



**T.C.**  
**Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**  
**Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Doktora Programı**

**TÜRKİYE ÜNİVERSİTE SPORLARI FEDERASYONU**  
**ORGANİZASYONLARINA KATILAN SPORCULARIN**  
**MÜKEMMELİYETÇİLİK ALGILARININ BAZI DEĞİŞKENLER**  
**AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMALI OLARAK İNCELENMESİ**

**Hakan ERAVŞAR**  
**Doktora Tezi**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Kadir PEPE**

**Burdur, 2019**



**T.C.**  
**Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**  
**Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Doktora Programı**

**TÜRKİYE ÜNİVERSİTE SPORLARI FEDERASYONU**  
**ORGANİZASYONLARINA KATILAN SPORCULARIN**  
**MÜKEMMELİYETÇİLİK ALGILARININ BAZI DEĞİŞKENLER**  
**AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMALI OLARAK İNCELENMESİ**

**Hakan ERAVŞAR**  
**Doktora Tezi**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Kadir PEPE**

**Burdur, 2019**



**MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ  
ENSTİTÜSÜ**

**DOKTORA JÜRİ ONAY FORMU**

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 27.06.2019 tarih ve 2019-292/1 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 16.07.2019 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Hakan ERAVŞAR 'ın "Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Organizasyonlarına Katılan Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi" konulu tez çalışması Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında DOKTORA tezi olarak kabul edilmiştir.

**JÜRİ**

**ÜYE : Prof.Dr. Kadir PEPE**  
(Tez Danışmanı)

**ÜYE : Doç Dr. Harun ŞAHİN**

**ÜYE : Doç. Dr. Meriç ERASLAN**

**ÜYE : Doç. Dr. Fikret SOYER**

**ÜYE : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Haşim AKGÜL**

**ONAY**

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ...../...../..... tarih ve ...../..... sayılı kararı.

**İMZA/MÜHÜR**

## BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[ ] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[ ] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[ ] Tezimin beş yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Hakan ERVŞAR

Tarih

İmza

## TEŞEKKÜR

Doktora eğitimime başladığım ilk günden bugüne kadar her konuda destek ve yardımlarını gördüğüm danışmanım Prof. Dr. Kadir PEPE' ye, çalışmalarımı titizlikle inceleyerek olumlu katkılarda bulunan arkadaşlarım Doç. Dr. Ahmet UZUN ve Doç. Dr. Meriç ERASLAN'a, beni sürekli destekleyerek yüreklendiren Prof. Dr. Eyüp YARAŐ'a, ölçeklerin uygulanması aşamasında yardımlarını gördüğüm kardeşim Alperen AKBULUT'a teőekkürlerimi sunarım.

Ayrıca hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, her zaman yanımda olan Aileme ve dostlarıma sonsuz sevgi ve teőekkürlerimi sunuyorum.

**Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Organizasyonlarına Katılan  
Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Bazı Değişkenler Açısından  
Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi**

**(Doktora Tezi)**

**Hakan ERAVŞAR**

**ÖZ**

Bu araştırmanın temel amacı Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Organizasyonlarına Katılan Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının yapılan spor branşı, yaş, cinsiyet, eğitim gördüğü yüksekokul ya da fakülte, haftalık antrenman saati, milli, profesyonel ya da amatör olarak spor yapmaları ve yapılan sporun takım ya da ferdi olmasına göre karşılaştırılmalı olarak incelenmesidir. Araştırma da betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2016-2017sezonunda Türkiye üniversite sporları federasyonu tarafından düzenlenen Basketbol, Voleybol, Futbol, Hentbol, Snowboard, Jimnastik, Kayak Alp disiplini, Speedminton, Tenis, Spor Tırmanışı branşlarında 337 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, Frost (1990) tarafından geliştirilen “Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile toplanmıştır. ÇBMÖ-F’ nin cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0,90 olarak hesaplanmıştır. Verilerin analizi, SPSS programı ile yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde, frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, t testi, MANOVA ve ANOVA kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının genel olarak olumlu olduğu görülmektedir. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algıları cinsiyete göre erkek sporcular lehine anlamlı farklılık göstermektedir. Ayrıca Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde okuyan sporcularla diğer bölümlerde okuyan sporcular arasında genel ölçekte ve alt boyutlar arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bireysel spor yapan ferdi sporcuların takım sporu yapanlara oranla mükemmeliyetçilikleri alt boyutlar da değerlendirildiğinde ferdi sporcuların kişisel standartlar, alt boyutundaki puanları daha yüksektir. Sporcuların mükemmeliyetçilik algıları yapılan spor branşına göre karşılaştırıldığında da anlamlı farklılıklar görülmektedir. Basit hataların kaybetmeye, sakatlanmaya ve hayati tehlikelere sebep olduğu sporlarda mükemmeliyetçilik puanları çok daha yüksektir. Yaşa göre yapılan karşılaştırmalarda istatistiksel olarak mükemmeliyetçilik algılarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Sporcuların amatör, profesyonel ve milli sporcu olmaları ile mükemmeliyetçilik algıları arasında da anlamlı farklılıklar bulunmamıştır, alt boyutlara da sadece kişisel standartlar boyutunda milli sporcular diğer sporculara oranla daha yüksek puanlara sahiptir. Ayrıca haftalık antrenman süresi de sporcuların mükemmeliyetçilik algılarında etkili olmamaktadır.

*Anahtar Kelimeler:* Mükemmeliyetçilik, Üniversiteli Sporcu.

Sayfa Adedi: 123

Danışman: Prof. Dr. Kadir PEPE

**A Comparative Analysis of the Perception of Perfectionism of the Athletes That Participate the Organisations of Turkish University Sports Federation in Terms of Specific Variables.**

**(Doctorate Thesis)**

**HAKAN ERAVŞAR**

**ABSTRACT**

The purpose of this research is to make a comparative analysis of the perception of perfectionism of the athletes that participate the organisations of Turkish University Sports Federation in terms of specific variables such as; sport branch, age, gender, faculty or college, weekly training hours and durations, being whether professional or amateur or national and a member of a team sport or individual athlete. In this research, descriptive survey model was used. The study group was consisted of 337 athletes that participated in the organisations of Turkish University Sports Federation within the season of 2016-2017 in branches of basketball, volleyball, football, handball, snowboard gymnastics, alpine skiing, speedminton, tennis and sports climbing. The research data was collected by Multi-dimensional Perfectionism Scale developed by Frost in 1990 and self- developed ' Personal Information Form'. Frost's scale's cranbach alpha reliability coefficient was calculated as 0.90. In data analysis SPSS program, frequency, percent, arithmetic average, standard deviation, t test, MANOVA and ANOVA were used.

According to the research results, the perceptions of perfectionism of university student athletes were generally positive. Male athletes' perception of perfectionism differ from the female athletes. There were no significant differences between the student athletes of the Faculty of Physical Education and Sports and other faculty student athletes in terms of general scale and sub-interdimensional statistics. Individual athletes' personal standards sub-dimension scores were higher than team sports athletes. There were significant differences in athletes' perception of perfectionism according to their branches. The scores of perfectionism were much more higher in some branches that simple mistakes may end with loss, injury or even life- threatening situation. There were no significant differences statistically in terms of age, being a national athlete , professional or amateur. Only national athletes had high scores of sub-dimensions of personal standards. Additionally, the perception of perfectionism was not effected by the athletes' weekly training hours and duration.

*Key words:* Perfectionism, University Student Athlete,

Pages: 123

Thesis Supervisor: Prof. Dr. Kadir PEPE



## İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
KISALTMALAR.....	viii
TABLOLAR DİZİNİ.....	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	7
1.2.1. Alt Problemler.....	7
1.3. Araştırmanın Amacı.....	8
1.4. Araştırmanın Önemi.....	8
1.5. Sayıtlılar.....	9
1.6. Sınırlılıklar.....	9
1.7. Tanımlar.....	9
BÖLÜM II.....	11
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	11
2.1. Kuramsal Çerçeve.....	11
2.1.1. Mükemmeliyetçilik.....	11
2.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Ortaya Çıkışı ve Tarihsel Gelişim Süreci.....	13
2.1.3. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kavramlar.....	15
2.1.4. Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri.....	16
2.1.5. Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri.....	18
2.1.6. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	21
2.1.6.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	22
2.1.6.2. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik.....	26
2.1.6.3. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik.....	26
2.1.6.4. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik.....	27
2.1.6.5. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik.....	28
2.1.6.6. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	28

2.1.7. Kuramsal Yaklaşımlar.....	34
2.1.7.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	34
2.1.7.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı.....	36
2.1.7.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram .....	37
2.1.7.4. Bilişsel Davranışçı Kuram .....	39
2.1.7.5. Sosyal Öğrenme Kuramı .....	41
2.1.8. Mükemmeliyetçilik ve Spor.....	41
2.1.9.Mükemmeliyetçiliğin Değerlendirilmesi.....	42
2.1.9.1. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	42
2.1.9.2. Gözden Geçirilmiş Yaklaşık Mükemmeliyetçilik Ölçeği .....	45
2.1.9.3. Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği .....	46
2.2. İlgili Araştırmalar.....	48
2.2.1. Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar.....	48
2.2.2. Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar.....	55
BÖLÜM III.....	61
YÖNTEM.....	61
3.1. Araştırmanın Modeli.....	61
3.2. Çalışma Grubu.....	61
3.3. Veri Toplama Araçları.....	65
3.4. Verilerin Analizi.....	68
BÖLÜM IV.....	74
BULGULAR VE YORUM.....	74
4.1. Sporcuların Araştırmada Kullanılan Çok boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Ölçme Aracından Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular.....	74
4.2. Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Bazı Değişkenlerle Karşılaştırmasına İlişkin Bulgular.....	75
4.2.1. Sporcuların Mükemmeliyetçilik AlgılarınınYapılan Spor Branşı Açısından Karşılaştırılmasına ilişkin Bulgular.....	75
4.2.2. Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Yaş Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	76
4.2.3. Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	77

4.2.4. Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Eğitim Gördüğü Yükseköğretim ya da Fakülte Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	79
4.2.5. Sporcuların Mükemmeliyetçilik AlgılarınınHaftalık Antrenman Saati Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	80
4.2.6. Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Ferdi ya da Takım Sportif Yapmaları Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	81
4.2.7. Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Milli, Profesyonelya da Amatör Sporculuk Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	83
BÖLÜM IV.....	85
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	85
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	85
5.2. Öneriler.....	96
KAYNAKLAR.....	98
EKLER.....	109
EK-1.....	110

## KISALTMALAR

<b>BDÖ</b>	: Beck Depresyon Ölçeği
<b>ÇBMÖ-F</b>	: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
<b>ÇBMÖ-H</b>	: Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
<b>DSÖE</b>	: Durumluluk Sürekli Öfke Envanteri
<b>KMO</b>	: Kaiser-Meyer-Olkin and Bartlett's testi
<b>MAKÜ</b>	: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
<b>OKS</b>	: Obsesif-Kompulsif Semptomlar
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu
<b>TÜSF</b>	: Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu

## TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik Konusundaki Yaklaşımlar.....	23
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyet ve Branşına Göre Dağılımı...	62
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyet ve Yaş Aralıklarına Göre Dağılımı.....	63
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Sporcuların Branşı ve Spordaki Düzeylerine Göre Dağılımları.....	64
Tablo 5. Katılımcıların Branş ve Eğitim Gördükleri Okullara Göre Dağılımı.....	65
Tablo 6. Frost-ÇBMÖ Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	68
Tablo 7. Faktör 1 Düzen alt boyut KMO and Bartlett's test sonuçları.....	70
Tablo 8. Faktör 2 Hatalara Aşırı İlgi Alt Boyutu KMO and Bartlett's Test Sonuçları.....	70
Tablo 9. Faktör 3 Davranışlardan Şüphe Alt Boyutu KMO and Bartlett's Test Sonuçları.....	71
Tablo 10. Faktör 4 Aile Beklentileri KMO and Bartlett's Test Sonuçları.....	71
Tablo 11. Faktör 5 Ailesel Eleştiri Alt Boyutu KMO and Bartlett's Test Sonuçları.....	72
Tablo 12. Faktör 6 Kişisel Standartlar Alt Boyutu KMO and Bartlett's Test Sonuçları.....	73
Tablo 13. Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarına İlişkin Görüşleri.....	74
Tablo 14. Sporcuların Branşa Göre Mükemmeliyetçilik Algılarına İlişkin Görüşleri.....	75
Tablo 15. Sporcuların Yaşa Göre Mükemmeliyetçilik Algılarına İlişkin Görüşleri.....	76
Tablo 16. Sporcuların Cinsiyetlerine Göre F-ÇBMÖ'ne İlişkin Puan Ortalamaları ve t-testi Sonuçları.....	78
Tablo 17. Sporcuların Eğitim Gördüğü Yüksekokul ya da Fakülte Türüne Göre F-ÇBMÖ Görüşlerinin ANOVA Sonuçları.....	79
Tablo 18. Sporcuların Haftalık Antrenman Saatine Göre F-ÇBMÖ Görüşlerinin ANOVA Sonuçları.....	80

Tablo 19. Sporcuların Ferdi ya da Takım Sporunu Yapmalarına Göre F-ÇBMÖ'ne İlişkin Puan Ortalamaları ve t-testi Sonuçları.....	81
Tablo 20. Sporcuların Milli, Profesyonel, Amatör Olarak Spor Yapmalarına Göre F-ÇBMÖ'ne İlişkin Puan Ortalamaları ve t-testi Sonuçları.....	83



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

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

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

Çocuk ilk konuşmaya başladığında, anne-babası kelimeleri nasıl daha iyi kullanacağını, kendi başına nasıl giyineceğini ya da yemek yiyeceğini öğretmeye çalışır. Yaş ilerledikçe bu iyi olma, iyi yapma durumu daha büyük bir anlam kazanır ve davranışları sürekli olarak düzeltilmeye çalışılır (Çepikkurt, 2011, s.14). Örneğin, okulda daha başarılı, sporda daha aktif olması için sürekli uyarılır ve başarıları ödüllendirilir. Böylece kişi, anne babasının ya da diğer insanların onayını almak için belli başarılarla imza atması ya da belli standartlara ulaşması gerektiğini zamanla öğrenir. Artık kişi, bu baskı içinde yaşamayı öğrenir ve kendisi de mükemmele ulaşma çabası içine girer.

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

Mükemmeliyetçiliği ilk tanımlayanlar arasında bulunan Freud'a göre mükemmeliyetçilik, süper egonun bir özelliğidir ve “başarı elde etmek için aşırı istek duyma” şeklinde tanımlanabilir (Gençtan, 2013, s.117).

Holender'a (1965) göre ise mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi ya da başkaları için aşırı yüksek standartlar belirlemesidir. Mükemmeliyetçi bireylerin mükemleme ulaşma isteklerinin altında “yeteri kadar iyi değilim, daha iyisini yapmalıyım” düşüncesinin yattığını söyleyen Hollender, mükemmeliyetçiliği olumsuz ve patolojik bir durumun sonucu olarak ele almaktadır (Holender, 1965, s.95).

Mükemmeliyetçiliğin tanımını olumsuz ve sağlıksız olarak yapan araştırmacılardan bazılarının tanımlamalarına bakıldığında, mükemmelliğe ulaşılma durumu ya da başarısız olma durumu bireyler için hayati olarak önemlidir ve kusursuz olmaya yönelik düşünceler her zaman ortaya çıkmaya hazır konumdadır (Besser, Flett, Guez & Hewitt, 2008). Mükemmeliyetçilik, günlük yaşamda aşırı yüksek standartlar koyma ve yapılan hatalara odaklanarak aşırı kaygı yaşama şeklinde ayırt edici özellikleri olan genellikle çok boyutlu ve karmaşık bir yapı olarak ifade edilmektedir (Jansson-Fröjmark & Linton, 2007). Mükemmeliyetçilik, günlük yaşama yönelik olarak son derece yüksek standartlar koyma, bunlara katı bir biçimde sadık olma, son derece yargılayıcı ve eleştirel biçimde sonuçlarını incelemeyi kapsamaktadır (Craddock, Church, Harrison & Sands, 2010).

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

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



Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu yaklaşımla ele alan diğer araştırmacı gurubu ise Frost ve arkadaşları, (1990), mükemmeliyetçiliğin altı boyutu olduğunu ifade etmişlerdir. Bu boyutlar kişisel standartlar, aile beklentileri, ailesel eleştiri, hatalara karşı aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve düzen alt boyutlarıdır. Kişisel standartlar, bireyin yüksek standartlar koyup bunlara sahip olma ve kendisini değerlendirmek için bunlara aşırı önem verme özelliğidir. Aile beklentileri, bireyin ailesinin yüksek amaçlar belirlediğine yönelik inanma eğilimlerini kapsamaktadır. Ailesel eleştiri, bireyin ailesini aşırı eleştirici olarak algılama düşüncelerini içermektedir. Hatalara aşırı ilgi, hatalara karşı olumsuz tepki verme, başarısızlık sonrası insanların saygısını kaybedeceğine yönelik inanma eğilimidir. Davranışlardan şüphe, bireyin başarılarına ilişkin duyduğu şüpheyi ifade etmektedir. Düzen, bireyin düzenli olma eğilimlerini ve mükemmel olma ile ilişkili olan düzenliliği içermektedir. Mükemmeliyetçilik ile ilgili literatür de farklı tanımlar bulunmaktadır. Bütün tanımların ortak noktasında “mevcut olanın daha iyisini elde etmek için verilen çaba” göze çarpmaktadır.

Spor ve egzersiz psikolojisinde mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalara bakıldığında mükemmeliyetçilik ve hedef yönelimleri, mükemmeliyetçilik ve başarı hedefleri, mükemmeliyetçilik ve egzersiz bağımlılığı davranışı mükemmeliyetçilik ve yarışma öncesi kaygı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik, mükemmeliyetçilik ve yarışmaya verilen heyecansal tepkiler, mükemmeliyetçilik ve başarı-başarısızlığa yapılan yüklemeler, mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçilik ve yeme bozukluğu gibi konuların çalışıldığı görülmektedir (Çepikkurt, 2011, s. 16).

Sporun ortaya çıkışı insanoğlunun yeryüzünde varoluşuyla başlamıştır. İlk insanlar avcı toplumunda hayatta kalabilmek için beden gücüyle diğer canlılara ve kendi cinslerine karşı üstünlük kurma ihtiyacı duymuşlardır. Bu üstünlük kurma ihtiyacı modern spor anlayışındaki “rakibe üstünlük sağlama” felsefesinin temelini oluşturmaktadır.

Spor çok yönlü bir kavram olduğundan, sporun tanımı konusunda değişik yazarlar, farklı tanım ve görüşler ortaya koymuşlardır. Bunun sebebi ise, sporun kapsamı, branşları, hedefleri, içerikleri ve yapılış biçimlerinin farklı biçimde algılanıp değerlendirilmesindedir (Yetim, 2010, s.163).

Türk Dil Kurumu (2018). Güncel Türkçe sözlükte spor; Bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümü olarak tanımlamıştır (TDK, 2018).

Spor, hem yarışma, zevk, sağlık, estetik, eğlence, oyun, reklam, propaganda, meslek, bilim, boş zamanları değerlendirme aracı, hem de kişi ve toplumlar arası ilişkileri düzenleyen bir olgudur. Spor, bedene ve ruha hitap eden bir sosyal davranıştır. Spor, ciddiye alınan, kurallaştırılmış ve takviye edilebilir bir oyundur. Spor bir dizi kurallar, performans ve kalite standartlarından oluşan bir demettir. Spor, belirli sosyal şartlar altında bedensel hareket demektir (Voigt, 1998, s.109).

Fişek; sporu, insanın doğayla savaşırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı araçsız savaşım yöntemlerini, boş zamanındaki artışa paralel olarak tek ya da topluca, barışçı biçimde, oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanmasına dayalı olarak estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir, şeklinde tanımlamıştır (Fişek, 1982, s.26).

Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararasıda dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak, kişinin mücadele ruhunu arttırmak yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler olarak tanımlanabilir (Yetim, 2010, s.174). Bu özelliklerinden dolayı çağımızda spor çok yönlü, çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir

Spor geldiği bu noktada performans, elit spor ve sağlık ya da rekreasyon amaçlı spor olarak ele alınmaktadır. Performans sporunda amaç, var olan en üst düzeyi yakalamak ve daha iyiye, daha güçlülüğe ulaşmaktır. Sağlık sporunda ise amaç daha sağlıklı bir fiziksel ve ruhsal yapıya ulaşmaktır (Bayar, 1999, s.23).

Sporla ilgili literatür tarandığında farklı tanımlara rastlamak mümkündür. Sporun farklı kaynaklarda birbirini tamamlayan tanımları olmakla beraber bütün tanımlamalarda ortak görüşler şunlardır. Spor, fiziksel, zihinsel, bilişsel ve sosyal gelişimi amaçlayan, müsabaka ya da yarışma formunda, kuralları evrensel olan, ana

felsefesi mücadele ve rekabete dayalı, ferdi ya da takım halinde yapılan etkinliklerin tümüne denebilir. Günümüzde sportif başarıyı kazanmaya odaklı olarak bütün bilim ve teknolojik imkânlar kullanılmaktadır. Sporcuların hazırlık ve müsabaka dönemlerinde motivasyonlarının uygun değer seviyede olmasını sağlamak için psikoloji ve sosyoloji alanındaki çalışmalardan faydalanılmaktadır (Yetim, 2010, s.164).

Spor, daha öncede açıklandığı gibi rekabetçi bir ortamda yer almaktadır. Bu ortamda sporcular bir yandan rakipleri ile mücadele ederken bir yandan da kendi performanslarını en yükseğe ulaştırmaya çalışmaktadır. Bu süreç içerisinde sporcular başarımları için kendilerine belirli hedefler koymaktadır. Hedeflerin temelinde başarıma isteği yatmaktadır. Bu başarıma isteği arttıkça bununla beraber rekabet düzeyi artmakta, böylelikle de sporcu kendi üzerinde kurduğu baskıyı artırmaktadır. Bu baskı normal bir başarının başarı olarak kabul edilmediği, sadece mükemmel bir başarının kabul edilebileceği bir durum haline gelebilir.

Böyle bir ortamda birçok sporcu başarıya ulaşmak için çok yoğun gayret sarf etmekte ve istenilen standartlara ulaşılmaya bile elde edilen sonuçlardan haz alabilmektedir. Bu tip sporcular performansları için gerçekçi hedefler koymakta, güçlü yönlerine konsantre olmakta ve olumlu bir bakış açısı geliştirmektedirler. Ancak diğer yandan birçok sporcuda ortaya koydukları gayretten haz almamakta, çünkü yaptıklarından hiçbir zaman tatmin olmamaktadır. Bu tip sporcular gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemekte ve daha çok eksik yönlerine konsantre olmaktadır. Ayrıca bu sporcular başarısızlıktan kaçınmaktadır (Kağan, 2006, s.46).

Bazı sporcular için, yarışma ortamında kendileriyle ilgilenme ve tüm dikkatin kendilerine yönelmesi yüksek düzeyde kaygının yaşanmasına neden olabilmektedir. Başarı ortamında bireylerin kendileriyle ilgili farkındalıklarının ve dikkatin artmasına neden olan mükemmeliyetçilik yapısı yarışmaya ilişkin kaygının artmasına da neden olabilmektedir (Frost & Henderson, 1991, s.324).

Özellikle de mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutlarının performans ve kaygı üzerinde bozucu etkisi olduğu bilinmektedir. Uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilikte yüksek puan alan bireylerin değerlendirme kriterlerinin esnek olmadığı, en küçük ayrıntıyı bile tolere etmede sıkıntı yaşadıkları bilinmektedir.

Dolayısıyla suçluluk, engellenme, utanç, düşük benlik saygısı ve başarısızlık korkusu gibi duygu durumlarıyla ilişkili olan mükemmeliyetçi kişilik yapısı kaygı ve depresyonun daha yoğun yaşanmasına neden olmaktadır (Çepikkurt, 2011, s.17).

Spor alanında mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda Frost tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin altı alt boyutlarından biri olan (concern over mistakes) hatalar üzerinde düşünmek alt boyutundan yüksek puan alan kişilerin müsabaka ve yarışma öncesi çok fazla endişelendikleri, negatif düşüncelere sahip oldukları ve mücadele esnasında konsantrasyon bozukluğu yaşadıkları ve hatalara tahammül edemedikleri saptanmıştır (Frost & Henderson, 1991, s.325).

Bütün bu sebeplerden dolayı; mükemmeliyetçilik düşüncesinin, kişinin gelişimine katkı sağlayacak şekilde kontrol altına alınması gerekmektedir. Birçok sporcunun yarışma kaygısı, yeme bozukluğu, stres, depresyon, başarısızlık, suçluluk, kendini değersiz hissetme gibi duygular yaşamasının ana nedeni mükemmeliyetçi bilişsel düşünce yapısıdır. Mükemmeliyetçi düşünce yapısının kişiler tarafından fark edilip sağlıklı bir şekilde getirilmesi gerekmektedir.

Yapılan literatür taramasında yurt dışında sporda mükemmeliyetçilik ile ilgili oldukça fazla çalışma olduğu görülmüştür. Türkiye’de mükemmeliyetçilik çok farklı alanlarda araştırılmasına rağmen, sporda mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda yapmış olduğumuz araştırma ile üniversiteli sporcuların sahip oldukları mükemmeliyetçilik puanlarıyla bazı değişkenler arasındaki ilişkilerin tespitini yaparak daha sonraki çalışmalara ışık tutmak amaçlanmıştır.

Bu çalışmada Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu (TÜSF) organizasyonlarına Katılan Sporcuların kendisiyle ve çevresiyle ilişkilerinde, yaşamında, gerek eğitim gerekse sportif performanslarını sağlıklı ve başarılı bir şekilde ortaya koyabilmeleri ve kendini gerçekleştirebilme sürecinde çok önemli etkileri olan Mükemmeliyetçilik algılarının yapılan spor branşı, yaş, cinsiyet, eğitim gördüğü yüksek okul ya da fakülte, haftalık antrenman saatine, yapılan sporun takım ya da ferdi olmasına, haftalık antrenman süresine, yapmakta oldukları sporu milli, profesyonel ya da amatör olarak yapmalarına göre karşılaştırılmalı olarak incelenmiştir.

## 1.2. Problem Cümlesi

Sporcuların eğitim gördükleri okul türü, haftalık antrenman saati, milli, profesyonel, amatör olarak spor yapmaları ve demografik değişkenler mükemmeliyetçilik algısı üzerinde etkili midir?

Yukarıda ifade edilmiş olan temel problem çerçevesinde, aşağıda belirtilen alt problemler ele alınmıştır.

**1.2.1. Alt problemler.** Bu çalışmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algıları genel ölçek ve alt boyutlarda anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algıları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algıları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algıları yapmış oldukları spor branşına göre anlamlı bir ilişki göstermekte midir?
5. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algıları ile milli, profesyonel, amatör olmaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algıları ile okumakta oldukları bölümler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algıları ile haftalık antrenman saatleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırma, üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının milli, profesyonel, amatör olarak spor yapmalarına etkisinin olup olmadığını belirlemek, bir etki söz konusu ise pozitif yönde mi, negatif yönde mi belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda, mükemmeliyetçilik algısının üniversiteli sporcuların demografik değişkenlerin yanı sıra yapmış oldukları spor branşı, haftalık antrenman süresi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır.

### 1.4. Araştırmanın Önemi

Sporcuların önemli bir kısmı, mükemmel olma ya da mükemmele ulaşma hedefi ile çalışmalarını organize eder. Madalya kazanmak, popüler sporcu olmak, rekor kırmak ya da önemli bir yarışmada en değerli oyuncu seçilmek her sporcunun ulaşmayı arzuladığı hedeflerdendir. Sporcuların çoğu, minimum hatayla mükemmele ulaşmayı ister, çünkü diğer alanlarda olduğu gibi sporda da en iyi olmak, en mükemmel olmak en iyi “model” olarak kabul edilmektedir. Spor sürekli rekabetin olduğu ve hataların kaybetmeye sebep olduğu bir mücadele alanıdır. Spor doğru zamanda doğru becerilerin sahaya yansıtılmasıyla başarının kazanıldığı karmaşık fiziksel ve zihinsel beceriler gerektiren durumlardır.

İlgili literatür taradığında, sadece mükemmeliyetçilik çalışmalarının başlı başına bir araştırma konusu olduğu görülmektedir. Bu araştırma, mükemmeliyetçilik davranışının sporcu performansı üzerinde etkisinin pozitif mi negatif mi olduğunu belirlemede önemli görülmektedir. Bunun yanında araştırma, üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik davranışlarının; demografik değişkenlerden, yapmış oldukları spor branşından, sporcu geçmişinden, haftalık antrenman süresinden, nasıl etkilendiğinin belirlenmesi, bağımsız değişkenlerle karşılaştırılması ve performans öz yeterlik düzeyinin arttırılmasına yönelik önerilerin sunulması bakımından önemli görülmektedir.

### 1.5. Sayılılar

Araştırma, yöntemin araştırma için uygun nitelikte olduğu, çalışma grubuna katılan öğrencilerin ölçek maddelerine samimi cevaplar verdikleri sayılıtlarına dayanmaktadır.

### 1.6. Sınırlılıklar

Araştırma, çalışma grubunu oluşturan Üniversite Sporları Federasyonunun 2016-2017 sezonunda düzenlemiş olduğu spor karşılaşmalarından Basketbol, Voleybol, Futbol, Hentbol, Snowboard, Jimnastik, Kayak Alp disiplini, Speedminton, Tenis, Spor Tırmanışına katılan sporcular arasından random olarak seçilmiş 337 sporcu ve kuramsal çerçevenin oluşturulma aşamasında ulaşılabilen kaynaklar ile sınırlı tutulmuştur.

### 1.7. Tanımlar

Branş: Bilim sanat için ayrılan dal, kol. Spor için spor dallarından biri (TDK, 2018).

Ferdi: Bireysel, kişisel, fertle ilgili, şahsi. Spor için tek olarak mücadele edilen spor dalları ferdi sporlar olarak tanımlanır (Yetim, 2010).

Konsantre olmak: Düşüncüyü, duyguyu, gücü bir noktada toplamak odaklanmak olarak tanımlanır. Sporcuların ellerinden gelenin en iyisini yapmak için çevresel uyarıcıları dikkate almadan sadece mücadeleye odaklanmasıdır (Kağan, 2006).

Kriter: Bir yargıya varmak ya da değer biçmek için başvuru ilke, ölçüt olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2018).

Literatür: Belirli bir alanda basılmış kitap, akademik yayınlar ve elde edilen bilgilerin tümüne literatür denir (TDK, 2018).

Mükemmel: Tamlık, kusursuzluk ve üstünlük olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2018).

Mükemmeliyetçilik: Hayatın ilk yıllarından itibaren bireylerin öğrenme yoluyla kazandığı ve pekiçtirenlerle ilgili davranış haline dönüştürdüğü, bireyin kendisi ve diğerler için yüksek beklentiler koymasını tanımlanmaktadır (Erol, 2010).

Motivasyon: Organizmanın dürtü ya da ihtiyaçların etkisiyle harekete hazır hale gelerek amaca yönelik davranışta bulunmasına ve amaca ulaştıktan sonra rahatlamasına motivasyon (güdü) denir. Sportif yüksek performansın elde edilmesi için; sporcunun uzun ve yoğun antrenmanlara katlanması, ulaştığı performansı değişik hava koşulları altında rakip ve seyirci etkisine rağmen sergileyebilmesi sporcunun motivasyonuna bağlıdır (Kağan, 2006).

Ölçek: Nesnelerin ve kişilerin, belli veriler temel alınarak niteliğini incelemeyi ve sayısal ifadelerle belirtmeyi sağlayan araç veya mekanizmalardır (TDK, 2018).

Ölçme: Ölçme, temelde bir betimleme, değişkenin çeşitli değerlerine, belli kurallara göre simgeler verme işlemidir. Başka bir ifadeyle ölçme, bir nitelin gözlenip gözlem sonucunun sayılarla veya başka sembollerle gösterilmesidir (Büyüköztürk, 2016).

Performans: Çalışanın yaptığı iş için harcaması gereken maksimum enerji, bilgi, kişisel yeterlilik ve işten aldığı doyuma performans denir (Bayar, 1999).

Sportif performans: Yapılması gereken bir atletik görevin yerine getirilmesi sırasında başarı için ortaya konulan çabaların bütünü olarak tarif edilebilir (Bayar, 1999).

Takım: Bir oyunda sahaya çıkan belli kuruluşlara bağlı oyuncular topluluğundan her biri. Birlikte oynayan, kazanmak için birlikte çalışan sporcu topluluğu olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2018).



## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde araştırmanın konusu ile ilgili literatür bilgisi taranarak araştırmanın kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

**2.1.1. Mükemmeliyetçilik.** Mükemmeliyetçilik kavramı ile alakalı geçmişten bugüne pek çok araştırma ortaya konulmuştur. Bu araştırmalar kapsamında mükemmeliyetçilik ile alakalı pek çok tanımlama yapılmış olmasına rağmen, herkes tarafından kabul edilen ortak bir tanımlama yapılamamıştır (Hewitt L. P., Flett, Besser, Sherry, & McGee, 2003, s. 1221). Buna benzer olarak psikoloji alanında da mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili ortak bir tanım yapılamamıştır (Ashby & Kottman, 1996, s. 238). Hollender (1965) bireylerin ailelerine kendilerini kabul ettirme istekleri dolayısıyla güvensizlik duyduklarını ve bu durumun onların başarılı olmayı tercih ederek “mükemmeliyetçi” bireylere dönüştüklerini belirtmektedir (Hollender, 1965, s.97).

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

Patch (1984) mükemmeliyetçilik olgusuna negatif bir bakış ile yaklaşmış ve kavramı sadece psikopatoloji çerçevesinde kullanmıştır. Mükemmeliyetçilik kavramını “kişisel yenilgilere sebep olan kısır bir döngü” şeklinde açıklamıştır. Patch’a göre mükemmeliyetçi kişiler aşağılık İnsan- Tanrı fenomeni yönünden sıkıntılar yaşamaktadır. Diğer bir deyişle mükemmeliyetçi özellikler taşıyan bireyler açıkça

ortada duranı göremezler, onlara göre ya Tanrı mevcuttur ya da aşağılık insan. Patch (1984) mükemmeliyetçi bireylerin etraflarındaki insanlarca sevilme duygusunu hissedebilmek için bu yolu seçtiklerini ifade etmektedir (Patch, 1984, s. 386).

Roedell (1984) bireylerin mükemmeliyetçilik olgusunu kullanım şekline göre olumlu veya olumsuz sonuçların ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Mükemmeliyetçilik uygun bir biçimde kullanıldığında başarılı sonuçlar ortaya koymakta, bireylerde güven eksikliği veya hatalara karşı yüksek bir hassasiyet bulunması durumunda olumsuz sonuçlara sebebiyet vermektedir (Roedell, 1984, s.127).

Swinson & Antony (2000) mükemmeliyetçi özelliklere sahip kişileri olayları bütünüyle yanlış veya doğru olarak gördüğünü, seçici algıları ile olumsuz ayrıntıları kolaylıkla fark ederek bu ayrıntıları “felaket” olarak yorumladığını, bunun sonucunda da kaçma ya da erteme davranışını gösterdiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca bu bireyler diğer insanların kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğuna inanıp, diğer insanların kendi performansları ile alakalı düşüncelerini merak etmektedir. Başkalarına güvenmemeleri ve başarısızlıktan korkmaları nedeniyle hem başka insanların performanslarını hem de kendi performanslarını sürekli kontrol etmeye ihtiyaç duyarlar ve kendi performanslarını sürekli başkalarının performansları ile kıyaslarlar (akt. Karayel, 2011). Mükemmeliyetçi bireyler karar alırken de bazı zorluklar yaşamaktadırlar. Hamachek (1978) bu konuyla ilgili olarak nevrotik mükemmeliyetçilik sahibi bireylerin çok yüksek kişisel standartlar belirlediğini ve bu standartlar hususunda minimum esnekliğe sahip olduklarını belirtmiştir (Hamachek, 1978, s.27). Özgüngör (2003) mükemmeliyetçi kişiliğin özelliklerinden olan hata yapmaktan korkma, düzenlilik, hata yapmamaya çalışma, başarıya değil başarısız olmaya odaklanma gibi özelliklerin anne babaların olumsuz ve eleştirel tutumlarından çekinen çocuklarda daha sık görüldüğünü belirtmektedir (Özgüngör2003, s.25). Mükemmeliyetçi özellik taşıyan bireyler, konulara hâkim olabilmek için sürekli bir hazırlık içerisinde olmaya özen gösterirler. Bu kişiler kendilerine verilen işleri hazırladıkları planlara uyarak mükemmel şekilde yapmak için çabalar, gelecekle alakalı planları oldukça iyi bir şekilde düzenlerler. Çalışmadan ve herhangi bir sonuç elde etmeden dinlenmek onlar için büyük bir suçtur. Elleriindeki işleri iyi bir şekilde organize eder, eşyalarını ve etrafı temiz tutmayı yaşamlarından bir parça olarak görürler (Seyyar, 2004, s. 47).

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

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

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

### **2.1.2. Mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkışı ve tarihsel gelişim süreci.**

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

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

Slaney ve Johnson (1996) mükemmeliyetçiliğin tanımlanmasında karşılaşılan bir diğer zorluğun mükemmeliyetçiliğin davranışsal ve bilişsel görünümünün ayrılması olduğunu belirtmektedirler. Mükemmeliyetçilik ile alakalı ölçeklerin kavramın orijinal yapısını yansıtamaması ve yeni ölçüm geliştirilmesine duyulan gereksinim de tanımlanmasını zorlaştırıcı bir diğer unsurdur (Shafran & Mansell, 2001, s. 878). Mükemmeliyetçilik konusunda çalışma yapan ilk kişilerin, mükemmeliyetçiliğe ait yapıyı tanımlamada ilk olarak sözlükteki tanımları kullandığı bilinmektedir (Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001, s. 132). Yapılan mükemmeliyetçilik tanımlamalarında araştırmacıların, mükemmeliyetçiliğin aşırı yüksek standartlara ve performanslara odaklandığı ve mükemmeliyetçiliğe ait negatif tarafları vurguladığı göze çarpmaktadır. Söz konusu vurgu mükemmeliyetçilik konusunda gerçekleştirilen ilk yazımlarda da mevcuttur (Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001, s. 132).

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

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

Mükemmeliyetçilik kavramı ile alakalı alan yazının büyük bir bölümü Burns (1980) ile başlamış ve günümüze kadar çeşitli kişiler tarafından geliştirilmiştir (Lindcamp, 1998, s. 4). Burns’un mükemmeliyetçilik yapısını tanımlama çalışmaları Hamachek tarafından yapılan tanımlama girişimi ile benzerlik göstermektedir. Burns (1980) tarafından yapılan tanım mükemmeliyetçilerin kişi nezdinde “standartları mantık ve aklın ötesinde olan, ulaşılması imkânsız olan hedefler için sürekli çaba harcayan ve kendi değerlerini bütünüyle başarı ve performans bakımından değerlendiren kişiler” olduğunu söylemektedir (Borynack, 2003). Burns mükemmeliyetçilik kavramını “kişinin kendisini ve diğer insanları değerlendirmelerini, olayların yorumlarını ve beklentilerini kapsayan gelişigüzel, katı ve mantıksız inançlar oluşturmayla ve

bunlara uygun bir şekilde performansı ve öz-değeri ölçme ile karakterize edilmiş bilişler ağıdır” şeklinde tanımlamıştır (Burns, 1983, s. 223).

**2.1.3. Mükemmeliyetçilik ile ilgili kavramlar.** Yukarıda verilmiş olan mükemmeliyetçilik tanımlarında karşılaşılan pek çok ortak nokta mevcuttur.

Bunları;

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

Bu bakımdan mükemmeliyetçilik kişinin kendisi ve diğer insanlar için, diğer insanların meydana getirdiği yüksek performansa ait standartlara ulaşma çabalarıdır. Kişi veya diğer insanlar tarafından belirlenen yüksek standartların kişi tarafından yerine getirilebilmesi veya getirilememesi, kişide olumsuz veya olumlu etkiler yaratabilmektedir. Olumlu durumlar amaçlara ulaşmada katkı sağlarken, olumsuz durumlar kişide sağlık problemlerine neden olabilmektedir (Stoeber & Becker, 2008, s. 981).

Olumlu mükemmeliyetçilik insanların yüksek performans standartlarına ulaşabilmesinde mühim bir etkiye sahipken; olumsuz mükemmeliyetçilik bu durumun aksine kişinin performansını düşürebilmektedir (Stoeber & Becker, 2008, s. 981). Görüldüğü üzere mükemmeliyetçilik içerisinde olumlu ve olumsuz durumlar mevcuttur. Araştırmacılar mükemmeliyetçiliği; etkililik, üstünlük, yüksek performans gösterme, yüksek standartlara ulaşma ve kusursuzluk kavramlarıyla eşdeğer tutmuşlardır (Hewitt, L. P., Flett, Besser, Sherry, & McGee, 2003, s. 1222). Ancak mükemmeliyetçiliğin bu kavramlardan yalnızca kusursuzluk ile eşdeğer tutulabilmesi mümkündür. Etkililik, üstünlük gösterme, yüksek standartlara ulaşma ve yüksek performans gösterme, mükemmeliyetçilikten farklı kavramlardır (Antony & Swinson, 2000, s. 16). Bu olgular kişiyi belli bir performansa götürebilirler.

Ancak yüksek standartlara ulaşma, etkililik, yüksek performans gösterme ve üstünlük gösterme olumlu durumları yansıtmaktadır ve bunlar optimal seviyedeki mükemmelliği kapsamaktadır. Şişman (2011, s.3) mükemmellik ve etkililiği bu

bakımdan bir tutmuştur. Araştırmacı etkililik kavramını, örgütün hedeflerine ulaşabilme düzeyi veya beklenen etkiyi oluşturabilme kabiliyeti şeklinde ele almış örgütleri mükemmel veya etkili örgütler olarak tanımlamıştır. Fakat kusursuzluk aşırı bir mükemmelliği ifade etmektedir.

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

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

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

Mükemmeliyetçiliğin oluşumu çocukluk döneminde başlamaktadır ve büyük oranla ebeveynlerin onayını alma çalışmalarının bir sonucu olarak ortaya çıkar. Mükemmeliyetçilik olgusunun geliştiği ailelerde anne-babalar, çocukların

başarısızlıklarına rehberlik ile cevap vermek yerine onlara öfke göstermektedir. Bu nedenle çocuklar hatalarından utanır ve öz güvenleri anne-babalarının onayına bağlı olur (Burns, 1983, s. 222). Bireylerin mükemmeliyetçi düşünceleri dört şartta oluşur. Bunlar (Barrow & Moore, 1983, s. 612);

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

Sosyal ve kültürel beklentilerin etkisi ve annenin kontrol kullanımı da mükemmeliyetçiliği tetikleyici bir etkidir (Chang, 1998, s. 237). Bu nedenlerden bir diğeri de otoriter anne-baba davranışlarıdır (Flett & Hewitt, 2002, s. 84). Eğitici öğrenme ve bilgi transferi de bu konuda etkili olgulardır (Fisak & Grills Taquechel, 2007, s. 213). Ailelerin onaylamadığı durumlardan kaynaklanan sonuçlar, diğer insanlarda olumlu bir etki yaratmak ve mükemmeliyetçilik hususundaki kişisel fikirleri içeren mesajların etkisinde kalınması; insanların hatalarla ilgili kaygılı, risk alması gereken durumlarda tetikte ve tereddütlü olmasına sebep olmaktadır (Fisak & Grills Taquechel, 2007, s. 214).

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

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

eğilim, insanların sadece mükemmel olduklarında değerli olacağı konusundaki inanç da bu düşünceler arasındadır (Cook, 2012, s.3).

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

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

Martin ve Greenwood (2002) mükemmeliyetçi özellikler gösteren çocukların genel olarak okul ödevlerinde kendi istedikleri başarıyı sağlayamadıklarında sıkıntı içine girdiklerini belirtmektedirler (Martin & Greenwood, 2002, s.25).

Aşırı titiz ve düzenli olma özellikleri, her şeyden şüphe duymaları, her şeyin hep aynı sonucu vermesini istemeleri yaşamlarını bir yüke çevirir. Ayrıca yapılması gereken bir işi daima erteleme, bir işin tamamlanma süresini erteleme, grup çalışmalarına veya gönüllü çalışmalara isteksiz olma ve hataları hoş görebilme konusunda yeteneksiz olma bu kişilerin özellikleri arasındadır. Bunlarla beraber gerçekçilikten uzak olan yüksek standartlar, diğer insanların mükemmel olmayan fikirlerine



anlayırsız yaklaşmak, küçük yanlışlara büyük tepkiler göstermek de bu özelliklerden gösterilebilir (Patch, 1984, s.387).

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

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

Felaket olacağı düşüncesi, olumsuz olaylar karşısında onlarla baş edemeyeceğini düşünüp onları felaket olarak nitelendirmek ve kaçınma davranışlarında bulunmaktır.

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

- Aşırı Telafi: Hata yaptıkları zaman mükemmeli yakalayamayacağı ve belirlediği hedeflere ulaşamayacağı korkusu kişilerin sürekli olarak kendini kontrol etmesine ve kusursuza ulaşana kadar davranışlarını tekrarlaması sebep olmaktadır.
- Aşırı Güven ve Kontrol Arama: Kişinin el attığı her işi doğru bir şekilde yapmak istemesi, aşırı kontrol gereksinimi doğurmaktadır. Kişi mükemmellik onayı aradığından sık sık kontrol davranışları sergilemektedir.

- Düzeltme ve Tekrar Etme: Bir durumun doğru olmadığı veya davranışın yanlış olduğu düşünüldüğünde durumu veya davranışı düzeltmek önem taşımaktadır.
- Aşırı Organize Etme ve Liste Oluşturma: Mükemmeliyetçilik özelliği gösteren kişiler organizasyon ayrıntılarıyla oldukça fazla zaman kaybederler. Bu durum gerçekleştirecekleri şeyleri veya sahip olduklarını sıraya koymak veya listelemek biçiminde görülebilmektedir.
- Karar Almada Güçlük Çekme: Pek çok seçenekle karşılaşmak mükemmeliyetçi bireylerde geri dönüşsüz hata yapma konusunda kaygı doğurabilir.
- Erteleme: Mükemmelliğe ulaşmak hemen hemen imkânsıza yakın olduğu için, mükemmelliği hedef alan bireyler amaçlarına ulaşamayacaklarını düşündüklerinden yapmakta oldukları işi erteleyebilmektedirler.
- Ne Zaman Bırakacağını Bilememe: Mükemmeliyetçiler belli bir amaca ulaşabilme hususunda bir iş üzerinde gereğinden fazla çalışabilirler. Bu da işi bitirmelerine engel olarak insanlar için bir engel oluşturabilmektedir.
- Çabuk Vazgeçme: Ne zaman bırakacağını bilememe durumunun tam tersidir. Mükemmeliyetçi birey belirlediği hedefe ulaşamama korkusundan işten vazgeçebilir.
- Aşırı Yavaşlık: Bu kişiler karar verememe, sık sık tekrarlama ve erteleme gibi nedenlerden aşırı yavaş hareket edebilirler.
- Biriktirme: Sahip oldukları eşyaları atarken zorlanabilirler.
- Kaçınma: Belirledikleri hedefler genel olarak ulaşılması zor olduğu için, hedeflere ulaşmada zorluk yaşadıklarında kaçınabilirler.
- Diğer İnsanların Davranışlarını Değiştirme Çabası: İşlerin yapılma şekli ile yakından ilgilendiklerinden diğer insanların davranışlarını eleştirebilir ve onların sergilediği davranışları değiştirmek için çalışabilirler.
- Yetki Verememe: Diğer kişilerin işleri kendisi kadar mükemmel yapamayacağını düşündüğü için yetki vermekte zorlanırlar.

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

- *Kişisel Standartlar:* Mükemmeliyetçi bireyler kendilerine potansiyellerinin üzerinde ve gerçekleştirmekte zorluk yaşayacağı hedefler koyarlar. Büyük başarılar elde edebilirler ancak hedeflerine ulaşamadıkları zaman büyük baskı altında kalırlar. Bunlarla beraber, uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip olan kişilerin kişisel standartları pozitif sonuçlar doğurabilir. Genellikle düşük akademik erteleme ve yüksek akademik başarı göstermektedirler.
- *Düzen:* Mükemmeliyetçiler yapmış oldukları her şeyin ve yer aldıkları alanın düzenli olmasını isterler. Fakat düzensizliğe karşı duydukları bu aşırı rahatsızlık normal yaşamları üzerinde olumsuz etki yaratır.
- *Hatalar ile Aşırı İlgilenme:* Mükemmeliyetçiler işlerini hatasız bir şekilde yapmak için çabalarlar ve başarıyı elde etmede hata yapmamanın oldukça önemli olduğu düşüncesine sahiptirler.
- *Yaptıkları İşlere Şüphe ile Yaklaşmak:* Mükemmeliyetçiler yaptıkları işlerin tümünde bir eksik olabileceğine veya performanslarının daha da iyi olması gerektiğine inanırlar. Bu nedenle zor tatmin olur ve kendilerini olumsuz bir şekilde eleştirirler.
- *Ebeveynlerin Beklentileri:* Mükemmeliyetçiler gerçekleştirdikleri işlerin tamamında ebeveynlerinin kendisinden bir beklentisi olduğu düşüncesine kapılırlar ve onlara kendini kanıtlayabilmek ve onların onayını alabilmek için daha çok çaba harcarlar. Başarısız olmaları durumunda ebeveynlerinin onları kabul etmeyeceğine inanırlar.
- *Ebeveynlerinin Eleştirileri:* Ebeveynlerin sahip olduğu mükemmeliyetçi yaklaşımlar ve bunlarla beraber yapılmış hatalara karşı yaptıkları eleştiriler; kişilerin mükemmeliyetçi tavırlar sergilemesine neden olabilmektedir.

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

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

**2.1.6.1. Tek boyutlu mükemmeliyetçilik.** Mükemmeliyetçilik konusunda yapılmış olan eski çalışmalarda yalnızca mükemmeliyetçiliğin tek yönü ele alınmış ve olumsuz yanları araştırmalar sonucunda ortaya çıkarılmıştır (Suddarth & Slaney, 2001, s. 157). Bu çalışmalarda genellikle yüksek standartlara yoğunlaşmıştır. Bireylerin kendilerini sert bir şekilde eleştirmesi sebebiyle karşı karşıya kaldıkları psikolojik ve fizyolojik sorunlarla mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bireylerin diğer insanları da başarı düzeylerine göre değerlendirdiği belirlenmiştir. Söz konusu kişiler kendilerini geliştirmenin yerine galip veya mağlup olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Ayrıca bütün çalışmalarda mükemmeliyetçi bireylerin “ya hep ya hiç” düşüncesine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişilerin genelleştirme yapmasına, hatalardan korkmasına ve diğer insanları küçük görmesine sebebiyet vermektedir. Kendilerine sorulduğunda bireyler başarısız olduklarını belirtir ve bu sebeple mutsuz olurlar. Planlama, düzen, nezaket ve kesinlik konularında oldukça hassastırlar(Oral, 1999).

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

Tablo 1.

*Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik Konusundaki Yaklaşımlar*

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

Tablo 1’de görüldüğü gibi mükemmeliyetçilik kavramını olumsuz ve olumlu mükemmeliyetçilik şeklinde 2 boyutta inceleyen Adler (2004) insanlarda yaratıcı fikirlerin meydana gelmesinin sebebinin insanlığın tamamında mevcut olan üstünlük kurma arzusu olduğunu öne sürmüştür. Üstünlük kurma isteğini toplumun yararı için kullanabilen ve diğer insanların da bu istekten yarar sağlaması için kullanabilen bireylerin normal mükemmeliyetçiler olduğunu öne sürmüştür. Üstünlük kurma isteğini toplumun ve kendisinin yararına kullanamayan ve topluma zarar verebilecek yollara sağan bireylerin nevrotik mükemmeliyetçiler olduğunu belirtmiştir. Diğer bir ifadeyle mükemmeliyetçilik kişilerde bulunan potansiyeli maksimum seviyeye yükselterek topluma fayda sağladığında sağlıklı olarak kabul edilirken, yalnızca diğer kişilerin egosunu tatmin edebilmek için üstünlük kurma çabalarını içerdiği ve

topluma yarar sağlamadığıdaysa sağlıksız mükemmeliyetçilik olarak kabul edilmektedir. Adler (2004) insanların normal ve sağlıklı olması durumunda mükemmeliyetçi davranışlarda engelle karşılaştığında; farklı yollar bulma ve yeni stratejiler oluşturmada artış olacağını belirtmiştir. Sağlıksız mükemmeliyetçilerde yalnızca üstünlük kurma isteği mevcuttur. Bu kişiler “ya hep ha hiç” felsefesini benimsemektedir. Mükemmel olma çabalarında karşı karşıya kaldıkları zorluklar ile baş etme seviyeleri oldukça düşüktü (Altun ve Yazıcı, 2010, s. 11).

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

Slaney vd. (2001) mükemmeliyetçilik olgusunu uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki boyutta ele almışlardır. Slaney vd. mükemmeliyetçi kişilerin kendilerine ulaşılması zor standartlar koyduklarını belirtmişlerdir. Bu kişiler belirledikleri standartlara ulaşamadığında bazı problemler ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu problemlerin en önemli olanları benlik saygılarının düşük olması ve depresyondur. Slaney vd. mükemmeliyetçilik düzeyini belirlemek için üç alt faktöre sahip olan bir ölçek oluşturmuşlardır. Söz konusu faktörler uyumsuzluk, düzen ve yüksek standartlardır. Düzen ve yüksek standartlar faktörleri uyumlu mükemmeliyetçiliğe aitken, uyumsuzluk alt faktörü uyumsuz mükemmeliyetçiliğin belirlenmesinde kullanılmaktadır. Çalışmacılar kişinin mükemmeliyetçiliği nedeniyle karşı karşıya kaldıkları sorunların üzerinde durmuşlar ve intihar ve kişilik bozukluğu gibi zararlarının olabileceğini öne sürmüşlerdir. Mükemmeliyetçilik konusunda gerçekleştirilen araştırmalarda, çalışmacıların altını çizdikleri ortak husus “kişisel

standartlar” boyutudur. Mükemmeliyetçiliğin patolojik çerçeveden algılanmasının nedeni, araştırmacıların mükemmeliyetçiliği deneysel olarak ölçmeye çalışmalarıdır.

Hamacheck (1978) mükemmeliyetçilik kavramını nevrotik ve normal olmak üzere iki boyutta incelemiştir. Normal mükemmeliyetçiler, yüksek özgüvene sahip, kendilerine ulaşılması mümkün hedefler koyan, sağlıklı, belirlediği hedefler için büyük çabalar harcayan, kendini takdir etmede mükemmeliyetçiliği bir araç olarak gören, sınırlarını bilen ve kendini tanıyan kişilerdir. Nevrotik mükemmeliyetçilerse kendisine gerçekleştirebileceklerin yüksek hedefler koyan, zayıf ve güçlü taraflarının farkında olmayan, kendini yeteri kadar tanımayan, sağlıksız, memnuniyetsiz, yapmış olduğu işlerden doyum elde edemeyen, olumsuz duygulara sahip ve yüksek kaygı düzeyi bulunan kişilerdir (akt. Çepikkurt, 2011).

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

Rice & Mirzadeh (2000) mükemmeliyetçilik olgusunu uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki boyutta incelemiştir. Uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler kendilerindeki yeteneklerin potansiyelin farkında olan, hedef yönelimli, mevcut yetenek ve potansiyellerini geliştirmek için çabalayan, uyumsuz mükemmeliyetçilere oranla daha az depresif olan, akılcı, duygusal stres düzeyi aç olan bireylerdir. Uyumsuz mükemmeliyetçilerse, belirledikleri standartlardan, ailesel eleştirilerden ve hata yapmaktan korkan, süreç yönelimli, uyumlu mükemmeliyetçilerden daha depresif ve duygusal stresi bulunan kişilerdir.

Hollender, (1965), Burns, (1983) & Patch, (1984) gibi çalışmacılar da mükemmeliyetçilik kavramını tek boyutlu olarak incelemiştir. Bu çalışmacıların mükemmeliyetçilik ile alakalı ortaya koyduğu ortak düşünceler mükemmeliyetçi insanların uyumsuz bir kişiliğe sahip olduğunu ve kendilerine ulaşılması zor hedefler belirlediği yönündedir (Hamacheck, 1978; Hollender, 1965; Burns, 1983; Patch,

1984). Ayrıca bu araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin patolojik olduğunu belirtmişlerdir.

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

Hamachek (1978) uyumsuz mükemmeliyetçiliği; bireyin kendisi için aşırı büyük ve gerçekçi olmayan hedefler ve yüksek standartlar belirlemesi olarak tanımlamıştır. Büyük hedefler koyması dolayısıyla bu kişilerin hedeflerine ulaşabilmede bir düşüş ve başarısızlık oranlarında artış gözlenmektedir. Geçmişte yaptıkları hataların üzerinde uzun süre durduklarından öz saygıları düşüktür. Bu kişilerin başarılı olmaları için güdülenmeleri duygusal çöküntü, savunmasızlık, kafa karışıklığı ve endişe gibi sonuçlar doğurabilmektedir.

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

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

Kendine yönelik mükemmeliyetçilerin kişisel standartları oldukça yüksek düzeydedir. Kusursuz olmak için çabaladıklarından, olamadıklarında kendilerini



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

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik olgusu erkek bireylerde şüphecilik, baskıcı tutum ve duygusal uzaklık gibi sorunlar ile ilişkili, kadın bireylerde ise genellikleri olumlu özellikler ile ilişkilidir. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin olumsuz bir özellik olarak değerlendirilmesine rağmen gerçekleştirilen çalışmaların bazılarında irade, beceriklilik, pozitif etki, vicdanlılık, güven genlik, performansta öz yeterlilik, içsel motivasyonla öğrenme gibi kavramlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Flett, Panico & Hewitt, 2011, s. 107).

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

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

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

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

Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğe sahip olan kişiler “İnsanlar benden daima en fazlasını bekliyor” düşüncesine sahiptirler. Bu boyut insanın diğerleri tarafından olumsuz değerlendirileceği ve diğer insanları memnun edemeyeceği düşüncesine sebep olmaktadır (Shafran & Mansell, 2001, s. 889).

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

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

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

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

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

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

mükemmeli elde ettikten sonra bireyin kendiyile alakalı olumsuz duygulara kapılmasına işaret eder (Hamacheck, 1978). Bu fikri destekler biçimde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyon ve anksiyeteye alakalı olduğu belirlenmiştir (Antony & Swinson, 2000).

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

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

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

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

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

Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik kişinin; diğer insanların bireyin kendine yönelik yüksek beklentileri ve standartları olduğu düşüncesidir. Bu tarz algıya sahip

olan bir birey, diğ er insanların kendisinden imkânsız düzeyde bir mükemmellik beklediğ i düşüncesine kapılmaktadır (Hewitt & Flett, 1991).

Antony ve Swinson (1998) sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğ e sahip kişilerin sadece başkaları tarafından belirlenen standartlara ulaş ıp, beklentileri karş ılırsa insanların onu kabul edeceğ ini düşünmesi nedeniyle bu kişilere karş ı öfke besleyebileceğ ini, başarısız olduğ unda depresyona girebileceğ ini ve diğ er insanlarca yargılanmaktan korktukları için anksiyete sahibi olabileceklerini belirtmiştir.

Frost vd. (1990) mükemmeliyetçilik kavramını altı farklı alt başlıkta değerlendirmektedir. Bunlar ise:

- Birey hataları konusunda yüksek kaygılanma: Hata yapmanın başarısızlık ile eş değ er konumda olduğ unu belirtir hata yapmanın büyük önemini vurgular. Frost'un değerlendirmesine göre kişilerin hatalar karş ısında sergilediğ i tepkinin ş iddeti bireylerin mükemmeliyetçilik seviyesini belirlemektedir. Ş iddetin tepkisi ile bireyin mükemmeliyetçilik seviyesi doğru orantılıdır.
- Bireysel standartlar: Kişilerin kendileri için kat etmesi zor, ulaş ılması güç hedefler belirlemesine bireysel standartlar kavram adı verilmektedir. Ancak bireylerin her ne kadar hedeflerini ulaş tığı görülse de aksi durumlarda standart yüksekliklerinden kaynaklı hayal kırıklıkları ve endişede görölmektedir.
- Ebeveyn beklentileri: Tanımlaması genellikle ebeveynlerin bireyler hakkındaki gelişimsel süreçte gerçek üstü yüksek beklentiler sergilemesi olarak yapılabilmektedir.
- Ebeveyn eleştirisi: Bireyler tarafından gerçekleştirilen hatalar karş ısında ebeveyn tarafından gerçekleştirilen yüksek eleştiriler bireylerde mükemmeliyetçilik uğ raş ını doğ urmaktadır.
- Düzen: Genellikle mükemmeliyetçi bireyler gerçekleştirilen iş lerin ve gerçekleştirilen yerlerin aş ırı derecede düzenli olmasına önem vermektedirler. Ancak bu normalin üzerinde olup kişinin aş ırı derecelerde düzen sahibi olmasına ya da düzene çok fazla önem vermesi olarak belirtilmektedir.
- Davranış lardan Ş üphe: Kişilerin gerçekleşt irdiğ i bir iş in eksik olabileceğ inden veya yaptığ ından daha iyisini yapabileceğ i ile alakalı

düşüncelerdir. Davranışlardan şüphe durumunda genellikle birey gerçekleştirdiği işten tam da anlamıyla tatmin olmamaktadır. Bu kişilerin kendilerine yönelik yoğun eleştirilerde bulunmalarına neden olmaktadır.

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

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

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

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

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

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

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

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

**2.1.7. Kuramsal Yaklaşımlar.** Bu bölümde mükemmeliyetçilikle ilgili kuramsal yaklaşımlar araştırılmıştır.

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

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

Freud gerçek kaygı ve nörotik kaygı arasında pek çok farklılık bulunduğunu belirtmiştir. Gündelik yaşamda gerçek kaygıya tüm bireylerde rastlanabilmektedir. Gerçek kaygı kavramı mantığa uygun oluşu ve gerçekliği ile nörotik kaygıdan farklılaşmaktadır. Gerçek kaygıda karşı karşıya kalınan tehditlere sergilenen tepkideki esas amaç korunma ve yaşamı devam ettirme isteğidir. Nörotik kaygının sebebiyle belirsizdir ve genel olarak mantıktan uzaktır. Nörotik kaygının temelinde genellikle bebeklik ve çocukluk dönemindeki olaylar yer almaktadır (akt. Yanbastı, 1996, s. 93).

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



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

Freud tarafından üzerinde durulan kavramlardan birisi de “süper ego”dur. Süper ego insanlarda bulunan toplum tarafından kabul edilmiş yargıların, kuralların ve ahlaki değerlerin temsil edildiği noktadır. Süper egosu yüksek olan kişilerin etraflarına yargılayıcı tavırlar gösterdiği ve hatayla karşılaştığında daha yüksek suçluluk hissettikleri belirlenmiştir. Bu tarafıyla ego toplumsal gerçeklikler ve haz arasında düzgün bir ilişki oluşturamaz ve süper ego hâkim bir hale gelirse sonuç olarak o kişide mükemmeliyetçi tutumlara rastlanabilir. Bununla beraber Gençtan (2002, s.46) tarafından belirtildiği üzere süper egonun sahip olduğu etkilerin en mühimleri aşağıda belirtilmiştir;

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

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

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

Adler (2001) “üstünlük çabası” kavramını daima mükemmeli arzulayan güdü şeklinde tanımlamıştır. Söz konusu mükemmeliyet isteği aynı aşağılık duygusu gibi

doğuştan gelmektedir. Adler “yenmek ve başarmak” isteğinin insanın özünde bulunan, psikolojik bir kanun olduğunu belirtmiştir (Köroğlu, 2008, s. 22).

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

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

Mükemmeliyetçiliğin bazı aşamalarında kişiler için sağlıklı ve gerekli olduğunu düşünen bazı teorisyenlerden biri olan Adler, mükemmeliyetçilik uğraşının olmadan yaşamın da düşünülmediği bir uğraş, yaşamın bir parçası olduğunu ve doğuştan gelen bir his bir güdü olduğunu belirtmektedir. Adler’ in iddiası mükemmellik uğraşının diğerler bireyler için sosyal bir ilgi ve yeteneklerin üst seviyeye çıkarılmasını içerdiğinde faydalı olduğunu ortaya koymaktadır. Yalnızca diğer bireylere üstünlük kurma amacı ile kullanıldığında ise negatif çağrışımlar doğurmaktadır. Bu düşünce diğer bireylere bağlı kalmaya ve mevcut potansiyellerini en üst noktaya taşıma amacı taşıyan insanlar arasında seçilime ihtiyacını niteleyen Helmreich ve Spence tarafından ilerletilmiştir (Asan, 2011, s. 22).

**2.1.7.2. Bireysel psikoloji yaklaşımı.** Bireysel psikolojide üstünlük ve kusursuzluk çabasının tüm bireylerde doğuştan var olduğu kabul edilmektedir. Bu hisler kişilerin gelişme ve ilerleme aşamalarının temel unsurlarını meydana getirmektedir. Fakat bu çabanın evrime uygun olması gereklidir. Bu çabaların evrim ile ters düşmesi durumunda üstünlük çabası oldukça farklı biçimlere geçebilmektedir. Söz konusu somut çabalardan bir tanesi diğer bireyleri kontrol etme çabasıdır. Bireysel psikolojiye ait verilerde insan karakterinde bulunan başarısızlıklar, psikoz, nevroz ve benzerleri diğer insanları kontrol etme şekline evrilmiş üstünlük çabalarının ifade edilme şekilleridir. Benzer şekilde insanlarda

bulunan kusursuz olma çabalarının da doğru gelişebilmesi için insanlığın kusursuzluğa ulaşma yoluyla aynı doğrultudan etki edebilmesi gereklidir (Adler, 1983, s. 57).

Bireysel psikolojiyi kuran Adler (2002) insanların doğuştan gelen bir mükemmel olma çabası olduğunu ve bu çabanın ulaşılabilir amaçlar için olumlu bir nitelik olduğunu belirtmiştir. Kuramda bulunan üstünlük çabası kavramı ve mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki mevcuttur. Adler mükemmeliyetçilik çabalarının doğuştan ve normal olduğunu belirtmektedir. Mükemmeliyetçilik kavramını iki boyutta ele alan Adler, sağlıklı mükemmeliyetçilerin ulaşılabilir amaçlar için çabaladıklarını, uyumsuz mükemmeliyetçilerinse gerçeklikten uzak amaçlar için çabaladıklarını belirtmiştir. Ayrıca uyumsuz mükemmeliyetçi bireyler eleştirilmekten ve hata yapmaktan korkarlar. Sürekli takdir edilmek ister ve emirlere önem verirler. Kaybetmekten korktuklarından genellikle kendileriyle meşgul olurlar, bu nedenle sosyal ilgileri oldukça düşük düzeydedir. Kısaca sağlıklı mükemmeliyetçi bireyler tüm insanlar için yararlı olan mükemmeliyetçilik için çaba harcarlarken, uyumsuz mükemmeliyetçi bireyler kişisel üstünlük kurmak amacıyla çabalarlar (Rice & Preusser, The Adaptive/ Maladaptive Perfectionism Scale, 2002, s. 210).

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

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

Davranışçı kuram kaygı olgusunu şartlı ve şartsız uyaranların etkileşimi sonucunda meydana gelen şartlı bir tepki şeklinde tanımlamaktadır. İnsan kaygıya neden olan şartlarda, kaygıyı yaratan uyarıcılardan uzaklaşarak kaygıdan da uzaklaşabilir (Sazak

ve Ece, 2004, s. 9). Kaygının dürtüden kaynaklı olduğunu öne süren Daly & Miller (1975) ilk defa hissedilen acının bir uyarıcı ile eşleşerek kaygının ortaya çıkmasına neden olduğunu ve kaygının söz konusu durumu genel bir hale getirerek belli bir düzeye kadar orijinal uyarıcılarla birleştiklerini ifade etmişlerdir (Duman, 2008, s. 14).

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

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

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

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

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

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

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

- Zihinsel süzgeç: Çok boyuta sahip olan olaylardan yalnızca olumsuz olanı görme.
- Ya hep ya hiç fikri: Olayları yalnızca çok kötü veya çok iyi şeklinde değerlendirme, arada bulunan olasılıkları göz ardı etme.
- Etiketleme, yanlış etiketleme: Yapılmış olan hatalara karşılık olarak bireyin kendisine olumsuz yakıştırmalar yapması.

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

Bilişsel yanlışlar bireylerin düşüncelerinde mevcut olan sürekli ve sistematik mantık hatalarıdır. Bilişsel terapinin ilgilendiği bilişsel çarpıtmalardan “ya hep ya hiç” düşüncesi içerisinde; gerçekleştirilen işlerde hata yapmamak veya tamamen başarısız olduğu düşüncesine kapılmak gibi mevcut durumu sadece iki uç şeklinde değerlendirme durumuna mükemmeliyetçi kişilerde rastlamak mümkündür. Aşırı genellemedeyse karşı karşıya kalınan başarısızlık mükemmel zarar vereceğinden aşırı düzeyde abartılarak algılanmaktadır. Zihinsel süzgeç çarpıtmasındaysa olumlu yanlar görmezden gelinerek sadece olumsuz taraflara odaklanma durumu mevcuttur, bu da mükemmeliyetçi davranışlarla alakalıdır. Bunun sebebi negatifiklerin minimum düzeyde de olsa mevcut olmasının mükemmelliği engellemesidir. Olumluyu yok saymak, küçültme ya da abartma davranışlarında da aynı zihinsel süzgeçteki gibi sadece olumsuzluklara odaklanma durumu söz konusudur. Yanlış etiketleme ve etiketleme düşüncesiyle de mükemmeliyetçi bireyler mükemmel olmayan bir performans sergilediklerinde kendilerini tamamen başarısız olarak değerlendirmektedirler (Beck, 2001, s.86).

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

**2.1.7.5. Sosyal öğrenme kuramı.** Sosyal öğrenme kuramının savunucusu Bandura, kişinin öğrenme durumunun sosyal ortamlarda meydana geldiğini ve çocukların en mühim öğrenme durumlarının diğer insanların davranışlarını izleyerek oluştuğunu öne sürmektedir. Bandura bu öğrenme çeşidine gözlemleyerek öğrenme veya model alarak öğrenme adını vermektedir (Flett, Panico & Hewitt, 2011, s. 111). Gözlemleyerek öğrenme karşıdaki insanı birebir taklit etmekten daha büyük kapsama sahiptir. Bir bireyin sergilediği davranışların sonucunda olumsuz tepkilerle karşılaşması, o insanı izleyen kişide rahatsızlık yaratacağından taklit etmemesini sağlayacaktır. Anne babaların mükemmeliyetçi tavırlar kapsamında her şeyi hatasız ve kusursuz bir biçimde yapmak için çabalamaları ve bu tarz durumların ailede pekiştirilmesi, çocukların bu davranışları öğrenmesine ve sergilemesine neden olmaktadır. Çocukların ebeveynlerini taklit etmeleriyle beraber, ebeveynler tarafından verilen pekiştireçler de mükemmeliyetçiliğin gelişimine etki etmektedir.

**2.1.8. Mükemmeliyetçilik ve spor.** Mükemmeliyetçilik ve spor ile alakalı gerçekleştirilen çok fazla çalışma bulunmasa da sporcuların, mükemmeliyetçi kişiler ile benzer özelliklere sahip oldukları düşüncesi mevcuttur (Kağan, 2006, s. 9). Mükemmeliyetçi bireylerde karşılaşılan bazı problemlerin sporcu bireylerde de mevcut olduğu düşünülmektedir. Örneğin; mükemmeliyetçilerin sık sık karşı karşıya kaldıkları yeme bozukluğu problemi, sporcularda da sıklıkla gözlemlenmektedir. Sporcularında aynı mükemmeliyetçi bireylerde olduğu gibi hem iyi performans gösterme hem de zayıf kalma amaçları mevcuttur. Bu nedenle sıklıkla blumia hastalığı ile savaştıkları belirlenmiştir (Stoutjesdyk & Jevne, 1993, s. 273).

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

yüksek düzeyde performans hedefleri belirlerler (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990, s. 450).

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

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

**2.1.9. Mükemmeliyetçiliğin değerlendirilmesi.** Mükemmeliyetçiliğin değerlendirilmesinde kullanılan başlıca ölçek ve alt boyutları ile ilgili araştırmalara bu bölümde yer verilmiştir.

**2.1.9.1. Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği.** Frost ve arkadaşları (1990) tek boyutlu mükemmeliyetçilik olgusunun kavramsallaştırılmasının başarısız ve başarılı mükemmeliyetçilerin ayırt edilmesinde yetersiz olacağını söylemişler, literatürü inceleyerek mükemmeliyetçiliğe ait uyumlu ve uyumsuz yönlerin yanında mükemmeliyetçi kişiliğin meydana gelmesinde büyük öneme sahip olan farklı bileşenlerin de mevcut olduğunu belirtmişleridir. Mükemmeliyetçilik kavramı Frost vd. (1990) tarafından bir bireyin kendi tavırlarını değerlendirir iken aşırı eleştiri yapması ve yüksek performanslar sergilemesi şeklinde tanımlanmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçilik sonucunda meydana gelen psikolojik sorunların yüksek performans sınırları koymaktan ve aşırı eleştirilerden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Frost ve arkadaşları da tıpkı diğer çalışmacılar gibi mükemmeliyetçiliğin olumsuz taraflarını ele almışlar ve bu bireylerin kendi sergiledikleri davranışlardan sürekli



şüphe ettiklerini öne sürmüşlerdir. Frost vd. (1990)'a göre mükemmeliyetçi davranışların temelinde eleştiriler ve ailesel beklentiler yer almaktadır. Bu kişiler anne babalarının aşırı eleştirel olduklarını düşünürler ve anne babalarının beklentilerini hiçbir şekilde karşılayamadıklarını düşünürler. Bu düşünce mükemmeliyetçi davranışların çocukluk döneminden kaynaklandığını, bir diğer ifadeyle çocukluk döneminde yaşanan olaylara bağlı olduğu düşüncesini öne sürmüşlerdir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Slaney & Johnson (1992) mükemmeliyetçilik hususunda 62 farklı maddeden söz etmişlerdir. Fakat gerçekleştirdikleri araştırmaların sonucunda bu 62 maddeyi 32'e düşürmüş ve dört boyuta indirgemişlerdir. Söz konusu boyutlar (akt. McGarvey, 1996);

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

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

- Standartlar,
- Düzen,
- Tutarsızlık.

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

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

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

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

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

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

2.1.9.3.2. *Başkası odaklı mükemmeliyetçilik boyutu.* Başkasına yönelik mükemmeliyet ise mükemmeliyetçiliğin bir başka önemli boyutunu oluşturmaktadır. Genel özelliklerini başkalarına odaklı beklentilerini ve inançlarını içermektedir. Örnelemek gerekirse Hollender (1965), kişilerin bazı kişiler hakkında mükemmeliyetçi davranışlar sergilemekle meşgul olduğunu belirtmektedir. Başkası odaklı mükemmeliyetçilikte diğer insanlara karşın gerçek üstü standartlar koyma eğilimi gözlemlenmektedir. Bu nedenden diğer insanlar koyulmuş olan bu gerçek üstü standartlara göre değerlendirilmektedir. Bu standartlara göre insanların performansları sıkı bir biçimde değerlendirilmektedir. Bu davranışın temelinde kendine yönelik mükemmeliyetçilikle benzer özellikler yatmaktadır. (Hewitt & Flett, 1991)' a göre ise başkası odaklı mükemmeliyetçilik davranış dışı doğru yönlendirilir.

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

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

## 2.2. İlgili Araştırmalar

Yeryüzü var olduğu günden itibaren bütün canlılar sürekli kendini geliştirerek en iyiyi en faydalı durumu oluşturmak için gayret sarf etmektedir. Bütün canlılar zamanla kendini geliştirerek değişimler yaşamaktadır ve bu değişim hiçbir zaman son bulmamaktadır. İnsanoğlu da gelişen ve değişen dünyaya ayak uydurarak mükemmel yakalamak gayretindedir. Öyle ki sürekli gelişen teknoloji ve artan bilgiye kolay ulaşım insanları elindekilerle yetinmeyip, memnuniyetsiz olmaya ve mükemmel ulaşmaya itmektedir. Mükemmeliyetçilik insanoğlunun çok eski bir davranışı olmasına rağmen son zamanlarda araştırmacıların ilgi odağı olmaya başlamıştır. 1980’li yıllardan itibaren yurtdışında araştırmalar artarken ülkemizde 2000’li yıllarda yüksek lisans ve doktora tezleri olarak araştırmalar başlamıştır. Yurt içindeki araştırmalar son zamanlarda önemli ölçüde artmaktadır.

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

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

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

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

Taşdemir (2003) yüksek lisans tez çalışmasında üstün yetenekli öğrencilerin sınav kaygısı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri, benlik saygısı, kontrol odağı, öz-yeterlilik inançları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapılan tez çalışmasının ana amacı mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yöneliktir. Çalışmanın örneklem gurubunu farklı illerde öğrenim gören 489 fen lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmada Forst vd. (1991) geliştirdiği Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe' ye uyarlaması yapılmıştır. Çalışmada F-ÇBMÖ yanı sıra Rotter İç Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı alt Ölçeği, Öz Yeterlilik İnançlarını Değerlendirme Ölçeği, Problem Çözme Becerileri Envanteri veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına göre üstün yetenekli öğrencilerde mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Özellikle F-ÇBMÖ alt

ölçeklerinden Hatalara Aşırı İlgi, Davranışlara İlişkin Şüphe, Ailesel Eleştiri ve Kişisel Standartlar ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çalışmada F-ÇBMÖ üstün yetenekli öğrencilerde kullanılmak üzere Türkçe' ye uyarlanmış, ortaya çıkan sonuçlar orijinal ölçek ile Türkçe formunun benzer faktör yapısına sahip olduğunu göstermiştir. Yapılan faktör analizinde ölçeğin, toplam varyansın % 47,8' ini açıklayan altı faktörlü yapısı ortaya çıkmıştır. Faktörler arasında iç tutarlılığa bakıldığında kuramsal olarak beklenen ve orijinal ölçekle benzer korelasyonel ilişkilere rastlanmıştır. Hatalara Aşırı İlgi, Davranışlardan Şüphe, Aile Beklentileri, Ailesel Eleştiri ve Kişisel Standartlar alt boyutları arasında anlamlı korelasyon bulunmuştur. Düzen Boyutunun Davranışlardan Şüphe ve Aile Beklentileri alt boyutları ile ilişkili olmadığı görülmüştür (Mızrak, 2006).

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

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

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

Yapı geçerliliği için gerçekleştirilen açıklatıcı faktör analizleri sonucunda 17 madde kalmış ve iki faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu iki yapı doğrulayıcı faktör analizi sonucunda desteklenmiş ikisi de alt ölçek olarak kabul edilmiştir. İçerikleri incelenerek olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik olarak adlandırılmıştır (Mızrak 2006).



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

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

Mızrak (2006) yaptığı yüksek lisans tezinde anksiyete bozukluğu ve/veya depresif bozukluk tanısı alan hastalarda çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği uyarlama çalışmasını yapmıştır. Çalışma klinik ve normaller olmak üzere iki gurup üzerinde yürütülmüştür. İlk gurup 100 hastadan ikinci gurup ise 50 normalden oluşmaktadır. Klinik gurup Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim dalına başvuran anksiyete bozukluğu ve depresif bozukluk tanısı konmuş 100 hastadan oluşmuştur. Normaller olarak belirlenen gurup ise klinik çalışanları ve hasta yakınlarından oluşturulmuştur. Herhangi bir psikiyatrik yakınması ve öyküsü bulunmayanlar çalışmaya alınmıştır.

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

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

Sapmaz (2006) yapmış olduğu yüksek lisans tezinin örneklem gurubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Yapmış olduğu çalışmada uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik yapısına sahip olanların psikolojik semptomları yaşama düzeyleri incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre uyumsuz mükemmeliyetçilik tutumuna sahip olanların psikolojik belirti düzeylerinin en yüksek gurup olduğu görülmüştür. Psikolojik belirti düzeyi en düşük gurup ise uyumlu mükemmeliyetçilik tutumuna sahip olanlar çıkmıştır.

Erözkan (2008) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada mükemmeliyetçilik eğilimlerini ve depresyon düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmanın örneklem gurubunu 340 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bulgular sonucunda hatalara aşırı ilgi ve kişisel standartlar alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Çepikkurt (2011) Yapmış olduğu doktora tezinde Üniversiteli hentbolcuların sahip oldukları mükemmeliyetçilik puanları ile başarı hedefleri, kaygı düzeyleri ve yüklenme biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 246 hentbolcu katılmıştır. Elde edilen bulgular mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt ölçeği ile başarı hedeflerinin tüm alt ölçekleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları mükemmeliyetçiliğin tamam ile olumsuz olmayıp, uyum sağlanabilen olumlu boyutlarının da varlığını desteklemiştir.

Karataş ve Tagay (2012) Üniversite son sınıfta okuyan 318 öğrenci ile yaptıkları çalışmada benlik saygısı, kontrol odağı ve çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluşun yordayıcıları olup olmadığını incelemiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında kontrol odağı, öznel iyi oluş ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir başka bulgu ise benlik saygısı,

kontrol odağı ve çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluşun önemli yordayıcılarından olduğunu göstermiştir.

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

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

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

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

mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Tükenmişliğin alt boyutu olan duyarsızlaşma ile mükemmeliyetçilik arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kaya (2015) Yapmış olduğu yüksek lisans tezinde üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki de duygusal zekânın aracı rolünü incelemiştir. Çalışma gurubunu 622 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara göre mükemmeliyetçilik ve affetme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal zekâ ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, duygusal zekâ ile mükemmeliyetçilik arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Affetme ve duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği de görülmüştür.

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

**2.2.2. Yurtdışında yapılmış araştırmalar.** Mükemmeliyetçilik insanoğlunun çok uzun süredir askeri alanda, sanatta, adalette, yönetimde kusursuza ulaşmak için gayreti olsa da bu konuyla ilgili araştırmaların çoğu son elli yılda gerçekleşmiştir. Mükemmeliyetçilik son dönemlerde çok popüler olan bir konudur. Birçok davranış özelliğinin altyapısıyla ilişkilendirilmektedir. Bu sebepten mükemmeliyetçiliğe olan ilgi gün geçtikçe artmaktadır. Mükemmeliyetçilik üzerine 1980’li yıllarda 102 tane çalışma yapılırken, 1990’lı yıllarda bu sayı yaklaşık % 330’luk bir artışla 336’ya çıkmıştır (Flett ve Hewitt, 2002, Akt. Kırdök 2004). 2000’li yıllardan itibaren internet ve sanal veri tabanı sayesinde bilgiye ulaşım hızlanmış bu durum bilimsel çalışmaları da pozitif etkilemiştir. Sanal veri tabanının da mükemmeliyetçilikle ilgili araştırmalar tarandığında farklı disiplinlerde on binlerce sonuç çıkmaktadır.

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

Mükemmeliyetçilikle ilgili son 20 yılda çok yönlü ölçekler kullanılarak klinik mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik, olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik gibi farklı boyutlarda çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin başarıyla, depresyonla, stresle, öfkeyle, bağlılıkla, tükenmişlikle, affetme düzeyiyle, sorumlulukla, liderlikle, benlik saygısıyla, akademik başarıyla, beden sağlığı ve spor gibi birçok değişkenle ilişkileri incelenmiştir. Spor ve egzersiz psikolojisinde mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalara bakıldığında mükemmeliyetçilik ile hedef yönelimleri, başarı hedefleri, egzersiz bağımlılığı, yarışma öncesi kaygı, tükenmişlik, yarışmaya verilen heyecansal tepki, başarı-başarısızlığa yapılan yüklemeler, başarısızlık korkusu ve yeme bozukluğu gibi konuların sıklıkla çalışıldığını görülmektedir (Çepikkurt 2011). Bazı çalışmalara örnek vermek gerekirse:

Hem Frost (1990), hem de Hewitt & Flett (1991) mükemmeliyetçiliği tek bir boyutta değerlendirmemeleri, bunun yerine mükemmeliyetçiliği etkileyebilecek içsel ve dışsal zorlanımların yer aldığı çok boyutlu bir tanımlama getirmeleri açısından

benzer görüşlere sahiptirler. Fakat Frost, Hewitt & Flett'e göre mükemmeliyetçiliği daha fazla boyutla tanımlamıştır (Koroğlu, 2008).

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

Hewitt & Flett (1991) mükemmeliyetçiliğin tek boyutla değerlendirilmemesi gerektiğini, içsel ve çevresel birçok faktörün mükemmeliyetçiliği etkileyeceğini savunmuşlardır. Bu sebepten mükemmeliyetçiliğin doğasının çok boyutlu bakış açısıyla anlaşılabilceğini, farklı boyutlarda değerlendirilmesi gerektiğini öne sürerek Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini geliştirmişlerdir. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Hewitt (ÇBMÖ-H) kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutlarından oluşmaktadır.

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

Mitchelson & Burns (1997) yapmış oldukları çalışmada kadınların mükemmeliyetçilik ile iş hayatı ve annelik rolleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen bulgular olumsuz mükemmeliyetçiliğin bencillik ve kişisel ihtiyaçlarla güdülendiği inancı-iş hayatındaki yorgunluk evde ebeveynlik ile ilgili duyulan stresle ilişkili olduğunu göstermiştir. Diğer bir bulgu ise toplumsal beklentiye yönelik ve

olumsuz mükemmeliyetçilik arttıkça, benlik doyumunun ve yaşam tatminin düştüğünü göstermiştir. Toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçi olan annelerin çocukları için yüksek standartlar koyması beklenir ve bu yüzden ebeveyn olarak daha yüksek stres yaşar. Bu durumda anne kendi kusursuzluk arzusunu çocuğunun üzerinden gidermeye çalışacaktır.

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

Accordino, Accordino & Slaney (2000) Yapmış oldukları çalışmada Yaklaşık Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Slaney ve ark. 1996) ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg 1965) kullanmışlardır. Araştırmayı 123 lise öğrencisi ile yapmışlar ve başarı ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Elde edilen bulgulara göre olumsuz mükemmeliyetçilere göre olumlu mükemmeliyetçiler daha yüksek akademik başarıya ve motivasyonuna sahiptirler. Akademik başarı ile olumsuz mükemmeliyetçilik puanları arasında negatif bir ilişki görülmüştür. Diğer yandan benlik saygısıyla olumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif, olumlu mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

LaSota (2001) Yapmış olduğu yüksek lisans tezinde mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklem grubunu 189 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara göre benlik saygısının, anksiyete,

depresyon ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında yordayıcı olduğu görülmüştür. Benlik saygısının uyumlu mükemmeliyetçiliği yordamadığı görülmüştür. Diğer yandan benlik saygısının ruh sağlığını korumada önemli bir etken olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın sonucu olarak benlik saygısının mükemmeliyetçilikle ilişkili bir etken olduğundan söz edilmektedir.

Hawkins, Watt & Sinclair (2001) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği' ni (Fost ve ark. 1991) kullanarak yaptıkları çalışmada sağlıksız (olumsuz) mükemmeliyetçiler, mükemmeliyetçi olmayanlar, sağlıklı (olumlu) mükemmeliyetçiler olmak üzere üç gurup öğrenci olduğunu belirlemişlerdir. Çalışmanın evrenini 409 kız ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular mükemmeliyetçi olmayanlara göre olumsuz ve olumlu mükemmeliyetçi öğrenciler standartlar oluşturmada daha ilgilidirler. Olumlu mükemmeliyetçi öğrenciler düzen alt boyutunda diğerlerine göre belirgin bir şekilde daha yüksek puanlara sahiptirler. Diğer bir bulgu ise çalışmada uygulanan depresyon, kaygı düzeyleri ve stres ölçeklerinden de olumsuz mükemmeliyetçi öğrencilerin en yüksek puanları aldıkları tespit edilmiştir.

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

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



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

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

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

Mistler (2010) yapmış olduğu doktora tez çalışmasında mükemmeliyetçilik, öz duyarlılık ve affetme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 309 yetişkin katılmıştır. Çalışmanın bulguları sonucunda mükemmeliyetçilik ve affetme arasındaki ilişki negatif yönlü çıkmıştır. Diğer yandan mükemmeliyetçilik ve affetme arasındaki ilişkiye öz duyarlılığın kısmi olarak aracılık ettiği bulgusu görülmüştür. Başka bir bulgu ise öz duyarlılık ve affetme arasında pozitif bir ilişki olduğudur. Öz duyarlılık ve affetme alt ölçekleri arasında da güçlü pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Sonuç olarak öz duyarlılık ve affetme davranışının zihinsel sağlığa ve iyi oluşa yarar sağladığı tespit edilmiştir.

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

olarak mükemmeliyetçilik ve ruminasyonun, post travmatik stres bozukluğunda etkili bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

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

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeğinin incelendiği bütün çalışmalar klinik ya da klinik olmayan veya öğrenci ya da yetişkinlerle yapılan analizler ölçeğin kullanıma elverişli olduğunu kabul etmektedir. Stober (1998) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında dört faktörlü bir yapı elde etmiştir.

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeğinin incelendiği diğer bir çalışmada ise Stumpf & Parker (2000) yaptıkları çalışmada stoper'in önerdiği dört faktörlü çözümü destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Parker & Adkins (1995) çalışmalarında orijinal ölçek gibi altı faktörlü yapı elde etmişlerdir. Cheng ve ark. (1999) Çinli bir örneklem gurubuyla yaptığı çalışmada beş faktörlü yapı elde etmişlerdir. Purdon ve ark. (1999) anksiyete hastalarından oluşan klinik bir örneklem üzerinde yaptıkları çalışmada üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir (Mızrak 2006).

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

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi alt bölümleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Organizasyonlarına Katılan Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması olarak incelenmesi amacı ile tarama modeli kullanılarak betimsel bir çalışma yürütülmüştür. Böylece var olan bir durum ile ölçekler aracılığıyla bilgi toplanarak, değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisi incelenecektir. Tarama modelleri, geçmişte ya da hâlen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan onu uygun bir biçimde belirleyebilmektir (Karasar, 2011). Tarama modellerinde amaçlar genellikle soru cümleleriyle ifade edilir. Bunlar; “Ne idi? Nedir? Ne ile ilgilidir?” Gibi sorulardır. Bu soruların cevabını verirken “Neden?” sorusunun gerçek cevaplarının bulunmasında ise bu denli güçlü değildir (Büyüköztürk, 2016). Bu araştırmada Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Organizasyonlarına Katılan Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarıyla Bazı Değişkenler arasındaki ilişki var olduğu şekliyle betimlenmeye çalışılmıştır.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu 2016-2017 sezonunda; Atıcılık, Atletizm, Badminton, Basketbol, Bilardo, Bilek güreşi, Bisiklet, Boks, Bowling, Buz Hokeyi, Curling, Dans, Frizbi, Futbol, Güreş, Halk Oyunları, Hokey, Jimnastik, Judo, Kano, Karate, Kayak Alp disiplini, Kickboks, Korfbol, Korumalı Futbol. Kros, Kürek,

Salon futbolu, Salon Okçuluk. Satranç, Snowboard, Suquash, Su topu, Taekwondo, Tenis, Triatlon, Yelken, Yüzme dallarında organizasyonlar gerçekleştirmiştir. Evrenin tamamına ulaşamayacağı için örneklem grup seçilmiştir. Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu'nun 2016-2017 sezonunda; Basketbol, Voleybol, Futbol, Hentbol, Snowboard, Jimnastik, Kayak Alp disiplini, Speedminton, Tenis, Spor Tırmanışı branşlarındaki sporcular arasından random olarak seçilen katılımcılar aştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır.

Katılımcıların cinsiyet ve branşlarına göre dağılımları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2.

*Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyet ve Spor Branşına Göre Dağılımı*

		Cinsiyet		Toplam	
		Kadın	Erkek		
Hangi Sporu Yapıyorsunuz	Basketbol	Sporcu Sayısı	18	30	48
		% Oran	37,5%	62,5%	100,0%
	Voleybol	Sporcu Sayısı	27	16	43
		% Oran	62,8%	37,2%	100,0%
	Futbol	Sporcu Sayısı	0	45	45
		% Oran	0,0%	100,0%	100,0%
	Hentbol	Sporcu Sayısı	17	26	43
		% Oran	39,5%	60,5%	100,0%
	Snowboard	Sporcu Sayısı	8	11	19
		% Oran	42,1%	57,9%	100,0%
	Jimnastik	Sporcu Sayısı	17	0	17
		% Oran	100,0%	0,0%	100,0%
	Kayak Alp Disiplini	Sporcu Sayısı	10	14	24
		% Oran	41,7%	58,3%	100,0%
	Speedminton	Sporcu Sayısı	0	14	14
		% Oran	0,0%	100,0%	100,0%
	Tenis	Sporcu Sayısı	20	26	46
		% Oran	43,5%	56,5%	100,0%
Spor Tırmanışı	Sporcu Sayısı	22	16	38	
	% Oran	57,9%	42,1%	100,0%	
Toplam	Sporcu Sayısı	139	198	337	
	% Oran	41,2%	58,8%	100,0%	

Tablo 2'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan Üniversiteli sporcuların % 58,8'ini 198 katılımcıyla erkekler, % 41,2' sini 139 katılımcıyla kadınlar oluşturmaktadır. Katılımcıların 179' u % 53,12' si; Basketbol, Voleybol, Futbol, Hentboldan oluşan takım sporları yapmaktadır. Katılımcıların 158' i % 46,88'i; Snowboard, Jimnastik,

Kayak Alp disiplini, Speedminton, Tenis ve spor tırmanışı branşlarında ferdi olarak organizasyona katılmışlardır. Takım sporlarında futbol ve bireysel sporlardan speedminton branşlarında sadece erkek sporcular, bireysel sporlardan jimnastik branşında da sadece kadın sporcular organizasyona katılmışlardır.

Katılımcıların cinsiyet ve yaş aralıklarına göre dağılımları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3.

*Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyet ve Yaş Aralıklarına Göre Dağılımı*

		Cinsiyet		Toplam	
		Kadın	Erkek		
Hangi Yaş Aralığında	16-19	Sporcu Sayısı	42	17	59
		% Oran	71,2%	28,8%	100,0%
	20-22	Sporcu Sayısı	65	91	156
		% Oran	41,7%	58,3%	100,0%
	23-25	Sporcu Sayısı	25	62	87
		% Oran	28,7%	71,3%	100,0%
	26-28	Sporcu Sayısı	5	20	25
		% Oran	20,0%	80,0%	100,0%
	29 ve üzeri	Sporcu Sayısı	2	8	10
		% Oran	20,0%	80,0%	100,0%
	Toplam	Sporcu Sayısı	139	198	337
		% Oran	41,2%	58,8%	100,0%

Tablo 3’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan Üniversiteli sporcuların % 46,29 u 156 kişiyle 20-22 yaş aralığındadır. Frekansın en yüksek olduğu yaş aralığı olduğu görülmektedir. Frekansın ikinci en yüksek olduğu yaş aralığı ise % 25,82 ile 87 kişiden oluşan 23-25 yaş aralığıdır. Bu yaş Aralığının % 71,26’sı 62 kişiyle erkeklerden % 28,74 25 kişiyle kadınlardan oluşmaktadır. Frekansın üçüncü en yüksek olduğu yaş aralığı ise % 17,50 ile 59 kişiden oluşan 16-19 yaş aralığıdır. Bu yaş Aralığının % 71,18’i 42 kişiyle kadınlardan % 28,82’si 17 kişiyle erkeklerden oluşmaktadır.

Katılımcıların yapmış oldukları spor branşı ve spordaki düzeylerine göre dağılımları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4.

*Araştırmaya Katılan Sporcuların Branş ve Spordaki Düzeylerine Göre Dağılımı*

		Yaptığınız Spordaki Düzeyiniz			Toplam	
		Milli Sporcu	Profesyonel	Amatör		
Hangi Sporu Yapıyorsunuz	Basketbol	Sporcu Sayısı	0	20	28	48
		% Oran	0,0%	41,7%	58,3%	100,0%
	Voleybol	Sporcu Sayısı	1	10	32	43
		% Oran	2,3%	23,3%	74,4%	100,0%
	Futbol	Sporcu Sayısı	0	6	39	45
		% Oran	0,0%	13,3%	86,7%	100,0%
	Hentbol	Sporcu Sayısı	0	20	23	43
		% Oran	0,0%	46,5%	53,5%	100,0%
	Snowboard	Sporcu Sayısı	5	3	11	19
		% Oran	26,3%	15,8%	57,9%	100,0%
	Jimnastik	Sporcu Sayısı	0	3	14	17
		% Oran	0,0%	17,6%	82,4%	100,0%
	Kayak Alp Disiplini	Sporcu Sayısı	7	1	16	24
		% Oran	29,2%	4,2%	66,7%	100,0%
	Speedminton	Sporcu Sayısı	0	0	14	14
		% Oran	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
	Tenis	Sporcu Sayısı	5	7	34	46
		% Oran	10,9%	15,2%	73,9%	100,0%
	Spor Tırmanışı	Sporcu Sayısı	4	7	27	38
		% Oran	10,5%	18,4%	71,1%	100,0%
Toplam	Sporcu Sayısı	22	77	238	337	
	% Oran	6,5%	22,8%	70,6%	100,0%	

Tablo 4’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan Üniversiteli sporcuların % 6,53’ü 22 kişiyle milli sporculardan oluşmaktadır. Katılımcıların % 22,85’i 77 kişiyle profesyonel, % 70,62’si 238 kişiyle amatör olarak spor hayatını devam ettirmektedir. Takım sporları yapan katılımcılardan % 0,56’sı 1 kişi milli sporcu, % 31,28’i 56 kişi profesyonel ve % 68,16’sı 122 kişi amatör olarak spor yapmaktadır. . Bireysel sporları yapan katılımcılardan % 13,29’u 21 kişi milli sporcu, % 13,29’u 21 kişi profesyonel ve % 73,42’si 116 kişi amatör olarak spor yapmaktadır. Çalışmanın tamamına bakıldığında % 6,53’ü 22 kişi % milli sporcu, % 22,85’i 77 kişi profesyonel ve % 70,62’si 238 kişi amatör olarak spor hayatını devam ettirmektedir.

Katılımcıların yapmış oldukları spor branşı ve eğitim gördükleri fakülte ya da yüksekokullara göre dağılımları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5.

*Katılımcıların Branş ve Eğitim Gördükleri Okullara Göre Dağılımı*

		Eğitim gördüğünüz Fakülte/Yüksekokul		Toplam	
		Beden Eğt. ve Spor	Diğer		
Hangi Sporu Yapıyorsunuz	Basketbol	Sporcu Sayısı	25	23	48
		% Oran	52,1%	47,9%	100,0%
	Voleybol	Sporcu Sayısı	22	21	43
		% Oran	51,2%	48,8%	100,0%
	Futbol	Sporcu Sayısı	21	24	45
		% Oran	46,7%	53,3%	100,0%
	Hentbol	Sporcu Sayısı	20	23	43
		% Oran	46,5%	53,5%	100,0%
	Snowboard	Sporcu Sayısı	5	14	19
		% Oran	26,3%	73,7%	100,0%
	Jimnastik	Sporcu Sayısı	9	8	17
		% Oran	52,9%	47,1%	100,0%
	Kayak Alp Disiplini	Sporcu Sayısı	9	15	24
		% Oran	37,5%	62,5%	100,0%
	Speedminton	Sporcu Sayısı	12	2	14
		% Oran	85,7%	14,3%	100,0%
	Tenis	Sporcu Sayısı	32	14	46
	% Oran	69,6%	30,4%	100,0%	
Spor	Sporcu Sayısı	14	24	38	
Tırmanışı	% Oran	36,8%	63,2%	100,0%	
Toplam	Sporcu Sayısı	169	168	337	
	% Oran	50,1%	49,9%	100,0%	

Tablo 5’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan Üniversiteli sporcuların % 50,15’i 169 kişi Spor bilimleri Fakültesi veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisidir. Katılımcıların % 49,85’i 168 ise Üniversitelerin diğer fakülte ve yüksekokullarında eğitim görmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, “Kişisel Bilgi Formu” ve Frost ve ark. Tarafından geliştirilen “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” nin yer aldığı form aracılığıyla toplanmıştır. Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından daha önce bu alanda yapılan çalışmalar incelenerek oluşturulmuştur. Üniversiteli sporcuların bazı kişisel

bilgilerini (yaş, cinsiyet, eğitim gördüğü yükseköğretim, yapılan spor branşı, sporculuk süresi, haftalık antrenman saati, vb.) belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin doğasının ancak çok boyutlu bir bakış açısıyla anlaşılacağı fikri ortaya çıkmıştır. Kişinin kendisi ile ilgili tanımladığı mükemmeliyetçilik bileşenleri kadar kişilerarası ilişki bileşenlerine de bakılmasının gerekliliği üzerinde durulmuştur. Frost ve ark. (1990), Hewitt & Flett (1991), Slaney (1995), Slade & O'Connell (1998) gibi araştırmacılar mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bakış açısıyla ele alan araştırmacılar (akt. Mızrak Ö.E., 2006). Hem Hewitt & Flett (1991), hem de Frost ve ark. (1990) mükemmeliyetçiliği tek bir boyutta değerlendirmemeleri, bunun yerine mükemmeliyetçiliği etkileyebilecek içsel ve dışsal zorlanımların yer aldığı çok boyutlu bir tanımlama getirmeleri açısından benzer görüşlere sahiptirler. Fakat Frost, Hewitt & Flett'e göre mükemmeliyetçiliği daha fazla boyutla tanımlamıştır (Koroğlu, A., 2008).

Mükemmeliyetçiliğin ancak çok boyutlu bir bakış açısıyla değerlendirilebileceği üzerinde duran Frost ve ark. Mükemmeliyetçiliği ölçmek üzere 35 maddelik, 6 alt boyuttan oluşan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Frost Multidimensional Perfectionism Scale (ÇBMÖ-F) geliştirmişlerdir.

Frost ÇBMÖ altı alt boyutu;

1. Düzen (D) ; Altı maddeden oluşmaktadır.
2. Hatalara Aşırı İlgi / Hata Yapma Korkusu (HA) ; Dokuz maddeden oluşmaktadır.
3. Davranışlardan Şüphe / Emin Olamama (DŞ) ; Beş maddeden oluşmaktadır.
4. Aile Beklentileri (AB) ; Beş maddeden oluşmaktadır.
5. Ailesel Eleştiri (AE) ; Dört maddeden oluşmaktadır.
6. Kişisel Standartlar (KS) ; Altı maddeden oluşmaktadır.

Otuz beş maddelik öz rapor ölçümü olan ölçek Frost ve arkadaşları (1990) tarafından yazında hipotez edilen mükemmeliyetçilik yapıları ile oluşturulmuştur. Geçerlik ve güvenilirlik çalışması Frost ve ark. (1990) tarafından Smith koleji öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı 0,90 olarak hesaplanmıştır. ÇBMÖ-F' nin Psikometrik özelliklerinin incelenmesi ile ilgili yapılan çalışmaların bazıları Stober (1998) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada dört faktörlü yeni bir yapı



elde etmiştir. Stumpf & Parker (2000) yaptıkları çalışmada Stober'in önerdiği dört faktörlü çözümü destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin üzerinde kullanıldığı başka bir çalışmada (Parker & Adkins, 1995) orijinal ölçekteki gibi altı faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Çinli bir örneklem üzerinde yapılan benzer bir çalışmada (Cheng ve ark., 1999) ise beş faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Avustralya'da Öğrenci örneklemini üzerinde yapılan çalışmada (Harvey ve ark., 2004) 24 madde den oluşan dört faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. ÇBMÖ-F'nin faktör analizi ve psikometrik özellikleriyle ilgili çalışmalar ölçeğin kullanılması için uygun yapıda olduğunu göstermektedir.

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY (Hasan KALYONCU Üniversitesi Eğitim Fakültesi) ve Özlem MISIRLI TAŞDEMİR (Hacettepe Üniversitesi Üstün Yetenekli Çocuklar araştırma ve uygulama Merkezi) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma (Özbay ve Mısırlı-Taşdemir, 2003) Üstün yetenekli öğrencilerin sınav kaygısı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yöneliktir. Farklı illerdeki 489 Fen Lisesi öğrencileri araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçları Orijinal ölçek ile Türkçe formun benzer faktör yapısına sahip olduğunu göstermiştir. Yapılan faktör analizinde ölçeğin, toplam varyansın % 47,8' ini açıklayan altı faktörlü yapısı ortaya çıkmıştır. Faktörler arasında iç tutarlılığa bakıldığında kuramsal olarak beklenen ve orijinal ölçekle benzer korelasyonel ilişkilere rastlanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışması, Cronbach Alfa ve testin yarıya bölümü yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Testin yarıya bölme güvenirlik katsayısı 0,80 olarak hesaplanmıştır. Genel güvenirlik katsayısı 0,83 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçekler güvenirlik katsayıları 0,61 ile 0,87 arasındadır.

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, geçerliliği ve güvenirliliği sağlanmış olan 5'li likert tipi bir ölçektir. Bu ölçek ile bireylerin çok boyutları mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Beşli Likert tipi ölçeğin seçenekleri ve puanlaması; Kesinlikle Katılım 5, Katılım 4, Kararsızım 3, Katılmam 2, Kesinlikle Katılmam 1 şeklindedir. Olumsuz ifadeli veya olumsuz yönde fikir içeren maddelerde puanlama ters yönde işleyecek şekilde 1, 2, 3, 4, 5 olarak yapılmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek üzere Temel Bileşenler Analizi (Principal Components) üzerinde temellenen faktör analizi işlemleri yapılmış, rotasyon yöntemi olarak varimaxrotation kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda 9 maddenin ölçekten çıkarılmasının uygun olduğu görülmüştür. Düzen alt boyutundan 2 madde, hatalara aşırı ilgi alt boyutundan 5 madde, davranışlardan şüphe alt boyutundan 1 madde, kişisel standartlar alt boyutundan 1 madde ölçekten çıkarılmıştır. Sonuçta altı alt faktörden ve 26 maddeden oluşan bir ölçek meydana getirilmiştir. Yapılan güvenirlik analizinde ölçeğin Cronbach's Alpha değerinin ( $\alpha$ ) .85 olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu araştırmadan elde edilen verilerle güvenirlik analizleri tekrar yapılmış ve analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

*Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Güvenirlik Analizi Sonuçları*

Faktörler	Madde sayıları	Güvenirlik katsayıları ( $\alpha$ )
F-ÇBMÖ genel ölçek	26	.85
Faktör 1 Düzen (D)	4	.89
Faktör 2 Hatalara Aşırı ilgi (HA)	4	.79
Faktör 3 Davranışlardan Şüphe (DŞ)	4	.70
Faktör 4 Aile Beklentileri (AB)	5	.84
Faktör 5 Ailesel Eleştirisi (AE)	4	.74
Faktör 6 Kişisel Standartlar (KS)	5	.77

Tablo 6'daki güvenirlik analizi sonuçlarına bakıldığında, genel ölçeğin güvenirlik katsayısının ( $\alpha$ ) 85 olduğu görülmektedir. Bu değer (Özbay ve Mısırlı-Taşdemir, 2003) çalışmasında elde ettiği ( $\alpha$ ) 83 güvenirlik katsayısı değeri ile aynıdır. Ayrıca bu çalışmada, ölçeğin boyutlarına ilişkin güvenirlik analizleri de yapılmıştır. Alt faktörlerin güvenirlik katsayıları sırayla; F1 (D): ( $\alpha$ ) 89, F2 (HA): ( $\alpha$ ) 79, F3 (DŞ): ( $\alpha$ ) 70, F4 (AB): ( $\alpha$ ) 84, F5 (AE): ( $\alpha$ ) 74, F6 (KS): ( $\alpha$ ) 77. Bu sonuçlara göre ölçeğin genel olarak güvenilir olduğu söylenebilir.

### 3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın temel amacı çerçevesinde cevapları aranan alt problemlere yönelik ölçek ile toplanan verilerin gerekli istatistiksel analizleri SPSS 22 (Statistical Packet

for Social Sciences) programından yararlanılarak yapılmıştır. Birinci alt problem kapsamında Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları SPSS programı kullanılarak yapılmıştır. İkinci alt problem kapsamında Türkiye üniversite sporları federasyonu organizasyonlarına Katılan Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarına ilişkin görüşlerinin ne düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla aritmetik ortalama ve standart sapma; alt problemler kapsamında üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinin cinsiyet, yaş, yapılan spor branşı, eğitim gördüğü fakülte ya da yüksekokul, haftalık antrenman süresi, ferdi ya da takım sporları yapmaları ve sporculuktaki başarı seviyelerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi ve anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çoklu varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık değeri, .05 olarak alınmıştır.

Ayrıca ölçekte beşli derecelendirme kullanıldığından aralık katsayıları,

Kesinlikle katılmam (1.00-1.79),

Katılmam (1.80-2.59),

Kararsızım (2.60-3.39),

Katılıyorum (3.40-4.19),

Kesinlikle katılıyorum (4.20-5.00) olarak belirlenmiş ve aritmetik ortalama ile ilgili yorumlarda söz konusu derecelendirme dikkate alınmıştır.

Verilerin analizine geçmeden önce alt faktörlerde yapılacak analiz yöntemlerini belirlemek amacıyla değişkenler arası ilişkinin gücünü gösteren KMO and Bartlett's (Kaiser-Meyer-Olkinand Bartlett's) testi yapılmıştır. KMO, tatmin edici bir faktör analizi yapılabilmesi için örneklemin 0,5'den büyük olması gerektiğini öngörür. KMO ölçümü 0 ile 1 arasında değişir. KMO değerinin yüksek olması, ölçekteki her bir değişkenin, diğer değişkenler tarafından mükemmel bir şekilde tahmin edilebileceği anlamına gelir. Değerlerin sıfır ya da sıfıra yakın çıkması durumunda, korelasyon dağılımında, bir dağınıklık olduğu için bu değerlere dayalı olarak yorum yapılamaz. KMO testi sonucunda, değer 0.50'den düşük olması halinde faktör analizine devam edilemeyeceği yorumu yapılır (Çokluk ve ark., 2012:207).

Çalışmanın alt boyutlarını oluşturan altı faktörün her biri için ayrı KMO and Bartlett's testi yapılmıştır. Yapılan test sonuçları ve açıklamaları sırayla verilmiştir.

Faktör 1 Düzen alt boyut KMO and Bartlett's test sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7.

*Faktör 1 Düzen Alt Boyut KMO and Bartlett's Test Sonuçları*

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	.834
Aprox. Chi-Square	801,175
Bartlett's Test of Sphericity df	6
Sig.	.000*

\*p<0.001

Tablo 7'de görüldüğü gibi faktör 1 Düzen alt boyut KMO değeri .834 olarak tespit edilmiş ve bu değerle örneklem büyüklüğünün faktör analizi için çok iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Bartlett testi sonuçları incelendiğinde ki-kare ( $X^2_{(6)}=801,175$ ;  $p<0.001$ ) değerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Faktör 1 Düzen alt boyut Cronbach's Alpha değeri ( $\alpha$ ) .89 olduğundan verilerin güvenilirliğinin oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğini ve değişkenler arasında faktör analizi yapmaya yeterli bir ilişkinin olduğunu dolayısıyla analizi sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebileceğimizi söyleyebiliriz.

Faktör 2 Hatalara Aşırı ilgi alt boyutu KMO and Bartlett's test sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8.

*Faktör 2 Hatalara Aşırı İlgi Alt Boyutu KMO and Bartlett's Test Sonuçları*

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	.692
Aprox. Chi-Square	265,385
Bartlett's Test of Sphericity df	6
Sig.	.000*

\*p<0.001

Tablo 8'de görüldüğü gibi faktör 2 Hatalara Aşırı ilgi alt boyutu KMO değeri .692 olarak tespit edilmiş ve bu değerle örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Bartlett testi sonuçları incelendiğinde ki-kare ( $X^2_{(6)}=265,385$ ;  $p<0.001$ ) değerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Faktör 2

Hatalara Aşırı ilgi alt boyutu Cronbach's Alpha değeri ( $\alpha$ ) .79 olduğundan verilerin güvenilirliğinin yeterli olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğini ve değişkenler arasında faktör analizi yapmaya yeterli olduğunu, analizi sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebileceğimizi söyleyebiliriz.

Faktör 3 Davranışlardan Şüphe alt boyutu KMO and Bartlett's test sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9.

*Faktör 3 Davranışlardan Şüphe Alt Boyutu KMO and Bartlett's Test Sonuçları*

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	.683
Aprox. Chi-Square	217,749
Bartlett's Test of Sphericity df	6
Sig.	.000*

\*p<0.001

Tablo 9'da görüldüğü gibi Faktör 3 Davranışlardan Şüphe alt boyutu KMO değeri ,683 olarak tespit edilmiş ve bu değerle örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Bartlett testi sonuçları incelendiğinde ki-kare ( $X^2_{(6)}=217,749$ ;  $p<0.001$ ) değerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Faktör 3 Davranışlardan Şüphe alt boyutu Cronbach's Alpha değeri ( $\alpha$ ) .70 olduğundan verilerin güvenilirliğinin yeterli olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğini ve değişkenler arasında faktör analizi yapmaya yeterli bir ilişkinin olduğunu dolayısıyla analizi sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebileceğimizi söyleyebiliriz.

Faktör 4 Aile Beklentileri KMO and Bartlett's test sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10.

*Faktör 4 Aile Beklentileri Alt Boyutu KMO and Bartlett's Test Sonuçları*

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	.843
Aprox. Chi-Square	612,624
Bartlett's Test of Sphericity df	10
Sig.	.000*

\*p<0.001

Tablo 10’da görüldüğü gibi Faktör 4 Aile Beklentileri alt boyutu KMO değeri ,843 olarak tespit edilmiş ve bu değerle örneklem büyüklüğünün faktör analizi için çok iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Bartlett testi sonuçları incelendiğinde ki-kare ( $X^2_{(10)}=612,624$ ;  $p<0.001$ ) değerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Faktör 4 Aile Beklentileri alt boyutu Cronbach’s Alpha değeri ( $\alpha$ ) .84 olduğundan verilerin güvenilirliğinin oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğini ve değişkenler arasında faktör analizi yapmaya yeterli bir ilişkinin olduğunu dolayısıyla analizi sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebileceğimizi söyleyebiliriz.

Faktör 5 Ailesel Eleştiri alt boyutu KMO and Bartlett’s test sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11.

*Faktör 5 Ailesel Eleştiri Alt Boyutu KMO and Bartlett’s Test Sonuçları*

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	.733
Aprox. Chi-Square	290,481
Bartlett’s Test of Sphericity df	6
Sig.	.000*

\* $p<0.001$

Tablo 11’de görüldüğü gibi Faktör 5 Ailesel Eleştiri alt boyutu KMO değeri ,733 olarak tespit edilmiş ve bu değerle örneklem büyüklüğünün faktör analizi için iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Bartlett testi sonuçları incelendiğinde ki-kare ( $X^2_{(6)}=290,481$ ;  $p<0.001$ ) değerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Faktör 5 Ailesel Eleştiri alt boyutu Cronbach’s Alpha değeri ( $\alpha$ ) .74 olduğundan verilerin güvenilirliğinin yeterli olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğini ve değişkenler arasında faktör analizi yapmaya yeterli bir ilişkinin olduğunu dolayısıyla analizi sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebileceğimizi söyleyebiliriz.

Faktör 6 Kişisel Standartlar alt boyutu KMO and Bartlett’s test sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12.

*Faktör 6 Kişisel Standartlar Alt Boyutu KMO and Bartlett's Test Sonuçları*

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	.781
Aprox. Chi-Square	353,152
Bartlett's Test of Sphericity df	10
Sig.	.000*

\*p&lt;0.001

Tablo 12'de görüldüğü gibi Faktör 6 Kişisel Standartlar alt boyutu KMO değeri ,781 olarak tespit edilmiş ve bu değerle örneklem büyüklüğünün faktör analizi için iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Bartlett testi sonuçları incelendiğinde ki-kare ( $X^2_{(10)}=353,152$ ;  $p<0.001$ ) değerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Faktör 6 Kişisel Standartlar alt boyutu Cronbach's Alpha değeri ( $\alpha$ ) .77 olduğundan verilerin güvenilirliğinin yeterli olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğini ve değişkenler arasında faktör analizi yapmaya yeterli bir ilişkinin olduğunu dolayısıyla analizi sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebileceğimizi söyleyebiliriz.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırma bulguları ve bulgulara dayalı olarak yapılan yorumlar yer almaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular ve yorumlar, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda sunulmuştur.

#### 4.1. Sporcuların Araştırmada Kullanılan Çok boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Ölçme Aracından Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

Üniversiteli sporcuların araştırmada kullanılan Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği ve alt boyutlardan aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları Tablo 13’de gösterilmiştir.

Tablo 13.

#### *Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarına İlişkin Görüşleri*

Ölçek ve Boyutlar	$\bar{x}$	SS
F-ÇBMÖ genel ölçek	3.26	1.16
Faktör 1 Düzen (D)	4.22	1.04
Faktör 2 Hatalara Aşırı ilgi (HA)	2.58	1.23
Faktör 3 Davranışlardan Şüphe (DŞ)	2.88	1.20
Faktör 4 Aile Beklentileri (AB)	3.45	1.19
Faktör 5 Ailesel Eleştiri (AE)	2.52	1.23
Faktör 6 Kişisel Standartlar (KS)	3.73	1.04

Tablo 13’te görüldüğü gibi üniversiteli sporcuların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeği ve alt boyutlardan aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilik olarak kabul edilen kişisel standartlar ve düzen alt boyut ortalama puanlarının, diğer alt boyut puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer yandan ise uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik olarak kabul edilen hatalara aşırı ilgi ve ailesel eleştiri alt boyut puan ortalamalarının, diğer alt boyut puan ortalamalarından daha düşük olduğu görülmektedir.



## 4.2. Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Türkiye üniversite sporları federasyonu organizasyonlarına katılan sporcuların, mükemmeliyetçilik algılarının yapılan spor branşı, yaş, cinsiyet, eğitim gördüğü yükseköğretim ya da fakülte, haftalık antrenman saati, yapılan sporun takım ya da ferdi olması, milli, profesyonel veya amatör olarak spor yapmaları değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik alt problemlerde, bağımsız değişkenler iki gruptan oluştuğu için Anova testi kullanılmıştır.

**4.2.1. Sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının yapılan spor branşı açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.** Üniversiteli sporcuların yapmış oldukları spor branşı ile mükemmeliyetçilik algıları arasındaki ilişkinin anlamlı olup-olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Anova testine ilişkin bulgular Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14.

### *Sporcuların Branşa Göre Mükemmeliyetçilik Algılarına İlişkin Görüşleri*

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		F	Sig. (P)
					Lower Bound	Upper Bound		
Basketbol	48	4,00	1,28824	,1859	3,6259	4,3741	1,795	,068
Voleybol	43	4,41	,95699	,1459	4,1241	4,7131	2,008	,038*
Futbol	45	4,55	,86748	,1293	4,2949	4,8162	2,084	,031*
Hentbol	43	4,00	,97590	,1488	3,6997	4,3003	1,792	,069
Snowboard	19	4,57	,69248	,1588	4,2452	4,9127	2,199	,022*
Jimnastik	17	4,58	,71229	,1727	4,2220	4,9545	2,882	,003*
Kayak Alp disiplini	24	4,41	,71728	,1464	4,1138	4,7195	2,257	,018*
Speedminton	14	3,57	1,26881	,3391	3,3388	4,8040	1,531	,105
Tenis	46	4,34	,99370	,1465	4,0527	4,6429	2,279	,017*
Spor tırmanışı	38	4,15	1,17465	,1905	3,7718	4,5440	2,920	,002*
Toplam	337	4,28	1,02219	,0556	4,1783	4,3974		

\*p<.05

Tablo 14’de görüldüğü gibi spor tırmanışı ve jimnastik branşlarını yapan üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algıları genel ölçek boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algıları genel ölçekte voleybol yapan sporcuların F-ÇBMÖ ( $\bar{x}=4.41$ ), futbol yapan sporcuların F-ÇBMÖ ( $\bar{x}=4.55$ ), snowboard yapan sporcuların F-ÇBMÖ ( $\bar{x}=4.57$ ), kayak alp disiplini yapan sporcuların F-ÇBMÖ ( $\bar{x}=4.41$ ), tenis yapan sporcuların F-ÇBMÖ ( $\bar{x}=4.34$ ) ilişkin görüşleri, basketbol yapan sporcuların F-ÇBMÖ ( $\bar{x}=4.00$ ), hentbol yapan sporcuların F-ÇBMÖ ( $\bar{x}=4.00$ ), speedminton yapan sporcuların F-ÇBMÖ ( $\bar{x}=3.57$ ) ilişkin görüşlerine göre daha olumludur.

Tablo 14’te p değerlerine (sig.) bakıldığında da jimnastik ve spor tırmanışı yapan sporcuların mükemmeliyetçilik algıları diğer sporları yapan sporculardan anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

**4.2.2. Sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının yaş değişkeni açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.** Sporcuların yaş değişkeni ile mükemmeliyetçilik algıları arasındaki ilişki anlamlımı belirlemek amacıyla yapılan Anova testine ilişkin bulgular Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15.

*Sporcuların Yaşa Göre Mükemmeliyetçilik Algılarına İlişkin Görüşleri*

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		F	Sig.(P)
					Lower Bound	Upper Bound		
16-19	59	4,00	1,08278	,14097	3,7178	4,2822	2,084	,083
20-22	156	4,30	1,04490	,08366	4,1424	4,4730	2,953	,020*
23-25	87	4,39	,93207	,09993	4,1922	4,5895	2,970	,020*
26-28	25	4,24	1,09087	,21817	3,7897	4,6903	2,511	,042*
29 ve üzeri	10	4,53	,31623	,10000	4,6738	5,1262	5,198	,000*
Toplam	337	4,28	1,02219	,05568	4,1783	4,3974		

\*p<.05

Üniversiteli sporcuların Frost Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (F-ÇBMÖ)'den elde edilen ortalama puanların yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak amacıyla yapılan anova sonuçlarının verildiği Tablo 15 incelendiğinde üniversiteli sporcuların yaş değişkeni ile mükemmeliyetçilik algıları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 15'de görüldüğü gibi üniversiteli sporcuların genel ölçekte F-ÇBMÖ ilişkin görüşleri, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. 29 yaş ve üzeri üniversiteli sporcuların genel ölçeğe ilişkin puan ortalaması ( $\bar{x}=4.53$ ) anlamlı bir şekilde diğer yaş aralıklarından daha yüksektir. Bu bulguya göre 29 yaş ve üzeri üniversiteli sporcuların genel ölçeğe ilişkin görüşlerinin, diğer yaş guruplarına göre daha olumlu olduğu söylenebilir. Başka bir ifadeyle yaş değişkeni üniversiteli sporcuların genel ölçeğe ilişkin görüşlerinde etkili olmaktadır.

Diğer yaş aralıklarının F-ÇBMÖ ilişkin puan ortalamaları ise 20-22 yaş arası üniversiteli sporcuların genel ölçeğe ilişkin puan ortalaması ( $\bar{x}=4.30$ ), 23-25 yaş arası üniversiteli sporcuların genel ölçeğe ilişkin puan ortalaması ( $\bar{x}=4.39$ ), 26-28 yaş arası üniversiteli sporcuların genel ölçeğe ilişkin puan ortalaması ( $\bar{x}=4.24$ )'dür. Bu yaş aralıklarının puan ortalamaları 16-19 yaş arası üniversiteli sporcuların puan ortalamalarına oranla anlamlı bir şekilde yüksektir. 16-19 yaş arası üniversiteli sporcuların genel ölçeğe ilişkin puan ortalaması ( $\bar{x}=4.00$ )'dür. Bu bulguya göre üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ortadadır. Başka bir ifadeyle yaş değişkeni üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinde etkili olmaktadır.

**4.2.3. Sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.** Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar için t-testi ile hesaplanmıştır. Genel ölçek puanları ve alt boyutlardaki karşılaştırmalar Tablo 16'da geniş bir şekilde verilmiştir.

Tablo 16.

*Sporcuların Cinsiyete Göre F-ÇBMÖ'ne İlişkin Puan Ortalamaları ve t-testi Sonuçları*

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	P
F-ÇBMÖ genel ölçek	Kadın	139	3.44	.61	2.65	.01*
	Erkek	198	3.61	.59		
Faktör 1 Düzen (D)	Kadın	139	3.60	.74	1.88	.06
	Erkek	198	3.45	.82		
Faktör 2 Hatalara Aşırı ilgi (HA)	Kadın	139	3.64	.78	3.25	.00*
	Erkek	198	3.91	.84		
Faktör 3 Davranışlardan Şüphe (DŞ)	Kadın	139	3.30	.80	1.21	.23
	Erkek	198	3.20	.81		
Faktör 4 Aile Beklentileri (AB)	Kadın	139	3.26	.82	1.44	.15
	Erkek	198	3.12	.97		
Faktör 5 Ailesel Eleştiri (AE)	Kadın	139	3.56	.84	3.17	.00*
	Erkek	198	3.83	.78		
Faktör 6 Kişisel Standartlar (KS)	Kadın	139	3.98	.78	3.32	.00*
	Erkek	198	3.71	.84		

\*p<.05

Tablo 16 incelendiğinde üniversiteli sporcuların Frost Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (F-ÇBMÖ) genel ölçek puanları ve alt boyutlardan elde edilen ortalama puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak amacıyla yapılan t-testi sonuçlarının kadın ve erkek sporcuların mükemmeliyetçilik algılarında genel ölçekte, hatalara aşırı ilgi, ailesel eleştiri ve kişisel standartlar alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmektedir.

Tablo 16'da görüldüğü gibi üniversiteli sporcuların genel ölçekte F-ÇBMÖ ilişkin görüşleri, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (t= 2.65, p< .05). Erkek sporcuların F-ÇBMÖ genel ölçeğe ilişkin puan ortalaması ( $\bar{x}$  =3.61), kadın sporcuların F-ÇBMÖ genel ölçeğe ilişkin puan ortalamasından ( $\bar{x}$  =3.44) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu bulguya göre erkek sporcuların F-ÇBMÖ genel ölçeğe ilişkin görüşlerinin, kadın sporcuların F-ÇBMÖ genel ölçeğe ilişkin görüşlerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Başka bir ifadeyle cinsiyet değişkeni üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinde etkili olmaktadır.

Ölçeğin boyutlarına ilişkin t-testi sonuçlarına göre kadın ve erkek sporcuların mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinde “hatalara aşırı ilgi” alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (t=3.25, p<.05). Erkek sporcuların hatalara aşırı ilgi alt boyutuna ilişkin görüşlerinin ( $\bar{x}$  =3.91), kadın sporcuların hatalara aşırı

ilgi alt boyutuna ilişkin görüşlerine ( $\bar{x} = 3.64$ ) göre daha yoğun olduğu söylenebilir. Diğer anlamlı bir farklılık ise “ailesel eleştiri” alt boyutundadır ( $t=3.17, p<.05$ ). Erkek sporcuların ailesel eleştiri alt boyutuna ilişkin görüşlerinin ( $\bar{x} = 3.83$ ), kadın sporcuların ailesel eleştiri alt boyutuna ilişkin görüşlerine ( $\bar{x} = 3.56$ ) göre daha yoğun olduğu söylenebilir. Alt boyutlar içerisinde cinsiyete göre son anlamlı fark ise “kişisel standartlar” alt boyutundadır ( $t=3.32, p<.05$ ). Kadın sporcuların kişisel standartlar alt boyutuna ilişkin görüşlerinin ( $\bar{x} = 3.98$ ), erkek sporcuların kişisel standartlar alt boyutuna ilişkin görüşlerine ( $\bar{x} = 3.71$ ) göre daha olumlu olduğu söylenebilir.

F-ÇBMÖ alt boyutlarından; düzen ( $t=1.88, p>.05$ ), davranışlardan şüphe ( $t=1.21, p>.05$ ) ve aile beklentileri ( $t=1.44, p>.05$ ) anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

**4.2.4. Sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının eğitim gördüğü yüksekokul ya da fakülte değişkeni açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.** Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Eğitim Gördüğü Yüksekokul ya da Fakülte Değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik alt problemlerde bağımlı ve bağımsız değişkenler ikiden fazla gruptan oluştuğu için çoklu varyans testi (ANOVA) kullanılmıştır. Bulgular Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17.

*Sporcuların Eğitim Gördüğü Yüksekokul ya da Fakülte Türüne Göre F-ÇBMÖ Görüşlerinin ANOVA Sonuçları*

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		F	Sig. (p)
					Lower Bound	Upper Bound		
BESYO ve Spor Bil.	169	4,2012	1,05548	,08119	4,0409	4,3615	2,521	,113
Diğerleri	168	4,2500	1,04824	,08087	4,0903	4,4097	2,686	,102
Toplam	337	4,2255	1,05060	,05723	4,1129	4,3381		

\* $p<.05$

Tablo 17’de Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinin eğitim gördüğü fakülte ya da yüksekokul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir [ $F(2,521)=,113$  ile  $F(2,686)= 1.02$ ,  $p>.05$ ].

Buna göre sporcuların mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinde eğitim gördüğü fakülte ya da yüksekokul türünün etkili olmadığı söylenebilir. Sporcuların eğitim gördüğü fakülte ya da yüksekokul türüne göre çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlar incelendiğinde anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır.

**4.2.5. Sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının haftalık antrenman saati değişkeni açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.** Sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının haftalık antrenman saati değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik alt problemlerde bağımlı ve bağımsız değişkenler ikiden fazla gruptan oluştuğu için çoklu varyans testi (ANOVA) kullanılmıştır. Bulgular Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18.

*Sporcuların Haftalık Antrenman saatine Göre F-ÇBMÖ Görüşlerinin ANOVA Sonuçları*

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		F	Sig. (p)
					Lower Bound	Upper Bound		
2-3 saat	74	2,8784	,32908	,03825	2,8021	2,9546	1,807	,127
4-5 saat	86	2,7558	,57263	,06175	2,6330	2,8786	1,726	,144
6-7 saat	49	2,6939	,54788	,07827	2,5365	2,8512	1,374	,243
8-9 saat	56	2,5357	,60194	,08044	2,3745	2,6969	1,322	,261
10 saat ve üzeri	72	2,3056	,72460	,08539	2,1353	2,4758	1,225	,300
Toplam	337	2,6409	,60147	,03276	2,5765	2,7054		

\* $p<.05$

Tablo 18’de Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinin haftalık antrenman saati değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Haftalık antrenman saati 2-3 saat olan sporcuların bulguları  $F(1,807)=,127$   $p>.05$ .  
 Haftalık antrenman saati 4-5 saat olan sporcuların bulguları  $F(1,726)=,144$   $p>.05$ .  
 Haftalık antrenman saati 6-7 saat olan sporcuların bulguları  $F(1,374)=,243$   $p>.05$ .  
 Haftalık antrenman saati 8-9 saat olan sporcuların bulguları  $F(1,322)=,261$   $p>.05$ .  
 Haftalık antrenman saati 10 ve üzeri olan sporcuların bulguları  $F(1,225)=,300$   $p>.05$ ’dir. Buna göre sporcuların mükemmeliyetçiliğe ilişkin görüşlerinde haftalık antrenman saatinin etkili olmadığı söylenebilir. Sporcuların haftalık yapmış oldukları antrenman saatleri çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği ve alt boyutlar incelendiğinde anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır.

**4.2.6. Sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının ferdi ya da takım sporu yapmaları açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.** Sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının ferdi ya da takım sporu yapmaları açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19.

*Sporcuların Ferdi ya da Takım Sporü Yapmalarına Göre F-ÇBMÖ’ne İlişkin Puan Ortalamaları ve t-testi Sonuçları*

Boyutlar		N	$\bar{x}$	Ss	t	P
F-ÇBMÖ genel ölçek	Ferdi	158	3.27	1.15	3.32	.19
	Takım	179	3.23	1.13		
Faktör 1 Düzen (D)	Ferdi	158	4.10	1.13	4.66	.011*
	Takım	179	4.33	0.90		
Faktör 2 Hatalara Aşırı ilgi (HA)	Ferdi	158	2.63	1.21	3.61	.13
	Takım	179	2.51	1.24		
Faktör 3 Davranışlardan Şüphes (DŞ)	Ferdi	158	2.92	1.20	2.58	.27
	Takım	179	2.82	1.19		
Faktör 4 Aile Beklentileri (AB)	Ferdi	158	3.53	1.13	2.80	.22
	Takım	179	3.34	1.23		
Faktör 5 Ailesel Eleştirisi (AE)	Ferdi	158	2.49	1.24	2.25	.50
	Takım	179	2.55	1.26		
Faktör 6 Kişisel Standartlar (KS)	Ferdi	158	3.86	1.05	4.00	.046*
	Takım	179	3.69	1.01		

\* $p<.05$

Üniversiteli sporcuların Frost Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (F-ÇBMÖ) ve alt ölçeklerinden elde edilen ortalama puanların ferdi ya da takım sporları yapmalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak amacıyla yapılan t-testi sonuçlarının verildiği Tablo 19 incelendiğinde sporcuların mükemmeliyetçilik algılarında genel ölçekte anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bununla birlikte alt boyutlardan düzen ve kişisel standartlar alt boyutunda sporcuların yapmış oldukları sporların ferdi ya da takım sporları olması anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Tablo 19’da görüldüğü gibi üniversiteli sporcuların genel ölçekte F-ÇBMÖ ilişkin görüşleri, ferdi ya da takım sporları yapmalarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $t= 3.32, p> .05$ ). Ferdi sporcuların F-ÇBMÖ genel ölçeğe ilişkin puan ortalaması ( $\bar{x}=3.27$ ), takım sporları yapan sporcuların F-ÇBMÖ genel ölçeğe ilişkin puan ortalamasından ( $\bar{x} =3.23$ ) anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bu bulguya göre ferdi spor yapan sporcuların F-ÇBMÖ genel ölçeğe ilişkin görüşleriyle, takım sporu yapan sporcuların F-ÇBMÖ genel ölçeğe ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı söylenebilir. Başka bir ifadeyle F-ÇBMÖ genel ölçekte üniversiteli sporcuların ferdi ya da takım sporları yapmaları, mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinde etkili olmamaktadır.

Ölçeğin boyutlarına ilişkin t-testi sonuçlarına göre ferdi ya da takım sporları yapan sporcuların mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinde “düzen ve kişisel standartlar” alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Ferdi ya da takım sporları yapan sporcuların düzen alt boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ( $t=4.66, p<.05$ ). Takım sporları yapan sporcuların düzen alt boyutuna ilişkin görüşlerinin ( $\bar{x}=4.33$ ), bireysel spor yapan sporcuların düzen alt boyutuna ilişkin görüşlerine ( $\bar{x} =4.10$ ) göre daha olumlu olduğu söylenebilir. Diğer anlamlı bir farklılık ise “kişisel standartlar” alt boyutundadır ( $t=4.00, p<.05$ ). Ferdi sporlar yapan sporcuların kişisel standartlar alt boyutuna ilişkin görüşlerinin ( $\bar{x}=3.86$ ), takım sporları yapan sporcuların kişisel standartlar alt boyutuna ilişkin görüşlerine ( $\bar{x} =3.69$ ) göre daha olumlu olduğu söylenebilir.

Üniversiteli sporcuları ferdi ya da takım sporları yapmalarına göre F-ÇBMÖ alt boyutlarından; hatalara aşırı ilgi ( $t=3.61, p>.05$ ), davranışlardan şüphe ( $t=2.58, p>.05$ ), aile beklentileri ( $t=2.80, p>.05$ ) ve ailesel eleştiri ( $t=2.25, p>.05$ ) anlamlı bir farklılık göstermemektedir.



**4.2.7. Sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının milli, profesyonel ya da amatör sporculuk açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.** Sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının milli, profesyonel ya da amatör sporculuk açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20.

*Sporcuların Milli, Profesyonel ya da Amatör Olarak Spor Yapmalarına Göre F-ÇBMÖ’ne İlişkin Puan Ortalamaları ve t-testi Sonuçları*

Boyutlar		N	$\bar{x}$	Ss	t	P
F-ÇBMÖ genel ölçek	Milli	22	3.26	1.16	1.72	.11
	Profesyonel	77	3.36	1.13		
	Amatör	238	3,17	1.15		
Faktör 1 Düzen (D)	Milli	22	4.30	0.91	1.88	.09
	Profesyonel	77	4.29	0.93		
	Amatör	238	4.18	1.07		
Faktör 2 Hatalara Aşırı ilgi (HA)	Milli	22	2.79	1.17	1.32	.26
	Profesyonel	77	2.63	1.29		
	Amatör	238	2.54	1.22		
Faktör 3 Davranışlardan Şüphe (DŞ)	Milli	22	3.02	1.11	1.37	.24
	Profesyonel	77	3.07	1.27		
	Amatör	238	2.80	1.18		
Faktör 4 Aile Beklentileri (AB)	Milli	22	3.52	1.41	1.44	.15
	Profesyonel	77	3.66	1.07		
	Amatör	238	3.40	1.20		
Faktör 5 Ailesel Eleştiri (AE)	Milli	22	2.61	1.33	1.22	.30
	Profesyonel	77	2.64	1.31		
	Amatör	238	2.47	1.23		
Faktör 6 Kişisel Standartlar (KS)	Milli	22	4.04	0.85	2.37	.04*
	Profesyonel	77	3.72	1.11		
	Amatör	238	3.51	1.04		

\*p<.05

Üniversiteli sporcuların Frost Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (F-ÇBMÖ) ve alt ölçeklerinden elde edilen ortalama puanların yapmakta oldukları sporu milli, profesyonel ya da amatör olarak yapmalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak amacıyla yapılan t-testi sonuçlarının verildiği Tablo 20 incelendiğinde sporcuların mükemmeliyetçilik algılarında genel ölçekte anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bununla birlikte alt boyutlardan sadece kişisel standartlar alt boyutunda sporcuların yapmış oldukları sporları milli, profesyonel ya da amatör olarak yapmaları anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Tablo 20’de görüldüğü gibi üniversiteli sporcuların genel ölçekte F-ÇBMÖ ilişkin görüşleri, yapmakta oldukları sporu milli, profesyonel ya da amatör olarak

yapmalarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $t= 1.72$ ,  $p> .05$ ). Milli sporcuların F-ÇBMÖ genel ölçeğe ilişkin puan ortalaması ( $\bar{x}=3.26$ ), profesyonel sporcuların F-ÇBMÖ genel ölçeğe ilişkin puan ortalaması ( $\bar{x}=3.36$ ), amatör sporcuların F-ÇBMÖ genel ölçeğe ilişkin puan ortalaması ( $\bar{x}=3.17$ ), anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bu bulguya göre F-ÇBMÖ genel ölçekte üniversiteli sporcuların milli, profesyonel ya da amatör olarak spor yapmaları, mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinde etkili olmamaktadır.

Ölçeğin boyutlarına ilişkin t-testi sonuçlarına yapmakta oldukları sporu milli, profesyonel ya da amatör olarak yapmalarına göre sporcuların mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinde sadece “kişisel standartlar” alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $t=2.37$ ,  $p<.05$ ). Profesyonel olarak spor yapan sporcuların kişisel standartlar alt boyutuna ilişkin görüşlerinin ( $\bar{x}=3.72$ ), amatör olarak spor yapan sporcuların kişisel standartlar alt boyutuna ilişkin görüşlerine ( $\bar{x}=3.51$ ) göre daha olumlu olduğu söylenebilir. Milli olarak spor yapan sporcuların ise kişisel standartlar alt boyutuna ilişkin görüşleri ( $\bar{x}=4.04$ ) hem amatör hem de profesyonel olarak spor yapanlara göre daha olumlu olduğu söylenebilir.

Üniversiteli sporcuların milli, profesyonel ya da amatör olarak spor yapmalarına göre F-ÇBMÖ alt boyutlarından; Düzen ( $t=1.88$ ,  $p>.05$ ). Hatalara aşırı ilgi ( $t=1.32$ ,  $p>.05$ ). Davranışlardan şüphe ( $t=1.37$ ,  $p>.05$ ). Aile beklentileri ( $t=1.44$ ,  $p>.05$ ) ve ailesel eleştiri ( $t=1.22$ ,  $p>.05$ ) anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına ve bu sonuçlar doğrultusunda önerilere yer verilmiştir

#### 5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu organizasyonlarına katılan sporcuların mükemmeliyetçilik algıları yapılan spor branşı, yaş, cinsiyet, eğitim gördüğü yüksekokul ya da fakülte, haftalık antrenman saati, yapılan sporun takım ya da ferdi olması ve milli, profesyonel ya da amatör olarak spor yapmalarına göre incelenmiştir. Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına, bu sonuçların alanda yapılan diğer literatür ve kuramsal bulgular çerçevesinde tartışılmasına ve araştırmanın amacı doğrultusunda önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmada Çok boyutlu mükemmeliyetçilik Ölçeği (Frost ve ark. 1990) üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının bazı değişkenler açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi için uygulanmıştır.

ÇBMÖ-F 'nin yapı geçerliğini belirlemek üzere Temel Bileşenler Analizi (Principal Components) üzerinde temellenen faktör analizi işlemleri yapılmış, rotasyon yöntemi olarak varimaxrotation kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda 9 maddenin ölçekten çıkarılmasının uygun olduğu görülmüştür. Düzen alt boyutundan 2 madde, hatalara aşırı ilgi alt boyutundan 5 madde, davranışlardan şüphe alt boyutundan 1 madde, kişisel standartlar alt boyutundan 1 madde ölçekten çıkarılmıştır. Sonuçta altı alt faktörden ve 26 maddeden oluşan bir ölçek meydana getirilmiştir. Yapılan güvenirlik analizinde ölçeğin Cronbach's Alpha değerinin ( $\alpha$ ) .85 olduğu belirlenmiştir. Alt ölçekler güvenirlik katsayıları 0,70 ile 0,90 arasındadır. Bu sonuçlar ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

Özbay ve Mısırlı-Taşdemir (2003) tarafından üstün yetenekli çocuklar üzerinde yapılan çalışmanın faktör analizinde ölçeğin toplam varyansının %47,8'ini açıklayan altı faktörlü yapısı ortaya çıkmıştır. Faktörler arasında iç tutarlılığa bakıldığında kuramsal olarak beklenen ve orijinal ölçekle benzer kolerasyonel ilişkilere rastlanmıştır. Ölçeğin testin yarıya bölme güvenilirlik katsayısı 0,80 olarak hesaplanmıştır. Genel güvenilirlik katsayısı 0,83 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçekler güvenilirlik katsayıları 0,61 ile 0,87 arasındadır. Frost ve ark. (1990) tarafından Smith koleji öğrencileri üzerinde yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Ölçeğin iç tutarlılığı 0,90 olarak hesaplanmıştır.

Yapılan analiz sonuçları göstermiştir ki ÇBMÖ-F'nin 26 maddeden oluşan altı faktörün açıkladığı toplam varyans % 58,6'dır. Frost ark. (1990) yaptıkları çalışmada altı faktörlü yapı için toplam varyans %54, Mızrak (2006) çalışmasında 24 maddelik dört faktörlü yapı için toplam varyans % 74,1 Taşdemir (2003) toplam varyansı % 47,8 bulmuştur.

Elde edilen veriler daha önce yapılmış çalışmalarla karşılaştırıldığında ölçeğin altı faktör ve 26 madde den oluşan yapısının bize orijinal ölçekle benzer bilgiler sunabileceğini göstermektedir.

Sonuç ve tartışma bulgular bölümündeki sıralamaya uygun olarak yapılmıştır.

1) Sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarının çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği genel puan ve alt boyut puanları açısından karşılaştırılması. Üniversiteli sporcuları Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeği ve alt boyutlardan aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilik olarak kabul edilen kişisel standartlar ( $\bar{x}=3.73$ ) ve düzen ( $\bar{x}=4.22$ ) alt boyut ortalama puanlarının uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik olarak kabul edilen hatalara aşırı ilgi ( $\bar{x}=2.58$ ), ve ailesel eleştiri ( $\bar{x}=2.52$ ), alt boyut puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen veriler sonucunda üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algıları uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilik olarak tanımlanabilir. Uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilik performansa pozitif yönde katkı sağlamaktadır. Diğer yandan alt boyutlardan Aile beklentileri ortalama puanı  $\bar{x}=3.45$  iken Ailesel eleştiri ortalama puanının  $\bar{x}=2.52$  olması Üniversiteli sporcuların aile beklentileri ile ailesel eleştiri arasındaki farkı belirgin bir şekilde ayırt ettiği düşünülebilir. (Mızrak 2006) yapmış olduğu çalışmada ebeveyn tutumları ile ilgili alt

boyutlar ebeveyn eleştirileri ve ebeveyn beklentilerini bir faktör altında toplayarak 24 maddeden oluşan bir ölçeği uygulamıştır. Bu bakış açısının Türk kültürü ile Batı kültürü arasındaki kültür farkından kaynaklandığı araştırmacı tarafından düşünülmüştür. Türk Kültüründe ebeveynlerin çocuklara karşı beklentilerinin aslında bir miktarda eleştiri ve baskı içermesi testi cevaplayanların iki farklı ölçekteki maddeleri yukarıda bahsedilen bakış açısıyla değerlendirmelerine neden olmuş olabilir. Bu sebepten ortaya çıkan faktör ebeveyn baskısı olarak değerlendirilebilir (Mızrak 2006).

Üniversiteli sporcuları Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeği genel ölçek ortalama puanları  $\bar{x} = 3.26$  dır. Bu sonuç incelendiğinde daha önce belirlenmiş olan puan aralıklarından kararsızım (2,60-3,39) aralığındadır. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algıları genel ölçekte nötr olarak değerlendirilebilir.

Sporcuların mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin elde edilen puanların bazı değişkenlere göre karşılaştırılıp tartışılması. Bu bölümde üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarıyla, yapılan spor branşı, yaş, cinsiyet, eğitim gördükleri fakülte ya da yüksekokul, haftalık antrenman saati, takım ya da ferdi spor yapmaları, sporculuk düzeyleri ile ilgili araştırmada elde edilen bulgular ışığında sonuçların literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırılıp tartışılması yapılmıştır.

2) Sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarının yapılan spor branşına göre karşılaştırılması. Çalışmada elde edilen bulgulara göre örneklem gurubu oluşturan spor branşları içerisinde jimnastik ve spor tırmanışı yapan sporcuların mükemmeliyetçilik algıları genel ölçekte diğer spor branşlarına göre belirgin bir farklılık göstermektedir. Üniversiteli sporcuların spor branşına göre mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin bulgular tablo 14'de verilmiştir. Speedminton, basketbol ve hentbol branşını yapan sporculardan elde edilen bulgular anlamlı çıkmamıştır. Alt boyutlardan düzen, kişisel standartlar ve aile beklentileri boyutlarında speedminton, basketbol ve hentbol diğer branşları yapan sporculardan belirgin bir şekilde daha düşük puanlara sahip olmaları genel ölçekte de anlamlı bir sonuç çıkmasında etkili olmuştur. Voleybol, futbol, snowboard, kayak alp disiplini ve tenis yapan sporcuların mükemmeliyetçilik algılarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu gruptaki sporcuların Düzen, kişisel standartlar, hatalara aşırı ilgi ve aile beklentileri alt boyutundaki puanları anlamlı bir şekilde speedminton,

basketbol ve hentbol yapan sporculardan yüksektir. Diğer taraftan, uyum sağlanamayan mükemmeliyetçi düşünme biçiminin sportif performans üzerinde oldukça güçlü ve bozucu etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Frost ve Henderson 1991). Mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutunun mükemmeliyetçi bireylerin hata yapma endişesi içinde olduklarını, yapılan hatalara aşırı tepki verme, hataları başarısızlıkla eşit görme ve başarısızlık sonucunda önemli kişilerin saygısını kaybedeceğine inanma eğilimlerini yansıttığı dikkate alındığında (Frost 1990) speetminton, basketbol ve hentbol branşlarını yapan sporcuların mükemmeliyetçilik algılarını etkilediği görülmektedir.

Stoper ve ark. (2007) yapmış oldukları çalışmalarında sporculardan oluşan dört farklı grup üzerinde mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişkiyi test etmişlerdir. Grupları üniversiteli basketbolcular, kadın futbolcular, liseli beyzbolcular, üniversiteli buz hokeyi oyuncuları oluşturmaktadır. Dört grupta da mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişki pozitif çıkarken branşlar arasında mükemmeliyetçilik puanlarında farklılıkları görülmüştür. Buz hokeyi sporcuların da genel mükemmeliyetçilik puanları en yüksek çıkarken basit hataların kayıplara sebep olacağı düşünülüyor beyzbolda bütün gruplar içerisinde hatalara aşırı ilgi alt boyutu en yüksek puanı almıştır.

Elde edilen verilerde jimnastik ve spor tırmanışı branşlarında genel ölçekte ve alt boyutlarda diğer spor branşlarından belirgin bir şekilde yüksek puanlar almış ve anova testinden anlamlı sonuçlar çıkmıştır. Bazı sporlar müsabaka içerisinde küçük hataların telafi edilmesine olanak sağlamaktadır fakat Jimnastik ve spor tırmanışı hata yapanın kaybettiği bir yapıya sahiptir. Basit hataların mücadeleyi kaybetme, sakatlanma veya hayati riskler taşıdığı spor branşlarında; spor tırmanışı, kayak, snowboard, jimnastik gibi sporları yapan sporcuların hatalara aşırı ilgi, düzen, davranışlardan şüphe ve kişisel standartlar alt boyutlarından yüksek puanlar aldıkları dikkat çekmektedir. Bu sporları yapanların en iyi performansı yakalamak için mükemmeliyetçi yapıya sahip olmaları doğal karşılanabilir fakat mükemmeliyetçiliğin olumlu ve uyum sağlanabilen boyutlarını geliştirmeleri performansla pozitif yönde katkı sağlamaktadır. Diğer yandan olumsuz ve uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik bu sporcuların hata yapma endişesiyle müsabakadan kaçınmalarına ve sporu bırakmalarına sebep olmaktadır.

3) Sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarının yaşa göre karşılaştırılması. Çalışmada elde edilen bulgulara göre belirlenen yaş aralıklarından sadece 16-19 yaş aralığındaki sporcuların mükemmeliyetçilik algıları ile milli, profesyonel ya da amatör olmaları arasındaki ilişki anlamlı çıkmamıştır. Üniversiteli sporcuların yaşa göre mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin bulgular tablo 15’de verilmiştir. 16-19 yaş Aralığındaki 59 üniversiteli sporcudan milli ve profesyonel olarak spor yapan olmaması sportif başarı ile mükemmeliyetçilik arasında ilişki kurulamamasına sebep olmuştur. 20-22 yaş Aralığında 156 üniversiteli sporcudan 7’si milli sporcu ve 25’i ise profesyonel olarak spor yapmaktadır, bu yaş aralığının mükemmeliyetçilik değerleri  $f=2,953$  ve  $p=,020$ ’ dir. 20-22 yaş aralığındaki üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi ( $\bar{x}=4.48$ ), ve davranışlardan şüphe ( $\bar{x}=4.55$ ), puan ortalamaları diğer yaş aralıklarından belirgin bir şekilde yüksektir. Bu guruptaki sporcuların kariyerlerinin ilk başlarında olmaları ve fazla tecrübeye sahip olmamaları hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe alt boyutlarında etkili olabilir. 23-25 yaş Aralığında 87 üniversiteli sporcudan 8’i milli sporcu ve 27’si ise profesyonel olarak spor yapmaktadır, bu yaş aralığının mükemmeliyetçilik değerleri  $f=2,970$  ve  $p=,020$ ’ dir. 23-25 yaş aralığındaki üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik alt boyutlarından düzen ( $\bar{x}=4.57$ ), ve kişisel standartlar ( $\bar{x}=4.52$ ), puan ortalamaları diğer yaş aralıklarından yüksektir. Bu guruptaki sporcular kariyerlerinin en verimli dönemlerinde sayılabilir tecrübe ve deneyimler kendilerini tanıyarak kapasitelerini anlamalarına imkân sağlamaktadır. Bu yaş aralığında başarılı olmak için düzen alışkanlığının geliştiği düşünülebilir aynı zamanda kişisel standartların belirlenmesi sportif olgunluğun bir göstergesi olabilir. 26-28 yaş Aralığında 25 üniversiteli sporcudan 4’ü milli sporcu ve 18’i ise profesyonel olarak spor yapmaktadır, bu yaş aralığının mükemmeliyetçilik değerleri  $f=2,511$  ve  $p=,042$ ’ dir. 26-28 yaş aralığındaki üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik alt boyutlarından ailesel eleştiri ( $\bar{x}=4.47$ ), puan ortalaması diğer yaş aralıklarından yüksektir. Bu gurupta sporcular hedeflenen başarıya ulaşamamış ya da başarılarında devamlılık sağlayamamış ise ailesel eleştirilere maruz kalmış olabilir. 29 ve üzeri yaş gurubunda bulunan 10 sporcunun 3’ ü milli sporcu ve 7’si profesyonel olarak spor yapmaktadır genel ölçek puanı ( $\bar{x}=4.53$ ) ile guruplar içerisinde en yüksek ortalama puana sahiptir, bu yaş aralığının mükemmeliyetçilik değerleri  $f=5,198$  ve  $p=,000$ ’ dır. Bu yaş aralığındaki sporcuların artık tecrübeli ve

sportif olgunluğa sahip oldukları göz önüne alındığında en iyi performansı elde etmek için mükemmeliyetçi oldukları düşünülebilir. Literatürde yaş değişkeni ve mükemmeliyetçilikle ilgili araştırma bulunamadığı için karşılaştırma yapılamamaktadır.

4) Sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması. Çalışmada elde edilen bulgulara göre bütün branşlarda cinsiyete göre genel ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu amaçla yapılan t-testi sonuçlarında üniversiteli sporcuların genel ölçek puanları  $t=2,65$ ;  $p<.05$  olarak erkekler lehine pozitif anlamlı bulunmuştur. Bütün branşlarda genel ölçek puanları dikkate alındığında erkek sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarının kadın sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarına oranla yüksek olduğu görülmektedir. Gill (2002) mükemmeliyetçiliğin, bireyin yarışmacı kişiliğinin ve yarışmaya özgü yönelimin yansıtıldığı durumlarda daha etkili olduğunu belirtmiştir. Gill yaptığı literatür taramasında kadınlara göre erkeklerin kendilerini daha mücadeleci ve kazanmayı hedefleyen yapıda gördüklerini ifade etmiştir. Bunun sonucu olarak spor ortamında erkekler kendilerini kadınlara nazaran daha mükemmeliyetçi olarak nitelendirmektedir.

Elde edilen bulgulara göre Çok boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeği Frost alt ölçeklerinden düzen alt boyutunda cinsiyete göre puanlar  $t= 1,88$  ;  $p> .05$  anlamlı bir sonuç çıkmamıştır. Düzen alt boyutunda cinsiyete göre farklılık görülmemektedir. Kadın ve erkek sporcuların düzen alt boyutunda mükemmeliyetçilik puanlarında anlamlı bir farklılığın olmamasında sporun kurallarının herkes için aynı ve evrensel olmasının etkili olduğu düşünülebilir.

Diğer yandan alt boyutlardan Hatalara aşırı ilgi puanları ise  $t=3,25$  ;  $p<.05$  olarak bulunmuş ve erkekler lehine anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır. Erkek üniversiteli sporcuların yaptıkları hatalarla kadın sporculara göre daha fazla ilgilendikleri görülmüştür bu sonuç literatürdeki daha önce yapılan birçok araştırmayı destekler niteliktedir. Ryska (2003) yapmış olduğu çalışmada kadınlara oranla erkeklerin daha mükemmeliyetçi olduklarını ve benlik değerlerini bütünüyle spordaki performans ve başarıyla ilişkilendirdiklerini ortaya koymuştur. Daha önce yapılan çalışmalar tarandığında kadınlara oranla erkeklerin yarışmaya ve başarıya daha fazla önem verdiklerini görülmektedir. Dunn ve ark. 2002 yapmış oldukları çalışmada kadınlara



göre erkeklerin kendilerine yönelik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik boyutlarında daha yüksek puan aldıklarını bulmuşlardır. Çepikkurt (2011) yaptığı çalışmada hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Bu amaçla yapılan t-testi sonuçları üniversiteli hentbolcuların hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçek puanları arasında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olduğunu ( $t=2,303$ ;  $P<.05$ ) ve erkek hentbolcuların kadın hentbolculara göre yaptıkları hatalar üzerinde daha fazla durduklarını yani yaptığı hatalarla daha fazla meşgul olduklarını göstermektedir.

Erkek sporcuların kadın sporculara göre yaptıkları hatalar üzerinde daha fazla durmalarının bir diğer nedeni de toplumsal cinsiyet algısı olabilir. Toplumun erkek ve kadına farklı roller yüklemiş olması, ailelerinin kendileriyle ilgili beklentilerini oldukça yüksek algılamaları, aileleri tarafından daha fazla eleştirildiklerini düşünmeleri olabilir. Sporda hatalara aşırı ilgi boyutunun kendini eleştirme durumunu yansıttığı ve olumsuz kendi kendine konuşma, kendini suçlama ve olumsuz düşünme gibi davranışları da beraberinde getirdiği düşünüldüğünde bu durumun konsantre olmada güçlük ve performans üzerinde bozucu etkiye neden olması kaçınılmaz bir sonuçtur (Flett & Hewitt 2005). Özellikle yarışma ortamında, sporcuların hatalarıyla çok fazla ilgilenmeleri, bu hataları tolere etmede problem yaşamaları, zamanla kendini suçlama eğilimlerinin ortaya çıkmasına neden olabilmekte ve bu tür kendini suçlama eğilimleri de sportif aktiviteyi bırakmalarına yol açabilmektedir (Çepikkurt 2011). Literatürde yapılan çalışmalar göstermiştir ki, kendini suçlama gibi bilişsel davranışların sporda performansın düşmesine, fiziksel aktiviteyi sürdürmemeye, sporu bırakmaya sebep olmaktadır (Flett ve ark. 2005). Erkek sporcuların hatalara aşırı ilgili olduğunu gösteren araştırmalar, daha fazla olumsuz durumlara maruz kalabilecekleri şeklinde yorumlanabilir.

Davranışlardan şüphe alt boyutunda erkek sporcuların puan ortalamalarına göre kadın sporcuların daha yüksek olmasına rağmen t-testi sonuçları ( $t=1,21$ ;  $P>.05$ ) anlamlı çıkmamıştır. Diğer bir bulgu ise aile beklentileri puan ortalamalarında da kadın sporcular erkek sporculardan daha yüksek puan ortalamalarına sahiptir. Yapılan analizlere göre( $t=1,44$ ;  $P>.05$ ) anlamlı bir sonuç çıkmamıştır.

Ailesel eleştiri alt boyutunda da erkek sporcuların mükemmeliyetçilik puan ortalamaları kadın sporculara nazaran daha yüksektir. Yapılan t-testi sonuçlarında

( $t=3,17$ ;  $P<.05$ ) erkekler lehine anlamlı bir sonuç çıkmıştır. Erkek sporcuların ebeveynleri tarafından daha fazla eleştirilmeleri hata yapma ihtimallerini de artırmakta olabilir. Kadın sporcuların ebeveynleri tarafından daha az eleştirilmeleri soğukkanlı ve hatalara daha toleranslı olmalarını etkileyebilir. Benzer bir sonucu elde eden Çepikkurt (2011) Erkek hentbolcuların kadın hentbolculara göre aileleri tarafından daha fazla eleştirildiklerini algılamaları onların hatalarıyla da daha fazla meşgul olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme ve ailesel eleştiri alt boyutlarında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan almaları, onların sporda mükemmeliyetçi eğilimler göstereceklerine işaret ettiği şeklinde açıklanabilir. Türk kültüründeki toplumsal cinsiyet algısının erkeklere ve kadınlara farklı roller ve sorumluluklar yüklediği göz önüne alınırsa spor ortamında da farklı özellikler göstermeleri beklenebilir. Bu sebepten erkeklerin mücadeleci, kusursuz, başarılı, toplumda kabul görme adına ailesel eleştiriye daha çok maruz kalmaları spor alanına da yansımış olabilir.

Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutunda kadın sporcuların mükemmeliyetçilik puan ortalamaları erkek sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan t-testi sonuçlarında ( $t=3,32$ ;  $P<.05$ ) cinsiyete göre kişisel standartlar alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu kez fark kadın sporcular lehine çıkmıştır. Literatürde bunu destekleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırmalar mükemmeliyetçilikte kişisel standartlar alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı yönündedir. Kadın ve erkek sporcuların kişisel standartlar alt boyutunda benzer puanlar almalarının nedenlerinden biri beceri düzeyi yüksek kadın ve erkek sporcuların benzer kişilik özellikleri taşıdıklarının düşünülmesidir (Çepikkurt 2011). Spor yapmayan kadınların, spor yapan kadınlara oranla daha narin, zarif, hassas kadınsı özellikleri daha belirgin iken spor yapan kadınlar daha erkeksi bir düşünce yapısına sahip olmaları kişisel standartlar alt boyutunda erkek sporcularla benzer standartlar koymalarına gerekçe olarak düşünülebilir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde büyük çoğunluğunun batıda ve gelişmiş ülkelerde yapıldığı görülmüştür. Sporcuların içinde bulunduğu toplumun kültürel yapısından etkilenmemesinin mümkün olmadığı düşünüldüğünde kadın ve erkek sporcuların benzer kişisel standartlar oluşturması gayet doğaldır. Fakat Türk kültürü ve toplumsal cinsiyet algısı düşünüldüğünde kadın sporcuların kendilerini ispatlama ve toplumda daha etkin olabilme adına erkek

sporculara nazaran daha yüksek kişisel standartlar belirledikleri düşünülebilir. Mücadeleci yapıya sahip kadın sporcuların içinde bulunduğu toplumda kadın ve erkek rolleri ve yüklenen misyonlar sonucunda toplumsal cinsiyet anlayışına karşı bir direniş göstergesi olarak erkek sporculardan daha yüksek kişisel standartlar belirlemesi olasıdır.

Tezcan (2015) Üniversite öğrencilerinin ÇBMÖ toplam puanı ve alt boyutların puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız grup t testleri yapmıştır. Üniversitede öğrenim gören 707 öğrenciyle yapılan çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık görülmesi de sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik puan ortalamalarında cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

5) Sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarının eğitim gördüğü yüksek okul ya da fakülteye göre karşılaştırılması. Bulgulara göre üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik puanları eğitim gördüğü okulun Spor bilimleri fakültesi-BESYO ve ya Üniversitelerin diğer fakülte ve yüksekokullarından olmasına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bulgular Tablo 17’de verilmiştir. Spor alanında eğitim gören üniversiteli sporcuların diğer alanlarda eğitim gören üniversiteli sporculara nazaran ortalama mükemmeliyetçilik puanlarının daha düşük çıkmasına rağmen yapılan analizler sonucunda anlamlı bir ilişki kurulamamıştır. Üniversiteli sporcuların hangi alanda eğitim gördükleri mükemmeliyetçiliklerini etkilememektedir. Diğer bir ifadeyle üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algısı eğitim gördüğü alandan etkilenmemektedir.

6) Sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarının haftalık antrenman saatine göre karşılaştırılması. Çalışmada elde edilen bulgulara göre üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarıyla haftalık yaptıkları antrenman saati arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarıyla, sportif başarılarının haftalık antrenman saati açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 18 de verilmiştir. Beş ayrı grup olarak belirlenen antrenman saatleri içerisinde en yüksek mükemmeliyetçilik puanı haftada 2-3 saat antrenman yapan grupta görülmüştür. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarını haftalık yapılan antrenman saati etkilememektedir.

7) Sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarının ferdi ya da takım sporu yapmalarına göre karşılaştırılması. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algıları ferdi ya da takım sporu yapmalarına göre genel ölçekte anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre alt boyutlardan ikisinde düzen ve kişisel standartlar alt boyutunda anlamlı ilişki bulunmuştur. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarıyla ferdi ya da takım sporu yapmaları açısından elde edilen bulgular tablo 19 da verilmiştir. Düzen alt boyutundaki bulgulara ( $t=4,66$ ;  $P<.05$ ) göre üniversiteli sporcuların ferdi ya da takım sporu yapmaları arasında takım sporu yapanların lehine anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Düzen alt boyutunda ferdi spor yapanların puan ortalamalarına nazaran takım sporu yapanların puan ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Takım sporu yapan sporcular düzenli olma davranışı ferdi sporculara göre daha belirgindir. Takım sporları bunu gerektirmektedir. Düzen takım ruhu oluşturmada ve birlikte hareket etmede ilk temel prensip olarak kabul edilmektedir. Kişisel standartlar alt boyutunda da anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre ( $t=4,00$ ;  $P<.05$ ) kişisel standartlar alt boyutunda ferdi spor yapan sporcular lehine anlamlı bir ilişki vardır. Ferdi spor yapan sporcuların belirledikleri standartlar takım sporu yapan sporculara nazaran daha yüksek çıkmıştır. Sporcuların belirledikleri standartlara ulaşabilmeleri açısından ferdi spor yapan sporcuların takım sporu yapanlara nazaran daha avantajlı olduğu ortadadır. Bu sebepten ferdi spor yapan sporcuların daha yüksek standartlar belirlemesi ve hedef yönelimlerinin daha yüksek olması doğaldır. Ferdi sporcuların başarıları sadece kendi performansı ve motivasyondan etkilenirken takım sporu yapan sporcuların başarıları çok daha fazla değişkenden etkilenmektedir. Elde edilen başarılar ileride sporcuların kişisel standartlar belirlemesinde etkili olmaktadır. Ferdi sporcuların daha yüksek kişisel standartlar puanlarına sahip olmalarında takım sporcularına nazaran bireysel beceri ve yeteneklerini daha kolay sergileyebilme imkânlarına sahip olmaları düşünebilir. Literatür taramasında takım ve bireysel sporlar arasında mükemmeliyetçilik karşılaştırmasının yapıldığı bir çalışmaya rastlanmaması karşılaştırma yapmaya imkân vermemiştir.

Sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarının milli, profesyonel ya da amatör olmalarına göre karşılaştırılması. Elde edilen bulgulara göre üniversiteli sporcuların

mükemmeliyetçilik algıları milli, profesyonel ya da amatör olmalarına göre genel ölçekte anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Alt boyutlarda da anlamlı bir ilişki sadece kişisel standartlar alt boyutunda bulunmuştur. Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarıyla, Sportif Başarılarının Yapmış Olduğu Spordaki Millilik, Profesyonel ya da Amatörlük Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına ilişkin Bulgular Tablo 20 de verilmiştir. Elde edilen bulgularda kişisel standartlar ( $t=2,37$ ;  $P<.05$ ) alt boyutunda anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Milli sporcular en yüksek kişisel standartlar puan ortalamasına sahiptir ( $\bar{x}=4.04$ ) en yüksek standartları belirleyen gurubu oluşturmaktadır. Profesyonel sporcular ikinci kişisel standartlar puan ortalamasına ( $\bar{x}=3.72$ ) sahiptir. Profesyonel sporcular ikinci sırada yüksek standartlar belirlemektedir. Üçüncü sırada ise amatör sporcular kişisel standartlar puan ortalamasına ( $\bar{x}=3.51$ ) sahiptir. Sporda başarı ve klasman yükseldikçe kişisel standartların yükselmesi gayet doğaldır hatta olması gerektir. Literatürde milli profesyonel ve amatör sporcularla ilgili çalışmalar bulunmaktadır fakat bu üç gurubun karşılaştırıldığı bir çalışma yoktur.

Araştırılan değişkenlere ilişkin yapılan ölçümler değerlendirildiğinde genel ölçekte üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının ortalamasının üzerinde olduğu görülmüştür. Alt boyutlardan uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilik olarak kabul edilen kişisel standartlar ve düzen boyutlarının, uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik olarak kabul edilen hatalara aşırı ilgi ve ailesel eleştiri boyutlarından daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür.

Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarının yapılan spor branşına göre farklılık gösterdiği belirlenmiş olup jimnastik ve spor tırmanışı yapan sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının diğer spor branşını yapan sporculardan yüksek olduğu görülmüştür. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarında yaş değişkeninde anlamlı farklılıklar görülmüştür. İleri yaştaki tecrübeli sporcuların mükemmeliyetçilik puanları en yüksek değere sahiptir. Üniversiteli sporcuların cinsiyete göre mükemmeliyetçilik puanları farklılık göstermektedir. Elde edilen veriler erkek sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının kadın sporculara oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik puanları genel ölçekte okumakta oldukları okul türüne, haftalık antrenman saati veferdi ya da takım sporu yapmalarına göre anlamlı bir sonuç vermemiştir. Ayrıca

genel ölçek puanları üniversiteli sporcuların milli, profesyonel ya da amatör olmalarının mükemmeliyetçilik algılarında farklılık oluşturmadığını göstermiştir.

## 5.2. Öneriler

Bu çalışmada Türkiye üniversite sporları federasyonu organizasyonlarına katılan sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının bazı değişkenler açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular ışığında ilerideki çalışmalar için aşağıdaki öneriler getirilebilir.

- 1) Mükemmeliyetçiliğin tamamıyla negatif yönlü ve olumsuz olmadığı gerçeğinin araştırmacılar tarafından göz önünde bulundurulması uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan mükemmeliyetçiliğin ayrımının yapılması ilerideki araştırmaların daha kapsamlı yapılmasında fayda sağlayabilir.
- 2) Mükemmeliyetçilik ile sporculuk düzeyi arasındaki ilişki göz önüne alındığında sporculuk klasmanı yükseldikçe mükemmeliyetçilik algısının arttığı görülmektedir. Sporcuların hatalardan ders çıkararak klasman arttıkça kusursuzluk ve mükemmeliyetçilik algılarının yönlendirilmesi performansa pozitif katkı sağlayabilir.
- 3) Aile beklentileri ve ailesel eleştiri baskısını yoğun yaşayan sporcuların mükemmeliyetçilikten olumsuz etkilendiği varsayımına dayanarak sporcu ebeveynleri ve sporcuların uygun psikolojik danışma ve rehberlik programlarından faydalanmaları sağlanabilir.
- 4) Uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilik olarak kabul edilen kişisel standartlar alt boyutunun üniversiteli sporcularda diğer alt boyutlara nazaran daha yüksek puan ortalamalarına sahip olması bulgusuna dayanarak sporcuların uygun psikolojik danışma ve rehberlik programlarından faydalanmaları sağlanabilir. Başarı hedeflerinin sporcuların kişisel standartların belirlenmesinde etkili olduğu varsayımından yararlanarak sporcuların gerçekçi ve ulaşılabilir hedef koyması sağlanabilir.
- 5) Bu araştırma sonuçlarının uygulama alanında çalışan antrenör ve yöneticilere sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının başarılarına pozitif katkı sağlaması için uzman kişilerden destek alınması yönünde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sportif başarıda fiziksel performans kadar psikolojik performansında etkili olduğu göz

önüne alındığında sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının uygun şekilde oluşturulmasıyla başarıya katkısı sağlanabilir.

6) Üniversiteli sporcuların kendi mükemmeliyetçilik algısını belirlemesi onu daha ulaşılabilir hedefler belirleyip sağlıklı tutumlar ve davranışlarda bulunmaya itebilir. Be sebepten dolayı sporcuların mükemmeliyetçiliklerinin farkında ve kendi kontrollerinde olmasına yönelik olarak kulüp ve takım psikologlarının yol gösterici bilinçlendirme çalışmaları faydalı olabilir.

7) Bu araştırmada örneklem gurubunda belirlenen spor branşlarındaki sporculardan elde edilen veriler birlikte işlenmiştir. Bazı değişkenlerde anlamlı ilişkiler görülmemiştir. İleride yapılacak araştırmaların spor branşlarının kendi içerisinde benzer değişkenlerle karşılaştırılmasından elde edilen veriler faydalı olabilir.

## KAYNAKLAR

- Accordino, D. B., Accordino, M. P. & Slaney, R. B. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools*, 37.(6), 535-545
- Adderhold Alliot, M. (1987). *Perfectionism: What's bad about being too good?* Minneapolis: Free Spirit Publishing.
- Adderholdt, M. E. & Goldberg, J. (1999). *Perfectionism: What's bad about being too good?* Minneapolis: Free Spirit Publishing.
- Adler, A. (1983). *Kişilik bozuklukları ve toplumsal bütünleşme*. (B. Çorakçı, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2000). *Yaşamın anlam ve amacı*. (K. Şipal, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Altun, F. ve Yazıcı, H. (2010). Öğrencilerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile akademik başarı arasındaki ilişkiler. Uluslararası Eğitimde Yeni Yaklaşımlar ve Sonuçları Kongresi. Antalya.
- Anshel, H. M. (2003). *Sport psychology: From theory to practice*. San Francisco: Benjamin Cummings.
- Antony, M. M., Purdon, L. C., Huta, V. & Swinson, P. R. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36(12), 1143-1154.
- Antony, M. M. & Swinson, P. R. (2000). *Mükemmeliyetçilik, dost sandığınız düşman*. (A. Açıkgöz, Çev.) İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Antony, M. M. & Swinson, P. R. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. Oakland: New Harbinger.
- Arneson, R. J. (2000). Perfectionism and politics. *Ethics*, 1(111).



- Asan, H. (2011). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi özellikleri ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ashby, S. J. & Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology*, (52), 237-245.
- Ashby, S. J. & Rice, G. K. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling and Development*, 80 (2), 197-208.
- Ayhan, İ. (2007). Psikanalitik yaklaşım: Bilinçaltından notlar. Psikoloji köşesi. *TUBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*, (472), 1-6.
- Barrow, C. J. & Moore, A. C. (1983). Group intervention with perfectionistic thinking. *The Personnel and Guidance Journal*, 61 (10), 612-615.
- Bayar, P. (1999). *Türk sporcularına ilişkin performans profili ve yapı geçerliği*. (Yayınlanmamış Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Beck, S. J. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. (H. Şahin, Çev.) Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Besser, A., Flett, G. L., Guez, J. & Hewitt, P. L. (2008). Perfectionism, mood, and memory for positive, negative and perfectionistic content. *Individual Differences Research*, 6 (4), 211-244.
- Bieling, J. P., Israeli, L. A. & Anthony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36 (6), 1373-1385.
- Birol, Z. N. (2005) *Fen lisesi ve sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı, liderlik özelliklerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Bolat, Ö. (2018). *Beni ödülle cezalandırma*. Doğan Kitap, İstanbul.

- Borynack, A. Z. (2003). *Contextual influences in the relationship of perfectionism and anxiety: A multidimensional perspective*. (Unpublished Doctorate Thesis). Oklahoma: Oklahoma University.
- Burger, M. J. (2006). *Kişilik*. (E. Sarioğlu, Çev.) İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Burns, D. D. (1983). The Spouse Who Is A Perfectionist. *Medical Aspects of Human Sexuality* (17), 219-230.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (22. Baskı) 177-178 Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Chang, C. E. (1998). Cultural differences, perfectionism and suicidal risk in a college population: does social problem solving still matter? *Cognitive Therapy and Research*, 22(4), 237-254.
- Cırcır, B. (2006) *Öğretmen adaylarının denetim odakları ve mükemmeliyetçilik tutumlarının bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırılması olarak incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012) *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve Lisrel Uygulamaları*, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cook, C. L. (2012). The influence of parent factors on child perfectionism: a cross-sectional study. *Doctor of Philosophy (PHD)*. 04 14, 2019 tarihinde <http://digitalscholarship.unlv.edu/thesesdissertations/1551> adresinden alındı
- Craddock, E. A., Church, W. & Sansd, A. (2009). Family of origin characteristics as predictors of perfectionism. *Australian Journal of Psychology*, 6(3), 136-144.
- Craddock, A. E., Church, W., Harrison, F. & Sands, A. (2010). Family of origin qualities as predictors of religious dysfunctional perfectionism. *Journal of Psychology and Theology*, 38 (3), 205-214.
- Çepikkurt, F. (2011). *Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklenme*

*biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Dinç, Y. (2001). *Mükemmeliyetçiliğin depresif semptomlar ve öfke üzerindeki yordayıcı rolü: Olumsuz yaşam olaylarının belirleyiciliği.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orda Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Duman, K. G. (2008). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin durumluluk sürekli kaygı düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri ve ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Dunn, J. G. H., Causgrove-Dunn, J. & Syrotuik, D. G. (2002) Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24 (3), 376-395.

Dunn, J. G. H., Gotwals J. K. & Causgrove-Dunn, J. (2005) An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences* 38 (4), 1439-1448.

Egan, S. J., Hattaway, M. & Kane, R. T. (2014). The relationship between perfectionism and rumination in post traumatic stress disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 42 (2), 211-223

Enns, M. W., Cox, B. J. & Clara, I. (2002) Adaptive and malaptive perfectionism: developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*. 33 (4), 921-935

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

Erözkan, A. (2008). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ve depresyon düzeyleri. *Cypriot Journal of Education Sciences*, 3(2), 76-88

Fisak, B. & Grills Taquechel, A. E. (2007). Parental modeling, reinforcement, and information transfer: risk factors in the development of child anxiety. *Clinical Child and Family Psychology*, 10(3), 213-231.

- Fişek, K. (1982). *Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi*, Ankara: Ankara Üniversitesi SBF Yayınları.
- Flett, L. G. & Hewitt, L. P. (2002). Perfectionism and maladjustment: an overview of theoretical, definition and treatment issue. G. Flett, & L. P. Hewitt içinde, *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. Washington DC: American Psychological Association.
- Flett, L. G. & Hewitt, L. P. (2005) The persils of perfectionism in sport and exercise. *Current Directions in Psychological Science* (14).14-18
- Flett, L. G., Panico, T. & Hewitt, L. P. (2011). Perfectionism, Type A Behavior and Self Efficacy in Depression and Healty Symptoms Among Adelescent. *Curr. Psychology* (30), 105-116.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Researh*(4), 449-468.
- Frost, R. O. & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology* (13), 323-335
- Gençtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metris Yayınevi.
- Gençtan, E. (2013). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. İstanbul: Metris Yayınları.
- Gill, D. L. (2002) Gender and sport behavior. In: Horn T S. Ed. 2<sup>nd</sup> Ed. *Advances in SportPsychology*. Campaing IL: Human Kinetics. 355-375
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. & Loehr , J. (1996). Burnouts in competitive junior tennis players: a quantitative psychological assessment. *The Sport Psychology* (10), 322-340.
- Hall, K. H., Kerr, W. A. & Marrhews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: the contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology* (20), 194-217.
- Hamacheck, D. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology* (15), 27-33.

- Hawkins, C. C., Watt, H. M. G. & Sinclair, K. (2001). The Promises and pitfalls of perfectionistic behaviour in australian adolescent girls. *AARE Annual Conference Papers*, Fremantle Pert: University of Sydney.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). 'Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (3), 456-470.
- Hewitt, L. P., Flett, L. G., Besser, A., Sherry, B. S. & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to Shafran, Cooper and Fairburn. *Behaviour Research and Therapy* (41), 1221-1236.
- Hollender, H. M. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry* (6), 94-103.
- Jansson-Fröjmark, M. & Linton, S. J. (2007). Is perfectionism related to pre-existing and future insomnia? a prospective study. *British Journal of Clinical Psychology*, 46 (1), 119-124
- Kağan, S. (2006). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Kara, H. (2008). *Başka psikiyatri ve düşünce*. İstanbul: Yerküre Yayınları.
- Karahan, F. ve Sardoğan, M. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*. Deniz Kültür Yayınevi, Samsun.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. İstanbul: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Karayel, G. K. (2011). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak mükemmeliyetçilik*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Kaya, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekanın aracı rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirme çalışması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kottman, T. (2000). Perfectionist children and adolescents: implications for school counselors. *Professional School Counseling*, 3 (3), 182-189.
- Köroğlu, A. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi özellikleri ile rekabetçi tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- LaSota, M. T. (2001). *Perfectionism and the role of self-esteem*. (Unpublished Master's Thesis). University of Hartford. ABD.
- Lee, D. (2006). *Malaptive cognitive schemans as mediators between perfectionism and psychological distress*. (Unpublished Doctoral Dissertation). The Florida State University ABD.
- Lindcamp, A. R. (1998). *Perfectionism and depression in graduate school women*. (Unpublished Doctorate Thesis). Texas Woman's University, Texas.
- Manav, F. (2011). Kaygı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5 (9), 201-211.
- Martin, M. & Greenwood, W. C. (2002). *Çocuğunuzun okulla ilgili sorunlarını çözebilirsiniz*. (F. ZENGİN DAĞIDIR, Çev.) İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- McGarvey, J. A. (1996). The almost perfect definition. *Personality Individual Differences*, (17). 322-347
- Mısırlı Taşdemir, Ö. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik kaygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Mızrak, E. Ö. (2006) *Anksiyete bozukluğu ve/veya depresif bozukluk tanısı alan hastalarda çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği uyarlama çalışması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion*. (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Florida, ABD.
- Mitchelson, J. K. & Burns, L. R. (1998). Career mothers and perfectionism: stres at work and at home. *Personality and Individual Differences*, 477-485
- Oral, M. (1999). The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students 'a test of diathesis-stress model of depression'. (A Thesis Submitted to the Graduate School). The Middle East University.
- Özgüngör, S. (2003). Mükemmeliyetçilik ve özerklik destekleyici davranışların amaç tarzları ile ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 28 (127), 25-30.
- Özkan Deniz, B. (2015). *Ergenlerde duygusal öz-yeterlilik ve sürekli kaygı ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Patch, R. A. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39 (4), 386-390.
- Parker, W. D. (1997). An epirical typology of perfectionism in academically talented 6th graders. *American Educational Research Journal*, (34), 545-562
- Ramsey, C. D. & Ramsey, L. P. (2002). Reframing the perfectionist's catch-22 dilemma: A systems thinking approach. *Journal for The Education of the Gifted*, 26 (2), 99-111.
- rbtnetwork.org. (2006). What is irrational? 04 23, 2019 tarihinde <http://www.rebtnetwork.org/library/ideas.html> adresinden alındı
- Rice, G. K. & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. *Journal of Counseling Psychology* (47), 238-250.
- Rice, G. K. & Preusser, J. K. (2002). The adaptive/ maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(4), 210-222.

- Roedell, C. W. (1984). Vulnerabilities of highly gifted children. *Roeper Review*, 6 (3), 127-130.
- Ryska, T. A. (2003). Sport involvement and perceived scholastic competence in student-athletes: a multivariate analysis. *International Sport Journal*, 7, (3), 155-171
- Saboonchi, F. ve Lundh L. G. (2003). Perfectionism, anger, somatic health and positive affect. *Personality and Individual Differences*. 35, (7) 1585-1599
- Sapmaz, F. (2006) *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Sazak, N. ve Ece, S. A. (2004). Bolu Anadolu güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin ös ve özel yetenek sınavlarına yönelik kaygıları. 1924-2004 müzik muallim mektebinden günümüze müzik öğretmeni yetiştirme sempozyumu bildirisi . *Müzik Öğretmeni Yetiştirme Sempozyumu* (s. 7-10). SDÜ, Isparta.
- Schell, C. (2006). Overcome by perfection: a treatment manual for children with perfectionism. *A Final Project Submitted to the Campus Alberta Applied Psychology: Counselling Initiative in Partial Fulfillment of the Degree of Master of Counselling.*
- Seyyar, A. (2004). *Davranış bilimleri terimleri.* İstanbul: Beta Yayınevi.
- Shafran, R. & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21 (6), 878-900.
- Shafran, R., Cooper, Z. & Fairburn, G. C. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behav Res Ther* (40), 773-791.
- Shafran, R., Egan, S. & Wade, T. (2018). *Mükemmeliyetçilik.* (D. Onuk, Çev.) İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Siegle, D. & Schuler, A. (2000). Perfectionism differences in gifted middle students. *Roeper Review* (23), 39-44.



- Şişman, M. (2011). *Eğitimde mükemmeliyetçilik arayışı, etkili okullar*. Ankara: Pagem Akademi.
- Slade, D. P., Newton, T., Butler, M. N. & Murphy, P. (1991). An experimental analysis of perfectionism and dissatisfaction. *The British Journal of Clinical Psychology* (2), 169-176.
- Slaney, B. R., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. & Ashby, J. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development* (34), 130-144.
- Stoper, J. (1998). The frost multidimensional perfectionism scale revisited. *Personality and Individual Differences*, (24), 481-491.
- Stoper, J., Otto K., Pescheck, E., Becker, C. & Stoll O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, (42), 959-969.
- Stoeber, J. & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives and attribution of success and dailure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43 (6), 980-987.
- Stoutjesdyk, D. & Jevne, R. (1993). Eating disorders among high performance athletes. *Journal of Youth and Adolescence* (22), 272-282.
- Suddarth, H. B. & Slaney, B. R. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Edavution in Counseling and Development* (34), 157-165.
- Taşdemir, Ö.M. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- TDK (2018). Mükemmeliyetçi nedir. 04 17, 2019 tarihinde [www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr) adresinden alındı.

- Tezcan, H. (2015). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlılıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tozzi, F., Aggen, S., Neale, B., Anderson, C., Mazzeo, E. S., Neale, C. M. & Bulik, M. C. (2004). The structure of perfectionism: a twin study. *Behavior Genetics*, 34 (5), 483-494.
- Tuncer, B. ve Acar, N. V. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14 (2), 1-15
- Voigt, D. (1998) *Spor sosyolojisi*, (A. Atalay Çev.) İstanbul: Alkim yayınevi.
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yetim, A.A. (2010). *Sosyoloji ve spor*, Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yılmaz, M. A. (2016). *Öğretmen çocuklarının mükemmeliyetçilik düzeyleri ile obsesif kompulsif belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yorulmaz, D. (2002). *Obsesif-kompulsif semptomatolojinin öngörülleri olarak sorumluluk ve mükemmeliyetçilik: bilişsel modelin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zinsser, N., Bunker, L. & Williams, M. J. (1998). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mayfield: Mountain View.



**EKLER**

## Ek-1

### Kişisel Bilgi Formu ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Bu çalışma **mükemmeliyetçilik tutumunun, sporda başarı, sporcuların demografik özellikleri ve sporcu davranışlarıyla olan ilişkisi** konusunda sporcuların ve davranışlarının belirlenmesi amacıyla yapılmaktadır. Araştırma tamamen bilimsel amaçlarla kullanılacak olup elde edilen bilgilerin geçerliliği sorulara vereceğiniz cevapların gerçek durumu yansıtmasıyla mümkün olabilecektir.

Anketi cevaplayarak çalışmaya sağladığınız katkılar için çok teşekkür ederiz.

- 1- **Cinsiyetiniz?** a) Kadın                      b) Erkek
- 2- **Yaşınız?** a) 16-19              b) 20-22              c) 23-25              d) 26-28              e) 29 ve üzeri
- 3- **Yaptığınız sporu kaç yıl-aydır yapıyorsunuz?.....yıl / .....ay**
- 4- **Yaptığınız spor?** a) Takım sporu              b) Bireysel spor
- 5- **Haftalık antrenman süreniz?** a) 2-3              b)4-5              c) 6-7              d) 8-9              e)10 saat ve üzeri
- 6- **Yaptığınız spordaki düzeyiniz?** a) Milli sporcu              b) Profesyonel              c) Amatör
- 7- **Eğitim gördüğünüz Fakülte/Yüksekokul?** a) Beden Eğit. ve Spor              b) Diğerleri
- 8- **Şuan bir kulüpte aktif spor yapıyor musunuz?** a) Evet              b) Hayır

**Yönerge:** Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatle okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız.

**1... Kesinlikle Katılmıyorum**

**2... Katılmıyorum**

**3... Kararsızım**

**4... Katılıyorum**

**5... Kesinlikle Katılıyorum**

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Ebeveynlerim benim için çok yüksek standartlar belirler.	1	2	3	4	5
2. Düzen (plan) benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
3. Çocukken, bir şeyi mükemmel olarak gerçekleştirmediğimde cezalandırıldım.	1	2	3	4	5
4. Kendim için en yüksek standartları belirlemezsem, muhtemelen ikinci sınıf bir insan olurum.	1	2	3	4	5
5. Ebeveynlerim hatalarımı asla anlamaya çalışmadılar.	1	2	3	4	5
6. Yaptığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
7. Düzenli (temiz) bir insanım.	1	2	3	4	5
8. Düzenli (temiz) bir insan olmaya gayret ederim.	1	2	3	4	5
9. Okulda (işte) başarısız olursam, kişi olarak da başarısızımdır.	1	2	3	4	5
10. Hata yaparsam sinirlenirim.	1	2	3	4	5
11. Ebeveynlerim her şeyde en iyi olmamı istemişlerdir.	1	2	3	4	5
12. Kendime çoğu insandan daha yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5
13. Eğer biri okulda (işte) bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi bütün işlerde başarısız hissederim.	1	2	3	4	5
14. Kısmen başarısız olmam bütünüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5
15. Ailemde sadece mükemmel performans yeterince iyidir.	1	2	3	4	5
16. Bir amaca ulaşmada çabalarımı odaklaştırmada çok iyiyimdir.	1	2	3	4	5
17. Bir şeyi çok dikkatli bir şekilde yapmış olsam bile, çoğu zaman yeterince doğru olmadığı hissine kapılırım.	1	2	3	4	5
18. Yaptığım şeylerde en iyiden daha azını gerçekleştirdiğimde öfkelenirim.	1	2	3	4	5
19. Çok yüksek hedeflerim vardır.	1	2	3	4	5
20. Ebeveynlerim benden mükemmellik beklemektedirler.	1	2	3	4	5
21. Eğer hata yaparsam, muhtemelen insanlar beni daha az düşüneceklerdir.	1	2	3	4	5
22. Asla ebeveynlerimin beklentilerini karşıladığımı hissetmedim.	1	2	3	4	5
23. Diğer insanlar kadar iyi olamamam eksik biri olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5
24. Diğer insanların kendilerine benden daha düşük standartlar belirlediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
25. Her zaman iyi olamazsam insanlar bana saygı duymazlar.	1	2	3	4	5
26. Ebeveynlerim geleceğim konusunda daima benden daha çok beklentiye sahip olmuşlardır.	1	2	3	4	5
27. Düzenli ve temiz bir kişi olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
28. Daima her gün yaptığım basit şeylere ilişkin şüphelerim vardır.	1	2	3	4	5
29. Düzenlilik (temizlik) benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
30. Günlük işlerimde kendimden bir çok insanın gösterdiğinden daha yüksek bir performans beklerim.	1	2	3	4	5
31. Düzenli (temiz) bir insanım.	1	2	3	4	5
32. Yaptığım şeyleri tekrar tekrar yinelediğim için işimde geri kalma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
33. Bir şeyi doğru olarak yapmam uzun zamanımı alır.	1	2	3	4	5
34. Daha az hata yaparsam, daha çok insan beni sevecektir.	1	2	3	4	5
35. Hiçbir zaman ebeveynlerimin standartlarını karşılayabildiğimi düşünmedim.	1	2	3	4	5

**Anketimiz bitmiştir. İlgi ve yardımlarınız için çok teşekkür ederiz...**

