutluluğa, ilişki kurmaya yatkın oldukları kadar intihara, hataları sürekli tekrarlamaya, hoşgörüsüzlüğe ve mükemmeliyetçiliğe de yatkındırlar. Mükemmeliyetçiliği mantık dışı inançlarla ve olumsuz (uyumsuz) bakış açısıyla açıklamaya çalışan Ellis, mükemmeliyetçi bireylerin hayatın güzel yanlarına odaklanmak yerine sahip olduklarını derecelendirmeyi ve kendilerini başkalarıyla kıyaslamayı tercih ettiklerini ifade etmiştir. Ellis mükemmeli talep etmenin kişinin performansında ciddi karışıklıklara ve enerji kaybına neden olacağını ve bu durumdaki bireyin her türlü isteğini zorunluluk olarak görmeye başlayacağını belirtmiştir. Kişinin bu isteklerinin hepsine ulaşabilmesi için her yönüyle tamamen yeterli, yetenekli, hiç hata yapmayan ve her şeyin üstesinden gelebilen biri olması gerekmektedir. Mükemmeliyetçi birey ancak bu koşullarda değerli olacağı ve toplum tarafından saygı gösterilen biri olarak görüleceğini düşünür. Dolayısıyla mükemmeliyetçi birey her türlü isteğini zorunluluk olarak görür ve ulaşamadığı istekler karşısında kendini engellenmiş hisseder. Bireyde “ya hep ya hiç” düşüncesi baskındır. Tam yapamadığı işlerden tatmin olamaz. Normal bireylerde, sahip olunan özelliklerin ve yeteneklerin değerini bilmek ve hayattan zevk almak işlevsel iken, mükemmeliyetçi bireyler sahip oldukları özellikleri derecelendirerek küçümsemeyerek işlevsel ve akılcı olmayan bir durumun ortaya çıkmasına sebebiyet verirler (Akt. Kırdök, 2004).

Ellis, mükemmeliyetçi bireyleri rahatsız eden duyguların aşağıda belirttiği üç mantıksız inançtan en az biriyle bağlantılı olduğunu savunur (Nelson-Jones, 1982: 52)

- 1) Yaptığım işlerde en iyisini yapmalıyım ve başardığım tüm işler için takdir edilmeliyim, aksi halde işe yaramazın birisiyim demektir.
- 2) Herkes bana karşı nazik, düşünceli ve adaletli olmalıdır, aksi halde puan kaybetmiş olurlar.

3) Yaşama koşulların herkesten iyi ve rahat olmalı, böylece istediklerimi çok çalışmadan az bir çabayla elde edebilirim aksi halde bu hayat yaşamaya değmez.

Ellis (1977), insanların mantıksız düşünmeye meyilli olarak dünyaya geldiklerini ve bu eğilimlerinin çevreleri tarafından desteklendiğini iddia etmiştir. Ona göre, bireyler özellikle ilk çocukluk döneminde etkilenmelere daha fazla açık olurlar. Çocukların çaresiz olduğu bu dönemde mantık dışı düşüncelerin gelişimini dört nedene bağlamıştır (Nelson-Jones, 1982: 49)

1) Çocuğun gelecekteki doyumundan çok şimdiki doyumunu düşünmesinden ötürü gerçek korkularını fantezi korkularından doğru olarak ayırt edememesi

2) Çocuğun ebeveynlerinin düşüncelerine ve planlarına bağımlı olması

3) Aile üyelerinin mantıksız eğilimlerinden etkilenmesi

4) Medyanın mantık dışı düşünmeyi arttırıcı etkileri

2.1.1.6. Davranışçı Yaklaşım

Skinner davranışın oluşmasında ve devam ettirilmesinde çevrenin önemli bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır. Skinner'e göre bireyin herhangi bir davranışı olumlu bir şekilde pekiştirildiğinde bireyin söz konusu davranışı tekrar etme olasılığı artmaktadır. Benzer şekilde, birey herhangi bir davranışı karşısında cezalandırılırsa bu davranışın tekrar etme olasılığı azalmaktadır (Nelson-Jones, 1982: 118-119). Skinner'e göre, birey sadece en iyi performansı sergilediği zaman ödüllendirilirse mükemmellik kalıcı hale gelebilir. Mükemmellik düzeyi oldukça yüksek olursa ve birey bu düzeyi yakalayabileceğini düşünürte yakalayamazsa, bu durum genelde depresyon ya da anksiyete ile sonuçlanır (Borynack, 2003: 8).

Davranışçı yaklaşıma göre, mükemmeliyetçilik bireyin pekiştireçlere olan ihtiyacı ile açıklanabilir. Bandura'ya göre pekiştireç, birey sadece mükemmeli yakaladığında verilmelidir. Bu durumda birey mükemmeli yakalayamadığında kendini küçük duruma düşmüş hissedecek ve bir daha bu durumu yaşamamak için hedeflerini mükemmeli yakalayacak şeklinde yenileyecektir (Borynack, 2003: 7).

Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliğin oluşumunda çevre faktörüne dikkat çekmiştir. Ona göre, mükemmeliyetçilik çelişkili ya da koşullu onay sonucunda da oluşabilmektedir. Ailelerin tutarsız davranışlar ve çelişkili onay durumlarında çocuklar kendilerine gerçekçi olmayan yüksek düzeyde standartlar belirleyebilirler. Koşullu onaya çok fazla vurgu yapan ailelerde yetişen çocuklar başarılarına çok fazla değer verirken kendilerini de çok fazla küçük görebilirler. Bu çocuklar sadece olağanüstü başarı gösterdikleri zaman değerleri olacaklarını düşünmeye başlarlar. Bu durumda mükemmeliyetçi düşüncenin oluşmasına yol açabilir (Akt. Soenens ve diğ., 2008: 465-466).

2.1.1.7. İnsancıl Yaklaşım

İnsancıl yaklaşım, insanın doğasında doğruya, iyiye, güzel olana yönelik bir eğilim olduğunu iddia eder. Şartlar uygun olduğunda her bireyin kendi potansiyelini gerçekleştireceğini ve başarılı olacağını savunur (Kuzgun, 2000: 133-134).

İnsancıl yaklaşımın kurucularından olan Rogers mükemmeliyetçiliği gerçek benlik ve ideal benlik kavramlarını kullanarak açıklamıştır. Rogers, ideal benliğin bireyin ne olmak istediğiyle ilgili olduğunu, gerçek benliğin ise bireyin ne olduğuyla ilgili olduğunu ifade etmiştir. İdeal benlik bireyin sahip olduğunda kendisini değerli hissedeceği özellikleri içerir. Bu durumda bireyin ideal benliği ve gerçek benliği ne kadar yakın olursa birey istediklerini o kadar elde etmiş olacak ve mutlu olacaktır. Rogers'a göre, mükemmeliyetçilik kişinin gerçek benlikten uzak bir ideal benliğe sahip olması olarak tanımlanabilir. Bu yüzden mükemmeliyetçilik bireyin mutsuzluğuna neden olarak bireyde kaygı yaratacaktır (Akt. Corey, 2008: 189)

Barrow ve Moore (1983) bireylerin benlik değerlerinin performanslarına bağlı olarak değişebildiğini ve bazı olayların benlik değerinde erimeye yol açtığını belirtmişlerdir. Bunlar:

- 1) Çocuğun anne baba tarafından haksız yere eleştirilmesi
- 2) Standartların belirsiz olmasından ötürü çocuğun kendisi için uygun olmayan standartlar belirlemesi

3) Çocuğun mükemmeliyetçi olan ebeveynlerini örnek alması

2.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

2.1.2.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

İlk başlarda mükemmeliyetçilik başarı için kişinin kendi standartlarına, kendini tanımlamasına ve kendine yönelik bilişlere odaklı olarak, tek boyutlu bir bakış açısıyla araştırılmıştır. Bu yüzden, mükemmeliyetçiliği ölçme amacıyla geliştirilen ilk ölçekler (Burns Mükemmeliyetçilik Ölçeği gibi) genellikle kişinin kendine ilişkin mükemmeliyetçiliği ele alıyordu. Mükemmeliyetçiliğin kişiler arası ilişkileri de kapsayan, çok boyutlu yapıya sahip olduğuna dair araştırmalar sonrasında çok boyutlu ölçeklerde geliştirilmeye başlanmıştır (Frost ve diğ. 1990; Hewitt ve Flett, 1990).

2.1.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Hollander (1965) ve Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliğin nevrotik (uyumsuz) ve normal (uyumlu) olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu, bir başka deyişle, çok boyutlu olduğunu vurgulayan ilk araştırmacılardandır. Onlar, normal mükemmeliyetçiliği kişinin kendisi için yüksek ve aynı zamanda ulaşılabilir standartlar koymasına olarak tanımlamışlardır. Aynı zamanda, normal mükemmeliyetçileri gösterdikleri performanstan memnun olan kişiler olarak tanımlarken, nevrotik mükemmeliyetçileri ise kendileri için gerçeğe uygun olmayan standartlar belirleyen ve ortaya koydukları performanstan da asla doyum sağlamayan kişiler olarak tanımlamışlardır. Ek olarak, nevrotik mükemmeliyetçilerin ulaşamadıkları hedefler için kendilerini sürekli olarak eleştirdiklerini ifade etmişlerdir (Akt. Frost, 1990: 450-451; Vieth ve Trull, 1999).

Alanyazın incelendiğinde son zamanlarda mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısının ön plana çıktığı görülmektedir. Çok boyutlu yaklaşımda mükemmeliyetçiliğin kişi içi ve kişiler arası yönlerin her ikisini de kapsadığı görülmektedir. Ek olarak, mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yönlerinin olduğu, bu yüzden olumlu (uyumlu) ve olumsuz (uyumsuz) mükemmeliyetçilik diye bir gruplamaya

gidilebileceği de belirtilmektedir (Frost vd, 1990; Hewitt ve Flett, 1991; Slaney vd, 2001).

Hewitt ve Flett de (1991) mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olduğunu iddia etmiş ve sosyal yönüne dikkat çekmişlerdir. Onlar mükemmeliyetçiliği üç boyutlu (Kendine Yönelik, Diğerlerine Yönelik, Sosyal Düzene Yönelik) olarak tanımlamış ve bunu geliştirmiş oldukları Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (F-ÇBMÖ) ile değerlendirmişlerdir.

Siegle (2000) ise mükemmeliyetçiliği içsel ve dışsal olmak üzere iki boyutlu olarak almıştır. İçsel mükemmeliyetçiliği bireyin kendisi için gerçeğe uygun olmayan hedefler belirlemesi, kendi yaptığı hatalara çok fazla odaklanması ve bu sorunları aynı ortamda bulunduğu kişilere de yansıtması olarak tanımlamıştır. Dışsal mükemmeliyetçiliği ise kişinin diğer insanlardan beklediği mükemmeliyetçilik düzeyi olarak tanımlamıştır.

Frost ve arkadaşları (1990) ise mükemmeliyetçiliği tanımlarken altı farklı boyuttan bahsetmişlerdir. Bunlar hatalara karşı ilgi yüksek kişisel standartlar, yüksek ebeveynsel beklenti, aşırı ebeveynsel eleştiri, davranışlardan şüphe duyma ve düzen boyutlarıdır.

Rice ve Mirzadeh (2000) ise mükemmeliyetçiliğin iki boyutlu olduğunu öne sürmüşlerdir. Onlara göre, mükemmeliyetçiliğin olumlu (uyumlu) ve olumsuz (uyumsuz) olmak üzere iki boyutu vardır.

Slaney ve Johnson'da mükemmeliyetçiliğin olumlu (uyumlu) ve olumsuz (uyumsuz) mükemmeliyetçilik olmak üzere iki boyutlu yapıdan oluştuğunu iddia etmişler ve iki boyutlu olduğunu iddia ettikleri bu yapıyı ölçen bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. "The Almost Perfect Scale (APS) adı verilen bu ölçme aracı dört boyuttan oluşmaktadır. Bunlar "standartlar ve düzen", "anksiyete", "kişiler arası ilişkiler ve danışma ilişkileri" ve "düzen" boyutlarıdır. Daha sonraları bu ölçme aracı mükemmeliyetçiliğin olumsuz (uyumsuz) yönüne yeterince vurgu yapmadığı gerekçesiyle Slaney ve arkadaşları (2001) tarafından revize edilmiştir. Yenilenen bu ölçek üç alt boyuta ayrılmıştır.

1) Yüksek Standartlar: Bu boyut kişinin standartlarının çok yüksek tuttuğunu ve öz değerlendirme yaparken bu standartları oldukça önemsediğini gösterir.

2) Düzen: Bu boyut kişinin düzen ve tertipli olmaya verdiği önemi gösterir.

3) Çelişki: Bu boyut kişinin kendisi için belirlemiş olduğu yüksek standartlara ulaşamama düşüncesini, bir başka deyişle, gösterilen performans ile belirlenen standartlar arasındaki uyumsuzluğu gösterir.

Slaney ve arkadaşları (2001) “Düzen” ve “Yüksek Standartlar” alt boyutlarının mükemmeliyetçiliğin olumlu (uyumlu) mükemmeliyetçilik yönünü, “Çelişki” alt boyutunun ise olumsuz (uyumsuz) mükemmeliyetçilik yönünü gösterdiğini ifade etmişlerdir.

2.1.2.2.1. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin kişinin gelişimi açısından sağlıklı mı ya da yıkıcı mı olduğu mükemmeliyetçilik alanyazınında uzun yıllar tartışılmıştır. Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliği normal (uyumlu) ve nevrotik (uyumsuz) mükemmeliyetçilik olmak üzere ikiye ayırmıştır. Hamachek, nevrotik mükemmeliyetçileri “performanslarını asla yeterli görmedikleri için memnun olmayan bireyler” olarak tanımlarken, normal mükemmeliyetçileri ise “çaba sarf ederek çalışmaktan gerçek memnuniyet duygusu çıkaran, kendisi için yüksek standartlar belirleyen fakat durum için kabul edilenden daha azı için özgür hisseden bireyler” olarak tanımlamıştır (Ablard ve Parker, 1997: 27). Normal mükemmeliyetçilerin benlik saygılarını arttırma, becerilerinden memnuniyet duyma ve performanslarını beğenme eğiliminde olduklarını ifade etmiştir (Parker ve Adkins, 1995: 17). Normal mükemmeliyetçiler mükemmele ulaşmak isterler, bu doğrultuda yüksek standartlar belirlerler fakat bu standartları tam anlamıyla yakalayamamaları bile sarf ettikleri çabadan ötürü gerçek bir memnuniyet duygusu hissederler. Benzer şekilde nevrotik mükemmeliyetçiler de mükemmele ulaşmak için yüksek standartlar belirlerler fakat mükemmeli yakalayamadıkları zaman sarf ettikleri çaba onlar için anlamsız olur ve hiçbir şekilde memnuniyet duymazlar. Bu yüzden kendilerine karşı aşırı derecede eleştirel olma eğilimi taşırlar. Mükemmeliyetçilikle ilgili psikolojik problemler yüksek standartlar oluşturmaktan çok kendini eleştirmede aşırıya kaçmaktan kaynaklanmaktadır. Bu durumda birey zamanla ciddi bir özgüven problemi

yaşar ve belirlemiş olduğu yüksek standartları yakalamaktan daha da uzaklaşır (Frost ve diğ., 1990: 562).

Adler mükemmeliyetçiliğin sağlıklı (uyumlu) ve sağlıklı (uyumsuz) olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu ileri sürmüştür. Adler'e göre, sağlıklı mükemmeliyetçiler kendileri için ulaşılabilir hedefler belirlerken, sağlıklı mükemmeliyetçiler ise kendileri için uygun olmayan hedefler belirleyip bu hedefe ulaşmaya çalışırlar. Ek olarak, sağlıklı mükemmeliyetçiler eleştirilmekten çok korkar, düzenli olmaya aşırı özen gösterir ve başkaları tarafından onaylanmayı çok önemli görürler. Sağlıklı mükemmeliyetçiler başka insanlarla uyum içerisinde yaşarken, sağlıklı mükemmeliyetçiler diğer insanlardan üstün olmaya çabalar ve bencilce davranırlar. Bu yüzden sosyal ilişkilerinde sürekli sorun yaşarlar (Rice ve Preusser, 2002: 210).

Mükemmeliyetçiliğin olumlu (uyumlu) ve olumsuz (uyumsuz) boyutlardan oluştuğunu savunan bir başka araştırmacı ise Roedell'dir. Roedell'e göre, olumlu mükemmeliyetçilik kişinin sahip olduğu enerjiyi onu büyük başarılar kazanması yönünde yönlendirebilir. Roedell yüksek standartların tek başına kötü bir anlam ifade etmediğini fakat kişinin hedeflerini yakalayamadığı takdirde kendine yönelik cezalandırıcı tutumlar sergilemesi halinde kişinin bundan olumsuz etkileneceğini belirtmiştir. Ona göre, üstün başarılar sergileyen birçok sanatçı mükemmeliyetçidir. Fakat bu sanatçıların çoğu belirledikleri hedeflere ilk seferde ulaşmamışlardır. Buna rağmen bu sanatçılar sarf ettikleri çabadan ödürü yaptıkları sanattan tatmin olmuş ve kendilerini cezalandırmak yerine hedeflerine ulaşmak için çalışmaya devam etmiş ve başarılı olmuşlardır. Onların bu başarısı ise mükemmeliyetçiliğin olumlu yönüne örnek gösterilebilir (Akt. Slaney vd, 2001).

Slade ve Owens (1998) ise "Çift Süreçli Mükemmeliyetçilik" adını verdikleri bir model tanımlamışlardır. Slade ve Owens modellerini tanımlarken Skinner'in pekiştirme kuramından yararlanmışlardır. Onlara göre, mükemmeliyetçiliğin boyutlarının birbirinden ayırt edilebilmesi için davranışların kendilerinden çok davranışın altında yatan güdülere bakılması gerekmektedir. Örneğin, olumlu (uyumlu) mükemmeliyetçiler belirlemiş oldukları hedeflere ulaşmak için doyum sağlama, zevk alma, mükemmel olma

gibi sebeplerle güdülenirken, olumsuz (uyumsuz) mükemmeliyetçiler ise mükemmel olamama, başkaları tarafından onaylanmama, yanlış yapmaktan kaçınma gibi nedenlerle güdülenip hedeflerine ulaşmaya çalışırlar.

Bieling, Israeli ve Antony (2004) “üniter mükemmeliyetçilik” modeli yerine olumlu (uyumlu) mükemmeliyetçilik ve olumsuz (uyumsuz) mükemmeliyetçilik adını verdikleri iki boyuttan oluşan modelin mükemmeliyetçiliği daha iyi açıklayacağını ifade etmişlerdir. Frost ve arkadaşları da (1993) mükemmeliyetçilikle ilgili yaptıkları çalışmalar sonucunda mükemmeliyetçiliğin iki boyutlu olarak tanımlanmasının uygun olacağına karar vermişlerdir. Birinci boyutu olumsuz değerlendirilme endişesi (uyumsuz mükemmeliyetçilik) ve ikinci boyutu ise olumlu çabalama (uyumlu mükemmeliyetçilik) olarak isimlendirmişlerdir.

Alanyazına göre pek çok araştırmacı mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz adı altında iki boyuttan oluştuğunu düşünmektedir. Araştırmacılar, mükemmeliyetçiliğin temelinin çocuklukta atıldığı ve ailenin bu konuda önemli rol oynadığı konusunda da hemfikirdirler. Araştırmacılar, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin her ikisinde de yüksek beklentinin söz konusu olduğunu fakat farklı boyutların ortaya çıkma sebebinin bireylerin ulaştıkları hedefleri değerlendirme biçimindeki farklılıklardan kaynaklandığını ifade etmişlerdir. Uyumlu mükemmeliyetçiler hedeflerine ulaşamasa da sarf ettikleri çabadan ötürü performanslarından memnuniyet duyarken, uyumsuz mükemmeliyetçiler hedeflerine ulaşamadıklarında sarf ettikleri çabayı da değersiz görür ve ciddi bir özgüven kaybı yaşarlar. Ayrıca, her iki boyutta da kişinin yüksek beklentisinin yanında ailenin de yüksek beklentisi söz konusudur. Çocuğun hedefine ulaşamaması durumunda bile cesaretlendirici, eleştirel olmayan, olumlu yaklaşan ailelerin çocuklarında uyumlu mükemmeliyetçiliğin, fakat çocuğun hedefine ulaşamadığı durumda eleştirel, kıyaslamacı, koşullu ve baskıcı bir tutum sergileyen ailelerin çocuklarında ise uyumsuz mükemmeliyetçiliğin gelişim göstermesi olasıdır (Sorotzkin, 1998).

2.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal fobiyle yakın ilişki içerisinde olduğundan olumsuz değerlendirilme korkusunun daha iyi anlaşılabilmesi için burada ilk olarak sosyal fobi anlatılacaktır.

2.2.1. Sosyal fobi

Sosyal fobi ilk olarak 1909 yılında Pierre Janet tarafından yazı yazarken, piyano çalarken ve konuşurken başkaları tarafından gözlenmekten korkan bireyleri tanımlamak için kullanılmıştır (Akt: Heckelman ve Schneier, 1995). Janet'in yaptığı bu tanımlamaya rağmen sosyal fobi ilk kez 1969 yılında Marks tarafından ayrı bir rahatsızlık olarak ele alınmıştır. Bu gelişmeler ışığında sosyal fobiye ilk kez DSM 3'te yer verilmiş ve "başkaları tarafından değerlendirileceği bir veya birden fazla durumdan, sürekli ve gerçeğe uygun olmayan korku duyma, bu durumdan kaçınma, utanç duyacağı veya gülünç duruma düşeceği şekilde davranabileceğinden korkma" olarak tanımlanmıştır (APA, 1980). Sosyal fobi için yapılan bu tanım ufak bazı değişikliklere uğrasa da DSM-3-R ve DSM-4'de korunmuştur. Bugün ise sosyal fobi DSM-5 ve ICD gibi ana sınıflandırma sistemleri içinde "kaygı bozuklukları" başlığı altında yer almaktadır (Heimberg ve diğ., 2014).

Sosyal fobiyi açıklayan birçok kuram olmasına rağmen bunları üç başlık altında toplamak mümkündür. Bu modeller, psikanalitik kuram, davranışçı kuram ve bilişsel kuramdır.

2.2.1.1. Psikanalitik Kurama Göre Sosyal Fobi

Psikanalitik kurama göre, sosyal fobi hastalığı, bireyin istek ve arzularıyla, bu istek ve arzuları yerine getiremeyeceğine dair yetersizliğine olan inancı arasındaki çatışmadan kaynaklanmaktadır (Gabbard, 1992). Psikanalitik kuram, sosyal fobinin üç temel sebebi olduğunu varsayar. Bu sebeplerin birincisi utanç yaşantılarıdır. Sosyal fobik birey farkında olmadan çevresindeki insanların dikkatini çekme ve onların onayını alma ihtiyacı hisseder. Eğer sosyal fobik birey bu ihtiyacını karşılayabileceği bir sosyal ortama sahip değilse sürekli bir aşağılanma ve utanmaya duygusu hisseder. Birey hissettiği utanma ve aşağılanma duygusundan rahatsız olduğu için

onaylanmama riski bulunan ortamlara girmekten kaçınmaya başlar. Psikanalitik kuram, ikinci olarak, suçluluk duygusunun sosyal fobiye sebebiyet verdiğini öne sürer. Sosyal fobik birey çevresindeki insanlarla karşılıklı olarak mükemmel ve yoğun bir ilişkiye sahip olmak ister. İsteddiği bu ilişki gerçekleşmeyince kendilerini sorumlu olarak görür, yetersiz olduğunu düşünür ve çevresiyle iletişimini tamamen keser. Bu durumda, sosyal fobik birey çevresiyle olan iletişimindeki sınıtların kendi yetersizliğinden kaynaklandığını düşünüp suçluluk hissetmeye başlar. Üçüncü sebep ise ayrılma kaygısıdır. Sosyal fobik birey, hayatına yeni insanlar girmesinin onu şimdiki çevresinden uzaklaştıracağını düşünür. Sosyal fobik bireyin bu düşüncesinin temelinde ise çocukken anne babasının başka insanlarla vakit geçirme ve ilişki kurmayla ilgili sınırlayıcı davranışları yatmaktadır. Bundan dolayı, sosyal fobik birey hayatına yeni insanların girmesinin yakınlarını ondan uzaklaştıracağı kaygısını taşır (Akt.: Türkçapar, 1999).

Gilbert ve Trover psikanalitik kuramı esas alan, savunma-emniyet modeli adını verdikleri bir model geliştirmişlerdir. Bu modele göre, savunma emniyet sistemindeki dengesizlik sosyal fobi gelişimin temel nedenidir. Bu sistemde, savunma tarafı dışardan gelen tehlikeler karşısında bireyi uyarma görevini üstlenir. Emniyet tarafı ise, bireye dışardan herhangi bir tehdit gelmediğini gösterir ve güvende hissetmesini sağlar. Sosyal fobik bireyde ise sistemin emniyet tarafı daha ağır gelmekte ve birey kendini tehlikede hissetmektedir. Kendini tehlike içinde hisseden birey çevresindeki insanlarla iletişimini azaltmakta ve çevresini kendisine düşman gibi görüp, onlarla bir yarış içinde olduğunu düşünmektedir. Sosyal fobi hastlarında sistemin savunma kısmının daha ağır gelmesine sebep olarak, bireyin çocukluk döneminde ebeveynleriyle yaşadığı ilişkilerdeki bozukluklar gösterilmektedir. Ebeveynlerin çevrelerindeki insanlar hakkında ki negatif düşüncelerini çocuklarına anlatmalarını kısıtlayıcı ve aşırı tutucu davranışları, savunma tarafının etkinliğinin artmasına sebep olabilmektedir (Stein, 1995).

2.2.1.2. Davranışçı Kurama Göre Sosyal Fobi

Davranışçı kurama göre, sosyal uyarıcılar aracılığıyla koşullanma sosyal fobi oluşumuna neden olmaktadır. Koşullanma olayı, klasik koşullanma ve

doğrudan koşullanma yoluyla olabilir. Klasik koşullanma da birey için korktuğu ve kormadığı iki uyarıcı söz konusudur. Birey önce korkmadığı ilk uyarıcıyı daha sonra ise korktuğu ikinci uyarıcıyı alır. Belli bir zaman sonra birey, ardından korkutucu uyarucu geleceği için ilk uyarıdan da korkmaya başlar. Bu işlem devam ettikçe artık bireyin korkması için ikinci uyarıcıya ihtiyaç kalmaz ve birey için ilk uyarıcı tek başına korkutucu özellik kazanmış olur. Fakat birey sosyal fobik hale gelse bile, uzun süre gerçekten korktuğu ikinci uyarıcıyı almadan birinci uyarıcıyı almaya devam ederse sönme olayı gerçekleşebilir ve sosyal fobi sona erer (Flor, Birbaumer, Hermann, Ziegler, ve Patrick, 2002). Örneğin. Çok sıcak bir yerleşim yerinde yaşayan ve terleme problemi yaşayan bir sosyal fobik bireyi ele alalım. Bu birey terlediği için insanların ona yaklaşmak istemediğini düşünüyor ve özellikle güneşli günlerde terlediğini düşünüyor ise bu durumda güneş birinci uyaran terleme olayı ise ikinci uyaran olarak düşünülebilir. Bu birey artık soğuk bir ülkede yaşamaya başlasa bile güneşli günlerde terleyeceğini ve insanların ondan uzak durmak isteyeceğini düşünmeye devam eder. Fakat biri süre sonra güneşli günlerde terlemediğini görünce sönme olayı gerçekleşir ve sosyal fobi sona erer. Bu durumda klasik koşullanmanın uzun yıllar süren sosyal fobi vakalarını açıklamada yetersiz kaldığı görülmektedir. Bu tür durumlar ise doğrudan koşullanma yoluyla açıklanmaya çalışılmıştır. Doğrudan koşullanma yoluyla sosyal fobinin oluşması için bireyin travmatik bir olaya yaşaması (ör: sınıfta tüm arkadaşları tarafından aynı anda alay unsuru olmak) ve yaşadığı bu travmatik olayı genellemesi gerekmektedir (Beidel, 1998). Doğrudan koşullanma aracılığıyla oluşan bir davranışın tekrar edilme olasılığını etkileyen en önemli etken davranışın sonucudur. Bir davranışın sonucu olumlu olursa, bir başka deyişle, bireyi memnun ederse bu davranışın tekrarlanma olasılığı artacaktır. Örneğin, ders içerisinde anlamadığı yer olunca soru soran öğrenci öğretmeninden azar işitirse bir daha konuyu anlamasa bile soru sormak istemeyecektir. Öğretmenine soru sorması azar işitmesi sonucunu doğurduğu için, öğrenci kaçınma davranışını sürekli sergilemeye başlayacak ve öğrenilmiş bir davranış kazanmış olacaktır. Bunun gibi olayları yaşamaya devam eden bir bireyin ise sosyal fobik olma olasılığı artacaktır. Davranışçı kurama göre, sosyal fobi sadece doğrudan ve klasik koşullanma yoluyla değil aynı zamanda gözlem ve bilgi

aktarımı yoluyla da oluşabilir (Türkçapar, 1999). Örneğin, yeni bir şehire taşınacak olan birey, taşındığı şehirde yabancılara karşı ayrımcılık yapıldığını öğrenirse, komşularıyla ilişki kurmaktan kaçınabilir. Birey bu şehirdekilerin yabancılara karşı ayrımcılık yaptığını bilgi aktarımı yoluyla öğrenebileceği gibi biribini gözlemleyerekte öğrenebilir. Bireyin elde ettiği bu bilgi sonucunda kazandığı kaçınma davranışının öğrenilmiş bir davranış haline gelip gelmemesi sosyal olup olammasına bağlıdır. Eğer birey sosyalse, yeni taşındığı şehirde insanların arasına karışacak ve aslında bu şehirdeki insanların dışardan gelenlere karşı ayrımcılık yapmadığını öğrenecek ve edindiği kaçınma davranışını bırakacaktır. Fakat birey sosyal değilse sürekli insanlardan kaçacak ve edindiği kaçınma davranışı öğrenilmiş bir davranış haline gelip sosyal fobiye sebep olacaktır.

2.2.1.3. Bilişsel Kurama Göre Sosyal Fobi

Bilişsel kuram sosyal fobiye açıklayan kuramlardan biridir. Bilişsel kurama göre, sosyal fobi oluşumunun temelinde bireyin başkaları tarafından olumlu değerlendirilme isteği ile bunun olmayacağına dair inancın çatışması yatmaktadır (Clark, ve Wells, 1995). Sosyal fobik birey çevresini dikkatli bir şekilde izler. Olumsuz değerlendirilme ihtimalinin yüksek olduğunu düşündüğü bir durumla karşılaşınca daha önce edindiği olumsuz deneyimler ve genetik etkenlerin de etkisiyle başarısız olacağı inancına kapılır. Sosyal fobik birey, bu tür durumlarda uygun olmayan bir şekilde davranacağına ve bunun reddedilme ile sonuçlanacağına dair kesin inanca sahip olur. Bundan dolayı, böyle bir durumun oluşması ihtimalini gören sosyal fobik birey aşırı derecede kaygı duymaya başlar. Aşırı kaygı sosyal fobik bireyin başarısızlığına ve başarısızlıkta aşırı kaygıya neden olarak kısır bir döngüye sebebiyet verirler (Stopa ve Clark, 1993).

Albert Ellis tarafından bilişsel kuram altında geliştirilen bir model olan Rasyonel Emotif modele göre, sosyal fobik birey her zaman olağanüstü performans göstermek zorunda olduğunu ve bu performansı sırasında herhangi bir sıkıntı yaşamaması gerektiğini düşünür. Fakat, sosyal fobik birey bu şekilde kusursuz bir performansı gerçekleştireceğine de tam olarak inanmadığı için performansı sırasında yüksek düzeyde kaygı yaşar (Ellis,

1991). Sosyal fobik bireyin yaşadığı kaygı aslında gerçek sebeplere dayanmamaktadır. Kendi hakkındaki düşüncelerin i saki çevresindeki bireyler de aynı şekilde düşünüyormuş gibi algılar. Sosyal fobik birey, kendisine zarar vermiş olduğu bu bilişsel çarpıtmayla aşağılanmış hissetmekle gerçekten aşağılanmayı, kaygılı görünmekle gerçekten kaygılı görünmeyi ve kontrolü kaybettiğini hissetmekle gerçekten kontrolü kaybetmeyi eş tutar (Türkçapar, 1999).

2.2.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Sosyal fobiyi açıklayan kuramlar birlikte değerlendirildiklerinde sosyal fobinin temelinde olumsuz değerlendirilme korkusunun yer aldığı görülmektedir (Rapee ve Heimberg, 1997; Clark ve Wells, 1995; Turner, Biedel ve Townsley, 1992). Olumsuz değerlendirilme korkusu ilk olarak Watson ve Friend (1969) tarafından, başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği beklentisi içinde olmak, başkalarının yaptığı değerlendirmelerinden endişe duymak ve başkalarının kendisini olumsuz değerlendirmesi karşısında sıkıntıya düşmek olarak tanımlanmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusunun bir başka tanımı ise Carleton, McCreary, Norton ve Asmundson (2006) tarafından kişinin başkaları tarafından acımasızca eleştirileceğine dair sürekli ve aşırı bir endişe duyması olarak tanımlanmıştır.

Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan birey başka insanların kendisine dair beklentilerini olduğundan fazla görmektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan birey yeteneği konusunda şüpheye de düşer ve yaptığı hatalar sonrasında toplumdan dışlanacağı şeklinde koşulla inançlar geliştirir. Dolayısıyla bu tür inançların mükemmeliyetçi bireylerde daha çok görülmektedir. Mükemmeliyetçi bireyler performanslarının mükemmel olmasını isterler, fakat bunu isteyen mükemmeliyetçi birey mükemmel bir performansı gerçekleştirecek yeterli kapasiteye sahip olmadığını da düşünüyorsa olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamaya başlar. Bu yüzden de olumsuz değerlendirilmekten korktukları için mükemmel olmadığına inandıkları etkinlikleri yapmaktan kaçınırlar (Frost, Glossner, Maxner, 2010).

2.3. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından “bir kişinin sahip oldukları ile beklentilerini karşılaştırması neticesinde elde ettiği sonuç” olarak tanımlanmıştır (Karabulut ve Özer, 72). Bir başka deyişle yaşam doyumu kişinin sahip oldukları ve sahip olmak istedikleri arasındaki ilişkiye dayalı olarak tanımlanmaktadır. Kişinin sahip oldukları ve sahip olmak istedikleri birbirine ne kadar yakınsa kişinin yaşam doyumunun o kadar yüksek olduğu ifade edilebilir. Pavot ve Diener ise yaşam doyumunu insanların kendi yaşamları hakkındaki değerlendirmeleri olarak tanımlamışlardır (Akt, Topbaşoğlu, 2016). Schmitter’e (2003) göre, yaşam doyumunu hayatın sadece bir anıyla değil hayatın geneliyle ilgili bir kavramdır. Kişinin yaşam doyumunu etkileyen birçok etkenden bahsedilebilir. Kişinin günlük yaşamında elde ettiği mutluluk, çevresiyle kurduğu olumlu ilişkiler, fiziksel anlamda iyi hissetmesi, ekonomik yeterlilik ve hedeflerine ulaşması bunlara örnek olarak gösterilebilir (Akt. Recepoğlu, 2013).

Yaşam doyumu öznel iyi oluş kavramının bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002, 63). Literatürde çoğu zaman hayat memnuniyetiyle aynı anlamda kullanılan yaşam doyumu kişinin hayatını birçok yönden idealine yakın olarak görmesi, yaşam şartlarının mükemmel olduğunu düşünmesi, istediği çoğu şeye sahip olması ve yaşamıyla ilgili neredeyse hiçbir şeyi değiştirmek istememesi gibi bilişsel değerlendirmelerden oluşmaktadır.

2.3.1. Yaşam Doyumuyla İlgili Yaklaşımlar

2.3.1.1. Ereksel Kuram

Ereksel kuramın öncüsü olan Wilson ihtiyaçların karşılanmasıyla mutluluğa, ihtiyaçların karşılanmamasıyla mutsuzluğa neden olacağını ifade etmiştir (Akt. Yetim ,1991). Bu kuram amaç ve gereksinim kavramları üzerine inşa edilmiştir. Bu yüzden ereksel kuram kimi zaman amaç ve gereksinim kuramları olarakta adlandırılmaktadır. Kurama göre, bireyin bazı gereksinimleri doğuştan, bazıları ise sonradan öğrenilmektedir. Birey gereksinimlerin farkında olmasa da, gereksinimlerini karşıladığında mutlu olmaktadır. Amaçlar ise bireylerin farkında oldukları isteklerine karşılık

gelmektedir. Bazı amaçların geri planında bireyin gereksinimlerini doyuma isteği yer alabilmektedir. Bu yüzden, amaç ve gereksinimin birbirleriyle ilişki içinde olduğu ifade edilebilir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). Ereksel kurama göre, birey kendisi için değerli alan bir duruma doğru hareket ederse veya ulaşırsa yaşam doyumuna erişir. Bu kuram, bireyin mutlu olabilmesi için içsel gerilimin düşmesi, psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğini ifade eder (Diener, Lucas ve Oishi, 2002: 66).

2.3.1.2. Aktivite Kuramı

Aktivite kuramına göre, mutluluk insanların aktiviteleri sonucunda elde ettikleri bir üründür. Bu kuram mutluluğun temel kaynağının davranış olduğunu ifade etmektedir. Aristo aktivite kuramının ilk savunucularındandır. Aristo, bireylerin ancak erdemli aktiviteler sonucundan mutlu olabileceğini belirtmiştir. Aktiviteler birey için fazla zorsa anksiyeteye, fazla kolaysa bireyin sıkılmasına neden olur. Bir başka deyişle, aktiviteler bireyin beceri düzeyine uygun olursa mutluluk kaynağı olabilmekte ve bireyin yaşam doyumuna erişmesi söz konusu olabilmektedir (Yetim, 2001).

2.3.1.3. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları

Atomistik felsefi düşünce Yukarıdan Aşağıya kuramının temellerini oluşturmaktadır. Bu kuram bireyin kişilik özelliğine vurgu yapmaktadır. Bu kurama göre, bireyin mutluluğu hayatındaki olayları algılayış şekline bağlıdır. Bir başka deyişle, mutluluk dış etkenlerden çok kişinin kendi iç dinamiklerinden kaynaklanmaktadır. Aşağıdan Yukarı modeli ise, insanların tecrübe ettikleri acı ve haz hislerini yorumladıktan sonra mutlu veya mutsuz olma sonucuna ulaştıklarını ifade eder. Bu kuramda, bireyin zevk aldığı deneyim ve doyumların sıklığı oldukça önem taşımaktadır. Bireyin genel mutluluğu yaşamış olduğu küçük mutlulukların toplamından oluşur. Bir başka deyişle, bireyin mutlu olup olmadığı hayatı boyunca yaşamış olduğu haz ve acıları toplamaları hesaplanarak belirlenir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010)

2.3.1.4. Yargı Kuramları

Yargı kuramlarına göre, mutluluk, bireyin kendi için belirlemiş olduğu standartlar ile gerçekte sahip olduğu standartlar arasında yapılan

karşılaştırma sonucunda oluşur. Bireyin belirlediği standartlar sahip olunan standartları aşarsa birey mutlu olacaktır. Bu karşılaştırmalar birey tarafından bilinçli olarak yapılabileceği gibi duygu boyutunda bilinç dışı olarakta yapılabilmektedir. Yargı kuramları, hangi olayın olumlu hangi olayın olumsuz olacağını saptamakla birlikte, olayların oluşturacağı duygunun şiddetini de tahmin edebilmektedir. Emel düzeyi kuramı yargı kuramlarına örnek olarak verilebilir. Bu kurama göre, bireyin yüksek emellere sahip olması mutlu olmak bakımından kötü yaşam koşullarına sahip olmasından farksızdır. Bu durumda düşük emellere sahip birinin yaşam doyumunun yüksek emellere sahip birinin yaşam doyumundan daha fazla olması beklenebilir (Yetim, 2001).

2.3.1.5. Bağ Kuramları

Birçok kuram, bireyin mutlu olma eğilimini açıklama da koşullanma, bellek ve bilişsel ilkelerin üzerinde durmaktadır. Bu kuramlar çoğunlukla bağ kuramları olarak adlandırılmaktadırlar. Bilişsel görüşler, bireyin kendisine ilişkin olaylar hakkındaki yüklenmelerine odaklanmaktadır. Birey için iyi denilebilecek olaylar onun içsel öğelerine dayanıyorsa, bu durumda birey mutlu olacaktır. Bilişsel psikologlar bellekte daha önce yaşanmış mutluluklar sonucunda oluşan bir ağ bulunduğunu öne sürmektedirler. Bu durum bireylerin şu anki duygu durumlarını geçmişte yaşadıklarının etkisiyle yorumlamalarının temel sebebidir. Bu konuda yapılan araştırmalarda göstermektedir ki, mutlu kişilerde olumlu ilişkilerden kurulmuş zengin bir ağ varken, mutsuz kişilerde ise olumsuz ilişkilerden kurulmuş, zayıf bir ağ bulunmaktadır (Yetim, 2001).

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Araştırmalar

Flett, Hewitt ve Singer (1995), yaptıkları araştırmada baskıcı ebeveyn davranışı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, ebeveynlerin baskıcı düzeyleri ile erkeklerin sosyal oluşuma yönelik mükemmeliyetçiliğinin anlamlı biri ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir.

Parker ve Mills (1996) 6. sınıfta öğrenim gören 820 öğrenci ile yaptıkları çalışmalarında Frost ve arkadaşlarının geliştirdiği Çok Boyutlu

Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni kullanmışlardır. Çalışma sonucunda, öğrencilerin mükemmeliyetçi olmayanlar, olumsuz mükemmeliyetçiler ve olumlu mükemmeliyetçiler olmak üzere üç gruba ayrıldığını tespit edilmiştir.

Stöber ve Joormann (2001) yılında 180 öğrenci ile yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda, mükemmeliyetçiliğin boyutları içerisinde bulunan ebeveynlerin eleştirel tutumları ve beklentileri yükseldikçe kaygı düzeyinin de yükseldiği sonucuna varılmıştır.

Dinç (2001) çalışmasında mükemmeliyetçiliğin öfke ve depresif belirtileri yordayıcı rolü üzerinde, olumsuz yaşam olaylarının etkisini araştırmıştır. Çalışma sonucunda, başarı alanı ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ilgili olumsuz yaşam olayları etkileşiminin, depresif belirtilerin anlamlı bir yordayıcısı oluşu belirlenmiştir.

Flett ve arkadaşları (2002), örnekleme çocukların oluşturduğu çalışmalarında mükemmeliyetçiliğin, kaygı, öfke ve depresyon ile ilişkisini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin öfke ve depresyon ile topluma yönelik mükemmeliyetçiliğin ise kaygı, depresyon, sosyal stres ve öfke ile anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir.

Sapmaz (2006) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada uyumlu mükemmeliyetçi, uyumsuz mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan öğrencileri farklı psikolojik değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda tüm mükemmeliyetçilik türleri ile somatizasyon hariç tüm psikolojik değişkenler arasında anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Bulgular doğrultusunda, uyumsuz mükemmeliyetçilerin psikolojik belirtilerinin diğer gruplara göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Tuncer, Volkan-Acar (2006) örneklemini hazırlık sınıfı öğrencilerinin oluşturduğu çalışmalarında öğrencilerin başkalarının belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyinin kaygı ve cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Çalışma sonucunda kaygı düzeyi düşük öğrencilerin başkalarının belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyinin, kaygı düzeyi yüksek öğrenci grubuna göre anlamlı şekilde daha düşük olduğu

belirlenmiştir. Ek olarak, kızların başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyi erkeklere göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur.

Akkaya'nın (2007) mükemmeliyetçilik, cinsiyet, yaş ve akademik başarının akademik erteleme davranışını ne derece yordadığını incelediği çalışmasının örneklemini Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde farklı bölümlerde öğrenim 368 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, depresyon ve akademik başarının akademik erteleme davranışının anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Yaoar, (2008) örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada mükemmeliyetçilik ile empati düzeyleri arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler açısından incelemiştir. Çalışma sonucunda, mükemmeliyetçiliğin ve empati düzeyinin alt boyutları arasında cinsiyete göre anlamlı fark gözlenmiştir. Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının sınıf değişkenine göre de anlamlı fark gösterdiği görülmüştür.

2.4.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile İlgili Araştırmalar

Köydemir (2006) örneklemini Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde öğrenim gören 497 lisans öğrencisinin oluşturduğu çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusu ile başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik, utangaçlık, benlik saygısı ve algılanan sosyal beceri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda, olumsuz değerlendirilme korkusunun utangaçlığı olumlu, algılanana sosyal becerileri ve benlik saygısını ve ile olumsuz yönde yordadığı belirlenmiştir. Ek olarak, algılanan anne-baba kontrol-denetim ve başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçiliğin olumsuz değerlendirilme korkusunu olumlu yönde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda olumsuz değerlendirilme korkusunun utangaçlık ile anne-baba kontrol denetim arasında; başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ile utangaçlık arasında ve benlik saygısı ile utangaçlık arasında aracı bir değişken olduğu sonucuna varılmıştır (Akt. Tosun, 2013).

Özgüngör (2006) örneklemini 454'ü kız ve 476'sı erkek olmak üzere 932 ortaokul öğrencisinin oluşturduğu çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusunun not yönelimi ve öz bilinç ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda, öz bilincin not yönelimi ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında aracı değişken görevi gördüğü sonucu elde edilmiştir. Ek olarak, öğrencilerin sınıf ortamını performans odaklı algıladıkları zaman olumsuz değerlendirilme korkularının arttığı belirlenmiştir.

Bilge ve Kelecioğlu (2008) yapmış olduğu uyarlama çalışmada olumsuz değerlendirilmekten korkma ile kaygı, depresyon, utangaçlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri de incelemiştir. Çalışma sonucunda, olumsuz değerlendirilmekten korkma ile kaygı, depresyon, utangaçlık ve sosyal kaygı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, olumsuz değerlendirilme korkusunun öğrencilerin sınav kaygısını arttırabileceği, okul başarısını ve derse katılımı düşürebileceğini ileri sürmüşlerdir.

Totan, Doğan, Sapmaz ve Katmancıoğlu (2009) örneklemini 124'ü erkek 179'u kadın olmak üzere 303 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmalarında olumsuz değerlendirilme korkusu, iyimserlik düzeyi ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda, Sosyal kaygı düzeyi ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında yüksek derecede anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Berry (2009) örneklemini 18-24 yaş arası 210 gencin oluşturduğu çalışmada Blumia yeme bozukluğu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, kişilerin stres anında gösterdiği blumik davranışlar ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Blumik davranışların olumsuz değerlendirilme korkusunun ortaya çıkmasında ve gelişmesinde etken olduğu ifade edilse de bu etkinin dışarıdan gözlenmesi zordur.

Watson (2009) örneklemini düzenli olarak kiliseye giden 239 kişinin oluşturduğu çalışmada içe kapanıklık ve kendilik algısının olumsuz değerlendirilme korkusuna etkisini incelemiştir. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile yüksek rahatlık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ek olarak, ırk ve cinsiyetin olumsuz değerlendirilme korkusunu etkilemediği

saptanmıştır. Ayrıca olumsuz değerlendirilme ile kilise faaliyetlerine yoğun olarak katılma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Erdoğan ve Uçukoğlu (2011) örneklemini 99'u özel okul ve 116'sı devlet okulunda öğrenim gören 3, 4 ve 5. sınıf öğrencilerinin oluşturduğu çalışmalarında öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu ve atılganlık derecelerini ebeveyn tutumlarını algılamaları açısından karşılaştırmışlardır. Çalışma sonucunda, olumsuz değerlendirilme korkusu puanı ile atılganlık puanı arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, olumsuz değerlendirilme korkusu azaldıkça atılganlık düzeyinin arttığı sonucuna varılmıştır.

Tosun (2013) örneklemini 338'i erkek 56'sı kadın toplam 394 din görevlisinin oluşturduğu çalışmasında özgüven ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiyi bazı sosyo-demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, meslekteki kıdem, görev yapılan yerleşim birimi, hayatın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi) açısından incelemiştir. Çalışma sonucunda, din görevlilerinin olumsuz değerlendirilme korkusunun yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ek olarak, din görevlilerinin özgüven düzeyleri ile olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Alkan (2015) örneklemini 6, 7 ve 8. sınıfta öğrenim gören 1299 öğrencinin oluşturduğu çalışmasında öğrencilerin okul ortamında yaşadığı olumsuz değerlendirilme korkusuyla bazı kişisel ve eğitsel değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda öğrencilerin okul ortamında yaşadıkları olumsuz değerlendirilme korkusuyla akademik başarıları arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ek olarak, öğrencilerin okul ortamında yaşadıkları olumsuz değerlendirilme korkusunu ölçen ölçekten aldıkları puanların anne-baba mesleği, anne-baba eğitim durumu, kardeş sayısı, tercih edilen çalışma türü ve kişilik tipine göre anlamlı fark gösterdiği, fakat cinsiyet, dershaneye gitme durumu, sınıf düzeyi ve özel ders alma durumuna göre anlamlı fark göstermediği tespit edilmiştir.

2.4.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Pozizovsky ve arkadaşları (2003) şizofreni hastaları üzerinde yaptıkları çalışmada hastaların intihar eğilimlerinin yaşam doyumuna etkisini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda intihar eğilimi arttıkça hastaların yaşam doyumunun azaldığı sonucuna varılmıştır.

Annak (2005) çalışmasını düzenli olarak hemodiyaliz tedavisi gören hastalar, anksiyete bozukluğu olan hastalar ve herhangi bir rahatsızlığı bulunmayan kişiler üzerinde yapmıştır. Bu çalışmada yaşam doyumunu, sosyal destek ve yaşam kalitesi değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma sonucunda, hem hemodiyaliz hastaları ve hem de sağlam kişilerin yaşam doyumunu, sosyal destek ve yaşam kalitesi konularında psikolojik rahatsızlıkları bulunan kişilerden daha yüksek bir seviyede olduğu saptanmıştır.

Dönmez (2007) araştırma grubunu Ankara'da bulunan bir Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi'nde öğrenim gören 402 öğrencinin oluşturduğu çalışmada öğrencilerin yaşam doyumunu ve atılganlık seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, atılgan öğrencilerin yaşam doyumunu puanlarının atılgan olmayan öğrencilerden anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.

Gümüşbaş (2008) araştırma grubunu 6, 7 ve 8. sınıfta öğrenim gören 30 öğrencinin oluşturduğu çalışmada yaşam doyumunu stresle mücadele arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma deney ve kontrol gruplarının yer aldığı deneysel bir çalışmadır. Çalışma sonucunda, stresle mücadele eğitimi alan grubun yaşam doyumunun bu eğitimi almayan gruptan anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Şahin (2008) örneklemini Adana ve Mersin'de görev yapan 300 beden eğitimi öğretmenin oluşturduğu çalışmada öğretmenlerin tükenmişlik seviyeleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, devlet okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumlarının daha düşük ve tükenmişlik sendromlarını daha yüksek olduğu görülmüştür. Ek olarak, üniversiteye girişte beden eğitimi öğretmenliğini bilinçli olarak seçen öğretmenlerin yaşam doyumlarının daha fazla ve tükenmişlik

sendromlarının daha az olduğu görülmüştür. Ayrıca spor salonu eksikliği materyal eksikliği gibi durumlarında öğretmenlerin tükenmişlik seviyesini arttırdığı ve yaşam doyumunu azalttığı sonucuna varılmıştır. Son olarak yaş ile başarı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve yaş, dolayısıyla, başarı artıkça yaşam doyumun arttığı görülmüştür.

Eren (2008) örneklemini 115 onkoloji hemşiresinin oluşturduğu çalışmasında hemşirelerin çalışma doyum ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, yaşam doyum yüksek olan hemşirelerin genelde devlet kurumlarında çalışan, evli olan, mesleki tecrübesi fazla olan ve yüksek lisans yapmış olan hemşireler olduğu belirlenmiştir. Ek olarak, hemşirelik mesleğinden memnun olanların ve gündüz mesaisi yapanların yaşam doyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kırtıl (2009) örneklemini 293 ortaokul öğrencisinin oluşturduğu çalışmasında öğrencilerin duygusal zeka seviyeleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda duygusal zekâ ve yaşam doyum arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu ilişkide cinsiyetin de belirleyici bir rolü olduğu görülmüştür. Duygusal zeka ve yaşam doyum arasındaki ilişkinin kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Hiloğlu (2009) örneklemini Adana'da 6, 7 ve 8. Sınıfta öğrenim gören 935 öğrencinin oluşturduğu çalışmasında zorba tutumlarda sosyal yeti ve yaşam doyumunun etkisini araştırmıştır. Çalışma sonucunda zorbalık yapan öğrencilerin yaşam doyum puanlarının zorbalık yapmayan öğrencilerin yaşam doyum puanlarından oldukça düşük olduğu görülmüştür.

Dingiltepe (2009) çalışmasında ailesiyle birlikte yaşayan ve ailesi dağılmış 337 ergenin yaşam doyum üzerine çalışmıştır. Çalışma sonucunda ailesi dağılmamış ergenlerin yaşam doyumlarının ailesi dağılmış ergenlere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Acar (2009) örneklemini hem zihinsel hemde fiziksel engelli çocuklara sahip olan 300 ailenin bulunduğu araştırmasında ailelerin yaşam doyum düzeylerini ölçmüştür. Çalışma sonucunda ailelerin ekonomik durumlarının, yaş

değişkeninin, eğitim düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Çivitçi (2009) örneklemini 148'i kız ve 256'sı erkek olmak üzere 304 6, 7 ve 8. sınıf öğrencisinin oluşturduğu çalışmada yaşam doyumu ile batıl inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, yaşam doyumu ile batıl inançlar arasında düşük seviye bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Şener (2009) çalışmada yaşam doyumu ve yaşlılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, yaşlılık döneminde yapılan boş zaman aktivitelerin yaşam doyumunu etkilediği belirlenmiştir. Boş zaman aktivitelerinin yaşlılıkla gelen sorunlarla mücedelerde etkili olduğu ve bunun da yaşam doyumunu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

3. BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, meslek ve medeni durum) açısından nasıl değiştiğinin incelenmesi yönüyle ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. İlişkisel tarama modelinde bağımsız değişkenlere müdahale edilmeden bu değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisi incelenir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini Diyarbakır'ın üç merkezi bölgesinde (Sur, Ofis, Diclekent) bulunan ortaokullardan, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 10 ortaokulda öğrenim gören 8. Sınıf öğrencilerinin aile bireyleri oluşturmaktadır. Anketler okullarda düzenlenen veli toplantıları sırasında velilere öğretmenler tarafından açıklama yapılarak dağıtılmıştır. Her veliye ailesinde bulunan 18 yaşın üstündeki kişi sayısı kadar anket verilmiştir. Velilerden dağıtılan anketleri yanıtlayıp öğrenciler aracılığıyla sınıf öğretmenlerine ulaştırmaları rica edilmiştir. Bu uygulama sonunda geri dönüş yapılan anketler çalışmada kullanılmıştır.

Gerekli en az örneklem büyüklüğü aşağıdaki formülden yararlanılarak hesaplanmıştır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013).

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0 - 1}{N}}$$

$$n_0 = (t^2 pq) / d^2$$

N: Evren

n: Örneklem sayısı

p: Evren içinde ilgilenilen özelliğin görülme sıklığı

q: Evren içinde ilgilenilen özelliğin görülmemeye sıklığı (1 – p)

Z: Güven düzeyine göre standart değer (% 95 güven düzeyi için z değeri 1,96'dır)

t: Göz yumulabilir yanılğı

Bu çalışmada evren N=1 135 570'tir (TÜİK, 2018). Evren tahmini için sapma miktarı d=0,05 güven düzeyi (1-α)=0.95 alınmıştır. Örneklem büyüklüğü için en büyük varyans verecek şekilde p değeri 0.5 olarak alınmıştır. Bu durumda q=(1-p)=0.5 olmaktadır. Güven değerine karşılık gelen t değeri 1.96'dır. Çalışma için gerekli en az örneklem büyüklüğü aşağıdaki gibi hesaplanmıştır.

$n_0 = (t^2 pq)/d^2$ formülünde değerleri yerine koyduğumuzda;

$$n_0 = (1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5)/0,05^2 = 0,9604/0,0025 = 384$$

$n = n_0 / [1 + \frac{n_0 - 1}{N}]$ formülünde n_0 ve N değerlerini yerine koyduğumuzda ;

$$n = 384 / [1 + \frac{384 - 1}{1135570}] = 384$$

Buna göre sapma miktarı evren için sapma miktarı d=,05 güven düzeyi (1-α)=0.95 ve p değeri .05 olarak belirlendiğinde evreni temsil edecek örneklem büyüklüğü en az 384 olmalıdır. Bu çalışmada ise örneklem büyüklüğü 396 olarak belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu (Ek 1), Slaney ve arkadaşları (1996) tarafından geliştirilen ve Sapmaz (2006) tarafından Türk kültürüne uyarlanan APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Ek 2), Leary (1983) tarafından geliştirilen ve Çetin, Doğan ve Sapmaz (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (Ek 3) ve Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve

Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği (Ek 4) kullanılacaktır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda, çalışmaya katılan katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, meslek türü ve medeni durumunu belirleyecek sorular yer almaktadır.

Kişisel bilgi formunda yer alan “mesleğiniz nedir?” sorusuna verilen cevaplar “çalışmayan”, “alt düzey meslek grubunda çalışan” ve “üst düzey meslek grubunda çalışan” olarak kategorilendirilmiştir. Alt düzey meslek grubu (mavi yaka) üst düzey zihinsel faaliyet gerektirmeyen, sadece iş gücüne dayanan meslekler (Kasap, esnaf, berber vb.) olarak tanımlanırken, üst düzey meslek grubu (beyaz yaka) ise üst düzey zihinsel faaliyet ve uzmanlık ve gerektiren meslekler (Doktor, avukat, öğretmen vb.) olarak tanımlanmıştır.

3.3.2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği

APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Slaney ve arkadaşları tarafından 1996 yılında geliştirilmiştir. Bu ölçeğin geliştirilme amacı bireylerin mükemmeliyetçi olup olmadıklarını ve mükemmeliyetçi iseler uyumlu veya uyumsuz mükemmeliyetçiliğe ait özelliklerden hangisinin daha çok görüldüğünü belirlemektir. Ölçek, Tamamen Katılmıyorum (1) yanıtından başlayıp Tamamen Katılıyorum (7) yanıtına karşılık gelecek şekilde 7’li likert tipinde düzenlenmiştir.

Slaney ve Johnson (1992) tarafından geliştirilen orijinal ölçeğin ilk formu Slaney ve arkadaşları tarafından (1996,2001) çeşitli nedenlerden dolayı revize edilmiştir. Birinci olarak APS Mükemmeliyetçilik ölçeğinin ilk formunda yer alan alt ölçeklerin mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutlarını ölçmede yeterli olmadığı görülmüştür. İkinci olarak ve bazı alt ölçeklerin (örneğin anksiyete, erteleme, kişilerarası ilişkiler ve danışma ilişkileri) yapının doğasını tanımlamaktan çok mükemmeliyetçi olmanın bir sonucu olarak yapılandırılması gerektiği düşünülmüştür.

APS’nin revize edilme ihtiyacına bağlı olarak Slaney ve arkadaşları, standartlar alt ölçeğindeki madde sayısını arttırmışlar ve çelişki adını

verdikleri yeni bir alt ölçek eklemişlerdir. Doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizleri, kümeleme analizleri ve yakınsak ve uzaksak geçerlik çalışmaları APS-R'nin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliği geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü yönünde psikometrik veriler sağlamıştır.

Revize edilen APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği üç alt boyuttan oluşan 23 maddelik bir ölçektir; “Yüksek Standartlar” (7 madde), “Düzen” (4 madde) ve “Çelişki” (12 madde). Bu alt ölçekler için hesaplanan Cronbach alfa katsayıları da kabul edilebilir iç tutarlılık göstererek, Yüksek Standartlar alt ölçeği için ,85; Düzen alt ölçeği için ,82 ve Çelişki alt ölçeği için ,91 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler arasındaki korelasyonlar yüksek standartlar ve düzen arasındaki makul örtüşmeyi desteklerken yeni eklenen Çelişki alt ölçeğinin skorları ile aralarındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz unsurlardan oluştuğunu desteklemiş ve aynı zamanda bu boyutların birbirlerinden ayrı olduklarını göstermiştir.

Revize edilen, APS Mükemmeliyetçilik ölçeğinde “Yüksek Standartlar” alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar mükemmeliyetçi bireyleri (% 67'nin üzerindeki puan alan bireyleri), düşük puanlar da mükemmeliyetçi olmayanları (% 67'nin altında puan alan bireyleri) göstermektedir. Yüksek standartlar ve düzenliliğin mükemmeliyetçiliğin uyumlu görünümünü oluşturduğu varsayılmış ve farklı pek çok çalışmada uyumlu mükemmeliyetçiler yüksek kişisel standartlara sahip olan ve standartlar ve performans arasındaki çelişki durumunda az stres yaşayan bireyler olarak işlem görmüştür. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ise hem standartlar hem de çelişki alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar dikkate alınarak tanımlanmıştır. Diğer bir ifadeyle bireyin yüksek standartlarını karşılamada sürekli başarısız olması sonucunda sıkıntı yaşama derecesi artıkça (çelişki alt ölçeğindeki yüksek puanlar) uyumsuz mükemmeliyetçi olarak işlem görmektedir.

Açımlayıcı faktör analizi sonuçların ve güvenilirlik katsayıları birlikte değerlendirildiğinde, bu çalışma için APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden elde edilen verilerin geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilebilir.

3.3.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği

Olumsuz değerlendirilme korkusunu ölçmeyi amaçlayan bir ölçme aracı olan Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ) 1983 yılında Leary tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek öz bildirim tarzında bir ölçek olup 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri bireyin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme durumlarına yönelik maddeleri içermektedir. Ölçeği oluşturan 12 maddenin sekizi olumsuz değerlendirilme durumlarına yönelik endişe ve korku ifadelerinden oluşurken, geriye kalan 4 ifade ise endişe ve korkunun olmadığı ifadelerden oluşmaktadır. Ölçek “Hiç Uygun Değil (1)” yanıtı ile “Tamamen Uygun” yanıtları arasında derecelendirilmiş 5’li likert tipinde bir ölçektir. ODKÖ’ye dair ilk geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Leary (1983) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmalar kapsamında ODKÖ ile 30 maddelik özgün Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği arasındaki korelasyon 0,96 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ait iç tutarlılığı gösteren Cronbach alfa güvenirlik katsayısı da 0,96 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçek aynı gruba dört hafta arayla uygulanmış ve test-tekrar test güvenirliğinin ise 0,75 olduğu tespit edilmiştir. Yapı geçerliğini kanıtlamak adına gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, ölçek maddelerine ait faktör yüklerinin ise 0,43 ile 0,75 arasında değiştiği görülmüştür.

Açımlayıcı faktör analizi sonuçların ve güvenirlik katsayıları birlikte değerlendirildiğinde, bu çalışma için Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği’nden elde edilen verilerin geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilebilir.

3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin 1985 yılında yaşam doyumunu incelemek amacıyla The Satisfaction With Life Scale (Yaşam Doyumu Ölçeği) adını verdikleri geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. Yaşam doyumunu ölçeği tek boyutlu ve 5 maddelik bir ölçme aracıdır. Maddeler (1) Hiç Uygun Değil, (2) Uygun Değil, (3) Biraz Uygun, (4) Uygun, (5) Tamamen Uygun” biçiminde 5’li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir.

Bu ölçek Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Uyarlama işlemi sırasında Türkçe form ile İngilizce form arasındaki Pearson

Momentler çarpımı korelasyon katsayısı 0,92 olarak hesaplanmıştır. Bu durum ölçeğin Türkçeye başarıyla çevrildiğini göstermiştir. Dilsel eş değerlerliği sağlanan ölçek 200 öğretmene uygulanmış ve ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,88 ve test tekrar test güvenilirliği ise 0,97 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğine dair kanıt toplamak adına açılmayı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinalinde olduğu gibi tek faktörlü bir yapı gösterdiği ve 5 maddeden oluştuğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği değerlerinin istenilen değerler aralığında olması tek faktörlü yapının doğrulandığını, bir başka deyişle, ölçeğin yapı geçerliğinin olduğunu göstermiştir.

Açımlayıcı faktör analizi sonuçların ve güvenirlik katsayıları birlikte değerlendirildiğinde, bu çalışma için Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen verilerin geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilebilir.

3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada soru formundan elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmesinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24,0 paket programı kullanılmıştır.

Araştırma kapsamına alınan bireylerin tanıtıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans analizi kullanılmış olup, elde edilen bulgular frekans dağılım tabloları ile gösterilmiştir.

Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanlara ait ortalama, standart sapma, alt ve üst değer gibi tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında kullanılacak olan hipotez testlerine karar vermek adına ölçeklerden alınan puanların normal dağılıma uyumu QQ plot grafiği ve çarpıklık-basıklık değerleri ile incelenmiş ve veri setinin normal dağılıma uyduğu tespit edilmiştir. Buna göre tanıtıcı özelliklerine göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumsuz

Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında parametrik hipotez testleri kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerine ve medeni durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında, bağımsız değişken 2 kategoriden oluştuğundan dolayı bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Katılımcıların yaş grubu, eğitim durumu, meslek ve aylık gelirlerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise bağımsız değişken 3 kategoriden oluştuğundan dolayı varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonuçlarına göre bağımsız değişkenin kategorileri arasında fark çıkması durumunda, farkın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için varyanslar homojen olmadığından dolayı Tamhane T^2 testi kullanılmıştır.

Araştırmaya dahil edilen bireylerin Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Katılımcıların Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını yordama durumu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 1.

Katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	177	51,16
Erkek	169	48,84
Yaş grubu		
18-25 arası	142	41,04
26-35 arası	119	34,39
35 ve üstü	85	24,57
Medeni durum		
Evli	236	68,21
Bekar	110	31,79
Eğitim durumu		
İlköğretim ve altı	122	35,26
Lise	157	45,38
Lisans	67	19,36
Meslek		
Çalışmayan	128	36,99
Mavi yakalı (işçi vb)	169	48,84
Beyaz yakalı (yönetici vb.)	49	14,16
Gelir		
2000 TL ve altı	198	57,23
2000-5000 TL arası	131	37,86
5001 TL ve üstü	17	4,91

Tablo 1’de araştırma kapsamına alınan bireylerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya dâhil edilen bireylerin %51,16’sının kadın ve %48,84’ünün erkek olduğu, %41,04’ünün 18-25 yaş grubunda, %34,39’unun 26-35 yaş arasında, %24,57’sinin 35 yaş ve üstü yaş grubunda olduğu, %68,21’inin evli ve %31,79’unun bekar olduğu görülmüştür.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımı incelendiğinde, %35,26'sının ilköğretim ve altı, %45,38'inin lise ve %19,36'sının lisans mezunu olduğu saptanmıştır. Araştırmaya dahil edilen bireylerin %36,99'unun çalışmadığı, %48,84'ünün mavi yakalı ve %14,16'sının beyaz yakalı olarak görev yaptığı, %57,23'ünün aylık gelirinin 2000 TL ve altında, %37,86'sının 2000-5000 TL arasında ve %4,91'inin aylık gelirinin 5001 TL ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2.

Katılımcıların MÖ Ölçeği, YDÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler

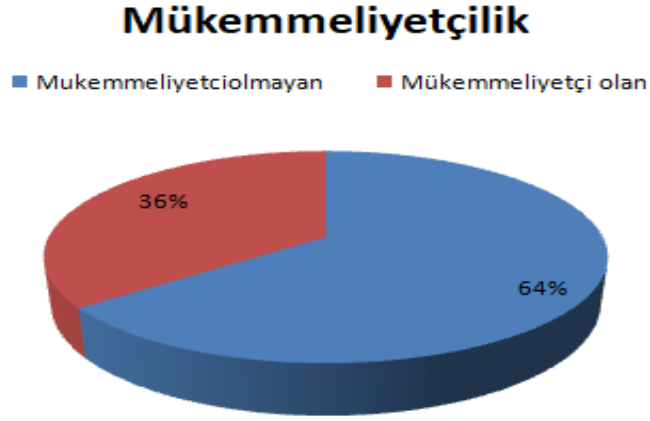
	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Mükemmeliyetçilik					
Yüksek Standartlar	346	21,32	6,73	7	35
Düzen	346	11,36	4,43	4	20
Tatminsizlik	346	16,67	5,31	6	30
Çelişki	346	23,08	6,72	6	30
Yaşam Doyumu	346	13,60	4,17	5	23
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	346	25,33	9,31	10	53

Tablo 2'de katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanlara ait ortalama, standart sapma, alt ve üst değer gibi tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan bireylerin Mükemmeliyetçilik Ölçeğinde yer alan yüksek standartlar alt boyutundan $\bar{x}=21,32\pm6,73$ puan, düzen alt boyutundan $\bar{x}=11,36\pm4,43$ puan, tatminsizlik alt boyutundan $\bar{x}=16,67\pm5,31$ puan ve çelişki alt boyutundan $\bar{x}=23,08\pm6,72$ puan aldıkları tespit edilmiştir.

Katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının $\bar{x}=13,60\pm4,17$ olduğu, Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları en düşük puanın 5, en yüksek puanın ise 23 olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya dâhil edilen bireylerin Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeğinden $\bar{x}=25,33\pm9,31$ puan aldıkları tespit edilmiş olup, ölçekten alınan en düşük puanın 10, en yüksek puanın ise 53 olduğu saptanmıştır.



Şekil 1. Katılımcıların mükemmeliyetçilik durumlarına göre dağılımı

Şekil 1 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen bireylerin %64,0'ünün mükemmeliyetçi olmadığı, %36,0'sının ise mükemmeliyetçi olduğu görülmüştür.

Tablo 3.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre MÖ, YDÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanların karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Mükemmeliyetçilik						
Yüksek	Kadın	177	21,32	7,29	-0,010	0,992
Standartlar	Erkek	169	21,33	6,10		
Düzen	Kadın	177	11,27	4,66	-0,356	0,722
	Erkek	169	11,44	4,20		
Tatminsizlik	Kadın	177	16,65	5,65	-0,051	0,960
	Erkek	169	16,68	4,95		
Çelişki	Kadın	177	22,64	7,20	-1,267	0,206
	Erkek	169	23,55	6,17		
Yaşam	Kadın	177	13,88	4,11	1,276	0,203
Doyumu	Erkek	169	13,31	4,22		
Olumsuz	Kadın	177	24,41	8,78	-1,894	0,059
Değerlendirilme Korkusu	Erkek	169	26,30	9,76		

* $p < 0,05$

Tablo 3'te katılımcıların cinsiyetlerine göre Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Mükemmeliyetçilik Ölçeğinde yer alan yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik ve çelişki alt boyutlarından aldıkları

puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Araştırma kapsamına alınan bireylerin cinsiyetlerine göre Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Kadın ve erkek bireylerin yaşam doyumları benzer bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.

Katılımcıların yaş gruplarına göre MÖ, YDÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanların karşılaştırılması

	Yaş grubu	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Mükemmeliyetçilik									
Yüksek Standartlar	18-25 arası	142	21,13	7,20	7	35	0,315	0,730	
	26-35 arası	119	21,72	6,61	7	35			
	35 ve üstü	85	21,08	6,11	8	35			
Düzen	18-25 arası	142	11,05	4,53	4	20	0,925	0,397	
	26-35 arası	119	11,79	4,52	4	20			
	35 ve üstü	85	11,27	4,12	4	20			
Tatminsizlik	18-25 arası	142	16,31	5,57	6	30	1,531	0,218	
	26-35 arası	119	17,35	5,29	6	30			
	35 ve üstü	85	16,29	4,82	6	30			
Çelişki	18-25 arası	142	22,85	6,66	6	30	0,157	0,855	
	26-35 arası	119	23,19	7,21	6	30			
	35 ve üstü	85	23,32	6,15	6	30			
Yaşam Doyumu	18-25 arası	142	12,41	4,44	5	22	10,875	0,000	1 ve 2
	26-35 arası	119	14,20	4,01	5	23			1 ve 3
	35 ve üstü	85	14,76	3,37	5	19			
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	18-25 arası	142	28,16	9,67	13	53	11,896	0,000	1 ve 2
	26-35 arası	119	23,52	8,85	10	44			1 ve 3
	35 ve üstü	85	23,13	8,13	13	53			

* $p<0,05$

Tablo 4'te katılımcıların yaş gruplarına göre Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan bireylerin yaş gruplarına göre Mükemmeliyetçilik Ölçeğinde yer alan yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik ve çelişki alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Katılımcıların yaş gruplarına göre Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu fark 18-25 yaş grubundaki katılımcılardan kaynaklanmakta olup, 18-25 yaş grubunda yer alan bireylerin yaşam doyumları diğer yaş gruplarında yer alanlara göre anlamlı düzeyde düşüktür.

Araştırmaya dâhil edilen bireylerin yaş gruplarına göre Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). 18-25 arası yaş grubunda yer alan bireylerin Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden almış oldukları puanlar diğer yaş gruplarında yer alan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 5.

Katılımcıların medeni durumlarına göre MÖ, YDÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanların karşılaştırılması

	Medeni durum	n	x	s	t	p
Mükemmeliyetçilik						
Yüksek	Evli	236	21,24	6,99	-0,336	0,737
Standartlar	Bekar	110	21,50	6,17		
Düzen	Evli	236	11,23	4,52	-0,773	0,440
	Bekar	110	11,63	4,24		
Tatminsizlik	Evli	236	16,55	5,47	-0,595	0,552
	Bekar	110	16,92	4,96		
Çelişki	Evli	236	22,76	6,99	-1,297	0,195
	Bekar	110	23,77	6,08		
Yaşam	Evli	236	13,34	4,17	-1,701	0,090
Doyumu	Bekar	110	14,16	4,13		
Olumsuz	Evli	236	25,85	9,12	1,531	0,127
Değerlendirilme Korkusu	Bekar	110	24,21	9,64		

Araştırma kapsamına alınan bireylerin medeni durumlarına göre Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 5.'te verilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan evli ve bekar bireylerin Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Evli ve bekar bireyler Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden benzer puanlar almıştır.

Tablo 6.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre MÖ, YDÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanların karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Mükemmeliyetçilik									
Yüksek Standartlar	İlköğretim ve altı	122	21,49	7,45	7	35	2,170	0,044	1 ve 3 2 ve 3
	Lise	157	21,09	6,25	7	35			
	Lisans	67	23,55	6,50	8	35			
Düzen	İlköğretim ve altı	122	10,90	4,69	4	20	2,429	0,034	1 ve 3 2 ve 3
	Lise	157	11,70	4,17	4	20			
	Lisans	67	13,40	4,53	4	20			
Tatminsizlik	İlköğretim ve altı	122	16,51	5,74	6	30	0,208	0,812	
	Lise	157	16,63	5,17	6	30			
	Lisans	67	17,03	4,85	6	30			
Çelişki	İlköğretim ve altı	122	23,15	7,14	6	30	0,965	0,382	
	Lise	157	22,64	6,43	6	30			
	Lisans	67	24,00	6,63	6	30			
Yaşam Doyumu	İlköğretim ve altı	122	13,52	3,85	6	22	3,651	0,027	2 ve 3
	Lise	157	13,16	4,27	5	23			
	Lisans	67	14,79	4,31	5	19			
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	İlköğretim ve altı	122	25,38	7,94	13	40	3,449	0,033	2 ve 3
	Lise	157	26,36	9,70	10	53			
	Lisans	67	22,82	10,30	13	53			

* $p<0,05$

Tablo 6'da araştırma kapsamına alınan bireylerin eğitim durumlarına göre Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre Mükemmeliyetçilik Ölçeğinde yer alan yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p>0,05$). Lisans mezunu olan katılımcıların yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarından aldıkları puanlar lise ve ilköğretim ve altındaki mezunlara göre daha yüksektir.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Lisans mezunu olan katılımcıların yaşam doyumu puanları lise mezunlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumlarına göre Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu fark lise ve lisans mezunu bireylerden kaynaklanmaktadır. Lise mezunu bireylerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden lisans mezunlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı görülmüştür.

Tablo 7.

Katılımcıların meslek gruplarına göre MÖ, YDÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanların karşılaştırılması

	Meslek	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Mükemmeliyetçilik									
Yüksek Standartlar	Çalışmayan	128	21,31	7,44	7	35	0,001	0,999	
	Mavi yakalı	169	21,33	6,25	7	35			
	Beyaz yakalı	49	21,33	6,51	8	35			
Düzen	Çalışmayan	128	10,92	4,65	4	20	2,337	0,098	
	Mavi yakalı	169	11,88	4,22	4	20			
	Beyaz yakalı	49	10,71	4,44	4	20			
Tatminsizlik	Çalışmayan	128	16,51	5,75	6	30	0,086	0,917	
	Mavi yakalı	169	16,75	5,17	6	30			
	Beyaz yakalı	49	16,77	4,63	6	30			
Çelişki	Çalışmayan	128	23,04	7,04	6	30	0,726	0,485	
	Mavi yakalı	169	22,81	6,42	6	30			
	Beyaz yakalı	49	24,12	6,96	6	30			
Yaşam Doyumu	Çalışmayan	128	13,45	3,89	6	22	10,281	0,000*	1 ve 3
	Mavi yakalı	169	13,03	4,25	5	23			2 ve 3
	Beyaz yakalı	49	15,99	3,80	5	19			
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Çalışmayan	128	25,54	8,06	13	40	10,222	0,000*	1 ve 3
	Mavi yakalı	169	26,70	9,62	10	53			2 ve 3
	Beyaz yakalı	49	20,06	9,59	13	53			

* $p<0,05$

Araştırma kapsamına alınan bireylerin eğitim durumlarına göre Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 7.'de verilmiştir.

Katılımcıların mesleklerine göre Mükemmeliyetçilik Ölçeğinde yer alan yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik ve çelişki alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Araştırma kapsamına alınan bireylerin mesleklerine göre Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Beyaz yakalı olarak çalışan katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar diğer katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin mesleklerine göre Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Beyaz yakalı olarak görev yapan katılımcılar mavi yakalı olarak çalışan ve hiç çalışmayan katılımcılara göre ölçekten daha yüksek puan almıştır.

Tablo 8.

Katılımcıların gelirlerine göre MÖ, YDÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanların karşılaştırılması

	Gelir	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Mükemmeliyetçilik									
Yüksek Standartlar	2000 TL ve altı	198	21,28	6,84	7	35	0,071	0,931	
	2000-5000 TL arası	131	21,44	6,60	7	35			
	5001 TL ve üstü	17	20,82	6,78	8	35			
Düzen	2000 TL ve altı	198	11,05	4,41	4	20	2,547	0,080	
	2000-5000 TL arası	131	11,99	4,40	4	20			
	5001 TL ve üstü	17	10,06	4,48	4	20			
Tatminsizlik	2000 TL ve altı	198	16,52	5,35	6	30	0,310	0,734	
	2000-5000 TL arası	131	16,94	5,28	6	30			
	5001 TL ve üstü	17	16,24	5,32	12	30			
Çelişki	2000 TL ve altı	198	23,00	6,70	6	30	0,174	0,840	
	2000-5000 TL arası	131	23,09	6,80	6	30			
	5001 TL ve üstü	17	24,00	6,74	10	30			
Yaşam Doyumu	2000 TL ve altı	198	12,76	4,09	5	23	12,279	0,000*	1 ve 2 1 ve 3
	2000-5000 TL arası	131	14,48	4,09	5	19			
	5001 TL ve üstü	17	16,66	2,67	12	19			
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	2000 TL ve altı	198	27,37	8,69	13	53	13,970	0,000*	1 ve 2 1 ve 3 2 ve 3
	2000-5000 TL arası	131	23,14	9,69	10	53			
	5001 TL ve üstü	17	18,47	5,89	13	29			

* $p<0,05$

Tablo 9'da katılımcıların gelirlerine göre Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin aylık gelirlerine göre Mükemmeliyetçilik Ölçeğinde bulunan yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik ve çelişki alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların aylık gelirlerine göre Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Aylık geliri 5001 TL ve üzerinde olan katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar diğer katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin aylık gelirlerine göre Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Aylık geliri 5001 TL ve üzerinde

olan katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar aylık geliri 2000-5000 TL arasında olan ve aylık geliri 2000 TL ve altında olan katılımcılara göre Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden daha düşük puan almıştır. Ayrıca aylık geliri 2000-5000 TL arasında olan katılımcıların puanları aylık geliri 2000 TL ve altında olan katılımcılara göre daha düşüktür.

Tablo 9.

Katılımcıların MÖ, YDÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar

		Yüksek Standartlar	Düzen	Tatminsizlik	Çelişki	Yaşam Doyumu	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu
Yüksek Standartlar	r	1					
	p						
Düzen	r	0,481	1				
	p	0,000*					
Tatminsizlik	r	0,497	0,479	1			
	p	0,000*	0,000*				
Çelişki	r	0,308	0,240	0,187	1		
	p	0,000*	0,000*	0,000*			
Yaşam Doyumu	r	-0,014	-0,066	-0,014	-0,013	1	
	p	0,798	0,223	0,792	0,809		
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	r	0,008	0,063	-0,019	0,009	-0,940	1
	p	0,876	0,243	0,718	0,868	0,000*	

* $p < 0,05$

Tablo 9'da araştırmaya dahil edilen bireylerin Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 9. incelendiğinde araştırma kapsamına alınan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Mükemmeliyetçilik ölçeğinde yer alan yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik ve çelişki alt boyutlarından

aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Katılımcıların Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Mükemmeliyetçilik ölçeğinde yer alan Mükemmeliyetçilik ölçeğinde yer alan yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik ve çelişki alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Araştırma kapsamına alınan bireylerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu korelasyon negatif yönlü olup, katılımcıların Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar azalmaktadır.

Tablo 10.

Katılımcıların MÖ ve ODKÖ'den aldıkları puanların YDÖ puanlarını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	Tahminciler	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p	R ²
		B	Std. Error	Beta			
Model 1	(Sabit)	14,05	1,03		13,708	0,000	0,01
	Yüksek Standartlar	0,01	0,04	0,02	0,268	0,789	
	Düzen	-0,08	0,06	-0,08	-1,251	0,212	
	Tatminsizlik	0,01	0,05	0,02	0,249	0,803	
	Çelişki	0,00	0,04	0,00	-0,036	0,971	
Model 2	(Sabit)	24,26	0,22		109,640	0,000	0,88
	ODK	-0,42	0,01	-0,94	-51,314	0,000	

* $p<0,05$

Tablo 10'da araştırma kapsamına alınan bireylerin Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Model 1’de katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeğinde yer alan yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik ve çelişki alt boyutlarından aldıkları puanların Yaşam Doyum Ölçeği puanlarını yordamadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Model 2’de katılımcıların Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanların Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarını yordama durumu incelenmiş olup, katılımcıların Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanların Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre katılımcıların Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden aldıkları puanların 1 birim artması halinde Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarının 0,42 birim azaldığı görülmüştür.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bu değişkenlerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, meslek ve medeni durum değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan araştırma sorularına uygun istatistiksel analizlerle cevap aranmış ve elde edilen bulgular, temel alınan teoriler ve diğer araştırma bulguları çerçevesinde tartışılmıştır.

Tartışma dört ayrı başlık halinde ele alınmıştır. İlk bölümde mükemmeliyetçilik ile yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, meslek ve medeni durum arasındaki ilişkiler üzerinde durulmuştur. Daha sonra, olumsuz değerlendirilme korkusunun cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, meslek ve mükemmeliyetçilik türüne anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin elde edilen bulguların tartışılmasına yer verilmiştir. Üçüncü bölümde ise, yaşam doyumunun cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, meslek ve mükemmeliyetçilik türüne anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin elde edilen bulgular tartışılmıştır. Dördüncü bölümde ise, mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişki hakkında tartışmaya yer verilmiştir. Son bölümde ise, Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu'nun Yaşam Doyumunu yordamasına dair yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgular tartışılmıştır.

5.1. Mükemmeliyetçilik İle Yaş, Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Gelir Düzeyi, Meslek Ve Medeni Durum Arasındaki İlişkiler

Bu çalışmada mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik ve çelişki alt boyutlarının **yaşa** göre anlamlı fark göstermediği tespit edilmiştir.

Alanyazında bu çalışmada elde edilen bulguyu destekleyen çalışmalar (Tatlı, 2018; Sayışman, 2018) olduğu gibi desteklemeyen çalışmalarda (Kahraman ve Pedük, 2014; Dişbudak, 2016) bulunmaktadır Farklı çalışmalardan farklı bulgular elde edilmesinin iki farklı sebebi olabilir. Birincisi, kullanılan mükemmeliyetçilik ölçekleri farklılaştıkça elde edilen sonuçların farklılaşması durumudur. İkincisi ise, araştırmalarda yaş değişkeninin ele alınışının mükemmeliyetçiliğin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda farklı sonuçlar elde edilmesine sebebiyet verebilme durumudur. Örneğini bazı araştırmalarda, yaş değişkeni sürekli değişken olarak ele alınırken bazı araştırmalar da ise kategorik değişken olarak ele alınmaktadır. Hatta kategorik değişken olarak ele alınan araştırmalarda bile yaş aralıkları farklı belirlenirse sonuçlar farklı olabilmektedir. Bu çalışmada ise yaş değişkeni kategorik olarak ele alınmış ve mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik ve çelişki alt boyutlarının **yaşa** göre anlamlı fark gösterdiği görülmüştür.

Bu çalışmada mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutu, düzen, çelişki ve tatminsizlik alt boyutlarının **cinsiyete** göre anlamlı fark göstermediği bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde, bu çalışmada elde edilen bulguyu destekleyen çalışmalar (Pishghadam ve Akhondpoor, 2011; Eskili, 2015) olduğu gibi farklı sonuçların elde edildiği çalışmalarda (Şahin, 2011; Gökkaya, 2014; Kahraman ve Pedük 2014) bulunmaktadır.

Bu çalışmada mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarının **eğitim düzeyine** göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Alanyazında yer alan bazı çalışmalarda bu bulguyu desteklemektedir (Genç, Abuhanoğlu ve Ayanoğlu, 2016; Tatlı, 2018). Elde edilen bulgulara göre, eğitim düzeyi arttıkça yüksek standartlar ve düzen boyutundan alınan puanlar atmakta ve çelişki boyutundan alınan puanlar azalmaktadır. Yüksek standartlar ve düzen boyutundan alınan yüksek puanlar ve çelişki boyutundan alınan düşük puanlar uyumlu mükemmeliyetçiliğe işaret etmektedir. Buna göre, katılımcıların eğitim düzeyi arttıkça daha fazla uyumlu mükemmeliyetçilik özellikleri gösterdikleri ifade edilebilir. Bu durum, eğitim seviyesi arttıkça bireylerin hedeflerini daha yüksek belirlediği ve aldıkları eğitim sayesinde bu hedeflere ulaşmada zorluk yaşamamaları ile açıklanabilir.

Bu bireyler, aynı zamanda, hedeflerine ulaşabildikleri içinde daha az çelişki yaşamaktadırlar.

Bu çalışmada mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar, düzen, çelişki ve tatminsizlik boyutlarının **gelir düzeyine** göre anlamlı fark göstermediği tespit edilmiştir. Alanyazında elde edilen bu bulguyu destekleyen çalışmalar (Eskili, 2015) olduğu gibi, desteklemeyen çalışmalarda (Şahin, 2011; Tatlı, 2018) bulunmaktadır. Farklı çalışmalardan farklı bulgular elde edilmesinin iki farklı sebebi olabilir. Birincisi, kullanılan mükemmeliyetçilik ölçekleri farklılaştıkça elde edilen sonuçların farklılaşması durumudur. İkincisi ise, araştırmalarda gelir düzeyi değişkeninin ele alınışının mükemmeliyetçiliğin gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda farklı sonuçlar elde edilmesine sebebiyet verebilme durumudur. Örneğin, bazı araştırmalarda, gelir düzeyi değişkeni sürekli değişken olarak ele alınırken bazı araştırmalar da ise kategorik değişken olarak ele alınmaktadır. Hatta kategorik değişken olarak ele alınan araştırmalarda bile gelir düzeyi değişkeninin kategorileri farklı belirlenirse sonuçlar farklı olabilmektedir. Bu araştırmada ise gelir düzeyi değişkeni kategorik olarak ele alınmış ve mükemmeliyetçilik türü ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Bu çalışmada mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar, düzen, çelişki ve tatminsizlik alt boyutlarının **meslek** değişkenine göre anlamlı fark göstermediği tespit edilmiştir. Gelir düzeyi ve meslek birbiriyle doğrudan ilişkili değişkenlerdir. Üst düzey bir mesleğe sahip birinin gelir düzeyi de yüksek olacaktır. Örneğin, bu çalışma için doktor (beyaz yaka) olan birinin gelir düzeyi 5000 TL'nin üzerinde olacaktır. Bu yüzden, bu gelir düzeyi ve meslek değişkenlerinin mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin aynı yönde olması beklenen bir durumdur.

Bu çalışmada mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazın incelendiğinde elde edilen bu bulguyu destekleyen çalışmalar (Dişbudak, 2016; Cesur, 2017) bulunması, bu bulgunun güvenilirliğini arttırmaktadır.

5.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İle Cinsiyet, Medeni Durum, Yaş, Eğitim Düzeyi, Gelir Düzeyi Ve Meslek Arasındaki İlişkiler

Bu çalışmada, olumsuz değerlendirilme korkusunun **cinsiyete** göre anlamlı fark göstermediği bulgusuna erişilmiştir. Alanyazın incelendiğinde elde edilen bulguya benzer bulgunun elde edildiği çalışmalar (Alkan, 2015; Çam, Sevimli ve Yerlikaya, 2010; Köydemir ve Demir, 2007; Karabulut ve Bahadır, 2013; Karabulut, Bahadır, Certel ve Pulur, 2013; Yokuş, 2013; Moore, 2014) bulunmaktadır ve bu araştırmada elde edilen bulguyu desteklemektedir.

Bu çalışmada, olumsuz değerlendirilme korkusunun **medeni duruma** göre anlamlı fark göstermediği bulgusuna erişilmiştir. Alanyazın incelendiğinde elde edilen bulguya benzer bulgunun elde edildiği çalışmalar (Karademir, 2013) bulunmaktadır ve bu araştırmada elde edilen bulguyu desteklemektedir.

Bu çalışmada, olumsuz değerlendirilme korkusunun **yaşa** göre anlamlı fark gösterdiği bulgusuna erişilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, yüksek yaş gruplarında bulunan bireylerin yaşadıkları olumsuz değerlendirilme korkusu düşük yaş gruplarında bulunan bireylere göre daha azdır. Alanyazın incelendiğinde ise benzer bulgulara erişen çalışmalar (Karademir, 2015) olması bu bulgunun güvenilirliğini kuvvetlendirmektedir. Yaş ilerledikçe bireylerin olgunlaşması sonucunda çevrelerindeki insanların kendileri hakkındaki düşüncelerini daha az dikkate almaları beklenir. Bu durumda yaş ilerledikçe olumsuz değerlendirilme korkusunun azalmasının sebebi olarak ifade edilebilir.

Bu çalışmada, olumsuz değerlendirilme korkusunun **eğitim düzeyine** göre anlamlı fark gösterdiği bulgusuna erişilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin yaşadıkları olumsuz değerlendirilme korkusu azalmaktadır. Alanyazın incelendiğinde ise benzer bulgulara erişen çalışmalar (Karademir, 2015; Avcı, 2015) olması bu bulgunun güvenilirliğini kuvvetlendirmektedir. Eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin daha yüksek özgüvene sahip olmaları, kendileri hakkında olumsuz düşünebilecekleri durumların daha az olması eğitim düzeyi arttıkça olumsuz değerlendirilme korkusundaki azalmanın sebebi olarak ifade edilebilir.

Bu çalışmada, olumsuz değerlendirilme korkusunun **gelir düzeyine** göre anlamlı fark gösterdiği bulgusuna erişilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin yaşadıkları olumsuz değerlendirilme korkusu azalmaktadır. Alanyazın incelendiğinde ise benzer bulgulara erişen çalışmalar (Alkan, 2015; Irmak, 2015) olması bu bulgunun güvenilirliğini kuvvetlendirmektedir. Gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin daha yüksek özgüvene sahip olmaları, kendileri hakkında olumsuz düşünebilecekleri durumların daha az olması gelir düzeyi arttıkça olumsuz değerlendirilme korkusundaki azalmanın sebebi olarak ifade edilebilir.

Bu çalışmada, olumsuz değerlendirilme korkusunun **mesleğe** göre anlamlı fark gösterdiği bulgusuna erişilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, alt düzey mesleklerde çalışan bireylerin yaşadıkları olumsuz değerlendirilme korkusu alt düzey mesleklerde çalışan bireylere göre daha fazladır. Alanyazın incelendiğinde ise benzer bulgulara erişen çalışmalar (Alkan, 2015; Irmak, 2015) olması bu bulgunun güvenilirliğini kuvvetlendirmektedir. Üst düzey mesleklerde çalışan bireyler yüksek özgüvene sahiptirler. Alt düzey mesleklerde çalışan bireylerin ise özgüven eksikliği olmakla beraber hayatlarındaki olumsuzluklar daha fazladır. Bu durum alt düzey mesleklerde çalışan kişilerin daha fazla olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamasının sebebi olarak gösterilebilir.

5.3. Yaşam Doyumu İle Cinsiyet, Medeni Durum, Yaş, Eğitim Düzeyi, Gelir Düzeyi Ve Meslek Arasındaki İlişkiler

Bugüne kadar gerek ülkemizde gerekse yurtdışında yapılan araştırmalarda, **cinsiyetin** yaşam doyumu üzerindeki etkisine ilişkin elde edilen sonuçlar bu iki değişken arasında tutarlı bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur. Örneğin, alan araştırmalarının bazılarında, kadınların erkeklere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılrken (Dikmen, 1995; Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001; Ayten, 2012; Gençay ve Akkoyunlu, 2012) bazılarında ya tam tersi bir durum ortaya konmuş (Strine, Chapman, Balluz, Moriarty ve Mokdad, 2008; Abdel-Khalek, 2010) ya da cinsiyetin yaşam doyumu seviyesinde herhangi bir farklılaşma yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Myers, 2000; Aydemir, 2008; Doğan ve Çötök, 2011). Özellikle doğu toplumlarında yapılan araştırmalarda ise, erkeklerin kadınlara nazaran

daha mutlu oldukları sonucuna ulaşıldığı görülmektedir (Abdel-Khalek, 2006 ; Baroun, 2007). Bu çalışmada ise yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ülkemiz batı ve doğu toplumları arasında köprü görevi görmektedir. Bu yüzden elde edilen sonuç, erkekler ve kadınlar arasında yaşam doyumu anlamında farklılık olmaması beklenen bir sonuçtur.

Kadınları ve erkekleri özellikle psikolojik açıdan farklı şekilde etkilemekle birlikte (Carr, Freedman, Cornman ve Schwarz, 2014) evliliğin bireylerin yaşam doyumları üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu yapılan pek çok ulusal ve uluslararası çalışmada ortaya konmuştur (Waite ve Gallagher, 2002; Ericson ve Vinson, 2012). Özellikle duygudaşlık, paylaşma, dayanışma şefkat, sevgi ve saygı gibi ruh sağlığı açısından büyük önem taşıyan erdemlerin evlilik aracılığıyla gelişebileceği düşünüldüğünde evli olanların olmayanlara göre yaşamdan daha fazla doyum almaları kaçınılmaz olmaktadır. Fakat bu araştırmada elde edilen bulguya göre, **evli** veya **bekâr** bireylerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Evlilerin bekârlara nazaran yaşam doyumlarının daha yüksek olduğuna dair elde edilen pek çok araştırma bulgusunun aksine evlilerin yaşam doyumu ve bekârların yaşam doyumu arasında fark olmaması kadınlar açısından bakıldığında ekonomik özgürlüğün olmayışı, çocuk bakımının yarattığı stres ve fiziksel yorgunluk, duygusal ve fiziksel manada eşlerden destek alınamaması gibi faktörlerle, erkekler açısından bakıldığında ise, evin geçimine ilişkin sorumluluğun yarattığı gerilim, iş yaşamının neden olduğu stres ve fiziksel yorgunluk, çocuk yetiştirme konularında eşler ile yaşanan çatışmaların neden olduğu duygusal sorunlar ile açıklanabilir.

Yaşın ilerlemesiyle birlikte insanların yaşam doyumlarının ne yönde etkileneceğine dair geçmişte yapılan araştırmalarda tutarsız sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Kimi araştırmacılar yaşın ilerlemesiyle birlikte insanların daha fazla sağlık sorunları yaşamaya başlamalarının ve sevilen insanların kaybı gibi acı deneyimlerle mücadele etmek zorunda kalmalarının yaşamlarından eskisine nazaran daha az zevk almalarına neden olduğu düşünmekte (Siedlecki, Tucker-Drob, Oishi ve Salthouse, 2008) kimileri ise, insanların yaşla birlikte değişen tercihlerine göre yaşam koşullarını

düzenlediklerini bunun da yaşam doyumlarının azalmasını engellediğini ileri sürmektedir (Ryff, 1991; Aydemir, 2008; Ayten, 2012). Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, yüksek yaş gruplarındaki bireylerin yaşam doyumu düşük yaş gruplarındaki bireylere göre daha fazladır. Yaş ilerledikçe insanların isteklerine kavuşması sonucunda yaşam doyumları artabilmektedir. Yaşlılığın verdiği olgunluk ve doygunluk hissi de buna sebep olabilmektedir. Bu durum araştırmada elde edilen bulguyu açıklamaktadır.

Yaşam doyumu üzerinde etkili olması beklenen demografik değişkenlerden birisi **eğitim düzeyidir**. Özellikle olumlu psikoloji alanında yapılan pek çok araştırmada, yaşam doyumu, mutluluk, hayat memnuniyeti ile eğitim seviyesi arasında olumlu bir ilişki gözlenmiştir (Güven ve Şener, 2010). Bu araştırma da eğitim düzeyi arttıkça yaşam düzeyinin arttığı saptanmıştır. Bireylerin eğitim düzeyi arttıkça daha kaliteli yaşam standartlarına kavuşmaları beklenir. Örneğin, iyi eğitim alan biri iyi bir işe girer. İyi bir iş sahibi olunca da iyi bir sosyal çevresi olur ve bu durum kişinin yaşam doyumunu artırır.

Bu çalışmada, yaşam doyumunun **gelir düzeyine** göre anlamlı fark gösterdiği bulgusuna erişilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin yaşam doyumları artmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, benzer bulgulara erişilen çalışmalar (Batan, 2016) olduğu gibi farklı bulguların elde edildiği çalışmalarda (Yazıcı, 2018) mevcuttur. Farklı çalışmalardan farklı bulgular elde edilmesinin sebebi araştırmalarda gelir düzeyi değişkeninin ele alınışının farklı olmasıdır. Örneğin, bazı araştırmalarda, gelir düzeyi değişkeni sürekli değişken olarak ele alınırken bazı araştırmalar da ise kategorik değişken olarak ele alınmaktadır. Hatta kategorik değişken olarak ele alınan araştırmalarda bile gelir düzeyi değişkeninin kategorileri farklı belirlenirse sonuçlar farklı olabilmektedir. Bu araştırmada ise gelir düzeyi değişkeni kategorik olarak ele alınmış ve yaşam doyumunun gelir düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür. Gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin daha çok imkâna sahip olmaları, daha iyi yaşam standartlarına kavuşmaları yaşam doyumlarındaki artışın sebebi olarak ifade edilebilir.

Bu çalışmada, yaşam doyumunun **mesleğe** göre anlamlı fark gösterdiği bulgusuna erişilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, alt düzey mesleklerde

alışan bireylerin yaşam doyumunu st düzey mesleklerde çalışan bireylere göre daha azdır. Alanyazın incelendiğinde ise benzer bulgulara erişen alışmalar (Batan, 2016) olması bu bulgunun güvenirliğini kuvvetlendirmektedir. st düzey meslek sahiplerinin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olması daha yüksek gelir elde etmeleriyle, çalışma saatlerinin ailelerine ve kendilerine daha fazla zaman ayırmaya imkn tanınmasıyla, daha sağlam ve süreklilik arz eden sosyal ilişkiler kurabilmeleri gibi faktörler ile açıklanabilir.

5.4. Mükemmeliyetçilik, Yaşam Doyumu İle Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişkiler

Çalışma sonucunda, yaşam doyumunu ile mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar, düzen, çelişki ve tatminsizlik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Alanyazında ise yaşam doyumunu ile uyumlu mükemmeliyetçiliğin pozitif yönde, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise negatif yönde ilişkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Baş, 2011). Fakat bu çalışmada mükemmeliyetçilik kategorik bir değişken olarak ele alınmayıp, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının yaşam doyumunu ile ilişkisi incelenmiş ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarıyla yaşam doyumunu arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Alt boyutların tek başlarına uyumlu veya uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil etmediği dikkate alındığında bu sonucun alanyazınla çelişki göstermediği ifade edilebilir.

Çalışma sonucunda, yaşam doyumunu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre, yaşam doyumunu arttıkça olumsuz değerlendirilme korkusunun azalacağı ifade edilebilir. Alanyazında, bu çalışmada elde edilen bulguya benzer çalışmaların (Karababa ve Kapıkıran, 2014) olması bu bulgunun güvenirliğini arttırmaktadır.

Çalışma sonucunda, olumsuz değerlendirilme korkusu ile mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar, düzen, çelişki ve tatminsizlik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Alanyazında ise olumsuz değerlendirilme korkusu ile uyumlu mükemmeliyetçiliğin negatif yönde, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise pozitif yönde ilişkiye sahip olduğu

ifade edilmektedir (Sunkarapalli ve Agarwal, 2017). Fakat bu çalışmada mükemmeliyetçilik kategorik bir değişken olarak ele alınmayıp, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkisi incelenmiş ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarıyla olumsuz değerlendirilme korkusu arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Alt boyutların tek başlarına uyumlu veya uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil etmediği dikkate alındığında bu sonucun alanyazınla çelişki göstermediği ifade edilebilir.

5.5. Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu'nun Yaşam Doyumunu Yordamasına Dair İlişkiler

Mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusunun yaşam doyumunu yordamasına dair yapılan regresyon analizi sonucunda mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının yaşam doyumunu yordadığı fakat olumsuz değerlendirilme korkusunun yaşam doyumunu yordadığı görülmüştür.

Çalışma sonucunda, olumsuz değerlendirilme korkusundaki 1 birimlik artışın yaşam doyumunda 0,42 birimlik azalmaya sebep olduğu görülmüştür. Bu durum, bir kişinin yaşam doyumunda artış hedefleniyorsa olumsuz değerlendirilme korkusunun azaltılması gerektiğini göstermektedir. Aynı bulgunun elde edildiği benzer çalışmalarda (Sunkarapalli ve Agarwal, 2017) bu bulgunun güvenilirliğini arttırmaktadır.

6. BÖLÜM

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmanın amacı mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda uygun analizler yapılmış ve bulgular elde edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak çıkarılabilecek sonuçlar aşağıda maddeler halinde verilmiştir.

- Mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutu yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi ve meslek değişkenlerine göre anlamlı fark göstermemektedir. Fakat yüksek standartlar alt boyutu gelir düzeyi değişkene göre anlamlı fark göstermektedir. Buna göre, bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi ve mesleklerinde yaşanan bir değişimin uyumlu mükemmeliyetçilik özelliklerini etkilemeyeceği fakat eğitim düzeylerinde yaşanan bir değişimin uyumlu mükemmeliyetçilik özelliklerini etkileyebileceği sonucu çıkarılabilir.
- Mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutu yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi ve meslek değişkenlerine göre anlamlı fark göstermemektedir. Fakat düzen alt boyutu gelir düzeyi değişkene göre anlamlı fark göstermektedir. Buna göre, bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi ve mesleklerinde yaşanan bir değişimin uyumlu mükemmeliyetçilik özelliklerini etkilemeyeceği fakat eğitim düzeylerinde yaşanan bir değişimin uyumlu mükemmeliyetçilik özelliklerini etkileyebileceği sonucu çıkarılabilir.
- Mükemmeliyetçiliğin tatminsizlik alt boyutu yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi ve meslek değişkenlerine göre anlamlı fark göstermemektedir. Buna göre, bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi ve mesleklerinde yaşanan bir değişimin uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerini etkilemeyeceği sonucu çıkarılabilir.
- Mükemmeliyetçiliğin çelişki alt boyutu yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi ve meslek değişkenlerine göre anlamlı fark

göstermemektedir. Buna göre, bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi ve mesleklerinde yaşanan bir değişimin uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerini etkilemeyeceği sonucu çıkarılabilir.

- Katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve meslek değişkenlerine göre farklılık göstermektedir. Fakat katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine farklılık göstermemektedir. Buna göre, bireylerin yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve mesleklerinde yaşanan bir değişimin mükemmeliyetçilik türlerini etkileyebileceği fakat cinsiyet ve medeni durumlarında yaşanan bir değişimin mükemmeliyetçilik türlerini etkilemeyeceği sonucu çıkarılabilir.
- Katılımcıların yaşam doyumu yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve meslek değişkenlerine göre farklılık göstermektedir. Fakat katılımcıların yaşam doyumu cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine farklılık göstermemektedir. Buna göre, bireylerin yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve mesleklerinde yaşanan bir değişimin mükemmeliyetçilik türlerini etkileyebileceği fakat cinsiyet ve medeni durumlarında yaşanan bir değişimin mükemmeliyetçilik türlerini etkilemeyeceği sonucu çıkarılabilir.
- Olumsuz değerlendirilme korkusu ile yaşam doyumu arasında negatif yönde yüksek düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, yüksek düzeyde olumsuz değerlendirilme korkusuna sahip birinin düşük düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu, düşük düzeyde olumsuz değerlendirilme korkusuna sahip birinin yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu sonucu çıkarılabilir.
- Kurulan regresyon modeline göre, mükemmeliyetçiliğin alt boyutları yaşam doyumunu yordamamakta fakat olumsuz değerlendirilme korkusu yaşam doyumunu negatif yönde yordamaktadır. Buna göre, olumsuz değerlendirilme korkusu artan bireyin yaşam doyumunun düşeceği, olumsuz değerlendirilme korkusu azalan bireyin ise yaşam doyumunun artacağı sonucu çıkarılabilir.

6.2. Öneriler

Çalışma sonucunda elde edilen sonuçlar doğrultusunda konunun ilgililerine ve bu konuda araştırma yapacaklara yapılabilecek öneriler aşağıda sıralanmıştır.

- Olumsuz değerlendirilme korkusundaki artışın yaşam doyumunu azaltması bulgusu, olumsuz değerlendirilme korkusunun yüksek olmasının bireylerin psikolojilerini olumsuz etkileyeceğini ortaya koymaktadır. Bu anlamda, bireylerin yaşam doyumuyla ilgilenen araştırmacılar ve psikologlar öncelikli olarak olumsuz değerlendirilme korkusunu dikkate almalıdırlar.
- Çalışmada incelenen değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri ayrı ayrı ortaya konmuş fakat birlikte olan etkileri incelenmemiştir. Bu anlamda, mükemmeliyetçilik türünü tahmin etmeyi amaçlayan yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, meslek, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yaşam doyumu değişkenlerinden oluşan bir model geliştirilebilir. Benzer şekilde, olumsuz değerlendirilme korkusunu tahmin etmeyi amaçlayan yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, meslek, mükemmeliyetçilik türü ve yaşam doyumu değişkenlerinden oluşan bir model geliştirilebilir. Son olarak, yaşam doyumunu tahmin etmeyi amaçlayan yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, meslek, olumsuz değerlendirilme korkusu ve mükemmeliyetçilik türü değişkenlerinden oluşan bir model geliştirilebilir.
- Çalışma kapsamında elde edilen ilişkiler ve anlamlı farklılıkların nedenleri nitel çalışmalar yapılarak irdelenebilir. Örneğin, çalışmada katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusundan aldıkları puanların eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu farklılığın nedeni farklı eğitim düzeyindeki kişilerle derinlemesine mülakat yöntemi kullanılarak araştırılabilir. Aynı şekilde bu araştırma diğer değişkenler içinde yapılabilir.

KAYNAKÇA

Abdel-Khalek, A. M. (2006). Happiness, Health, and Religiosity: Significant Relations. *Mental Health, Religion & Culture*. 9 (1), 85-97.

Abdel-Khalek, A. M. (2010). Quality of Life, Subjective Well-Being, and Religiosity in Muslim College Students. *Quality of Life Research*. 19, 1133-1143.

Ablard, K. E. ve Parker, W. D. (1997). Parents' achievement goals and perfectionism in their academically talented children. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(6), 651-667.

Acar, M. (2009). *Zihinsel Ve Fiziksel Özürlü Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Adler, A. (1964). *Problems of neurosis*. New York: Harper and Row.

Akkaya, E. (2007). *Academic Procrastination Among Faculty of Education Stdudents: The Role of Gender, Age, Academic Achievement, Perfectionism and Depression*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Alkan, V. (2015). *Akademik Ortamlarda Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinin Geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Annak, B. (2005). *Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaş-tırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ashby, J. , ve Kottman, T. (1996). Inferiority As A Distinction Between Normal and Neurotic Perfectionism, *Individual Psychology*, 52,237-245.

Avcı, Ö. Y. (2015). Okul yöneticilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Aydemir, R. E. (2008). Dindarlık Mutluluk İlişkisi-İlk Yetişkinlik Dönemi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Ayten, A. (2012). *Tanrıya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Baş, A. (2011). İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Mükemmeliyetçilik Boyutları: Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akademik Başarı ile İlişkileri. *Eğitim ve Bilim*, 36 (162), 261-272.

Batan, S. B. (2016). Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Baroun, K. A. (2007). Relations among Religiosity, Health, Happiness, and Anxiety for Kuwaiti Adolescents. *Psychological Reports*. 99 (3), 717-722.

Barrow, J. C. ve Moore, C.A. (1983). Group Interventions with Perfectionist Thinking. *Personal and Guidance Journal*, (10), 612-615.

Beidel, D. C (1998). Social anxiety disorder: Etiology and early clinical presentation. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 59 (17), 27-32.

Berry, Angela C. (2009). *An investigation of the relationship between fear of negative evaluation and bulimic psychopathology*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Southern Methodist Üniversitesi Psikoloji Anabilimdalı, Dallas.

Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J. ve Antony, M. M. (2003). Making the grade: the behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35, 163-178.

Bilge F. ve Kelecioğlu, H. (2008). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği - Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri, *Eurasian Journal of Educational Research*, 32, s.23.

Borynack, Z. A. (2003). *Contextual Influences In The Relationship of – Perfectionism and Anxiety: A Multidimensional Perspective*. Yayınlanmamış Doktora tezi. Oklahoma Üniversitesi, Oklahoma.

Brown, G. B. ve Beck, A. T. (2002). *Dysfunctional Attitudes, Perfectionism and Models of Vulnerability to Depression, Perfectionism: Theory, Research and Treatment*, Editör: G. Flett ve P.L. Hewitt. Washington, DC: American Psychological Association.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarıgölu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script For Self-Defeat. *Psychology Today*, 14, 34 52.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E. Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C. ve Schwarz N. (2014). Happy Marriage, Happy Life? Marital Quality and Subjective Well-Being in Later Life. *Journal of Marriage and Family*. 76 (5), 930-948.

Cesur, C. (2017). *Bir Grup Çalışan Yetişkinde Kaygı Düzeyi, Mükemmeliyetçilik Ve Öfke Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Clark, D. M., ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A. ve Schneier, F. R. (Ed.). *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment* (s. 69–93). New York: Guilford Press.

Carleton, N., McCreary, D., Norton, P. ve Asmundson, G. (2006). Brief fear of negative evaluation scale revised. *Depression and Anxiety*, 23 (5), 297-303.

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Tuncay Ergene (Çev.). Ankara: Mentis Yayınları.

Çam, S., Sevimli, D. ve Yerlikaya, E. (2010). Olumsuz değerlendirilmekten korkma ölçeğine (ODKÖ) ilişkin bir geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (1), 132-140.

Çetin, B., Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2010). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35, 205-216.

Çivitci, A.(2009). İlk Ergenlikte Mantıkdışı İnançlar ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Eurasian Journal Of Educational Research*, 37.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 49 (1), 71-75.

Diener, E., Lucas, R. E., ve Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. 63–73. New York: Oxford University Press.

Dikmen, A. A. (1995). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*. 50 (3), 115-140.

Dinç, Y. (2001). *Mükemmeliyetçiliğin Depresif Semptomlar ve Öfke Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Olumsuz Yaşam Olaylarının Belirleyiciliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Dingiltepe, T. (2009). *Parçalanmış Ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle Yaşam Kalite Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Adana.

Dişbudak, Ş. K. (2016). *Öğretim Elemanlarının Mükemmeliyetçilik İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından*

İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Doğan, T. ve N. A. Çötök. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4.36, 165-132.

Dönmez, M. (2007). Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerine göre yaşam doyumu ve duyguları ifade etme eğilimlerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Dryman, T., Gardner, S., Weeks, J. W. Ve Heimberg, R. G. (2015). Social Anxiety Disorder and Quality of Life: How Fears of Negative and Positive Evaluation Relate to Specific Domains. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 646-657.

Ellis, A. (1977). Anger-How to live with and without it. New Jersey: Citadel Press.

Ellis, A. (1991). Rational-emotive treatment of simple phobias. *Psychotherapy*, 28 (3), 452-456.

Erdoğan. Ö, Uçukoğlu, H. (2011) İlköğretim okulu öğrencilerinin anne-baba tutumu algıları ile atılganlık ve olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 19(1), 51-72.

Eren, T. A. (2008). *Onkoloji Hemşirelerinin İş Doyumu Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ericson, M. ve T. Vinson. (2012). *Life Satisfaction and Happiness*. Richmond: Jesuit Social Services.

Eryılmaz, A., ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3).

Eskili, B. (2015). Erişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bazı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Flett, G. L. ve Hewitt, P. L., (2002). *Perfectionism and maladjustment: an overview of theoretical, definitional, and treatment issues*. Flett, G.L., Hewitt, P.L., Perfectionism: Theory, Research, and Treatment. Washington: American Psychological Association.

Flett, G.L., Hewitt, P.L., Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology*, 51, 50-60.

Flor, H., Birbaumer, N., Hermann, C., Ziegler, S., ve Patrick, C. J. (2002). Aversive Pavlovian conditioning in psychopaths: Peripheral and central correlates. *Psychophysiology*, 39 (4), 505-518.

Frost, R. O., Glossner, K. ve Maxner, S. (2010). Social anxiety disorder and its relationship to perfectionism (2. Baskı). Hofmann, S. G. ve DiBartolo, P. M. (Ed.). *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (s. 119-145). San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press.

Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

Gabbard, G.O. (1992). Psychodynamics of panic disorder and social phobia. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 56 (Suppl 2A), 3-13.

Geçtan, E. (2006). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.

Genç, M., Abuhanoğlu, H. ve Ayanoğlu, Y. (2016). İşletme Alanında Eğitim Gören Lisans Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Algısının Belirlenmesine Yönelik Bir Çalışma. *Gazi İktisat ve İşletme Dergisi*, 2 (3), 65-88.

Gençay, S. ve Y. Akkoyunlu. (2012). A Comparison of Life Satisfaction and Physical Self-Perception of Physical Education and Computer Teacher Candidates. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 6.3, 316-323.

Gümüşbaş, B (2008). *Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Güven, S. ve A. Şener. (2010). Factors Affecting Life Satisfaction in Old Age. *Turkish Journal Of Geriatrics*, 14 (2), 179-186.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.

Haybron D.M. (2004). *Happiness and The Importance of Life Satisfaction*. Delivered at the Department of Philosophy, University of Arizona.

Heckelman, L. R. ve Schneier, F. R. (1995). Diagnostic Issues. Heimberg, R. G., Liebowitz M. R., Hope D. A. ve Schneier, F. R. (Ed.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (s. 3–20). New York, Guilford Press.

Heimberg, R. G., Hofmann, S. G., Liebowitz, M. R., Schneier, F. R., Smits, J. A. J., Stein, M. B., Hinton, D. E., ve Craske, M. G. (2014). Social anxiety disorder in DSM-V. *Depression and Anxiety*, 31 (6), 472-479.

Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1990). Perfectionism and Depression: A Multidimensional Analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 423-438.

Hilooğlu, S. (2009). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Zorbaca Davranışlarını Yordamada Sosyal Beceri Ve Yaşam Doyumunun Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

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

Horney, K. (2011). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi* (Emre Batur, Çev). İstanbul: Sel Yayıncılık.

Horney, K. (1998). *Psikoanalizde Yeni Yollar* (Selçuk Budak, Çev). İstanbul: Öteki Yayınevi.

Irmak, M. (2015). Ortaöğretim öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve öğrenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Kahraman, S. ve Pedük, Ş. B. (2014). 6, 7 ve 8. sınıf üstün yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin belirlenmesi. *Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (2), 137-150.

Karababa, A. ve Kapıkıran, N. A. (2014). Psikolojik Danışmanlarda Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İş ve Yaşam Doyumunu Yordamadaki Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (42), 138-147.

Karabulut, E. O., ve Bahadır, Z. (2013). Ümit milli judo takımının olumsuz değerlendirilmekten korkma ve empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 108-115.

Karabulut, E. O., Bahadır, Z., Certel, Z., ve Pulur, A. (2013). Investigation of fears of negative evaluation of young national kick boxers in terms of some variables. *Doaj Directory Of Open Acces Journals*, 13 (2), 183-188.

Karabulut, Ö. Ö. ve Özer, M. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatri*, 6(2), 72- 74.

Karademir, T. (2015). Fear of negative evaluation of deaf athletes. *Anthropologist*, 19(2), 517-523.

Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği Geliştirme Çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Köydemir, S. ve Demir, A. (2007). Psychometric properties of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale in a Turkish sample, *Psychological Reports*, 100.

Kuzgun, Y. (2000). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma* (8. Baskı). Ankara: ÖSYM Yayınları.

Leary, M. R. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9 (3), 371–375.

Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Kaygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Moore, M. S. (2014). *Social anxiety with adolescents with cystic fibrosis* (Doktora tezi). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3642270).

Myers, D. G. (2000). The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*. 55.1, 56-67.

Nelson-Jones, R. (1982). *The theory and practise of counselling psychology*. Cassell Educational Limited, London.

Özgüngör, S.(2006). Öz bilinç, olumsuz değerlendirilme korkusu, performans odaklı sınıf algısı ve not yönelimi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(19), 85.

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

Parker, W.D. ve Adkins, K.K. (1995). The Incidence of Perfectionism in Honors and Regular College Students. *Journal of Secondary Gifted Education*, 7, 303-309.

Parker, W.D. ve Mills C.J. (1996). The Inciduce of Perfectionist in Gifted Students. *Gifted Child Quaterly*. 40, 194-200.

Pishghadam, R. ve Akhondpoor, F. (2011). Learner Perfectionism and its Role in Foreign Language Learning Success, Academic Achievement, and Learner Anxiety. *Journal of Language Teaching and Research*, 2 (2), 432-440.

Rapee, R. M., ve Heimberg, R.G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35 (8), 741-756.

Recepoglu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 311-326.

Rice, K., Ashby, J., ve Preusser, K. (1996). Perfectionism, Relationships With Parents, and Self-Esteem. *Individual Psychology*, 52, 246-260.

Rice, K. G. ve Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, Attachment and Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 238-250.

Rice, K. G., ve Preusser, K. J. (2002). The Adaptive and Maladaptive Perfectionism Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34 (4), 210-222.

Rice R.W., Frone M.R., McFarlin D.B. (1992). Work-Nonwork Conflict and the Perceived Quality Of Life, *Journal of Organizational Behavior*, 13 (2), 155-168.

Ryff, C. D. (1991). Possible Selves in Adulthood and Old Age: A Tale of Shifting Horizons. *Psychology and Aging*, 6, 286-295.

Sapmaz, F. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Sayışman, S. (2018). Ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Siedlecki, K. L., E. M. Tucker-Drob, S. Oishi ve T. A. Salthouse. (2008). Life Satisfaction Across Adulthood: Different Determinants at Different Ages? *Journal of Positive Psychology*, 3, 153-164.

Siegle, D. S. (2000). A. A. Perfectionism Differences in Gifted Middle Students, *Roeper. Review*, 23, 39-44.

Shin, D. C., ve Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.

Slade, P. D. ve Owens, R. G. (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behav Modif July*, 22, 372-390.

Slaney, R. B., Rice, G. K., Mobley, M., Trippi, J. ve Ashby, J. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130-144.

Soenens, B., Vansteenkiste, M. Luyten, P., Duriez, B. ve Goossens, L. (2005). Maladaptive Perfectionistic Self-Representations: The Mediational Link

Between Psychological Control and Adjustment. *Personality and Individual Differences*, 38, 487-498.

Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy*, 35, 87–95.

Stein, M. B. (1995). *Social phobia: Clinical and research perspectives*. Washington DC: American Psychiatric Publishing.

Stoltz, J. (2007). Gettier and factivity in Indo-Tibetan epistemology. *The Philosophical Quarterly*, 57 (28), 394-415.

Stopa, L., ve Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 31 (3), 255-267.

Stöber, J. and Joormann J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25 (1), 49-60.

Strine, T. W., D. P. Chapman, L. S. Balluz, D. G. Moriarty ve A. H. Mokdad. (2008). The Associations between Life Satisfaction and Healthrelated Quality of Life, Chronic Illness, and Health Behaviors among U.S. Community-Dwelling Adults. *Journal of Community Health*. 33, 40–50.

Sunkarapalli, G. Ve Agarwal, T. (2017). Fear of Negative Evaluation and Perfectionism in Young Adults. *Journal of Humanities and Social Science*, 22, 53-60.

Şahin, F. (2011). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve saldırganlık ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şahin,Ş. (2008), *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Şener, A (2009), “Yaşlılık, Yaşam Doyumu v Boş Zaman Faaliyetleri”, *Çağın Polisi Dergisi*, Sayı 93, Ankara.

Tatlı, S. D. (2018). *Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Terry-Short, L. A., Glynn, Owens, R. G., Slade, P. D., Dewey, M. E. (1995). Positive and Negative Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668.

Tosun, M. (2013). *Din Görevlilerinde Olumsuz Değerlendirilme Korkusu-Özgüven İlişkisi (Afyonkarahisar Örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans

Tezi, Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Totan T. , Doğan T., Sapmaz, F., Katmancıoğlu A., (2009) Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve İyimserlikle İlişkisi, *IV. Sosyal Bilimler Eğitimi Kongresi Bildiri Kitabı*, İstanbul, 216.

Topbaşoğlu, T. (2016). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Tuncer, B. (2006). *Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Turner, S.M., Beidel, D. C., ve Townsley, R. M. (1992). Social phobia: A comparison of specific and generalized subtypes and avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 101 (2), 326-331.

Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247- 253.

Ünal, S., R. Karlıdağ ve S. Yoloğlu. (2001). Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 4, 113-118.

Waite, L. ve M. Gallagher. (2002). *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier and Better off Financially*. USA: Crown Publishing Group.

Watson, D., ve Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 33 (4), 448–57.

Watson, F. S. (2009). *Shyness in the Context of Reduced Fear of Negative Evaluation and Self- Focus: A Mixed Methods Case Study*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, South Florida Üniversitesi, Florida.

Veenhoven, R. (1996). Chapter 1 in: Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. and Bunting B. (Eds.). *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Eötvös University Press, 2, 11-48.

Vieth, A.Z. ve Trull, T.J. (1999). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of Personality Assessment*, 72, 49–67.

Yanbastı, G. (1990). Kişilik Kuramları. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.

Yaoar, A. A. (2008). *Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliği ile Empati Düzeylerinin Farklı Değişkenleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yazıcı, V. (2018). Camide ibadet edenlerde dindarlık, yaşam doyumu ve kimlik yönelimleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.

Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Ankara: Bağlam Yayınları.

Yokuş, H. (2013). Investigation of relationship between the fear of negative evaluation and musical instrument achievements of music teacher candidates (Gaziosmanpaşa University sampling). *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*. 2(3). 16-22.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Yaşam Doyumu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Mükemmeliyetçilikle ilgili bir araştırma yürütmekteyiz. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Eğer bu araştırmaya gönüllü olarak katılmak istiyorsanız, ekte sunulan soruları cevaplayınız. Alınan bilgiler grup halinde değerlendirileceğinden, isminizi yazmanız gerekli değildir. Dolduracağınız anketlerdeki soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Açıklamaları ve anketleri **dikkatle** okuyup, soruları içtenlikle cevaplandırmanız, çalışmamız açısından çok önemlidir. Vereceğiniz bilgiler tamamen **gizli** tutulacak ve yalnızca tarafımızca bilinecektir.

Lütfen tüm maddeleri yanıtlayınız. Maddeler üzerinde çok fazla zaman kaybetmeden, aklınıza ilk gelen ve sizin için doğru cevabı veriniz. Her maddeyle ilgili düşüncelerinizi ve her maddeye ne oranda katıldığınızı yandaki ifadelerden yararlanarak rakamların bulunduğu ilgili bölüme işaretleyiniz. Lütfen her madde için tek seçenek kullanınız.

TEŞEKKÜRLER

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet: (1) Kadın (2) Erkek

Yaş:

Eğitim Düzeyi: (1) Okur-yazar değil (2) Okula gitmemiş ama okuma yazma biliyor

(3) İlkokul mezunu (4) Ortaokul mezunu (5) Lise mezunu (6) Üniversite mezunu

Gelir Düzeyi: (1) 2000 TL ve altı (2) 2000-5000 arası (3) 5000 TL ve üstü

Meslek:

Medeni durum: (1) Evli (2) Bekâr

Ek 2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği

İfadeler	(1) Tamamen katılmıyorum	(2) Katılmıyorum	(3) Kısmen katılmıyorum	(4) Bir fikrim yok	(5) Kısmen katılıyorum	(6) Katılıyorum	(7) Tamamen katılıyorum
1. İşyerindeki ya da okuldaki performansıma ilişkin standartlarım yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
2. Düzenli bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Hedeflerime ulaşamadığım için çoğu kez hayal kırıklığı yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Tertip (düzen) benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eğer kendinizden daha fazlasını beklemezseniz asla başarılı olamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7
6. En iyi yaptığım şeyler bile hiçbir zaman bana yeterli görünmez.	1	2	3	4	5	6	7
7. Her eşya yerli yerine konmalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kendimden beklentilerim yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
9. Yüksek standartlarıma nadiren ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Her zaman düzenli ve disiplinli olmayı isterim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Elimden gelenin en iyisini yapmam benim için asla yeterli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
12. Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Başarılarımdan asla tatmin olmam.	1	2	3	4	5	6	7
14. Kendimden en iyisini beklerim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Beklentilerimi karşılayamama düşüncesi çoğu kez beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
16. Gösterdiğim performansla nadiren standartlarıma ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17. Yapabildiğimin en iyisini yaptığımı bilsem bile tatmin olmam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Yaptığım her şeyin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Performansım için koyduğum yüksek standartları nadiren karşılayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
20. Performansımdan neredeyse hiç tatmin olmam.	1	2	3	4	5	6	7
21. Yaptığım şeyin yeterince iyi olduğunu nadiren düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
22. Mükemmeliyeti (mükemmeli) elde etmek için çok fazla çabalama ihtiyacı hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Bir işi tamamladığımda genellikle hayal kırıklığı duyarım, çünkü daha iyisini yapabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği

İfadeler	(1) Hiç uygun değil	(2) Uygun Değil	(3) Biraz uygun	(4) Uygun	(5) Tamamen uygun
1.Önemli olmadığını bilsem de başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.	1	2	3	4	5
2. İnsanların benimle ilgili olumsuz izlenimleri olduğunu bilsem bile bunu umursamam.	1	2	3	4	5
3. Çoğu zaman insanların benim kusurlarımı fark edeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5
4. Başkalarının beni onaylamayacağından korkarım.	1	2	3	4	5
5. Diğer insanların bende bir kusur bulacaklarından korkarım.	1	2	3	4	5
6. Diğer insanların hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız etmez.	1	2	3	4	5
7. Birileriyle konuşurken benim hakkımda ne düşünecekleri ile ilgili endişelenirim.	1	2	3	4	5
8. Genellikle başkaları üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığımla ilgili olarak endişe duyarım.	1	2	3	4	5
9. Eğer birisi benimle ilgili bir değerlendirmede bulunursa, bu beni çok fazla etkilemez.	1	2	3	4	5
10. Bazen diğer insanların hakkımda ne düşündükleri ile ilgili olarak fazla endişelendiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
11. Çoğunlukla yanlış bir şey yapacağım ya da söyleyeceğim diye endişelenirim.	1	2	3	4	5

Ek 4. Yaşam Doyumu Ölçeği

İfadeler	(1) Hiç katılmıyorum	(2) Çok az katılıyorum	(3) Orta düzeyde katılıyorum	(4) Büyük oranda katılıyorum	(5) Tamamen katılıyorum
1. İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5
2. Yaşam koşullarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5
3. Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5
4. Şimdiye kadar ki yaşamımda istediğim önemli şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5
5. Tekrar Dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Veysel BüyüKateş 5 Temmuz 1991 yılında Şanlıurfa'nın Siverek ilçesinde doğmuştur. İlkokulu Siverek Gazi Paşa ilköğretim Okulu'nda okumuştur. Lise öğrenimini de yine aynı şehirde Siverek Anadolu Lisesi'nde tamamlamıştır. Üniversite eğitimini ise Kıbrıs'ta bulunan Yakındoğu Üniversitesi'nde almıştır. Üniversite eğitimi devam ederken 2014-2016 yılları arasında yaz aylarında Şanlıurfa Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde stajını tamamlamıştır. Yakındoğu Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nden 2016 yılında başarıyla mezun olmuştur. 2016 yılında Yakındoğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans öğrenimine başlamıştır. Aynı zaman zarfında Şanlıurfa Siverek Sınav Eğitim Kurumları'nda psikolog olarak çalışmaya başlamıştır. "Güzelyurt-Lefke Bölgesindeki Çocuk İstismarı Yaygınlığı" başlıklı bir akademik çalışması bulunmaktadır. 2018 yılı itibariyle Şanlıurfa Siverek Sınav Eğitim Kurumları'nda psikolog olarak çalışmaya devam etmekte ve Yüksek lisans öğreniminin tez aşamasında bulunmaktadır.

İNTİHAL RAPORU

MÜKEMMELİYETÇİLİK, OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER

ORJİNALLİK RAPORU

% 14	% 11	% 7	% 3
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	library.cu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
2	DAĞLI, Abidin and BAYSAL, Nigah. "YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE'YE UYARLANMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI", Dicle Üniversitesi, 2016. Yayın	% 1
3	SEKBAN, Mustafa and KÖSE, İbrahim Alper. "KKTÇ'DE GENEL VE MESLEKİ LİSELERDE GÖREV YAPAN ", Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2017. Yayın	% 1
4	www.fatmaarici.com İnternet Kaynağı	<% 1
5	acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
6	www.egitim.sakarya.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1

ETİK KURUL RAPORU



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

17.04.2018

Sayın Prof. Dr. Fatma Gül Cirhinlioğlu

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2018/123 proje numaralı ve **“Mükemmelliyeçilik, Olumsuz Değerlendirme Korkusu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.