

T.C.  
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK,  
İHTİYAÇ DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ-OLUŞ  
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**Elif KÜÇÜ**

**İzmir  
2018**



T.C.  
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK,  
İHTİYAÇ DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ-OLUŞ  
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**Elif KÜÇÜ**

**Danışman  
Prof. Dr. Aşlı UZ BAŞ**

**İzmir  
2018**

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı tez çalışmamın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

26/06/2018

Elif KÜÇÜ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne

İşbu alışma, j¼rimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Aslı UZ BAş

¼ye : Doç. Dr. Fatma Selda ¼Z SOYSAL

¼ye : Dr. ¼đr. ¼yesi Orkide BAKALIM

Onay  
Yukarıda imzaların, adı geçen ¼đretim ¼yelerine ait olduğunu onaylım.

26.6.2018

Prof. Dr. S¼ha YILMAZ  
Enstit¼ M¼d¼r¼ V.

## TEŞEKKÜRLER

Lisans ve yüksek lisans eğitimimde öğrencisi olma şansını yakaladığım, tez yazım sürecimin her aşamasında yardımlarını sunan, sorularımı her zaman içtenlikle yanıtlayan, ilgisini ve desteğini çokça hissettiğim değerli hocam Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ'a bana kattıkları için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans eğitimimi keyifli hale getiren ve verilerimi toplama aşamasındaki yardımları değerli olan arkadaşım Seçil SEYMENLER'e ve tez yazım aşamasında verdiği destekle beni motive eden arkadaşım Selcan YAVUZ'a teşekkür ediyorum.

Ve aileme... Hayattaki en büyük şansım ve destekçim annem Fatma KÜÇÜ ve babam Kemal KÜÇÜ'ye, varlığıyla beni mutlu eden canım kardeşim Nida KÜÇÜ'ye çok teşekkür ediyorum.

## İÇİNDEKİLER

Yemin Metni .....	i
Teşekkürler .....	ii
İçindekiler .....	iii
Tablo Listesi .....	vii
Şekil Listesi .....	viii
Özet .....	ix
Abstract .....	x

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	5
1.3. Araştırmanın Önemi .....	6
1.4. Problem Cümlesi .....	8
1.5. Alt Problemler .....	8
1.6. Sınırlılıklar .....	9
1.7. Sayıtlar .....	9
1.8. Tanımlar .....	10
1.9. Kısaltmalar .....	11

### BÖLÜM II

#### İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

2.1. Mükemmeliyetçilik .....	12
2.1.1. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı .....	12
2.1.2. Kuramlara Göre Mükemmeliyetçilik .....	17
2.1.2.1. Psikanalitik Kuramda Mükemmeliyetçilik .....	17
2.1.2.2. Bireysel Psikolojide Mükemmeliyetçilik .....	18
2.1.2.3. Bütüncül Kuramda Mükemmeliyetçilik .....	18
2.1.2.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramda Mükemmeliyetçilik .....	19
2.1.2.5. Bilişsel Davranışçı Kuramda Mükemmeliyetçilik .....	19

2.1.2.6. Sosyal Öğrenme Kuramında Mükemmeliyetçilik .....	20
2.1.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik .....	21
2.1.4. Ergenlik Döneminde Mükemmeliyetçilik .....	24
2.2. İhtiyaç Doyumu .....	26
2.2.1. İhtiyaç Kavramı .....	26
2.2.2. İhtiyaca İlişkin Kuramlar .....	27
2.2.3. Öz-belirleme Kuramı ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar .....	30
2.2.3.1. Özerklik .....	33
2.2.3.2. Yeterlik .....	35
2.2.3.3. İlişkili Olma .....	35
2.3. Psikolojik İyi-Oluş .....	37
2.3.1. Pozitif Psikoloji .....	37
2.3.2. İyi-Oluş .....	39
2.3.3. Psikolojik İyi-Oluş .....	41
2.3.4. Psikolojik İyi-Oluşun Boyutları .....	44
2.3.4.1. Kendini Kabul (Self-Acceptance) .....	44
2.3.4.2. Diğerleri İle Olumlu İlişkiler (Positive Relations with Others) .....	45
2.3.4.3. Kişisel Gelişim (Personal Growth) .....	45
2.3.4.4. Yaşam Amacı (Purpose in Life).....	46
2.3.4.5. Çevresel Egemenlik (Enviromental Mastery) .....	46
2.3.4.6. Özerklik (Autonomy) .....	47
2.4. İlgili Araştırmalar .....	48
2.4.1. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Araştırmalar .....	48
2.4.1.1. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar .....	48
2.4.1.2. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar .....	51
2.4.2. İhtiyaç Doyumu İle İlgili Araştırmalar .....	54
2.4.2.1. İhtiyaç Doyumu İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar .....	54
2.4.2.2. İhtiyaç Doyumu İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar .....	57
2.4.3. Psikolojik İyi-Oluş İle İlgili Araştırmalar .....	59



2.4.3.1. Psikolojik İyi-Oluş İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar .....	59
2.4.3.2. Psikolojik İyi-Oluş İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar .....	62
2.4.4. Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi-Oluş İle İlgili Araştırmalar.....	65
2.4.5. Mükemmeliyetçilik ve İhtiyaç Doyumu İle İlgili Araştırmalar .....	67
2.4.6. İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş İle İlgili Araştırmalar .....	68

### **BÖLÜM III**

#### **YÖNTEM**

3.1. Araştırma Modeli .....	70
3.2. Evren ve Örneklem .....	70
3.3. Veri Toplama Araçları .....	73
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	73
3.3.2. Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇEMÖ) .....	73
3.3.3. İhtiyaç Doyumu Ölçeği (İDÖ) .....	74
3.3.4. Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği .....	75
3.4. Veri Çözümleme Teknikleri .....	76

### **BÖLÜM IV**

#### **BULGULAR VE YORUMLAR**

4.1. Betimsel İstatistikler .....	78
4.2. Araştırmanın Alt Problemlerine İlişkin Bulgular .....	79
4.2.1. Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Arasındaki İlişkiler.....	79
4.2.2. Lise Öğrencilerinde Psikolojik İyi-Oluşun Yordanmasına Yönelik Bulgular..	82
4.2.3. Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular .....	85
4.2.4. Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular .....	87

**BÖLÜM V****TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

5.1. Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Arasındaki İlişkiler .....	93
5.2. Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve İhtiyaç Doyumunun Psikolojik İyi-Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması .....	98
5.3. Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması İle İlgili Bulguların Tartışılması ....	103
5.4. Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması İle İlgili Bulguların Tartışılması.....	105
5.5. Sonuçlar ve Öneriler .....	107
<b>KAYNAKÇA</b> .....	111
<b>EKLER</b> .....	139

**Tablo Listesi**

<b>Tablo 1.</b> Örneklemi Oluşturan Katılımcıların Demografik Özellikleri .....	71
<b>Tablo 2.</b> Ölçek ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler ...	78
<b>Tablo 3.</b> Lise Öğrencilerinin Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Ölçek Puanları, İhtiyaç Doyumu Ölçeği Toplam Ölçek ve Alt Ölçek Puanları ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanı Arasındaki İlişkiler.....	80
<b>Tablo 4.</b> Psikolojik İyi-Oluşun Yordanmasına Yönelik Regresyon Tablosu.....	83
<b>Tablo 5.</b> Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması İle İlgili Bulgular.....	86
<b>Tablo 6.</b> Lise Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	88
<b>Tablo 7.</b> Lise Öğrencilerinde Yeterlik Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi ile İlgili LSD Testi Sonuçları .....	90
<b>Tablo 8.</b> Lise Öğrencilerinde Psikolojik İyi-Oluş Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi ile İlgili LSD Testi Sonuçları .....	91

## Şekil Listesi

<b>Şekil 1.</b> Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	27
<b>Şekil 2.</b> Psikolojik İyi-Oluşun Boyutları.....	43



## ÖZET

### Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bu araştırmada lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında mükemmeliyetçilik ve ihtiyaç doyumunun psikolojik iyi-oluşu yordama gücü de incelenmiştir. Ayrıca lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş puan ortalamalarının cinsiyete ve sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

Araştırmaya 2015-2016 eğitim öğretim yılında İzmir ilinin beş farklı ilçesindeki farklı lise türlerinde öğrenim gören 928 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği, Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programından yararlanılarak, Pearson korelasyon analizi, aşamalı çoklu regresyon analizi, t-testi analizi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve etki büyüklüğü analizi teknikleri kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca ilişkili olma, yeterlik, özerklik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik değişkenlerinin psikolojik iyi-oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu ve bu değişkenlerin psikolojik iyi-oluşa ait varyansın %46.8'ini açıkladığı bulunmuştur. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik, yeterlik ve psikolojik iyi-oluş cinsiyete göre; yeterlik ve psikolojik iyi-oluş sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki diğer araştırma sonuçları ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar sözcükler:** mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu, psikolojik iyi-oluş

## ABSTRACT

### **Investigating Relationships Between Perfectionism, Need satisfaction and Psychological Well-Being Among High School Students**

In this research, we aimed to examine the relationships between perfectionism, need satisfaction and psychological well-being among the high school students. Under the research perfectionism and need satisfaction effects on psychological well-being were examined. Another aim of this research is to investigate gender and grade level differences in perfectionism, need satisfaction and psychological well-being scores.

This study was consisted 928 students which from different high school type from different districts in Izmir provision in the 2015-2016 academic year. In this research, The Child and Adolescent Perfectionism Scale, Needs Satisfaction Scale, Psychological Well-Being Scale and Personal Informational Form were used. Data was processed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS version 22.0 for Windows). Pearson bivariate correlations, multiple regression analysis (method stepwise), t-test analysis, one-way analysis of variance (ANOVA) and effect size analysis were used to statistical analysis.

As a result of the research, significant relations were determined between perfectionism, need satisfaction and psychological well-being. Also findings in this research revealed that relatedness, competence, autonomy and self-oriented perfectionism are significant predictors of psychological well-being. These variables explained %46.8 of total variance on psychological well-being. Socially-prescribed perfectionism, competence and psychological well-being levels indicated significant differences according to gender. Competence and psychological well-being significant indicated differences according to grade level. These findings were discussed in the light of the findings of previous research in the literature.

**Key words:** perfectionism, need satisfaction, psychological well-being

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde sırasıyla, araştırmanın gerekçelerini ortaya koyan problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, alt problemler, sayıtlar, sınırlılıklar, tanımlar ve kısaltmalar yer almaktadır.

#### 1.1 Problem Durumu

Birey yaşam çizgisi üzerinde birbirinden farklı gelişim dönemlerinden geçmekte ve her dönemde farklı fizyolojik ve psikolojik özellikler göstermektedir. Bu dönemler içerisinde ergenlik birçok bilimsel çalışmaya konu olmuş ve araştırmacılar tarafından değişik açılardan ele alınmış bir gelişim dönemidir (Koç, 2004). Kesin sınırları olmamakla birlikte ergenlik, ülkemizde kızlarda ortalama olarak 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlamaktadır (Yavuzer, 1997). Fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı cinsel ve psiko-sosyal olgunlaşma ile başlayan ve birey bağımsızlığını, kimlik duygusunu ve sosyal üretkenliğini kazandığında sona eren bir dönemdir (Derman, 2008). Sekiz-on yıllık bir dönemi kapsayan ergenlikte ebeveynlere bağımlılık azalmakta, cinsel kimlik kabullenilmekte ve bir mesleğe yönelme uğraşları başlamaktadır (Öztürk, 2002).

Bu dönemde meydana gelen biyolojik, psikolojik ve toplumsal pek çok değişim ergenin kimliğini kazanmasında önemli rol oynamaktadır. Sürekli bir gelişim ve değişim halinde olan ergen, davranışları ile değerlendirmeye, eleştiriye ve düzeltmeye maruz kalmaktadır. Bu süreçte kendisinden beklenileni yerine getirmesi yönünde taleplerle karşılaşır. Bu talepler sayesinde kendisini bir yönlendirme içerisinde bulur ve davranışlarında değişime gitmesi gerektiğini hisseder. Yapılan

değerlendirme ve düzeltmelerde belirli standartları yakalamaya hatta bazı durumlarda bu standartları aşmaya çalışır. Bazen de bu standartlar ergenin kendisi tarafından belirlenebilmektedir. Daha yüksek not almak, daha iyi futbol oynamak, daha iyi gitar çalmak gibi kendisine koyduğu standartlara ulaşmak için performansı hakkında çıkarımlarda bulunur. Bu standartlara ulaşma çabası ergenin mükemmeliyetçi bir kimlik geliştirmesine neden olabilmektedir (Şahin, 2011).

Literatürde mükemmeliyetçiliğin tanımına dair pek çok farklı görüş bulunmasıyla birlikte tüm bu tanımların ortak noktası mükemmeliyetçiliğin ulaşılması zor, yüksek kişisel standartlar içermesidir. Hill, Zrull ve Turlington (1997) mükemmeliyetçiliği devamlı yüksek standartlara sahip olma isteği ve bu standartları sürdürme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Mükemmeliyetçiler kusursuz olmak için çaba gösteren, performansı için yüksek standartlar belirleyen kişilerdir (Flett & Hewitt, 2002; Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990). İlk tanımlamalarda mükemmeliyetçilik tek boyutlu bir yapı olarak ele alınmışken günümüzde mükemmeliyetçiliğin doğasının çok boyutlu olduğu kabul görmektedir (Stoeber, 2018).

Mükemmeliyetçiliğe ilişkin geliştirilen modeller içerisinde Hewitt ve Flett'in (1991) modeli, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısını açıklaması bakımından önemlidir. Mükemmeliyetçiliği kişi-içi ve kişilerarası boyutlarına göre kavramsallaştıran Hewitt ve Flett kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik olmak üzere üç boyut tanımlamışlardır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik kişinin kendisi için ulaşılması zor hedefler belirlemesini, davranışlarını sertçe değerlendirmesini, mükemmel olmaya dair duyduğu beklentileri ifade eder. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik başkalarının mükemmel olmasına dair duyulan inancı, diğerleri hakkında yüksek standartlar belirlemeyi ve güç hedeflere ulaşmalarını beklemeyi içerir. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ise kişinin, diğer insanların kendisi hakkında mükemmel olması yönünde beklentileri olduğu algısına sahip olmasıdır.



Ergen; ailesi, akranları, öğretmenleri ve önemli bulduğu diğer kişiler tarafından kabul görmek ister. Kendi yetenek ve ilgilerini dikkate alarak ya da çevrenin beklentilerini göz önünde bulundurarak hedefler belirler. Önemli kararların alındığı ergenlik döneminde ailelerin çocuklarından kapasitelerinin üzerinde başarılar beklemeleri çocukların mükemmeliyetçi tutumlar geliştirmelerine neden olabilmektedir. Hedefine ulaşmada başarısızlık yaşayan ergenin kimlik gelişimi bu durumdan olumsuz etkilenebilmektedir (Camadan, 2009).

Özellikle ortaöğretim basamağında öğrencilerden mesleki hedeflerini belirlemeleri ve tercih ettikleri meslekler ile ilgili planlar yapmaları beklenir. Ülkemizde lise eğitimi alan ergenler bu görevlerin başarıyla tamamlanması yönünde baskı altındadır. Sınav odaklı bir sistemde başarı ölçütünün sınavdan alınan puan olması öğrenciler arasında rekabeti arttırmakta, öğrencileri daha yüksek puan almaya, daha az hata yapmaya, bir bakıma kusursuz olmaya zorlamaktadır. Tüm bu faktörlerin lise öğrencilerinde mükemmeliyetçi tutumları arttırması beklenebilir.

Toplumun geleceğini ve enerjisini temsil eden ergenler (Şen, 2011) sağlıklı bir gelişim dönemi geçirmeleri ve potansiyellerini ortaya koyarak toplumda etkin bir birey olmaları yönünde desteklenmelidir. Üretken bir birey olabilmek için öncelikle ergenlerin ihtiyaçları sağlıklı bir şekilde karşılanmalıdır. Bu ihtiyaçların başında gelen psikolojik ihtiyaçlar ergenin kimlik gelişimi için büyük önem arz etmektedir (Hamurcu, 2011).

Psikolojik ihtiyaçlar bireyin yaşamını sürdürebilmesi için belirli zamanlarda ve belirli miktarlarda karşılanması gereken, aksi takdirde organizmada gerginliğe yol açan tüm biyo-psikolojik ihtiyaçlardır (Eysenck, Arnold & Meili, 1972; Akt. Hamurcu, 2011). Psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili kapsamlı açıklamalar sunan öz-belirleme kuramı, bu ihtiyaçların doğuştan geldiğini ve her bireyde bulunduğu savunmaktadır. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma kuramda belirtilen üç temel psikolojik ihtiyaçtır (Ryan & Deci, 2000). Özerklik bireyin duygu ve düşüncelerini ifade etme özgürlüğüne sahip olduğunu hissederek seçimler yapması, yaşamındaki kararları kendisinin vermesi ve gerçek benliğini ortaya koymasınıdır. Özerk kişi, kendi

eylemlerinin belirleyicisidir. Yeterlik, bireyin kendisini bir işi yapmak için gerekli olan güce ve yeteneğe sahip olduğunu hissetmesi, yapacağı işte başarılı olacağına inanmasıdır. İlişkili olma, bireyin çevresindeki kişilerle yakın ve samimi ilişkiler içinde olması ve bu yolla ait olma duygusunu yaşamasıdır (Cihangir Çankaya, 2005).

Zamanlarının büyük bir kısmını okullarda geçiren ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini önemlidir (Özdemir, Tunçer, Yavuz & Özdemir, 2015). Okul ortamında temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması, akademik başarıya ve öğrencilerde olumlu davranışlara katkı sağlamaktadır (Tian, Chen & Huebner, 2014). Dolayısıyla sağlıklı ve bütüncül bir gelişim için ergen öğrencilerin günlük yaşamlarındaki ihtiyaç doyumlarının yanı sıra okul ortamında da temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir.

Alan yazında psikolojik ihtiyaçlarla ilişkili bir diğer kavram “iyi-oluş” olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik ihtiyaçların başarılı bir şekilde tatmininin iyi-oluşu arttırdığına yönelik pek çok araştırma bulunmaktadır (İlhan & Özbay, 2010; Kermen & Sarı, 2014; Lynch, 2010; Molix & Nichols, 2013; Özer, 2009; Ryan & La Guardia, 2000). Dolayısıyla lise öğrencilerinin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını karşılayıcı ortamlar yaratmak iyi-oluşlarına da olumlu katkı sağlayacaktır.

İyi olma, optimal düzeyde fonksiyonda bulunmaktır (Cihangir Çankaya, 2005). Literatür incelendiğinde iyi-oluşun öznel iyi-oluş ve psikolojik iyi-oluş olmak üzere iki yaklaşım ile açıklandığı görülmektedir. Hazcı bakış açısını yansıtan öznel iyi-oluş; yaşam doyumu, olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların azlığı ile formüle edilmektedir (Diener, 1984). Bireyler olumlu duyguları daha fazla, olumsuz duyguları daha az hissettiklerinde öznel iyi-oluş düzeyleri yükselmektedir (Diener, 2000). Günlük dilde “mutluluk” olarak ifade edilen öznel iyi-oluşta kişi kendi yaşamını kendisi değerlendirir (Telef, 2013). Psikolojik iyi-oluş ise ödomonik (psikolojik işlevsellik) bakış açısını yansıtır. Bireyin var olan ya da henüz ortaya çıkmamış güçlerini en üst düzeyde kullanabilmesi, yaşam amaçlarına sahip olması, kendi yaşamı ile ilgili sorumluluklarını hissetmesidir (Ryff, 1989a; Ryff & Keyes, 1995). Psikolojik iyi-oluşa göre mutluluk iyi hissetmenin ötesinde bir olgudur.

Kendini gerçekleştirmeye yönelik hedefler için çabalamayı gerektiren bir iyi-oluş halidir (Topuz, 2013). Ryff (1989a) araştırmaları sonucu psikolojik iyi-oluş ile ilgili görüşlerini, geliştirdiği Çok Boyutlu Psikolojik İyi-Oluş Modeli ile sunmuştur. Bu modelde psikolojik iyi-oluş her biri birbirinden farklı ama birbiriyle ilişkili altı boyuttan oluşmaktadır. Psikolojik iyi-olmanın belirleyicisi olan bu boyutlar kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, kişisel gelişim, yaşam amacı, çevresel egemenlik ve özerkliliktir. *Kendini kabul*, bireyin kendini ve geçmiş yaşamını olumlu değerlendirmesini; *diğerleri ile olumlu ilişkiler*, başkaları ile kaliteli, yakın, samimi ilişkilere sahip olmayı; *kişisel gelişim*, bir birey olarak sürekli bir büyüme ve gelişme hissini; *yaşam amacı*, bireyin hayatının bir amacı ve anlamı olduğu inancına sahip olmasını; *çevresel egemenlik*, bireyin hayatını ve kendini çevreleyen dünyasını etkili bir şekilde yönetme kapasitesini; *özerklik* ise bireyin davranışlarının belirleyicisi olduğunu hissetmesini içerir (Simon & Durand-Bush, 2014).

Kişilikte ve yaşamın farklı boyutlarında önemli değişim yaşayan ergenler gelecekte hakkında karar vermek, amaçlar belirlemek ve amaçlarına ulaşmak için çaba göstermek durumundadır. Bu dönemde yaşanan fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimler ergenlerin iyi-oluş düzeylerini de etkileyebilmektedir. (Cihangir Çankaya & Meydan, 2018). Bu nedenle ebeveynlerin, öğretmenlerin, psikolojik danışmanların ve okul yöneticilerinin, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını anlamaları ve karşılamanın yollarını bulmaları psikolojik iyi-oluşlarını da olumlu yönde etkileyecektir.

Yukarıdaki bilgiler doğrultusunda bu araştırmada mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Bunun yanında söz konusu psikolojik yapılar sosyodemografik değişkenlere göre incelenmiştir. Aşağıdaki bölümlerde araştırmanın amacı ve önemi ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

## 1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma

kapsamında ayrıca mükemmeliyetçilik ve ihtiyaç doyumunun psikolojik iyi-oluş üzerindeki etkileri ile araştırmada ele alınan değişkenlerin cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

### 1.3 Araştırmanın Önemi

Kusursuz olma ihtiyacı ve mükemmeli yakalayabilme çabaları, ergenlik döneminin önemli özelliklerinden biridir (Erözkan, 2009). Okul ortamında ise mükemmeliyetçilik öğrencileri yüksek not almaya teşvik eden bir kişilik özelliğidir (Özgüngör, 2003). Özellikle ülkemizdeki eğitim sisteminin sınavlarda gösterilen yüksek performans odaklı oluşu, lise eğitimi alan ergenlerin mükemmeliyetçi bir kişiliğe yatkınlık göstermesinde etkili olabilmektedir. Ebeveynler eğitim sistemi içindeki bu yarışta çocukları için yüksek performans standartları belirleyebilmekte, ergenin daha yüksek performans göstermesi konusunda baskı altında kalması ise mükemmeliyetçi tutumlar geliştirmesine yol açabilmektedir.

Günümüzde sosyal medyanın ergenler arasında yaygın olarak kullanılıyor olması mükemmeliyetçiliği tetikleyebilmektedir. Ergenler bu sanal ortamlarda paylaşımlarıyla kendilerini ispatlamaya, akranlarından öne çıkmaya çalışmaktadır. Bu platformda genellikle en mükemmel anlar, en mükemmel özçekimler paylaşılmaktadır. Daha çok dikkat çeken, daha çok beğenilen, daha çok tercih edilen bir birey olmak ergen için önemlidir (Auty & Elliot, 2001). Bu durum ergenlerin kendilerini baskı altında hissetmelerine neden olabilir. Algılanan bu baskının da ergenlerde mükemmeliyetçiliğe yol açacağı düşünülebilir.

Curran ve Hill (2017) tarafından yürütülen meta analiz çalışması göstermektedir ki mükemmeliyetçilik günümüzde gençler arasında gittikçe yaygınlaşmaktadır. Nitekim 1989-2016 yılları arasında kendine yönelik mükemmeliyetçilik %10, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik %16 ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik %32 oranında artış göstermiştir. Tüm bu nedenlerden ötürü ergenlerde mükemmeliyetçiliğin anlaşılması ve etkilerinin bilinmesi önemlidir.

Dönemin önemli özelliklerinden biri de genel mesleki hedeflerin belirlenmesi ve tercih edilen meslekle ilgili planların yapılmasıdır. Lise öğrencilerinin okul, alan, meslek seçimi gibi konularda kendi iradeleri ile karar vermeleri onların okullarda daha uyumlu, başarılı, katılımcı ve kendine güvenli bir tavır içinde olmalarını sağlayacaktır. Hem akademik hem de genel anlamda başarabileceklerine dair inanç duymaları iyi kendilerini yeterli hissetmelerine neden olacaktır. Sosyal hayatın önemli bir kısmının geçtiği okullar, ilişki ihtiyacının gelişimine ortam sunar. Özellikle ergenlik döneminde önemi artan güçlü arkadaşlık ilişkileri geliştirme, ilişkili olma ihtiyacının karşılanmasında önemli rol oynamaktadır (Toprak, 2014). Literatürde psikolojik ihtiyaçlar ile iyi-oluş arasındaki pozitif yönlü ilişki incelendiğinde, lise öğrencilerinin ihtiyaçlarını karşılamamanın psikolojik iyi-oluşlarına olumlu katkı sağlayacağını söylemek mümkün gözükmemektedir.

Kimlik gelişim sürecindeki ergenin mükemmeliyetçi tutumlar geliştirmesi temel psikolojik ihtiyaçların doyumu üzerinde etkili olabilir. Mükemmeliyetçi davranışlar ergenin özerkliğini, bir işi başarma konusunda duyduğu inancı veya başkalarıyla kurduğu yakın ilişkileri etkileyebilir. Psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişki de ele alındığında, mükemmeliyetçi tutumların ergenin psikolojik iyi-oluşu üzerinde etkili olacağı söylenebilir.

Literatürde araştırmanın değişkenleri olan mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş kavramlarının birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırma belirtilen üç değişken arasındaki ilişkileri ortaya koyacak olması nedeniyle literatüre katkı sağlayacaktır. Ayrıca ülkemizdeki literatürde mükemmeliyetçilik ile daha çok olumsuz yapılar (kaygı, riskli davranışlar, saldırganlık vb.) arasındaki ilişkilerin ele alındığı, mükemmeliyetçilik ile pozitif özelliklerin incelendiği araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu bakımdan da mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi-oluş ve iyi-oluşa yol açan temel psikolojik ihtiyaçlar gibi psikolojinin olumlu yönlerine ışık tutan kavramlarla çalışılması farklı bir bakış açısı sunacaktır. Ergenlik dönemi özelliklerinin ve bu değişkenlerin ergenin kimliği üzerindeki rollerinin daha iyi anlaşılması bakımından bu kavramların birbirleri ile ilişkisinin incelenmesi önemlidir.

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında geliştirilebilecek önleme ve müdahale programları öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerine, ihtiyaç doyumlarına ve psikolojik iyi-oluşlarına katkı sağlayabilir. Öğrencilerin mükemmeliyetçi özelliklerini fark etmeleri ve psikolojik ihtiyaçları hakkında bilgi sahibi olmaları, lise döneminde ve daha sonraki yaşamlarında etkin kararlar alabilmelerine ve yüksek düzeyde psikolojik iyi-oluşa sahip olmalarına yol açabilir. Tüm bu açılardan değerlendirildiğinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyum ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkiye yönelik bulgular ailelere, öğretmenlere, psikolojik danışmanlara, yöneticilere ve bu konuyla ilgili araştırma yapan çalışmacılara bilgiler sunabilecektir.

#### **1.4 Problem Cümlesi**

Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyum ve psikolojik iyi-oluş arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

#### **1.5 Alt Problemler**

Araştırma problemine bağlı olarak aşağıda verilen sorulara da yanıt aranmaktadır.

1. Mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları ile psikolojik iyi-oluş toplam puanı arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. İhtiyaç doyum alt ölçek ve toplam ölçek puanları ile psikolojik iyi-oluş toplam puanı arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. Mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları ile ihtiyaç doyum alt ölçek ve toplam ölçek puanları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
4. Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve ihtiyaç doyum düzeyleri, psikolojik iyi-oluşlarının anlamlı birer yordayıcısı mıdır?

5. Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları, ihtiyaç doyumu alt ölçek ve toplam ölçek puanları ve psikolojik iyi-oluş toplam puanı cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
6. Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları, ihtiyaç doyumu alt ölçek ve toplam ölçek puanları ve psikolojik iyi-oluş toplam puanı sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

### **1.6 Sayıtlar**

Bu araştırmanın dayandığı sayıtlar şunlardır:

1. Araştırmada kullanılan ölçeklerin mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluşu yeterli olarak ölçtüğü, kontrol edilemeyen değişkenlerin ölçme sonucunu etkilemediği varsayılmıştır.
2. Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin ölçek maddelerini içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

### **1.7 Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırmanın bulguları İzmir ilindeki liselerde öğrenim gören lise öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma kesitsel bir araştırmadır. Bu nedenle araştırma bulguları, verilerin elde edildiği 2015-2016 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılı ile sınırlıdır.
3. Bu araştırmanın sonuçları, kullanılan ölçeklerin (Kişisel Bilgi Formu, Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği) ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

## 1.8 Tanımlar

**Mükemmeliyetçilik:** Yüksek seviyede eleştirel öz değerlendirme eğilimi içermekle birlikte kişinin performansı için ulaşılması zor yüksek standartlar belirlemesi (Flett, Hewitt, Blankstein & Koledin, 1991; Frost ve diğer., 1990; Stoeber & Stoeber, 2009); gösterilen performansın yeterince iyi olmadığı düşüncesine dayanarak üstünlük sağlamak için aşırı ve abartılı çabalama eğilimi (Slaney & Ashby, 1996) şeklinde tanımlanabilen çok boyutlu bir kişilik özelliğidir (Stoeber, 2018).

**Temel psikolojik ihtiyaçlar:** Öz-belirleme kuramında yer alan doğuştan gelen, evrensel ve olumlu psikolojik işlevsellik için her bireyin karşılaması gereken özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını ifade eder (Ryan & Deci, 2000).

**Özerklik:** Bireyin eylemlerinde kendi adına karar verebilmesi; davranışlarını başlatma, sürdürme ve bitirmede kendi isteklerini göz önünde bulundurmasıdır (Andersen, Chen & Carter, 2000).

**Yeterlik:** Bireyin çevresiyle başa çıkabileceğini hissetmesi; yapacağı bir işte başaracağına inanarak yeteneğinin ve gücünün farkında olmasıdır (Cihangir Çankaya, 2005; Kowal & Fortier, 1999).

**İlişkili olma:** Bireyin başkalarıyla tatmin edici, destekleyici ve samimi ilişkiler içinde olarak ait olma duygusunu yaşamasıdır (Cihangir Çankaya, 2005).

**Psikolojik iyi-oluş:** Bireyin kendini ve geçmiş yaşantılarını olumlu değerlendirmesine, bir birey olarak büyüme ve gelişme hissine, yaşamının amaca ve anlama sahip olduğu duygusuna, başkalarıyla kaliteli ilişkilere sahip olmasına, çevresini etkili bir şekilde yönetmesine ve kendi kararlarını kendisinin vermesine ilişkin yaptığı bütüncül bir değerlendirmedir (Ryff & Keyes, 1995).



## 1.9 Kısaltmalar

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	KYM
Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	DYM
Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik	SKM
Psikolojik İyi-Oluş	PIO
Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği	ÇEMÖ
İhtiyaç Doyumu Ölçeği	İDÖ
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	PIOÖ

## BÖLÜM II

### İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Mükemmeliyetçilik

##### 2.1.1 Mükemmeliyetçiliğin Tanımı

Mükemmeliyetçilik; tanımlanması zor bir kavram olsa da literatürde kavramın önemli birkaç özelliği vurgulanmıştır. Bunlar arasında en belirgin olanı, kişinin performansı için aşırı yüksek standartlar belirlemesidir. Konuyla ilgili neredeyse tüm yazın, yapının merkezinde yer alan aşırı yüksek standartların belirlenmesini vurgulamaktadır. Mükemmeliyetçiliği bu şekilde tanımlamanın nedeni, mükemmeliyetçileri yüksek derecede yetkin ve başarılı kimselerden ayırt edememektir. Yüksek standartlar belirleme ve bu standartlara uyma çabası patolojik değildir (Frost, Marten, Lahart & Rosentable, 1990). Aksine bazı bulgular bunun yaşam hakkında olumlu bir bakış açısı yansıttığını göstermektedir (Blatt, D'-Afflitti & Quinlan, 1976; Akt. Frost ve diğer., 1990).

Literatürde mükemmeliyetçilik ile ilgili ilk araştırmaları yürüten Hollender (1965) mükemmeliyetçiliği “kişinin kendisinin veya başkalarının durumundan daha yüksek kalitede performans talep etmesi” olarak tanımlamıştır. Araştırmalarından yola çıkarak mükemmeliyetçiliğin çoğunlukla zor beğenen ebeveynlerden onay, kabul ve sevgi bekleyen güvensiz çocukta geliştiğini belirtmiştir. Çocuk, mükemmel bir performans sergilerse aradığı ilgiyi bulacağını düşünür. Daha sonraki süreçte mükemmeliyetçilik, kişinin kendini küçük görmesi ile mücadele çabasını yansıtır.

Hollender (1965) mükemmeliyetçilerin zaman zaman kendi titiz standartlarını karşılayabildiklerini ve böylece bir miktar kişisel tatmin elde edebildiklerini belirtir. Ancak yine de kişi işinde ne kadar iyi olursa olsun kendini tamamen tatmin olmuş hissedemez. Eğer kendi standartlarına göre başarısız olursa periyodik olarak depresif hisseder. Çünkü mükemmeliyetçiler mantıksız yüksek standartlara sahip oldukları için bunlara erişmek pek mümkün değildir. Bu tekrarlayan ve kalıcı memnuniyetsizlik mükemmeliyetçi bireyleri rahatsız eder. En iyisini yapamamaktan kaynaklanan bu rahatsızlık depresyon da dahil olmak üzere çeşitli biçimlerde kendini gösterir (Halgin & Leahy, 1989; Akt. Rice, Ashby & Slaney, 1998).

Mükemmeliyetçiliği “zorla imkansız hedeflerin peşinde olmak” şeklinde tanımlayan Burns (1980) mükemmeliyetçileri “standartları erişilemeyecek kadar yüksek olan bireyler, zorunlu ve aralıksız olarak imkansız hedeflere yönelip kendi değerlerini sadece üretkenlik ve başarı açısından ölçen kişiler” olarak tanımlamıştır (Akt. Antony & Swinson, 2009). Ayrıca mükemmeliyetçileri “Ya hep ya hiç” gibi ikiye bölünmüş sağlıksız düşüncelere sahip, özellikle “-meli, -malı” ifadeleri kullanan bireyler olarak karakterize etmiştir (Akt. Andrews, Burns & Duelling, 2014). Mükemmeliyetçi bireyler performanstaki küçük kusurları bile başarısızlık olarak nitelendirilir (Frost ve diğer., 1990).

Mükemmeliyetçiliğin nevrotik ve işlevsel olmayan yönlerine odaklanan Pacht (1984) tek boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırdığı mükemmeliyetçiliğin bir tür patoloji olduğunu savunmuştur (Akt. Stoeber, 2018). Bunun yanında mükemmeliyetçiliği yaygın ve son derece zayıflatıcı bir sorun olarak görmüştür. (Akt. Frost ve diğer., 1990). Pacht’a göre mükemmeliyetçilik; içe kapanıklılığı, kişinin hatalarıyla meşgul olmasını, başkalarının beklentilerini karşılayamama korkusunu içerir. Burns gibi Pacht da mükemmeliyetçiliği “Ya hep ya hiç” tarzı düşünme stiliyle ilişkilendirmiştir. Mükemmeliyetçi birey “Ya mükemmelim ya da değersizim” şeklinde düşünmektedir (Akt. Silverman, 2007). Ayrıca Burns ve Pacht mükemmeliyetçiliği tanımlamada hatalardan korkmanın önemine vurgu yapmışlardır (Frost ve diğer., 1990).

Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliği kategorik olarak inceleyen araştırmacıların başında gelmektedir. Araştırmaları sonucu normal ve nevrotik olmak üzere mükemmeliyetçiliğin iki ayrı boyutunu tanımlamıştır. Normal mükemmeliyetçiler hem güçlü yönlerini hem de yapabileceklerini göz önüne alan gerçekçi performans sınırları belirler. Hedeflerine ulaşmak için işlerini dikkatle yürütmekten ve özenle çalışmaktan zevk alırlar. Akla uygun ve gerçekçi beklentileri sayesinde başarıya ulaşmaları mümkündür. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise kendilerine genellikle erişilemeyen bir performans düzeyi belirler. Bu istek kişinin kendisi hakkında iyi hissetme imkanlarını da ciddi oranda azaltır. Sahip oldukları yüksek standartları hafifletemezler ve çabalarını tatmin edici bulmazlar. Bu nedenle hiçbir şeyin yeterince ya da tamamen yapıldığını düşünmezler. Hamachek mükemmeliyetçiliğin iki boyutunu tanımlarken bazı belirtilerin hem normal hem de nevrotik mükemmeliyetçilerin özelliklerini yansıttığını, ancak nevrotik mükemmeliyetçilerin bu belirtileri daha yoğun ve daha uzun süre yaşadığını ifade etmiştir (Akt. Rice, Ashby & Slaney, 1998).

Hamachek'e göre (1978) normal ve nevrotik mükemmeliyetçiler arasındaki en büyük fark; normal mükemmeliyetçiler performanslarındaki küçük kusurlara rağmen kendilerini başarılı kabul edebilirken, nevrotik mükemmeliyetçiler standartlarının karşılanmadığı algısına neden olan küçük kusurlardan bile aşırı endişe duyarlar (Akt. Frost ve diğer., 1990). Hamachek'in normal ve nevrotik mükemmeliyetçiler arasındaki ayrımının, mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz boyutları arasında yapılan ayrımlarla ilişkili olabileceğini söylemek mümkün gözükmemektedir. Diğer bir ifadeyle normal mükemmeliyetçilikte bireyin performansından bağımsız olarak kendisi hakkında olumlu duygular öngörmesi beklenirken; nevrotik mükemmeliyetçilikte bireyin süregiden ve kendisine yönelttiği olumsuz duygular yaşaması beklenir. Ayrıca Hamachek nevrotik mükemmeliyetçiliğin benlik saygısı üzerinde olumsuz etkileri olması nedeniyle normal mükemmeliyetçiler için daha iyi ruhsal sağlık sonuçları öngörmektedir (Akt. Rice, Ashby & Slaney, 1998).

Hendlin (1992) mükemmellik arayışı ile mükemmeliyetçilik arasındaki farka değinmiştir. Mükemmeliyetçi kişiyi “performansta mükemmellikten az olan bir şeyin kabul edilemez olduğunu düşünen biri” olarak tanımlarken, mükemmeli hedefleyen kişiyi “yeterince iyi bir performanstan gurur duyabilen ve bundan kişisel tatmin elde edebilen” kişi olarak tanımlamaktadır. Greenspon (1999) mükemmellik için çabalamanın sağlıklı özsaygıyı yansıttığını, “bir görevi yerine getirmeyi, kendine meydan okumayı, mümkün olduğunca bilmeyi, işini iyi yapmak için güçlü arzu duymayı veya en iyisi olmayı” içerdiğini belirtmiştir. Buna karşılık mükemmeliyetçiliği ise kişinin umutsuzluk ve kişisel başarısızlık duyguları yaşamasına yol açan ve asla sağlıklı olmayan ruhsal bir yaraya benzetmiştir. Benzer bir ayrımı Adderholdt-Elliott (1987) da yapmıştır. Mükemmellik arayışında olanları; yoğun çalışan, kendine güvenen, yeni şeyler denemeye istekli, risk alan, tecrübelerinden ve hatalarından ders çıkaran kişiler olarak tanımlamıştır. Mükemmeliyetçi kişiler ise aşırı çalışan, asla kendilerini güvende hissetmeyen, diğerlerinin işi iyi yapabileceğinden emin olmadıkları için yalnız çalışan, yapacaklarını sürekli erteleyen, 100 alamadığında başarısızlık hisseden kişilerdir. Bu kişiler hata yapmaktan korktukları için yeni deneyimlerden kaçınır (Akt. Silverman, 2007).

Stoeber ve Otto (2006) da mükemmeliyetçiliğin son zamanlardaki çeşitli tanımlarını gözden geçirerek, mükemmeliyetçiliğin “mükemmeliyetçi çaba” ve “mükemmeliyetçi endişe” olmak üzere iki ana boyutu olduğunu keşfetmiştir. Mükemmeliyetçi çabalar olumlu özelliklerle, mükemmeliyetçi endişeler ise olumsuz özelliklerle ilişkilidir. Sağlıklı mükemmeliyetçilerin mükemmeliyetçi çabalarındaki oranı yüksek, mükemmeliyetçi endişeleri düşük iken; sağlıksız mükemmeliyetçilerin mükemmeliyetçi çabaları ve endişeleri yüksektir. Özetle bazı araştırmacılar tarafından mükemmellik için çaba göstermek iyi, arzu edilen ve sağlıklı olarak tanımlanırken; mükemmeliyetçilik kötü, istenmeyen ve sağlıksız olarak nitelendirilmiştir.

Rice, Ashby ve Slaney (1998) mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz olarak iki boyutta tanımlamışlardır. Uyumlu mükemmeliyetçilik; yüksek kişisel

standartlara sahip, düzene ve organizasyona ihtiyaç duyan, işleri ertelemekten kaçınan bireyleri tanımlar. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ise hata yapmakla aşırı ilgilenen, davranışlarından şüphe duyan, erteleme eğiliminde olan, gerginlik ve endişe içinde, çocukları için gerçekçi olmayan beklentileri bulunan yüksek düzeyde eleştirel ebeveynlere sahip olmayı temsil eder.

Silvermann'e (2007) göre mükemmeliyetçilik, üstün yetenekli kişiliğin yanlış anlaşılmasıdır. Mükemmeliyetçilik kişinin farkındalık seviyesine bağlı olarak olumlu ya da olumsuz bir şekilde kullanılabilen bir enerjidir. Psikoloji literatüründe genellikle olumsuz bir şekilde karakterize edilen mükemmeliyetçilik bir hastalık değil, kişinin kendini geliştirmesi yolunda kullandığı bir araçtır. Mükemmeliyetçiler kendileri için yüksek standartlar belirler ve bu standartları karşılamayı başaramazlarsa büyük acılar yaşarlar. Yüksek hedeflerinin farkında oldukları için başkaları tarafından beğenildiklerinde bile tam olarak mutluluk hissetmezler. Yeteneklerini tam olarak kullanamayarak kendilerini ve diğer insanları aldattıklarını düşünürler.

Antony ve Swinson (2009) mükemmeliyetçilerin sahip oldukları kişilik özelliklerini yedi başlık altında toplamışlardır. Mükemmeliyetçileri aşırıya kaçan, gereğinden fazla kontrol etme ve teminat arayışı içinde olan, yüksek düzeyde düzenleme ve liste yapmakla meşgul, karar vermede güçlük yaşayan bireyler olarak tanımlamışlardır. Bunun yanında mükemmeliyetçi bireylerin erteleme eğilimi gösterdiklerini, başkalarına yetki verdiklerini ve çabuk pes ettiklerini belirtmişlerdir.

Stoeber (2018) mükemmeliyetçiliği, kusursuzluğa çabalamak ve kişinin davranışlarına yönelik aşırı kritik değerlendirmeleriyle beraber son derece yüksek performans standartlarına sahip olmasıyla karakterize edilen çok boyutlu bir kişilik eğilimi olarak ifade etmiştir. Mükemmeliyetçiler aşırı yüksek standartları sebebiyle memnuniyetsizlik ve utanç duygusu yaşamaya eğilimlidir. Aşırı derecede kendilerini eleştirmelerinden dolayı sahip oldukları tüm başarıları yetersiz görerek, kendileriyle gurur duymazlar.

Görüldüğü gibi mükemmeliyetçilik pek çok araştırmacının ilgisini çekmiş ve üzerinde çalışılmaya devam edilen bir kavramdır. Her bir araştırmacı mükemmeliyetçiliğin farklı bir yönünü açıklayarak literatüre katkıda bulunmuştur. Bugün gelinen noktada mükemmeliyetçiliğin çok yönlü bir kişilik özelliği olduğu kabul görülmektedir (Stoeber, 2018). Bununla birlikte mükemmeliyetçiliğin gelişimi ve etkileri ile ilgili araştırmalar günümüzde de devam etmektedir. Mükemmeliyetçiliğin oluşumunu ve gelişimini anlamada literatürdeki kuramların açıklamaları önemlidir.

## **2.1.2. Kuramlara Göre Mükemmeliyetçilik**

### **2.1.2.1. Psikanalitik Kuramda Mükemmeliyetçilik**

Psikanalitik kuram içerisinde mükemmeliyetçilik kavramı Freud'un hem psikoseksüel gelişim evrelerinde hem de yapısal kişilik modelinde karşımıza çıkmaktadır. Psikoseksüel gelişim evrelerinin ikinci aşaması olan anal döneme damgasını vuran tuvalet alışkanlığının kazandırılması sırasında ailenin tutumu ve davranışları, çocuğun kişilik gelişiminde önemli etkiler bırakabilmektedir. Bu süreçte çocuk ailesi tarafından sert bir tutumla karşılaşırsa mükemmeliyetçi kişilik özellikleri geliştirebilmektedir (Ayhan, 2007).

Yapısal kişilik modeline göre ise mükemmeliyetçiliği açıklamada süperegodan faydalanılmaktadır. Freud'a (1959) göre mükemmeliyetçilik, süperegonun üstün başarı arzusu elde etmek için çabalamasıdır (Akt. Mısırlı Taşdemir, 2003). Süperego gerçeklikten çok ideal olan ile ilgilenir ve mükemmel olmanın yollarını arar (Corey, 2008). Geçtan'a (2017) göre süperegonun işlevlerinden biri de kusursuz olmaya çabalamaktır. Kusursuzluğa ulaşma isteği mükemmeliyetçiliği işaret etmektedir.

### 2.1.2.2. Bireysel Psikolojide Mükemmeliyetçilik

Bireysel psikolojinin kurucusu Adler'e (2002) göre her insanda doğuştan gelen bir mükemmele ulaşma çabası bulunmaktadır ve ulaşılabilir amaçlar için bu çaba olumlu bir niteliktedir. Kuramda yer alan üstünlük çabası kavramı da mükemmeliyetçilikle ilişkilidir.

Adler mükemmeliyetçilik için çabalamanın normal ve doğuştan olduğunu ileri sürmüştür. Mükemmeliyetçiliği iki boyutta inceleyen Adler'e göre sağlıklı mükemmeliyetçiler ulaşılabilir hedefler için çaba harcarlarken; uyumsuz mükemmeliyetçiler gerçekçi olmayan hedefler için üstün performans sergilemeye çalışırlar. Ayrıca uyumsuz mükemmeliyetçiler hata yapmaktan ve eleştirilmekten büyük endişe duyarlar. Emirlerle aşırı önem verirler ve sürekli takdir edilmek isterler. Yenilmekten korktukları için daha çok kendileri ile meşguldürler, bu yüzden sosyal ilgileri düşüktür. Özetle sağlıklı mükemmeliyetçiler herkese fayda sağlayan mükemmeliyetçiliğe çabalyorken, uyumsuz mükemmeliyetçiler kişisel üstünlük sağlamak için çaba gösterir (Rice & Preusser, 2002).

Adler (2000), doğum sırasının da mükemmeliyetçilikle ilişkisi olduğunu belirtmektedir. İlk doğan çocuk mükemmellik için yüksek düzeyde çaba göstermekte ve güçlü bir başarıma gereksinimi duymaktadır. Bu durumun oluşmasında ailelerin ilk çocuktan beklentilerinin yüksek olması etkili olabilir veya ilk çocuğun, kendisinden sonra gelen çocuğa yönelen ilgiyi yeniden kazanması adına daha çok çabalaması gösterilebilir.

### 2.1.2.3. Bütüncül Kuramda Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçi tutumların sağlıklı olmadığını ve nevrotik bir bakış açısıyla değerlendirilmesi gerektiğini belirten Horney, kuramında mükemmeliyetçiliği olumsuz yönüyle ele almıştır. Horney'e (2006) göre mükemmeliyetçilik doğuştan gelen bir özellik değil çevrenin (özellikle anne-baba davranış kalıpları) etkisiyle ortaya çıkan nevrotik bir gereksinim ve bireyin kendine yabancılaşmasına sebep olan



patolojik bir özelliktir. Kuramında tanımladığı nevrotik ihtiyaçlar sonucu ortaya çıkan üç kişilik tipinden biri de “kişinin kendisini yaşamdan soyutladığı, bağımsızlık ve mükemmellik ihtiyacı içinde olup bunu insanlardan uzak durarak karşılamaaya çalışan kayıtsız kişilik” olarak açıklamıştır (Schultz & Schultz, 2007).

#### **2.1.2.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramda Mükemmeliyetçilik**

Ellis mükemmeliyetçiliği akıl dışı inançlar çerçevesinde ele almaktadır. Bu inançlara göre kişinin değerli olabilmesi için her alanda tam yeterlik sahibi ve yetenekli olması gerekmektedir. Kişi ancak hiç hata yapmayıp, herşeyin üstesinden gelebildiği takdirde diğer insanlardan saygı görür (Burger, 2006).

Ellis’in 12 madde altında açıkladığı akıl dışı inançlardan mükemmeliyetçiliğin oluşumunda önemli rolleri olan maddeler şöyle sıralanabilir:

1. Yetişkin bir insanın toplumdaki neredeyse her önemli diğer kişi tarafından sevilmesinin veya onaylanmasının ciddi bir zorunluluk olduğu fikri
2. Mümkün olan her bakımdan yeterli ve başarılı olma fikri
3. İşlerin istenildiği gibi olmamasının korkunç ve felaket bir durum olduğu fikri
4. Yaşamda karşılaşılan sorunlara her zaman ve her durumda doğru, kesin ve mükemmel bir çözüm bulunması, mükemmel bir çözüm bulunamamasının felaket bir durum olduğu fikri
5. Kişinin genel değerinin, gösterdiği performansların iyiliğine bağlı olduğu fikri (<http://www.rebtnetwork.org/library/ideas.html>).

#### **2.1.2.5. Bilişsel Davranışçı Kuramda Mükemmeliyetçilik**

Kuramın öncülerinden Beck’e göre mükemmeliyetçiliğin temelinde bilişsel çarpıtmalar yer almaktadır. Çocukluk döneminden itibaren yaşanan olayların olumlu veya olumsuz çarpıtılarak anlamlandırılması, kişide bilişsel bir zemin hazırlar. Bu zeminde zamanla bireyin bütün yaşantısını kontrol altına alan bilişsel çarpıtmalar yer

alır (Karahan & Sardoğan, 2004). Kuramda üzerinde durulan bilişsel çarpıtmalardan mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilebilen maddelerden birkaçı şu şekilde özetlenebilir (Beck, 2001):

1. Ya hep ya hiç düşüncesi: Olayları sadece çok iyi ya da çok kötü olarak iki uç şekilde değerlendirme, aradaki olasılıkları görmezden gelme. (“Sınavdan 100 alamazsam başarısız sayılıyorum.” gibi)
2. Zihinsel süzgeç: Pek çok boyutu olan bir olaydan genellikle sadece olumsuz olana takılma. (“Gösterimi önde oturanlar alkışlamadı, demek ki gösterim pek başarılı değildi.” gibi)
3. Etiketleme ve yanlış etiketleme: Yapılan hatalara karşılık kişinin kendisine olumsuz yakıştırmalarda bulunması. (“Yaşlı kadına yardım etmedim. Ben kötü biriyim.” gibi)

#### **2.1.2.6. Sosyal Öğrenme Kuramında Mükemmeliyetçilik**

Kurama göre davranışların kazandırılmasında model alma ve pekiştirme önemli fakat tek başına yeterli değildir. Öğrenmede bilişsel süreçler de aktif olarak kullanılmaktadır (Burger, 2006). Bandura’ya göre pekiştireç yalnızca mükemmele ulaşıldığında verilirse, birey bu tecrübeye dayanarak pekiştireç almak için mükemmel olması gerektiğini öğrenecektir. Böylece mükemmeliyetçi tutumlar bireyde zorunluluk haline gelecektir. Mükemmele ulaşamadığı durumlarda ceza alabileceği beklentisi bireyi yetersiz hissettirecek ve birey üzerinde küçük düşürücü bir etkiye sahip olacaktır. Bu yüzden davranışsal pekiştireçlerin genelleşmesiyle her alanda yüksek standartlar belirlemek mükemmeliyetçiliğe neden olur. Bu kurama göre problemlili mükemmeliyetçi davranış, bireyin sahip olacağına inandığı mükemmellik seviyesinin ulaşamayacak kadar yüksek olduğu durumlarda ortaya çıkar (Borynack, 2003).

Görüldüğü gibi mükemmeliyetçilik üzerine ilk kavramsallaştırmalar kişinin daha çok kendine yönelik bilişlerine odaklandığı için tek boyutludur, diğer boyutlara

sadece üstü kapalı bir şekilde değinilmiştir. Fakat günümüzde mükemmeliyetçiliğin doğasının çok yönlü olduğu kabul görmektedir (Stoeber, 2018).

### 2.1.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu ele alan ilk araştırmacılardan Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçiliğin psikopatolojilerde önemli rol oynadığını ileri sürmüştür. Çalışmalarında mükemmeliyetçiliğin altı farklı boyutunu tanımlamışlar ve bu boyutları ölçmek için çok boyutlu bir ölçek geliştirmişlerdir. Bu altı boyut içerisinde en öne çıkan özellik kişinin hata yapmaktan aşırı endişe duymasıdır. Diğer araştırmacılar tarafından yapılmış mükemmeliyetçilik tanımlarında esas nokta olarak aşırı yüksek performans standartlarının belirlenmesi vurgulansa da, Frost ve arkadaşları yapının merkezinde hata yapmaktan duyulan yüksek endişenin bulunduğunu öne sürmüşlerdir. Yüksek kişisel standartlara sahip olma, davranışlardan şüphe duyma, ebeveynlerin yüksek beklentileri, ebeveynlerin aşırı derecede eleştirileri ve düzene duyulan ihtiyaç mükemmeliyetçiliğin diğer boyutlarıdır.

*Hata yapmaktan aşırı endişe duyma* kişinin ufak bir hatasında kendisini başarısız atfetmesine ve hata yaptığı durumlarda başkalarının saygısını kaybedeceği algısına neden olur. *Yüksek kişisel standartlar* bireyin ulaşmak için yoğun çaba gösterilmesi gereken hedeflerini işaret eder. *Davranışlardan şüphe duyma* kişinin gösterdiği performansın kalitesinden şüphe duymasını yansıtır. *Düzene duyulan ihtiyaç* yapılan işte veya bulunulan ortamda düzenin gerekliliğine vurgu yapar. *Ebeveynlerin yüksek beklentileri* boyutu, bireyin ebeveynlerini yüksek standartlara sahip ve bu standartlara aşırı önem veren kişiler olarak algılamasını; *ebeveynlerin yüksek eleştirileri* ise bireyin hatalara karşı ebeveynlerinin aşırı derecede eleştirel olduğunu hissetmesini içerir. Ayrıca çalışmada mükemmeliyetçiliğin yüksek kişisel standartlar ve düzen boyutunun birtakım olumlu kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu belirtilirken; hata yapmaktan aşırı endişe duyma boyutunun psikopatolojik belirtilerle en yakın ilişkili mükemmeliyetçilik boyutu olduğu öne sürülmektedir (Frost ve diğer., 1990).

Frost ve arkadaşlarının çalışmasından sonra mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu doğasına değinen diğer araştırmacılar Hewitt ve Flett'dir. Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliğin kişisel ve toplumsal bileşenlerini inceledikleri araştırmada mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele almışlar ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik olmak üzere üç boyut tanımlamışlardır. Bu boyutlar arasındaki temel fark mükemmeliyetçi davranışın yönlendirildiği veya atfedildiği nesneden kaynaklanır. Bu boyutların her biri mükemmeliyetçi davranışın vazgeçilmez bir parçasıdır.

*Kendine yönelik mükemmeliyetçilik*, kişinin kendine zorlayıcı standartlar belirlemesi, davranışını şiddetli bir biçimde değerlendirmesi ve sertçe eleştirmesi gibi davranışları içerir. Mükemmeliyetçiliğin klasik yapısına en yakın olan boyuttur (Shafran & Mansell, 2001). Kendine yönelik mükemmeliyetçi bireylerin kişisel standartları çok yüksektir. Kusursuz olmayı bekledikleri için bu beklentilerini karşılamayı başaramadıkları durumda kendilerini eleştirirler (Stoeber, 2015). “Yaptığım her şeyde en iyisi olmaya gayret ediyorum.” düşüncesi kendine yönelik mükemmeliyetçi bireyleri açıklar (Shafran & Mansell, 2001).

Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin bir bileşeni, gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyumsuzluktur. Bu uyumsuzluk depresif etki ve düşük özsaygı ile ilişkilidir. Buna ek olarak, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, anksiyete, anoreksiya nevroza ve depresyon gibi çeşitli uyumsuzluk göstergeleriyle ilişkilendirilmiştir (Hewitt & Flett, 1991). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik erkeklerde duygusal uzaklık, baskıcı tutum ve şüpheli kişilik özellikleri gibi bazı kişilerarası problemler ile bağlantılıyken; kadınlar açısından görece daha olumlu kişilik özellikleri ile ilişkilendirilmektedir (Hill, Zrull & Turlington, 1997).

Her ne kadar kendine yönelik mükemmeliyetçilik olumsuz bir kişilik özelliği olarak görülse de yapılan bazı araştırmalarda kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin beceriklilik ve irade (Flett, Hewitt, Blankstein, & O'Brien, 1991), pozitif etki (Frost,

Heimberg, Holt, Mattia & Neubauer, 1993), güvengenlik ve vicdanlılık (Hill, McIntire & Bacharach, 1997), içsel motivasyon ile öğrenme ve performansta öz-yeterlik (Mills & Blankstein, 2000) gibi olumlu kavramlarla pozitif ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin bu boyutu, dikkat çekici bir motivasyonel unsur da içermektedir. Bu motivasyon kişinin çabalarında kusursuzluğa ulaşmasıyla birlikte başarısızlıklardan kaçınmak amacıyla mücadele etmesini yansıtır (Hewitt & Flett, 1991).

Mükemmeliyetçiliğin bir diğer önemli boyutu da başkalarının yapabileceklerine ilişkin inanç ve beklentileri içerir. Hollender da (1965) bazı bireylerin kişilerarası mükemmeliyetçi davranışlarda bulunduğunu ifade etmiştir. *Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik* olarak adlandırılan bu boyutta kişi, başkaları için gerçekçi olmayan standartlara sahiptir, diğer insanların mükemmel olmasına önem verir ve diğerlerinin performansını titizlikle değerlendirir. “Diğerlerinin yaptığı her şey en iyi kalitede olmalıdır.” düşüncesi diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi bireyleri temsil eder (Shafran & Mansell, 2001).

Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik özünde kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile aynıdır, ancak burada mükemmeliyetçi davranış dışı yönelmiştir (Hewitt & Flett, 1991). Bu gruptaki bireyler, diğerlerinin mükemmel olmasını bekledikleri için bu beklentiyi karşılamayan kişileri fazlasıyla eleştirirler (Stoerber, 2015). Başkalarının bir işte mükemmel performans gösteremeyeceğinden korktukları için görevi başkalarına devredemezler (Antony & Swinson, 2009).

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik özeleştirici ve kendini cezalandırmaya neden olurken diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik başkalarını suçlamaya, güven eksikliğine ve başkalarına karşı düşmanca duygulara yol açmaktadır. Ayrıca bu boyut kin tutma, yalnızlık, evlilik veya aile sorunları gibi kişilerarası hayal kırıklıklarıyla ilişkilendirilebilir. Olumlu taraftan bakılacak olduğunda ise diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik liderlik yeteneği ya da başkalarının motivasyonunu arttırmak gibi istenilen özelliklerle de ilişkilendirilebilir (Hewitt & Flett, 1991).

*Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik*; kişinin, önemli bulduğu değerleri tarafından öngörülen standartlara ve beklentilere ulaşması yönünde algılamalarını içerir. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte kişi, diğer insanların kendisinden gerçekçi olmayan standartlar beklediğini düşünür. Başkaları tarafından sıkı bir şekilde değerlendirildiğine ve mükemmel olmak için baskıya maruz kaldığına inanır. Başkaları tarafından dayatılan standartlar aşırı ve kontrol edilemez olarak algılandığından kişide öfke, kaygı, depresyon gibi çeşitli olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Yüksek derecede sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik gösteren kişiler başkalarının standartlarını karşılama ile ilgilendikleri için olumsuz değerlendirilmekten korkarlar ve diğerleri tarafından beğenilmeme düşüncesinden uzak durmaya gayret ederler (Hewitt & Flett, 1991). Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçi bireyler “İnsanlar her zaman benden çok şey bekliyor.” düşüncesine sahiptir. Mükemmeliyetçiliğin bu boyutu bireyin başkalarını memnun edemeyeceği ve başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirileceği inancına yol açar (Shafran & Mansell, 2001).

Curan ve Hill'in (2017) yürüttükleri meta analiz çalışması, gençler arasında mükemmeliyetçiliğin üç boyutunun da gitgide yaygınlaştığını göstermektedir. Özellikle sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik diğer iki boyuttan iki kat daha hızlı bir şekilde artmaktadır. Bir diğer ifadeyle gençler, çevrelerinin kendilerinden çok şey bekledikleri ve bu beklentileri gerçekleştirmek zorunda oldukları algısına gittikçe daha fazla önem vermektedir. Bu veriler ergenlerde mükemmeliyetçiliğin incelenmesinin önemini ortaya koymaktadır.

#### **2.1.4. Ergenlik Döneminde Mükemmeliyetçilik**

Literatürde mükemmeliyetçiliğin gelişimini açıklayan farklı modeller incelendiğinde hepsinin ortak noktası çocukluk ve ergenliğin mükemmeliyetçiliğin gelişimindeki kritik dönemler olduğudur (Flett, Hewitt, Oliver & Macdonald, 2002; Stoeber & Childs, 2011). Başarılarından dolayı sevilen ve değerli olduğunu hisseden çocuk mükemmel olmanın gerekliliğine inanır. Çünkü çocuk mükemmel olduğu

takdirde başarısızlığa uğramaktan ve diğerleri tarafından sertçe eleştirilmekten uzak duracağını, insanların daha çok sevgisini kazanacağını düşünür (Gasco ve diğer., 2014).

Kusursuz olma ihtiyacı ve mükemmeli yakalayabilme çabaları, ergenlik döneminin önemli özelliklerinden biridir. Bu dönemde algılanan ailesel beklentiler ve eleştiriler, ergenin mükemmeliyetçi kişilik özelliği geliştirmesinde etkili olabilmektedir (Frost ve diğer., 1990). Bu sebeple ergenler ebeveynlerinin, öğretmenlerinin veya akranlarının olumsuz etkisiyle kendilerine ulaşılması güç hedefler ve yüksek kişisel standartlar belirleyebilmektedir. Bununla birlikte hata yapmamaya dikkat etmekte ve en küçük kusurlarını bile büyük bir yanlış olarak yorumlayabilmektedir. Bu durum ergenlerin sürekli kendilerini kontrol altında tutmalarına ek olarak fizyolojik ve psikolojik enerji kaybına yol açabilmektedir (Erözkan, 2009).

Lise öğrencileri ailelerinin, öğretmenlerinin, akranlarının ve kendi yüksek akademik standartlarının yerine getirilmesi yönünde baskı altındadır (Moore, 2016). Mükemmeliyetçilik öğrencileri yüksek not almaya teşvik eden bir kişilik özelliğidir (Özgüngör, 2003). Özellikle ülkemizdeki eğitim sisteminin sınavlarda gösterilen yüksek performans odaklı oluşu, lise eğitimi alan ergenlerin mükemmeliyetçi bir kişiliğe yatkınlık göstermesinde etkili olabilmektedir. Ebeveynler eğitim sistemi içindeki bu yarışta çocukları için yüksek performans standartları belirleyebilmektedir. Kimlik gelişim sürecindeki ergenin daha yüksek performans göstermesi konusunda baskı altında kalması mükemmeliyetçi tutumlar geliştirmesine sebep olabilmektedir.

Yüksek akademik başarı beklentilerinin yoğun olduğu okul ortamlarında mükemmeliyetçilik, incelenmesi gereken önemli bir konudur (Uz Baş & Siyez, 2010). Okul ortamı öğrenciler, öğretmenler ve okul yöneticileri hakkında yüksek performans beklentileri içermektedir. Öğrencilerden yeteneklerini en iyi şekilde sergilemeleri, öğretmenlerden yapabilecekleri en iyi öğrenme deneyimlerini sunmaları ve yöneticilerden okulun genel performansıyla ilgilenmeleri beklenir.

Okullarda çalışan psikolojik danışmanlar yüksek akademik beklentilerin öğrenciler üzerindeki etkilerini anlamada mükemmeliyetçilikten faydalanabilmektedir (Rice, Leever, Noggele & Lapsley, 2007). Psikolojik danışmanlar, mükemmeliyetçiliği ve mükemmeliyetçiliğin alabileceği farklı biçimleri kavrayarak öğrencilere uygun danışmanlık hizmeti sunabilmektedir (Jaradat, 2013).

## 2. 2. İhtiyaç Doyumu

### 2. 2. 1. İhtiyaç Kavramı

Tüm canlı varlıklar yaşamlarını sürdürebilmek için organizmalarında belirli sınırlar içerisinde oksijen, su, kandaki şeker oranı ve beden ısısı gibi hayati öğeleri bulundurmaları zorundadır. Organizma değişen çevre koşullarına uyum sağlamak için kendi iç koşullarını kontrol altında tutar. “Homeostatik denge” adı verilen bu mekanizmanın bozulması organizmada bir iç gerginlik yaratır ve dengenin bozulmasıyla ortaya çıkan eksiklik ihtiyacı doğurur (Baymur, 2004). İhtiyacın doyurulmasıyla gerginlik ortadan kalkmakta ve tekrar homeostatik denge sağlanmaktadır (Öztürk, 2002).

Reeve (2009), ihtiyacı bireyin yaşaması ve gelişimi için gerekli herhangi bir durum olarak tanımlamıştır. Baard, Deci ve Ryan (2004) ihtiyaç teriminin kişinin bilinçli istekleriyle, arzularıyla ya da güdüleriyle ilgili olduğunu savunur. Alternatif bir bakış açısı ihtiyacı hayatta kalma, büyüme ve bireyin bütünlüğü için gerekli fizyolojik veya psikolojik yapı maddeleri olarak tanımlar. Bu görüş ihtiyacın öğrenilmiş olmaktan çok doğuştan olduğunu varsayar. (Ryan, Sheldon, Kasser & Deci, 1996).

Alanyazında ihtiyaçları anlamak için çalışmalar yürütmüş pek çok kuramcı bulunmaktadır. Bu araştırmacılardan en temel oldukları düşünülen Maslow, Murray ve Glasser’in ihtiyaçlarla ilgili görüşlerine aşağıda yer verilmiştir. Ayrıca bu tezin ihtiyaç doyumu değişkeninde asıl referans olarak görüşlerine başvuru olan “Öz-Belirleme Kuramı” da ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir.



## 2. 2. 2. İhtiyaca İlişkin Kuramlar

İnsancıl yaklaşımın önemli isimlerinden Maslow'a göre kişinin davranışlarına yön veren ve onu güdüleyen şey ihtiyaçlarıdır (Maslow, 1970). İhtiyaca ilişkin görüşlerini açıklamada yetersizlik güdeleri ve gelişime yönelik güdüler olarak adlandırdığı iki tür güdüden yararlanmıştı. Gerek duyulan bir nesnenin eksikliğinden kaynaklanan yetersizlik güdüsü, açlık ve susuzluk gibi temel gereksinimleri içerir ve ihtiyaç duyulan nesnenin elde edilmesiyle doyuma ulaşır. Gelişime yönelik güdüler ise karşılık beklemeden sevmek ve kişinin kendini gerçekleştirme gibi durumları içerir ve gerek duyulan nesnenin bulunması halinde bile tam doyuma ulaşmaz, aksine gereksinimin doyurulmasından çok artmasına neden olabilir (Burger, 2006).

Maslow yetersizlik ve büyüme gereksinimlerini beş ana sınıfa ayırarak ihtiyaçlar hiyerarşisini ortaya çıkarmıştır (Maslow, 1970). Bu hiyerarşi ve ihtiyaçlar aşağıda sunulmuştur:



Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

*Fizyolojik ihtiyaçlar:* Genellikle motivasyon teorisinin başlangıç noktası olarak ele alınan bu ihtiyaçlar, davranışı başlatan fizyolojik sürücüler olarak

adlandırılır. Tüm ihtiyaçlar içinde en baskın ve güçlü ihtiyaçlardır. Beslenme, uyku, cinsellik gibi hayatta kalmak için gerekli olan ihtiyaçlardır.

*Güvenlik ihtiyaı:* Fizyolojik ihtiyaçlar kısmen iyi tatmin ediliyorsa, o zaman güvenlik ihtiyaçları olarak kategorize edebileceğimiz yeni bir ihtiyaç kümesi ortaya çıkar. Güvenlik ihtiyaçları korku, kaygı ve kaostan uzak olma, istikrar, emniyet, düzen, hukuk ve kanunlara ihtiyaç içerir.

*Ait olma ve sevgi ihtiyaı:* Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları iyi derecede tatmin ediliyorsa sevgi, duygusal yakınlık, aidiyet ihtiyaçları ortaya çıkar. Bu basamakta kişi arkadaşlığın, romantik ilişkinin, eşi veya çocuğun yokluğunu kuvvetle hisseder. Genel olarak kendi grubuyla ya da ailesiyle sevgi dolu ilişkiler içinde olmayı arzu eder ve bu amaca ulaşmak için büyük bir gayret gösterir.

*Saygı ihtiyaçları:* Birkaç patolojik istisna dışında toplumdaki çoğu kişi kendilerine güvenmeye, çevrelerine hakim olmaya, diğerleri tarafından tanınmaya ve takdir görmeye ihtiyaç duyar (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012). Bu ihtiyaçlar g arzusu, başarı arzusu, yeterlik, bağımsızlık ve özgürlük arzusu, itibar, statü, tanınma, şohret ve şan, prestij sahibi olma, önemli olma olarak sıralanabilir. Özsaygı ihtiyaının doyumunu kişide zgven, değerlilik, güçlülük, yeteneklilik, yeterlik ve kendini yararlı hissetme gibi duygulara yol açar. Bu ihtiyaçları engellemek ise kişide aşağılık, zayıflık ve çaresizlik gibi duygulara neden olur.

*Kendini gerçekleştirme ihtiyaı:* Tüm bu ihtiyaçlar doyurulmuş olsa bile kişi kendi dünyasını ifade etmediği sürece sık sık hoşnutsuzluk ve tatminsizlik yaşar (Bacanlı, 2000). Bu ihtiyaın alacağı biçim kişiden kişiye değişir. Eğer kişi kendisiyle barışık olmak istiyorsa yetenek ve ilgilerine göre aktivitede bulunmalıdır. Bireysel farklılıkların en yüksek seviyede olduğu bu basamakta bir müzisyen müzik yapmalı, şair şiir yazmalı, ressam resimle ilgilenmelidir.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini yorumlarken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. Örneğin piramitte st düzeydeki bir ihtiyaa geçebilmek için alt düzeydeki ihtiyaçların tamamen doyurulması gerekmez, kısmen karşılanması yeterlidir. Bir diğer konu, ihtiyaçların düzeyi kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bazıları için saygı ihtiyaı güvenlik ihtiyaından daha önemli olabilir. Ayrıca kişinin

yaşadığı ortam, ait olduğu kültür gibi faktörler bu ihtiyaçların baskınlık derecesini belirleyebilir (Cihangir Çankaya, 2005).

İhtiyaç kavramı ile ilgili kuramsal yapıya katkıda bulunan bir diğer isim Henry Murray'dir. Murray (1938), ihtiyaç kavramını davranışın yönünü ve motivasyonu açıklamak için kullanmıştır (Akt. Robinson, 1992). İhtiyaçlar açlık, susuzluk gibi içsel süreçlerden ya da çevredeki olaylardan kaynaklanabilir ve ihtiyaçlar organizmada bir miktar gerginlik yaratır. Organizma ihtiyaçları karşılamak için harekete geçerek bu gerginliği azaltmaya çalışır. Bir diğer ifadeyle davranışlar ihtiyaçları doyumak için uygun yönde harekete geçer (Schultz & Schultz, 2009).

Murray (1938), iç organlardan kaynaklanan ihtiyaçlar yerine psikolojik kökenli ihtiyaçlara odaklanmıştır. Psikolojik kökenli ihtiyaçların büyük ölçüde bilinçaltıyla ilişkili olduğunu söyleyen Murray 20 adet psikolojik kökenli ihtiyaç belirtmiştir. Bunlar alçalma, başarı, yakın ilişki, saldırganlık, özerklik, suçtan kaçınma, karşı hareket, savunma, saygı gösterme, üstünlük, sergileme, zarardan kaçınma, kaçınma, düzen, oyun, reddetmek, duygululuk, cinsellik, yardım istemek ve anlayıştır (Akt. Burger, 2006). Her insanda bu ihtiyaçların tümü bulunmayabilir. Yaşamı boyunca kişi tüm bu ihtiyaçları yaşamış ya da bazılarını hiç yaşamamış olabilir. Bazı ihtiyaçlar diğer ihtiyaçları destekler, bazı ihtiyaçlar ise diğerlerini engelleyebilir (Schultz & Schultz, 2009).

Ayrıca Murray ihtiyaçları birincil ve ikincil ihtiyaçlar şeklinde gruplandırmıştır. Birincil ihtiyaçlar içsel vücut durumlarından kaynaklanan; hayatta kalmak için gerekli olan su, yiyecek, hava, zarardan kaçınma gibi ihtiyaçlar ile cinsellik ve sezgi gibi ihtiyaçları içerir. İkincil ihtiyaçlar ise birincil ihtiyaçlardan dolayı ortaya çıkmaktadır. İkincil ihtiyaç denmesinin sebebi birincil ihtiyaçlardan daha az önemli olmasından değil, birincil ihtiyaçlardan sonra gelişmesinden kaynaklanır ve bu ihtiyaçlar duygusal doyum ile ilgilidir (Schultz & Schultz, 2009).

Glasser, ihtiyaç kavramı ile ilgili görüşlerini seçim teorisi çerçevesinde ele almıştır. Glasser'a (1965) göre kültüre, cinsiyete, yaşa, ırka göre değişmeyen ve tüm insanlar için geçerli beş ihtiyaç bulunmaktadır. Hayatta kalma, sevgi, güç, özgürlük ve eğlence olarak nitelendirdiği bu beş ihtiyaç doğuştan ve evrensel olmakla birlikte doyurulma biçimi her birey için farklıdır (Akt. Cihangir Çankaya, 2005). Kuramda fizyolojik kökenli ihtiyaçlar (hayatta kalma) ve psikolojik kökenli ihtiyaçlar (sevgi, güç, özgürlük, eğlence) bir bütün olarak "temel ihtiyaçlar" adı altında toplanmaktadır (Türkdoğan & Duru, 2012).

Glasser bu ihtiyaçların ertelenebileceğini fakat asla inkar edilemeyeceğini belirtmektedir. Ayrıca bu ihtiyaçlardan hangisinin baskın olduğu da kişiden kişiye değişmektedir. Kuramda ihtiyaçlar ile ilgili öne sürülen en önemli varsayım insanın ancak temel ihtiyaçlarını doyurması durumunda mutluluğa ulaşacağı ve kendisini mutsuz hisseden birinin temel ihtiyaçlarından en az birinin doyurulmamış olduğudur (Glasser, 2005).

Edward Deci ve Richard Ryan, ihtiyaçlar hakkında literatüre katkıda bulunan bir diğer araştırmacıdır. "Öz-Belirleme Kuramı" adını verdikleri kişilik ve motivasyon kuramında ihtiyaçları da ele almışlardır. Kuramda ihtiyaç kavramıyla daha çok psikolojik ihtiyaçlar kastedilmektedir (Cihangir Çankaya, 2005). Aşağıda Öz-Belirleme Kuramı'nda ihtiyaçların nasıl ele alındığı ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir.

### **2. 2. 3. Öz-Belirleme Kuramı ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar**

Felsefe, siyaset, hukuk, eğitim bilimleri gibi farklı disiplinlerin de temel kavramlarından biri olan öz-belirleme, psikolojide ilk olarak kişilik kuramlarında yer almış daha sonra güdülenme kuramlarında kullanılmıştır. Budak'a (2000) göre öz-belirleme, davranışta bulunurken kişinin kendi inançları ve değer yargılarıyla harekete geçmesi, bu süreçte dış etkenleri (toplum normları, grup baskısı vb.) minimize etmesi anlamına gelmektedir. Başka bir ifadeyle öz-belirleme, davranışı başlatmada ve düzenlemede bireyin seçim duygusunu yaşamasıdır (Deci, Connell &

Ryan, 1989). Bu seçim duygusunun yaşanmasında kişinin içinde bulunduğu ortamın özerkliği destekleyici nitelikte olması gerekmektedir (Deci & Ryan, 1985).

Öz belirlenmiş davranış dört temel özellik ile tanımlanmıştır (Wehmeyer, Agran & Hughes, 2000):

1. Kişi özerk davranır.
2. Davranışlarını kendisi düzenler.
3. Kişi psikolojik olarak güçlüdür.
4. Kişi kendini gerçekleştirme yönünde harekete geçer.

Öz-belirleme kuramına göre, psikolojik büyüme ve gelişmeye doğuştan eğilimli ve karşılaştığı sorunların çözümü için aktif çaba gösteren insan, belli bir amaca yönelik davranışta bulunmaktadır. İhtiyaçlar, bu amaçların devam ettirilmesi ve başarıyla sonuçlandırılmasında önemli rol oynar (Deci & Ryan, 2000).

İhtiyaç kavramı tipik olarak iki ayrı biçimde kullanılmıştır. En yaygın kullanımda ihtiyaç; kişinin kendine atfedilmiş arzularını, amaçlarını, isteklerini ya da değerlerini içeren motive edici güç anlamında kullanılmaktadır. Bununla birlikte kişinin bilinçli ya da bilinçdışı istek ve amaçlarından farklılaşmış ve psikolojik gelişme ve sağlığa değinen, teknik olarak daha kullanışlı ikinci bir ihtiyaç tanımlaması bulunmaktadır. Bu tanımda ihtiyaçlar, bir varlığın büyümesi ve bütünlüğü için gerekli besin maddelerini veya koşulları ifade eder. Bir bitkinin büyümek için nasıl güneş ışığı ve suya ihtiyacı varsa benzer şekilde biyolojik bir varlık olarak insanın da yiyeceğe, suya ve barınacağı bir yere ihtiyacı vardır (Ryan, 1995). Fakat davranışı anlamada sadece bu fizyolojik ihtiyaçların doyurulması yeterli değildir. İnsanın yaşamsal bütünlüğü ve ruhsal sağlığının gelişimi için psikolojik ihtiyaçlarını anlamak da önemlidir (Deci & Ryan, 2000). Öz-belirleme kuramında daha çok psikolojik ihtiyaçlar ve bu ihtiyaçların doyumu ele alınmaktadır (Cihangir Çankaya, 2005). Ayrıca öz-belirleme kuramı, grup içi süreçlerde kişinin bireysel gelişimini anlamak için psikolojik ihtiyaçların anlaşılması gerektiğini savunur (Sheldon & Bettencourt, 2002).

Öz-belirleme kuramı insanlar için doğuştan ve evrensel üç temel psikolojik ihtiyaç olduğu görüşünü savunmaktadır. Bu üç temel ihtiyaç özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılır. Psikolojik ihtiyaçların temel besin maddeleri olarak belirtilmesi, gelişim için her üç ihtiyacın da tatmin edilmesi gerektiğini göstermektedir (Ryan & Deci, 2000). Özerklik, kişinin eylemlerinde irade ve istek sahibi olmasını ve kendi davranışlarını onaylamasını içerir. Yeterlik, kişinin çevresi ile etkileşim kurarken yaşadığı etkililik deneyimini ifade eder. İlişkili olma ihtiyacı ise başkalarıyla karşılıklı olarak önemsenmeyi ve ilgilenilmeyi içerir (Campbell ve diğer., 2015). Bu üç ihtiyaçtan her birinin optimal bir gelişme, işlevsellik ve iyi-oluş için önemli bir rolü vardır. Bu yüzden herhangi birinin ihmali motivasyonu önemli ölçüde azaltabilmektedir (Ryan & Deci, 2017).

Temel ihtiyaçların doyumu veya engellenmesi kişinin sağlık, refah ve sosyal işlevsellik düzeylerini yordayabilmektedir (Deci & Ryan, 2014). Psikolojik iyi-oluş ve fiziksel sağlık için gerekli olan bu temel ihtiyaçların doyumu kişide sağlığa ve iyi-oluşa neden olurken, tatmin olmaması durumunda patolojiye ve hastalığa neden olmaktadır (Campbell ve diğer., 2015). Ayrıca psikolojik ihtiyaçların engellenmesi stres, olumsuz etki (Deci & Ryan, 2000) ve zindeliğin azalması ile ilişkilidir (Chen, Yao & Yan, 2014) ve bunların hepsi uykunun kalitesini düşürür (Visser, Hirsch, Brown, Ryan & Moynihan, 2014). Dolayısıyla özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel ihtiyaçları, kişinin yaşamı boyunca süregelen bir bütünlük duygusu yaşaması ve iyi-oluşu için karşılanmalıdır (Ryan & Deci, 2000).

Bu ihtiyaçların doyumunda kişinin içinde bulunduğu ortam çok önemli bir role sahiptir. Psikolojik ihtiyaçlar sosyal çevreden ve ilişkilerden bağımsız olarak düşünülemez (Sheldon, Elliot, Kim & Kasser, 2001). Kişinin sahip olduğu çevre psikolojik gelişme yönündeki doğal eğilimleri desteklemekte ya da engellemektedir (Deci & Ryan, 2002). Özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının tatmin edilmesinde sosyal ve kültürel çevredeki deneyimler önemli rol oynar. İnsanlar aileleri, öğretmenleri, patronları tarafından görüşleri dinlendiği ve seçimleri desteklendiği zaman daha yüksek düzeyde ihtiyaç doyumu yaşarlar ve buna bağlı olarak iyi-oluş düzeyleri artar (Kasser, 2009).

### 2. 2. 3. 1. Özerklik

Özerklik, bireyin içsel motivasyon kaynaklarından yola çıkarak davranışlarını başlatması, sürdürmesi ve yönetmesi anlamına gelmektedir (Cihangir Çankaya, 2005; Taylor ve diğer., 2014). Özerklik, kişinin davranışlarının kaynağının kendisi olmasını ve kendi seçtiği etkinliklerde bulunma arzusunu yansıtır (Ntoumanis, Edmunds & Duda, 2009). Özerklik, insanların davranışlarının nedenlerini hissettiğinde ortaya çıkar (Betoret & Artiga, 2011). Kişinin eylemlerinde baskı veya zorlama hissetmek yerine kendi isteğini ve seçme hakkını hissetmesi anlamına gelir. Örneğin öğrenciler kendi istekleriyle zamanlarını ve enerjilerini çalışmalarına ayırdıklarında özerktirler (Niemic & Ryan, 2009).

Özerklik belirli bir faaliyete diğerlerinin baskısı ya da kontrolü altında katılımı karşılaştırıldığında, gerçekleştirilecek davranışı kişinin kendisinin belirlediğine atıfta bulunur (Ryan & Deci, 2001). Özerk eylemler seçim hissi ve kişisel isteklilik ile başlatılırken, kontrol edilen eylemler içsel veya dışsal baskılarla düzenlenir (Taylor ve diğer., 2014). İlişkilerde bir başkasının özerkliğini desteklemek, karşısındaki kişiyi kontrol etmek veya kendi gündemini dayatmaya çalışmak yerine, o kişinin bakış açısına dikkat etmekle birlikte tercihlerini desteklemekle mümkündür (Ryan, 1993).

Zaman zaman literatürde özerklik ve bağımsızlık kavramları birbirinin yerine kullanılsa da öz-belirleme kuramı bu iki kavramın farklı anlamlar taşıdığını ifade eder. Öz-belirleme kuramında özerklik; bağımsız, ilişkisi kopuk veya bencil anlamında kullanılmamaktadır (Ryan & Deci, 2000) ve özerk olmak başkalarına güvenmemek veya onlardan bağımsız olmak değildir (Chirkov & Ryan, 2001). Ayrıca kurama göre bağımsız hareket etmek yerine başkalarına güvenerek özerk olmak da mümkündür (Chen, Yao & Yan, 2013). Birey, özerk bir biçimde başkalarının kaynaklarına ve desteğine güvenmeyi seçebilir (Lynch, 2013).

Özerklik davranışsal, duygusal ve değerlerde özerklik olmak üzere üç alt başlıkta incelenebilir. Davranışsal özerklik; bireyin eylemlerinde kendi isteklerini,

ilgi ve yeteneklerini göz önüne alarak tercihte bulunması ve davranışları üzerinde kontrol kurabilmesidir. Duygusal özerklik; özellikle ergenlik döneminde ön plana çıkmakta olup kişinin ailesi ile olan yakın ilişkilerinde duygusal olarak özerkliğe erişmesidir. Değerlerde özerklik ise ahlaki, siyasi, ideolojik ve dinle ilgili konularda kişinin düşünce ve değer yapısını kendi bilişsel becerileri aracılığıyla belirlemesidir (Steinberg, 2007).

Özerklik bir aşama değildir, ömür boyu süregelen bir konudur. Her gelişim düzeyindeki davranış az ya da çok özerkliği yansıtır (Ryan, 1993). Özerklik ihtiyacının doyurulması diğer psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında ön koşul görevi görür. Özerk olmayan bireyin kendini yeterli hissetmesi ve başkalarıyla ilişkilerinde etkin rol alması zor olabilmektedir (Hamurcu, 2011).

Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre ilk çocukluk dönemi özerkliğin kazanılmaya başlandığı, çocukların kendi bedenlerini ve çevrelerindeki nesnelere kendi başlarına kontrol etme yönünde girişimlerde bulunduğu dönemdir. Çocuğun özerklik yönündeki mücadelesi ve ebeveynin onu utanç ve kuşku yoluyla kontrol etmesi dönemin temel karmaşasını oluşturur. Bu karmaşanın başarılı bir biçimde çözülmesi, temel güç olan iradenin kazanılmasını sağlar (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012).

Ergenlik döneminde birey, öz yönetim ve yargı oluşturan iç düzenleyici süreçlerin çeşitlerini geliştirme mücadelesi ile karşı karşıya kalmak suretiyle, ailesinin yönlendirme ve rehberliğinden uzaklaşarak bireyselleşmektedir (Ryan & Lynch, 1989). Fiziksel ve bilişsel alandaki değişiklikler, sosyal etkileşimin artması ve yeni sorumlulukların kazanımı ile özerklik gelişiminde büyük bir artış görülür (Deniz, Çok & Duyan, 2013).



### 2. 2. 3. 2. Yeterlik

Yeterlik; bireylerin çevreleriyle etkin bir şekilde etkileşime girme ihtiyacını, istenilen sonuçları deneyimlemesi ve istenmedik olayların önlenmesinde etkili olmasını içerir (Ntoumanis, Edmunds & Duda, 2009). Kişinin davranışlarında etkili olduğunu hissettiğinde oluşur. Başka bir ifadeyle kişinin performansında bir standarda erişmesi veya bu standardı aşması anlamına gelmektedir (Sheldon, Elliot, Kim & Kasser, 2001). Yeterlik, zorlu görevlerin üstesinden gelindiğinde görülebilir (Betoret & Artiga, 2011). Örneğin öğrenciler ödevlerinin zorluklarına göğüs gerebileceklerini hissettiklerinde yeterlidirler (Niemic & Ryan, 2009).

Yeterlik ihtiyacının doyumunu bireylerin karmaşık ve değişen çevrelerine uyum sağlamalarına olanak tanırken engellenmesi kişide çaresizliğe ve motivasyon eksikliğine neden olur (Broeck, Vansteenkiste, Witte, Soenens & Lens, 2010). Başkaları tarafından verilen olumsuz geri bildirimler yeterlik hissini azaltarak bireylerin cesaretini kırıp faaliyetlere katılmamalarına neden olabilir (Baumeister & Leary, 1995).

Erikson'un psikososyal gelişim evresinde orta çocukluk dönemine denk gelen çalışkanlığa karşı aşağılık karmaşasının başarıyla çözülmesi, dönemin temel gücü olan yeterliğin gelişimini sağlar. Okul çağı da denilen bu dönemde hem evde hem okulda başarı duygusunu yaşayan, çabaları takdir edilen, çevresinden destek gören çocuklar yeterlik duygusunu kazanır (Cihangir Çankaya, 2009; Yazgan İnaç & Yerlikaya, 2012).

### 2. 2. 3. 3. İlişkili olma

İlişkili olma ihtiyacı genel olarak önemli kişilere duyulan yakınlık ve bağlılığı ifade eder (Chen, Yao & Yan, 2013; Sheldon, Elliot, Kim & Kasser, 2001). Bir grubun üyesi olmayı, sevmeyi, sevilmeyi, önemsenmeyi, ilgilenilmeyi kapsar (Baumeister & Leary, 1995). Bireylerin sosyal çevrelerindeki kişiler tarafından kabul görmesini içerir (Ntoumanis, Edmunds & Duda, 2009). İlişkililik, birey başkalarına

bağlı hissettiğinde veya başkaları tarafından anlaşıldığını hissettiğinde meydana gelir (Betoret & Artiga, 2011). İnsan, başkalarıyla iletişim kurmalı, etkileşim içinde olmalı ve kurduğu ilişkilerin devam edeceğini hissetmelidir (Baumeister & Leary, 1995). Bu durum sayesinde kişi, stresli bir durumla karşı karşıya kaldığında çevresinden yardım alacağını bilerek kendisini iyi hisseder. Aynı zamanda böyle bir ilişki içinde olmak kişinin problemlerini abartmasını ve sorunlarıyla yoğun şekilde meşgul olmasını da önleyecektir (Uzman, 2014).

Bu ihtiyaç bebeklikte anne babayla kurulan ilişki ile başlarken, ikinci çocuklukta öğretmenler, ergenlik döneminde arkadaşlar ön plana çıkmaktadır (Cihangir Çankaya, 2009). Aile, arkadaşlar, romantik partnerler, okul ve iş arkadaşları, eş ve çocuklar ilişkili olma ihtiyacının doyurulmasında rol alır.

Öz-belirleme kuramı çerçevesinde bu üç temel psikolojik ihtiyacın doyumunun, iyi-oluşu arttırdığına dair pek çok araştırma bulunmaktadır (İlhan & Özbay, 2010; Kermen & Sarı, 2014; La Guardia, Ryan, Couchman & Deci, 2000; Özer, 2009; Sheldon & Elliot, 1999). Özellikle bilişsel, sosyal, duygusal ve fiziksel büyük değişimlerin yaşandığı ergenlik döneminde bu psikolojik ihtiyaçların doyumu, ergenin olumlu kimlik oluşturmaya katkıda bulunacak ve iyi-oluşunu olumlu yönde etkileyecektir. Bu yüzden bu kritik gelişim basamağında aile, arkadaşlar, öğretmenler ve sosyal çevredeki diğer kişiler ergenin ihtiyaçlarını doğru anlamalı, doyurucu ve destekleyici bir ilişki içinde olmalıdır.

Psikolojik ihtiyaçların karşılanabileceği bir ortamda yer almak önemlidir. Ergenler arasında boş zaman aktivitelerine katılım, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanabileceği bir alan oluşturmaktadır. Bu alanda ergenler yeteneklerini geliştirme, meydan okuma, bir faaliyette iyi olma veya iyi hissetme fırsatları yakalar. Ergenlerin boş zaman aktivitelerine katılımı büyük olasılıkla gönüllülüğe dayalı, kendi istekleriyle gerçekleşen ve kendi tercihlerine dayalı bir durumdur. Özerklik ihtiyacını destekleyen ortamlarda ergenler kendi müzik parçalarını seçmek ya da oyunda takım stratejisi belirlemek gibi karar vermeyi gerektiren durumlarda aktif rol alabilmektedirler. Yeterlik ihtiyacı doyurulduğunda kişi psikolojik ödülleri

kazanabilir ve etkili bir şekilde hareket edebileceğini hissedebilir. Yeterlik ihtiyacı ile ilişkili olma ihtiyacı birbiriyle yakın ilişki içindedir. Çünkü diğer bireylerden alınan geri bildirimler, ergenin yeterlik duygularına önemli katkı sağlayabilmektedir (Fredricks ve diğer., 2002). Ergenliğin bir geçiş dönemi olmasından dolayı özellikle akranlar ile olan ilişkiler psikolojik iyi-oluşu ve katılınan faaliyetlerden zevk almayı arttırmaktadır (Eccles ve diğer., 2003). Boş zaman aktivitelerine katılım ergenin benzer akran grubuyla ilişki kurmasını, deneyim ve hedeflerin paylaşılmasını sağlar. Böyle aktivitelerde ergen bir grubun veya topluluğun önemli bir üyesi olarak gruba katkıda bulunur. Diğer insanlarla birlikte olma, onlarla işbirliği yapma, saygı duyma ve sevme gibi fırsatlara sahip olur (Leveresen, Danielsen, Birkeland & Samdal, 2012).

### 2. 3. Psikolojik İyi-Oluş

Bu bölümde öncelikle psikolojik iyi-oluş kavramının anlaşılmasına yardımcı olacak pozitif psikoloji yaklaşımı ve iyi-oluş kavramı açıklanmış, ardından psikolojik iyi-oluş modeli tanıtılmış ve araştırmadaki diğer değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir.

#### 2. 3. 1. Pozitif Psikoloji

Psikoloji bilimi uzun yıllar boyunca ruhsal hastalıkların anlaşılmasına ve tedavi edilmesine katkıda bulunmuş, patoloji odaklı bir bilim dalı olarak kabul görmüştür. İnsan doğasındaki olumsuz yönler vurgu yapılmış ve hastalık modeli çerçevesinde hasarın onarımı üzerine yoğunlaşmıştır. Nitekim geçmişten günümüze yapılan araştırmalar incelendiğinde olumsuz veya psikopatolojik konuları ele alan araştırmaların sayısı, psikolojinin olumlu yönünü ele alan araştırmalardan sayıca üstündür (Myers & Diener, 1996).

İkinci Dünya Savaşı psikoloji biliminin de köklü değişiklikler yaşamasına sebep olmuştur. Savaştan sonra psikolojinin deneysel odağı bireysel acıyı değerlendirmek ve iyileştirmek olarak değişmiştir. Psikolojik rahatsızlıklar, sevilen kişilerin ölümü, fiziksel ve cinsel istismar gibi çevresel stres kaynaklarının olumsuz etkileri üzerine yapılan araştırmaların sayısında artış yaşanmıştır. Psikologların

sürekli hasar görmüş yapıları hasta-hastalık çerçevesinde tedavi etme yoluna gitmesi psikolojinin iki temel fonksiyonu olan insanların yaşamlarını daha iyi hale getirmeyi ve bireyin var olan potansiyelini güçlendirmeyi aksatmıştır (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Oysa psikoloji sadece hastalık, zayıflık ve hasarın incelenmesi değil, bununla beraber insanın güçlü yanları ve erdemlerinin de bilimsel bir şekilde çalışılmasıdır (Sheldon & King, 2001). Tedavi yalnızca yanlış olanı düzeltmeyi değil, doğru olanın da inşa edilmesini kapsar. Psikoloji sadece hastalık veya sağlıkla ilgilenen bir tıp dalından fazlasıdır. Aynı zamanda iş, eğitim, içgörü, aşk, büyüme ve oyun ile de ilgilidir (Seligman, 2002).

Dünya Sağlık Örgütü 1940'lı yıllardan önce sağlıklı olmayı "herhangi bir hastalık belirtisine sahip olmamak" şeklinde tanımlarken, 1947'de "yalnızca hastalığın ve sakatlığın olmayış durumu değil aynı zamanda kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik haline sahip olması" şeklinde tanımlamıştır. Bu yeni tanım sadece kavramsal bir değişim olmaktan çok bir paradigma değişikliği olarak da kabul edilebilir. Yenilenen sağlık tanımıyla ortaya çıkan "iyi olma hali" kavramı, her geçen gün yapılan araştırmalarla incelenmektedir (Eryılmaz, 2013).

Pozitif psikoloji, literatürdeki çoğu araştırmanın ruhsal bozukluklar üzerine yoğunlaştığı klinik psikoloji alanındaki dengesizliğin fark edilmesinden ortaya çıkmıştır. İnsanların, grupların ya da kurumların en iyi şekilde işlev görmesine katkıda bulunan koşulların ve süreçlerin incelenmesini içeren pozitif psikolojinin amacı ne hayatın üzüntü verici, hoş olmayan ya da olumsuz yönlerini inkar etmek ne de onları toz pembe görmektir. Pozitif psikoloji araştırmacıları insanın acı çekmesini, bencilliği, işlevsiz aile sistemlerini ve etkisiz kurumların varlığını tamamen kabul eder. Ancak pozitif psikolojinin amacı insanların iyi hissetme, fedakarlık gösterme ve sağlıklı aileler ve kurumlar yaratma yollarını incelemektir (Gable & Haidt, 2005).

Matsumoto'ya (2009) göre pozitif psikoloji hayatı yaşanmaya değer kılan şeyleri konu edinmektedir. Yaratıcılık, bilgelik, yetenek, sorumluluk, maneviyat ve iyi-oluş gibi alanları içeren, insanın gelişimine ve en uygun düzeyde fonksiyon göstermesine vurgu yapan psikoloji dalıdır. Psikopatolojik süreçlere odaklanmadığı

için psikolojinin diğer dallarından farklıdır. Rogers'ın fenomenolojik yaklaşımı ve Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi gibi büyümeyi ve kendini gerçekleştirmeyi vurgulayan insancıl kuramlar ile ilgilidir (Collins & O'Brien, 2003).

Utsch'a (2007) göre pozitif psikoloji kişisel güçleri keşfetmeyi ve geliştirmeyi hedefleyen, kişi için mutluluk ve sağlık çıktıları üretmeye çalışan bir bilimdir. Amaçlara ulaşmak ve krizlerin üstesinden gelmek için bireyleri destekleyebilecek yardım kaynakları arar. Pozitif psikoloji araştırmalarının odak noktasını kişisel güç ve niteliklerin tanımlanması oluşturur.

Pozitif psikoloji "İyi yaşam nedir?", "Hayatı yaşamaya değer kılan nedir?", "Mutluluk nasıl bulunabilir?" gibi sorulara yanıt arar (Wong, 2010). Neyin işe yaradığını, neyin doğru olduğunu, neyin gelişmekte olduğunu bulmakla ilgilenen ortalama insanı yeniden değerlendirir (Sheldon & King, 2001). Pozitif psikolojinin ilkelerini benimsemiş psikologlar iyi yaşamı ve bunu geliştirebilecek psikolojik faktörleri araştırmakla ilgilenir (Sheldon & Kasser, 2001).

Literatürde pozitif psikolojinin çalışma alanına giren pek çok kavram bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, akış, mutluluk, minnettarlık, psikolojik ihtiyaçlar gibi bireyin güçlü yanlarını temel alan kavramlar pozitif psikoloji alanının incelediği kavramlardır. İnsanı güçlü kılan özellikler akıllara psikolojik iyi-oluş kavramını da getirmektedir (Eryılmaz, 2013).

### **2. 3. 2. İyi-Oluş**

Mutlu bir yaşam sürmek, bireylerin hayattaki en önemli amaçlarından biridir. İnsanlık tarihi boyunca insanı neyin mutlu ettiği tartışma konusu olmuştur. İnsanı inceleyen psikoloji bilimi, mutluluk ve iyi olma hali çabasına bilimsel anlamda katkıda bulunmak istemektedir (Göcen, 2013).

İyi olma kavramı en üst düzeyde psikolojik işlevsellik ve yaşantı ile ilişkilidir. Günlük dilde kullanılan "Nasılısınız?" sorusu basit gibi görünse de yoğun

bilimsel incelemelere konu olmaktadır. Kuramcılar “Nasılsınız?” sorusu ile ilgili iyi-oluşu, karmaşık ve tartışmaya açık bulmaktadır (Ryan & Deci, 2001).

Pozitif psikoloji alanında iyi-oluş ile ilgili iki gelenek mevcuttur. Bunlar hedonik bakış açısı ve ödomonik (eudaiomonic) bakış açısıdır. Hedonik yaklaşım, iyi yaşamı tanımlayan en eski yaklaşımlardan biridir ve iyi yaşamın temel bileşeni olarak hazlara odaklanır. Yunan filozof Aristippus’un görüşlerine dayanan bu yaklaşım, iyi-oluş arayışının temelde kişiye özgü bedensel hazlarda yattığını savunur. İyi olma, kişinin kendisi için belirlediği standartlara ve değerlere göre değerlendirilir. Fakat bedensel zevkler kısa ömürlüdür ve kişilik üzerinde kalıcı bir değişiklik gerçekleştirmediği için kişisel gelişime katkıda bulunmaz (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

Hedonik bakış açısının temel amacı çeşitli yollarla mutluluğu arttırmaktır. Fiziksel, bilişsel veya sosyal temelli ihtiyaçların tatmini mutluluğu artırır (Waterman, 1993). Bu yaklaşımda iyi yaşam mutluluk, memnuniyet, doyum veya keyif gibi olumlu duygular açısından tanımlanır (Compton, 2005). Bu bakış açısı literatürde daha çok öznel iyi-oluş kavramına karşılık gelmektedir. Öznel iyi-oluş kişinin yaşam doyumunu ile olumlu ve olumsuz duygulanımlarına ilişkin genel bir değerlendirmedir (Diener, 1984). Kişide hoş duygulanımlar hoş olmayan duygulanımlardan fazlaysa ve kişinin yaşamının kalitesine ilişkin bilişsel yargısı olumluysa öznel iyi-oluşu yüksek olmaktadır (Tuzgöl Dost, 2005).

Ödomonik gelenek ise Aristoteles’in görüşlerine dayanır. “Nikomakos’a Etik” adlı kitabında insanoğlunun ulaşabileceği en üst erdemi araştırması ile iyi-oluş kavramının kökenine ışık tutmuştur. Aristoteles’e göre insanın eylemleriyle erişebileceği en üst erdem ödomonidir (Ryff, 1989a). Bireyin gerçek potansiyelini fark etmesi, beklenen en nihai hedeftir. Birey bu amaçla geçireceği süreçte karşılaştığı zorluklarla mücadele ederek gerçek potansiyelini bulacaktır. Kişinin ancak kendisindeki potansiyeli fark etmesiyle mutlu bir yaşam mümkün olabilmektedir (Aristoteles, 2015). Waterman (1993) ödomonik bakış açısıyla iyi-oluşun, insanların gerçek benlikleriyle uyumlu bir şekilde yaşama isteğinde yattığını

belirtmiş ve iyi-oluşu; kişinin içgörü kazanması, kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda bulunması olarak tanımlamıştır.

Ödomoni terimi, iyi-oluşun mutluluktan farklı olduğunu gösterir. Bu bakış açısı kişinin tüm isteklerinin gerçekleşmesinin iyi-oluşu sağladığı anlamına gelemeyeceğini söyler. Bazı eylemler ne kadar zevk verirse versin insanlar için iyi değildir ve sağlık üzerinde olumlu etki yaratmaz. Bu yüzden öznel mutluluk iyi-oluş ile eşit değildir (Ryan & Deci, 2001). İyi-oluş, erdemli olmakla ilişkilidir ve insan ancak özüne dönerek onu bulabilir (Demirci & Şar, 2017).

Hedonik bakış açısında iyi-oluş öznel kriterler açısından değerlendiriliyorken ödonomik bakış açısında nesnel değerlendirme kriterleri kullanılmaktadır (Deci & Ryan, 2008). Öznel iyi-oluş mutluluk, doyum ve yaşam problemlerinin olmaması olgularını içerirken; psikolojik iyi-oluş kişisel gelişim, meydan okuma, çaba harcama ve özerklik olgularını içermektedir (Hamurcu, 2011). Ryff (1989a) öznel iyi-oluş araştırmalarının psikolojinin olumlu yönüne ışık tutmakla birlikte psikolojik iyi-oluşu açıklamada yetersiz kaldığını belirtmiş ve görüşlerini psikolojik iyi-oluşu açıklayan bir model ile sunmuştur.

İyi oluş duyguları bireylerin genel sağlığı için hayati öneme sahiptir. Bu duygular zorlukların üstesinden gelmeye ve hayattan istenilenleri elde etmeye katkı sağlar. Yüksek iyi-oluşa sahip bireylerin işyerinde daha üretken oldukları ve topluma katkıda bulunma olasılıklarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Anand & Nagle, 2016).

### **2. 3. 3. Psikolojik İyi-Oluş**

Psikolojik iyi-oluşun benzer diğer kavramlardan ayrı bir kavram olarak literatüre girmesi 20. yüzyılın ikinci yarısına denk gelmektedir. Kökleri Antik Yunan felsefesine dayanan psikolojik iyi-oluş kavramı ilk olarak Bradburn'ün (1969) "The Structure of Psychological Well-Being" adlı eserinde kullanılmıştır. Bradburn, Aristoteles'in mutluluk arayışı olmak üzere genel mutluluk arayışını ve ruhsal sağlık

konularında iyi olma durumunu, psikolojik iyi-oluş kavramı adı altında bütünleştirmeye çalışmıştır. Bu nedenle Yunanca mutluluk olarak çevrilen “ödomoni” kavramını psikolojik durumu açıklama amaçlı kullanmıştır. Bradburn tarafından olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha çok olması durumu olarak tanımlanan psikolojik iyi-oluş, mutluluk merkezli bir tanımlama ile güncel yaşamdaki öznel mutluluk durumlarını içermektedir. Bu açıdan bakıldığında Bradburn’un psikolojik iyi-oluş açıklaması günümüzdeki öznel iyi-oluş durumuna karşılık gelmektedir (Hamurcu, 2011).

Araştırmaları ile psikolojik iyi-oluş kavramına katkı yaparak, günümüzde kullandığımız tanıma şeklini veren kişi ise Amerikalı psikolog Carol D. Ryff’tir. Ryff (1989a), Bradburn’ün psikolojik iyi-oluş kavramına ilişkin çalışmasını alana kazandırılan bir yenilik olarak görmüş fakat açıklamalarını yetersiz bulmuştur. Ona göre psikolojik iyi-oluş çalışılırken duygular kadar biliş de önemlidir. Psikolojik iyi-oluş basit bir olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu birleşimi değil; yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Örneğin psikotik birey mutlu olduğunu ifade edebilir, fakat bu mutluluk psikotik bireyin sağlıklı olduğu anlamına gelmemektedir. Aynı şekilde herhangi bir psikolojik rahatsızlığı bulunmamasına rağmen kendini iyi hissetmeyen bireyler de mevcuttur.

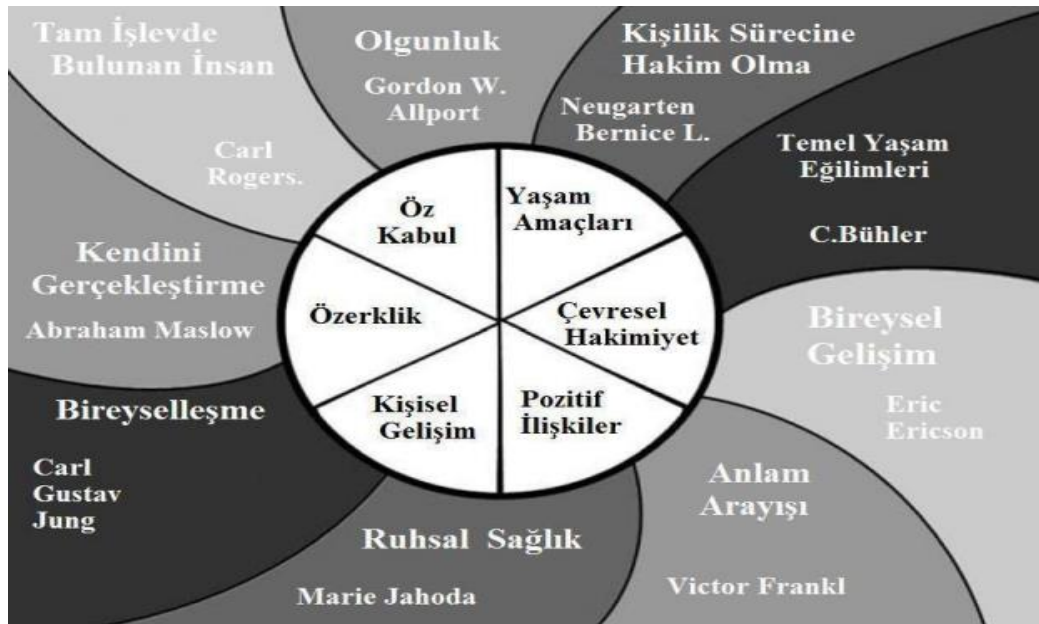
Ryff ve Singer (2008), “ödomoni” kavramının Bradburn tarafından yanlış çevirildiğini belirtmiştir. Aristoteles’in “Nikomakos’a Etik” adlı eserinden alınan bu kavram ile “insanın eylemleriyle ulaşabileceği en yüksek unsurlar” kastedilmektedir. Fakat 19. yüzyılda Bradburn ile birlikte diğer araştırmacılar bu terimi mutluluk olarak çevirmişlerdir. Dolayısıyla Bradburn’ün psikolojik iyi-oluş ile ilgili araştırmaları literatüre bir yenilik getirmesi yanında, psikolojik iyi-oluş kavramını açıklamada yetersiz kalmaktadır.

Ryff (1989b) kendinden önceki araştırmacıların psikolojik iyi-oluş kavramına ilişkin çalışmalarını bazı yönlerden yetersiz bulmuştur. Bu yetersizlikler önceki yaklaşımların yüzeysel olmaları, kuramsal temellerinin zayıf olması, geliştirilen ölçeklerin psikolojik iyi-oluşu direkt olarak ölçmemesi, psikolojik iyi olmak için



gerekli kriterlerin birbirleriyle uyumsuz olması ve geliştirilen ölçeklerin düşük düzeyde geçerlik ve güvenirlik göstermesi olarak sıralanabilir. Ryff, psikolojik iyi-oluş kavramını daha geniş kapsamda ele almak ve kavramı netleştirmek için psikolojinin olumlu işlevselliğine yönelik çalışmaları sentezleyerek daha sağlam bir kuramsal temel üzerinde açıklamaya çalışmıştır.

Araştırmaları sonucu Ryff çok boyuttan oluşan bir psikolojik iyi-oluş modeli ortaya koymuştur. Bu modelde özellikle üç alan psikolojik iyi-oluşu anlamada teorik olarak rehberlik sağlamaktadır. Bu alanlar gelişim psikolojisi, klinik psikoloji ve ruh sağlığı kuramlarıdır. Ryff gelişim psikolojisi alanında Erikson'un "psikososyal gelişim evreleri modeli", Bühler'in "temel yaşam eğilimleri" formülasyonu ve Neugarten'in "yetişkinlik ve yaşlılıktaki kişilik değişimi" tanımlamalarından faydalanmıştır. Klinik psikoloji alanında Maslow'un "kendini gerçekleştirme" anlayışı, Rogers'ın "tam fonksiyon gösteren insan" görüşü, Jung'ın "bireyselleşme" ilkesi ve Allport'un "olgunluk" fikrinden yararlanmıştır. Ruh sağlığı alanında Jahoda'nın "ruh sağlığına ilişkin pozitif ölçütleri" ve Birren'in "ileriki yaşlardaki pozitif işlevsellik" düşüncesi etkili olmuştur (Ryff, 1995). Şekilde psikolojik iyi-oluş modelinin görselleştirilmiş hali sunulmuştur.



Şekil 2. Psikolojik İyi-Oluşun Boyutları

Kaynak: Ryff & Singer (2008)

### 2. 3. 4. Psikolojik İyi-Oluşun Boyutları

Bu bilgiler çerçevesinde psikolojik iyi-oluş kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, kişisel gelişim, yaşam amacı, çevresel egemenlik ve özerklik boyutlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Aşağıda bu boyutların her birinden yüksek ve düşük puan alan bireylerin genel özellikleri açıklanmıştır.

#### 2.3.4.1. Kendini Kabul (Self-Acceptance)

Yunan felsefecileri insanın kendisini bilmesinin önemine vurgu yapmıştır. İnsan davranışlarını, motivasyonlarını ve duygularını doğru algılamalıdır. Birey kendini tanıma süreci sonunda kendine ait bir özsaygı anlayışı geliştirir. Bu özsaygı ruhsal sağlığın esas bir özelliği olduğu kadar (Jahoda) kendini gerçekleştirme (Maslow), en iyi işlevsellik (Rogers) ve olgunluğun (Allport) da bir özelliği olarak tanımlanır. Yaşam boyu gelişim kuramcıları da (Erikson, Neugarten) geçmiş yaşamı kapsayan bir kendini kabulün önemini vurgulamıştır. Jung'ın bireyselleşme süreci kişinin kendisinin olumsuz, karanlık yönlerini de kabul etmesi gerektiğine vurgu yapar. Erikson'un benlik bütünlüğü ile Jung'ın bireyselleşme süreci, kendine saygı boyutundan üst düzeyde bir kendini kabul anlayışı sunmaktadır. Kendini kabul; kişisel güç ve zayıflıkların farkındalığını ve kabulünü içeren, uzun vadeli bir öz değerlendirme sürecini içerir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Kendini kabul boyutundan yüksek puan alan bireylerin kendine yönelik tutumları olumlu, benliklerinin iyi ve kötü yönlerini kabul eden ve geçmiş yaşantıları hakkında olumlu duygulara sahip bireyler oldukları söylenebilir. Düşük puan alan bireyler ise kendilerine yönelik memnuniyetsiz bir tutum içerisinde olan, geçmiş yaşantıları hakkında hayal kırıklığı hisseden, olduklarından farklı biri olmak isteyen ve bazı kişisel özellikleri hakkında sıkıntı çeken bireyler olarak tanımlanabilir.

### 2.3.4.2. Diğerleri ile Olumlu İlişkiler (Positive Relations with Others)

Kişilerarası alanda yer almak olumlu, iyi yaşanmış bir hayatın ana özelliği olarak tanımlanmıştır. Aristoteles “Nikomakos’a Etik” adlı eserinde arkadaşlık ve sevgi konularına uzunca değinmiştir. Jahoda’ya göre sevme yeteneği ruhsal sağlığın önemli bir unsurudur. Maslow kendini gerçekleştiren bireylerin güçlü empati duygusuna sahip, samimi arkadaşlıklar kurabilen, başkalarıyla sağlıklı yakın ilişkiler içerisinde, büyük sevgi hislerine sahip olduklarını belirtmiştir. Allport da başkalarıyla yakın ilişkiler kurabilmenin bir olgunluk göstergesi olduğunu ifade etmiştir. Erikson’un gelişim evrelerindeki yakınlık ihtiyacı insanın diğerleriyle samimi ilişkiler içinde olmasını belirtir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Diğerleri ile olumlu ilişkiler boyutundan yüksek puan alan bireyler başkaları ile sıcak, tatmin edici ve güven dolu ilişkiler geliştiren, çevresindekilerin refahı hakkında endişe duyan, güçlü empati yeteneğine sahip, insanlara yakınlık gösteren ve ilişkilerinde karşılıklı özveri içinde olan bireylerdir. Düşük puan alan bireyler ise başkaları ile sıcak, açık ve yakın ilişkilere sahip olamama, kendisi dışındaki bireylere ilgisi düşük olma, kişilerarası ilişkilerinde soyutlanmış ve hüsrana uğramış hissetme, ilişkilerinde uzlaşmacı tavır sergilemekte zorlanma gibi özellikler gösterirler.

### 2.3.4.3. Kişisel Gelişim (Personal Growth)

Kişisel gelişim alt boyutu aslında iyi-oluşun bütün yönlerini kapsar. Aristoteles’in “ödomoni” kavramı kişisel gelişim tanımına kaynaklık eder. Kişisel gelişim, kişinin potansiyelini gerçekleştirmesine yönelik dinamik bir süreçtir. Maslow’un formüle ettiği ihtiyaçlar hiyerarşisinde nihai hedef kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirmesidir. Jahoda’nın pozitif ruhsal sağlık anlayışı da kendini gerçekleştirmeye vurgu yapmıştır. Rogers tam fonksiyonda bulunan insanın sürekli bir gelişim içerisinde ve yeni deneyimlere açık olduğunu belirtmiştir. Yaşam boyu gelişim kuramcıları da (Buhler, Erikson, Neugarten, Jung) bireylerin zaman zaman

farklı zorluklarla karşılaşabileceğine ve sürekli bir gelişim içerisinde olmaları gerektiğine vurgu yapmıştır (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Kişisel gelişim boyutundan yüksek puan alan bireyler devamlı gelişme hissi içinde ve yeni deneyimlere açıktır. Yapabileceklerinin farkında olan, zamanla kendisindeki ve davranışlarındaki ilerlemeyi gören bireylerdir. Düşük puan alan bireyler ise zaman içinde gelişme ve ilerleme duygusundan yoksun, hayattan sıkılmış ve ilgisiz, yeni tutum ve davranışlar geliştiremeyen ve kişisel bir durgunluk içinde olan bireylerdir.

#### **2.3.4.4. Yaşam Amacı (Purpose in Life)**

Bu boyut Frankl'in "anlam arayışı" kavramından esinlenmiştir. Frankl'in logoterapi kuramı bireylerin kendi yaşam amaçlarını ve anlamlarını bulmayı hedeflemektedir. Jahoda ruhsal sağlık tanımında, yaşamda amaç ve anlam hissi veren inançların önemini vurgulamaktadır. Allport'un olgunluk tanımı yaşam amacını açık bir şekilde anlamayı ve bu amaç doğrultusunda davranışlarda bulunmayı içermektedir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Yaşam amacı boyutundan yüksek puan alan bireylerin hayatta gerçekleştirmek istedikleri hedefleri vardır. Geçmişlerinde ve şimdiki zamanlarında anlam olduğunu hisseden, yaşam amacı taşıyan inançlara sahip, yaşamak için amaçları ve hedefleri olan bireyler bu grupta yer alır. Düşük puan alan bireyler ise yaşamlarında anlam hissi bulamama, az sayıda amaca sahip olma, geçmiş yaşantılarında da amaç görememe, hayatın anlamlı olduğu hissini veren inanç ve görüşlerden yoksun olma gibi özellikler gösterir.

#### **2.3.4.5. Çevresel Egemenlik (Environmental Mastery)**

Jahoda'ya göre bireyin psikolojik koşullarına uygun ortamları seçme veya oluşturma yeteneğine sahip olması ruhsal sağlığın önemli bir göstergesidir. Yaşam boyu gelişim kuramları, özellikle orta yaş grubundaki bireylerin zihinsel ve bedensel

etkinlikler yoluyla çevrelerini değiştirme kapasitelerinin yanı sıra karışık çevresel durumları manipüle ve kontrol edebilmenin önemine değinmiştir. Allport'un olgunluk kriterleri arasında yer alan "extend the self" yeteneği ile kastedilen kişinin ait olduğu ortamlarda kendini ifade etmesi, ortaya koyması ve kendi olmaya devam etmesidir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Çevresel egemenlik boyutundan yüksek puan alan bireyler çevrelerini yönetmede yeterlidir. Etrafındaki fırsatları etkili bir biçimde kullanır. Kişisel ihtiyaçları ve değerleriyle uyumlu ortamları seçme veya oluşturabilme kapasitesine sahip bireylerdir. Düşük puan alan bireyler ise günlük işlerini yürütmede zorlanır. İçinde buldukları ortamı değiştiremeyeceğini düşünür. Çevresindeki fırsatlardan habersizdir. Dış dünyayı kontrol hissinden yoksundur.

#### **2.3.4.6. Özerklik (Autonomy)**

Psikolojik iyi-oluşun çok boyutlu yönü öz-belirleme kuramında yer alan özerklik ihtiyacını da içerir. Maslow kendini gerçekleştiren bireylerin özerk davranarak adeta "kültüre karşı direnç" gösterdiklerini belirtmiştir. Rogers, tam fonksiyon gösteren bireyde içsel değerlendirme odağını vurgulamaktadır. Birey kişisel standartlarına göre davranışlarını belirler ve kendini değerlendirir. Başkalarının onayı ve yönlendirmeleriyle harekete geçmez. Jung, bireyselleşmeyi "gelenekten kurtulmayı içeren bir süreç" olarak görmektedir. Bireyselleşen kişi topluluğun inançlarından, korkularından, kitlesele yasalarından uzaklaşmıştır. Varoluşçuluk düşüncesindeki "kötü niyet" de başkalarının emirleri ve yasaklarıyla hareket etmek yerine kişinin kendi geleceğini kendisinin belirlemesinin ve otantik yaşamanın önemini vurgulamaktadır (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Özerklik boyutundan yüksek puan alan bireyler davranışlarını kendisi düzenler ve kendi kişisel standartlarına göre değerlendirir. Düşünce ve davranışlarında toplumsal baskılara direnç gösterebilir. Kendi kendine karar verir. Düşük puan alan bireyler ise başkalarının kendisi hakkındaki beklenti ve değerlendirmelerini oldukça dikkate alır. Önemli kararlar alırken diğer insanların

yargılarına başvurur. Belirli yollarla düşünme ve davranışta bulunmada toplumsal baskılara uygun hareket eden bireylerdir.

Özetle psikolojik iyi-oluş, psikoloji alanı için son derece önemli bir kavramdır. Hem teorik hem de uygulamalı olarak kişilik ve gelişim kuramlarında önemli rol oynamakla birlikte psikopatolojinin nasıl belirlenebileceği konusunda ölçütler sağlar. Danışanın amaç ve anlam arayışında psikolojik danışmana yardımcı klinik bir rehber görevi görür (Christopher, 1999).

## **2. 4. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde yurt içinde ve yurt dışında mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş ile ilgili yapılan araştırmalar incelenmiştir.

### **2.4.1. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Araştırmalar**

#### **2.4.1.1. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar**

Köroğlu Yıldız ve Akbağ (2008) tarafından 463 lise öğrencisi ile yürütülen çalışmada mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik ve sosyal kaynaklı alt boyutları ile rekabetçi tutumlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alt boyutlar arasında rekabetçi tutum puanlarını en fazla yordayan boyut kendine yönelik mükemmeliyetçiliktir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ise rekabetçi tutum üzerinde yordayıcı güce sahip değildir. Araştırmadan çıkan bir diğer sonuç kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puanlarının okul türüne göre değiştiğidir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin dönemin resmi liselerde okuyan öğrencilerinde Anadolu lisesinde okuyan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyinin ise kolejde okuyan öğrencilerde, meslek lisesi ve Anadolu lisesinde okuyan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Hamarta (2009) tarafından 572 lise öğrencisiyle yürütülen çalışmada ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin sosyal kaygı düzeylerini yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu ile mükemmeliyetçiliğin hatalara karşı aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel beklentiler, ailesel eleştiriler ve kişisel standartlar alt boyutları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte sosyal kaygının genel ve yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma ile mükemmeliyetçiliğin hatalara karşı aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiriler boyutları arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Pirinççi (2009) lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 576 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle öğrencilerin mükemmeliyetçi tutumları arttıkça kaygı düzeyleri de artmaktadır. Bunun yanında kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi kız öğrencilerde erkek öğrencilere oranla daha yüksek, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyi ise erkek öğrencilerde kız öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Araştırmadan çıkan bir başka sonuç kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının da yüksek olduğudur. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan öğrencilerin ise akademik başarılarının düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Uz Baş ve Siyez (2010) tarafından yürütülen araştırmada lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özellikleri ile sigara, alkol ve esrar kullanma davranışları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma kapsamında 202 lise öğrencisinde mükemmeliyetçiliği ölçmek için veri toplama aracı olarak Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik boyutları ile sigara, alkol ve esrar kullanımı arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şahin (2011) tarafından 817 lise öğrencisinde mükemmeliyetçilik ve saldırganlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular lise öğrencilerinin düzene ilişkin mükemmeliyetçi tutumları arttıkça saldırganlık düzeylerinin azaldığını, diğer mükemmeliyetçilik boyutlarına ilişkin tutumları arttığında ise saldırganlık içeren davranışlarının da arttığını göstermiştir.

Bozdemir (2011) ergenlerde mükemmeliyetçilik ile mizah duyguları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma kapsamında 630 lise öğrencisinden Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Ergenlerde Mizah Ölçeği aracılığıyla veri toplamıştır. Bulgular ergenlerin mükemmeliyetçilikleri ile mizah duyguları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermiştir.

Karataş Karayel (2011) tarafından ergenlerin yalnızlık düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu amaçla 1396 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Mükemmeliyetçiliği ölçmek için Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden faydalanılmıştır. Sonuçlar mükemmeliyetçiliğin yalnızlığı düşük düzeyde yordadığını ve yalnızlığı en çok yordayan boyutun ailesel eleştiriler olduğunu ortaya koymuştur.

Ünal (2013) tarafından lise öğrencileriyle yürütülen araştırmada mükemmeliyetçilik düzeylerinin akademik güdülenme düzeylerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. 502 öğrenciden veri toplandığı araştırmada Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Akademik Güdülenme Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlar kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin lise öğrencilerinde akademik güdülenmenin yordayıcısı olduğunu ve iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Bir başka araştırmada 10-13 yaş aralığındaki 103 üstün zekalı ve yetenekli öğrencinin mükemmeliyetçilik düzeyleri Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılarak incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamışken, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik boyutunda erkeklerin



mükemmeliyetçilik düzeyleri kızlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutlarında yüksek puana sahip öğrencilerin kendilerini, annelerini, babalarını ve öğretmenlerini de mükemmeliyetçi buldukları tespit edilmiştir (Leana-Taşçılar, Özyaprak, Güçyeter, Kanlı ve Camcı-Erdoğan, 2014).

Ekşi, Arıcan ve Yaman (2016) tarafından yürütülen araştırmada sosyal görünüş kaygısı ve mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin meslek lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin sergiledikleri riskli davranışları yordama gücü araştırılmıştır. 396 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırmada Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre riskli davranışı en çok yordayan mükemmeliyetçilik alt boyutu kendine yönelik mükemmeliyetçilik olarak bulunmuştur.

Bayram (2016) tarafından 342 lise öğrencisi ile yürütülen araştırmada ergenlerin mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ve akademik alanda arzularının ertelenmesi ile akademik stres arasındaki ilişki araştırılmıştır. Mükemmeliyetçi özellikleri ölçmek için Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin kullanıldığı bu çalışmada ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile algıladıkları akademik stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş; başka bir ifadeyle ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça algılanan akademik stres düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir. Araştırmadan çıkan bir başka sonuca göre ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin artması, akademik alanda arzularını erteleme eğilimlerinin de artmasına neden olmaktadır.

#### **2.4.1.2. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar**

Stoeber ve Rambow (2007) ergenlik dönemindeki öğrencilerde mükemmeliyetçiliğin iki yönünü okul ortamında inceleyerek (mükemmeliyetçi çabalar ve kusurlara yönelik olumsuz tepkiler) algılanan ebeveyn baskısı, motivasyon, okul başarısı ve iyi-oluş ile ilişkisini inceledikleri araştırmada 121 lise öğrencisinden veri toplamıştır. Sonuçlar mükemmeliyetçi çabanın başarı inancı,

okulda motivasyon ve okul başarısı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Üstelik mükemmeliyetçi çabalar ile depresif belirtiler arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Kusurlu duruma gösterilen olumsuz tepkilerin ise başarısızlık korkusu, somatik şikayetler ve depresif belirtilerle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgular ergenlik dönemindeki öğrencilerde mükemmellik için çaba göstermenin uyumlu, olumlu özelliklerle ilişkili olduğunu ve sağlıklı bir mükemmellik arayışının parçası olabileceğini göstermektedir. Mükemmeliyetçi olma yönünde algılanan ebeveyn baskısı ve kusurlara yönelik olumsuz tepkiler ise uyumsuz, olumsuz özellikler ile ilgilidir ve ergenlerin motivasyonunu ve iyi-oluşu üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir.

Rice, Ashby ve Slaney (2011) dokuzuncu sınıfta okuyan 875 lise öğrencisinin mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçmüşlerdir. Ergenleri uyumlu mükemmeliyetçi, uyumsuz mükemmeliyetçi veya mükemmeliyetçi olmayan bireyler olarak sınıflandırdıkları çalışmada bulgular uyumlu mükemmeliyetçilerin uyumsuz mükemmeliyetçilere ve mükemmeliyetçi olmayan bireylere kıyasla daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını göstermektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilerin sosyal stres ve kaygı puanları, uyumlu mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan bireylere daha yüksek bulunmuştur. düşük yaşam doyumunu ile birlikte en fazla sosyal stres ve kaygıya sahip topluluktur. Sonuçlar mükemmeliyetçilik, stres ve kaygı arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Uyumlu mükemmeliyetçiliği sağlıklı mükemmeliyetçilik olarak görmek mümkündür. Uyumlu mükemmeliyetçiler sahip oldukları yüksek standartları karşılamada kendilerini doğru bir şekilde değerlendirebilirler. Uyumsuz mükemmeliyetçilik sağlıklı mükemmeliyetçilik olarak kabul edilebilir. Çünkü uyumsuz mükemmeliyetçilerin yüksek standartları ve kendilerini değerlendirmeleri arasında bir kopukluk vardır. Yüksek performans gösterdiklerinde bile standartlarını karşıladıklarına inanmazlar.

Jaradat (2013) mükemmeliyetçilikteki cinsiyet farklılıklarını araştırmış ve 419 lise öğrencisinde mükemmeliyetçiliğin öz yeterlik, yaşam doyumunu ve akademik başarı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha mükemmeliyetçi bireyler olduklarını göstermektedir.

Ayrıca uyumlu mükemmeliyetçilerin daha yüksek düzeyde öz yeterlik, yaşam memnuniyeti ve akademik başarı gösterdikleri tespit edilmiştir. Bu tespit uyumlu mükemmeliyetçilerin okulda daha mutlu oldukları ve uyumsuz mükemmeliyetçilere göre daha iyi performans sergiledikleri anlamına gelebilmektedir. Ayrıca öz yeterlik, yaşam doyumu ve akademik başarı değişkenlerinde uyumsuz mükemmeliyetçiler ile mükemmeliyetçi olmayanlar arasında hiçbir fark bulunamaması araştırmadan elde edilen bir diğer sonuçtur.

Bir başka araştırmada ergenlik döneminde ebeveyn beklentilerin mükemmeliyetçiliğin gelişimindeki rolü boylamsal araştırma yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Bu amaçla 7-9 aylık bir süre içinde algılanan ebeveyn beklentileri ve eleştirilerinin, kendine yönelik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin artışı yordama gücü test edilmiştir. Sonuçlar algılanan ebeveyn beklentilerinin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte boylamsal artışları olduğunu göstermiştir. Ebeveyn beklentileri ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif korelasyon bulunmasına rağmen ebeveyn eleştirileri ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilememiştir. En önemlisi ne ebeveyn beklentileri ne de ebeveyn eleştirileri kendine yönelik mükemmeliyetçilikteki boylamsal artışları öngörememiştir. Algılanan ebeveyn eleştirileri sadece sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile pozitif korelasyon göstermiştir. Algılanan ebeveyn beklentileri hem kendine yönelik mükemmeliyetçilik hem de sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile pozitif korelasyon göstermektedir. Yani ailelerinden mükemmel olmaları gerektiği yönünde bir baskı hissedilen ergenler 7-9 aylık sürede daha iyi performans sergilemeye çalışmışlardır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte ise böyle bir etki bulunamamıştır (Damian, Stoeber, Negru & Baban, 2013) .

Rice ve Richardson (2014) üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin ölçülmesi ve sınıflandırılması ile ilgili problemleri ele aldıkları araştırmada 506 öğrenciden veri toplamışlardır. Mükemmeliyetçiler yüksek standartlara sahip olmaları nedeniyle mükemmeliyetçi olmayan bireylerden ayrılmaktadır. Uyumsuz mükemmeliyetçiler kendine yönelik en eleştirel mükemmeliyetçilik göstergeleri,

baskılama, algılanan stres ve depresyon gibi değişkenlerde en yüksek puanı almıştır. Uyumlu mükemmeliyetçilerin algılanan stres ve depresyon seviyeleri ise düşüktür ve yeniden değerlendirme puanları yüksektir. Her iki mükemmeliyetçilik boyutu da hata yapmaktan korkmayı içermekte fakat ölçüt uyumsuz mükemmeliyetçilerin ölçüt göstergeleri bu korkuyu daha yoğun yaşadıklarını göstermektedir.

Mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı ve akademik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada İran'da 520 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırmanın sonuçları yüksek kişisel standartlara ve yüksek akademik dayanıklılığa sahip öğrencilerin sınav kaygısı yaşama oranının daha düşük olduğunu gösterirken, yüksek düzeyde değerlendirme yapan öğrencilerin sınav kaygısı yaşama oranının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca akademik dayanıklılık, mükemmeliyetçi öğrencilerin sınav kaygısını azaltabilecek bir faktör olarak düşünülebilir (Abdollahi, Carlbring, Vaez & Ghahfarokhi, 2016).

## **2.4.2. İhtiyaç Doyumu İle İlgili Araştırmalar**

### **2.4.2.1. İhtiyaç Doyumu İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar**

Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi-oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği kapsamlı bir araştırmada 414 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Sonuçlar bireylere sağlanan özerklik desteğinin ihtiyaç doyumunu doğrudan etkilediğini, ihtiyaç doyumunun yaşam doyumunu doğrudan etkilediğini ve aralarında pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu, ihtiyaç doyumunun özsaygıyı doğrudan etkilediğini ve aralarında olumlu bir ilişki bulunduğunu, ihtiyaç doyumunun kaygıyı doğrudan etkilediğini ve aralarında olumsuz bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (Cihangir Çankaya, 2005).

Öğretmen adaylarında psikolojik ihtiyaçların doyumu ile öznel iyi-oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada 240 üniversite son sınıf öğrencisinden veri toplanmıştır. Bulgular öğretmen adaylarının ihtiyaç doyumlarının, onların iyi olma düzeyini etkilediğini göstermektedir. Her bir temel psikolojik ihtiyacın

doyumunun iyi-oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Ayrıca özerklik ve yeterli ihtiyaçlarının doyumunu cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermezken, ilişkili olma ihtiyacının doyumunun kız öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Cihangir Çankaya, 2009).

Temel psikolojik ihtiyaç doyumunu ile öznel iyi-oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. 215 akademisyenden veri toplanan araştırmada temel ihtiyaç doyumunun alt boyutlarını oluşturan özerklik, yeterli ve ilişkili olma ihtiyacının öznel iyi-oluşu anlamlı düzeyde açıkladığı bilgisine ulaşılmıştır. Başka bir deyişle akademisyenlerin iş yaşamında temel ihtiyaçlarını doyumalarına paralel olarak, öznel iyi-oluş düzeylerinin yükseldiği sonucuna varılmıştır. Ayrıca bireylerin öznel iyi-oluşlarını, en çok özerklik ihtiyacını doyumunun etkilediği görülmüştür (Doğan & Eryılmaz, 2012).

Eryılmaz (2011) lise öğrenimi gören ergenler için ihtiyaç doyumunu ve yaşam amaçları belirleme ile sınırlandırılmış bir öznel iyi-oluş modeli geliştirmek amacıyla 326 lise öğrencisinden veri toplamıştır. Geliştirilen modele göre, lise öğrenimi gören ergenlerin öznel iyi-oluş düzeylerinin hem ihtiyaçlarını doyumlarından hem de yaşam amaçları belirlemelerinden olumlu olarak etkilendiği tespit edilmiştir. Ayrıca, ihtiyaç doyumunu ve öznel iyi-oluş arasındaki ilişkide yaşam amaçları belirlemenin aracı rolü anlamlı bulunmuştur.

Yarkın (2013) tarafından temel psikolojik ihtiyaçların partner tarafından karşılanma düzeyinin yaşam doyumunu ve ilişki doyumunu üzerindeki etkisi incelenmiştir. 204 çift ile yürütülen araştırmada eşlerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyinin ilişki doyumuna katkısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Özellikle çiftlerde özerklik ihtiyacının tatmini ilişki doyumuna anlamlı katkı sağlamaktadır. Yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacının ise ilişki doyumuna anlamlı katkı sağlamadığı tespit edilmiştir. Aynı şekilde araştırmadaki bir diğer değişken olan yaşam doyumunun da eşlerin temel psikolojik ihtiyaçları karşılama düzeyinden

etkilendiği, özerkliğin desteklenmesinin yaşam doyumunu arttırdığı sonucuna varılmıştır.

İlhan ve Özbay (2010) 1474 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları karşılama düzeylerinin arttıkça öznel iyi-oluş düzeylerinin de arttığını bulmuştur. Kermen'in (2013) üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumunu ve öznel iyi-oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bulgulara göre ihtiyaç doyumunu ve öznel iyi-oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki saptanmış ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi-oluşu açıklamada büyük önem taşıdığı ortaya çıkmıştır. Yani kişilerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri arttıkça öznel iyi-oluş düzeyleri de artmaktadır.

Ergenlerin psikolojik ihtiyaçları ile psikolojik iyi-oluşları arasındaki ilişkiyi inceleyen Hamurcu (2011) araştırmasında 1250 lise öğrencisinden veri toplamıştır. Araştırmada değişkenleri ölçmek için Kesici (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Değerlendirme Ölçeği" ve Akın (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Psikolojik İyi Olma Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırma sonuçları erkek ergenlerin kız ergenlere göre özerklik ve başatlık ihtiyaçlarının daha çok olduğunu göstermiştir. Ergenlerde başarı ihtiyacının psikolojik iyi-oluşun tüm boyutlarıyla ilişkili olduğu; ilişki ihtiyacı ile psikolojik iyi-oluşun özerklik ve diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu; özerklik ihtiyacı ile çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve özerklik boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve başatlık ihtiyacı ile kendini kabul, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, yaşam amaçları ve özerklik boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Toprak (2014) tarafından 477 ergen ile yürütölen araştırmada psikolojik ihtiyaç doyumunun ergenlerde mutluluğun ve yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Mutluluk ve yaşam doyumunu en fazla yordayan psikolojik ihtiyaç ise özerkliktir. Araştırmadan çıkan bir diğer sonuca göre toplam psikolojik ihtiyaç doyumunu ile özerklik ve yeterlik ihtiyacı doyumunu cinsiyete göre

farklılık göstermezken, ilişkili olma ihtiyacı doyumu kadınlarda daha yüksek bulunmuştur.

Demir Gdl (2015) araştırmasında niversite ğrencilerinin akademik motivasyon profillerinin psikolojik ihtiyaç doyumu ile ilişkisini incelemiştir. 1700 ğrenci ile yürütülen araştırmada içsel-dışsal motivasyon düzeyi yüksek ve motivasyonsuzluğu düşük derecede olan öğrencilerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarına ilişkin doyum düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun aksine içsel-dışsal motivasyon düzeyi düşük ve motivasyonsuzluğu orta derecede olan öğrencilerin ise temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Lise ğrencilerinin ihtiyaç doyum düzeylerinin çeşitli değişkenler (cinsiyet, aile geliri, yaşanılan yer) açısından incelendiği araştırmada 435 öğrenciden veri toplanmıştır. Sonuçlar lise ğrencilerinin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının cinsiyet, aile aylık geliri ve yaşam alanlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur (Kaya & Sarı, 2016).

#### **2.4.2.2. İhtiyaç Doyumu İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar**

Mabekoje ve Okubanjo (2009) 387 ergende ihtiyaç doyumunun benlik saygısı üzerindeki etkisini araştırmıştır. Sonuçlar z-belirleme kuramında yer alan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının benlik saygısı ile ilişkili olduğunu ve benlik saygısını yordadığını göstermiştir. Üç temel psikolojik ihtiyacın doyumunu ergenlerde benlik saygısındaki varyansın %7.9'unu oluşturmaktadır. Benlik saygısını en çok yordayan ihtiyaçlar sırasıyla özerklik, yeterlik ve ilişkili olmadır. Ergenlerin psikolojik ihtiyaçları tatmin edildiğinde benlik saygıları da yükselmektedir.

Leveresen, Danielsen, Birkeland ve Samdal (2012) 3273 ergende temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu, boş zaman aktivitelerine katılım ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Verilerin yorumlanmasında kullanılan yapısal eşitlik analizi yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacı doyumunun boş zaman aktivitelerine

katılım ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiğini göstermiştir. Özellikle boş zaman aktiviteleri sırasında deneyimlenen yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının ergenlerde yaşam doyumunu arttırdığını ve iyi-oluşlarına katkıda bulunduğunu tespit etmişlerdir.

Earl (2017) öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının okulda kişisel ve akademik işleyişi üzerinde sahip olabileceği etkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçları yüksek düzeyde karşılanan öğrencilerin yüksek iyi-oluş ve özerk motivasyon gösterdikleri görülmüştür.

Veronneau ve arkadaşları (2005) üçüncü ve yedinci sınıfta öğrenim gören 331 öğrencide eş zamanlı temel psikolojik ihtiyaçlar ile gelecekteki iyi-oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgular okul ve aile ortamında psikolojik ihtiyaçların doyumunun iyi-oluş ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Milyavskaya ve arkadaşları (2009) temel psikolojik ihtiyaçların iyi-oluş ve iyi-oluş bileşenleri üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Elde edilen bulgulara göre, temel psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşamın farklı alanlarında algılanan iyi-oluş üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, psikolojik ihtiyaç doyumunun okul yaşamına uyum sürecini kolaylaştırdığı yönünde bulgular elde edilmiştir.

Molix ve Nichols (2013) toplumsal saygı ve iyi-oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı rolünü incelemek amacıyla 20-81 yaş aralığında 156 bireyden veri toplamışlardır. Sonuçlar psikolojik ihtiyaçlar ile iyi-oluş ve toplumsal saygı arasında anlamlı ilişkiler olduğu göstermektedir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaç doyumunun toplumsal saygı ve iyi-oluş arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

Betoret ve Artiga (2011) 157 lisans öğrencisinde temel psikolojik ihtiyaç doyumunu, öğrenme yaklaşımları, kaçınma stratejileri ve konu alanlarındaki başarıları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bulgular öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları



karşılandığında derin öğrenme yaklaşımlarını kullandıklarını ve kaçınma stratejilerinin azaldığını; psikolojik ihtiyaçlar doyurulmadığında ise yüzeysel öğrenme yaklaşımlarının kullanıldığını ve kaçınma stratejilerinin arttığını göstermektedir. Ayrıca öğrencilerin öğrenme yaklaşımları ve kaçınma stratejilerinin, psikolojik ihtiyaçlar ve öğrenci başarısı arasında aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ihtiyaç doyumunun öğrenci başarısı üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı, kaçınma stratejileri aracılığıyla dolaylı etkiye sahip olduğudur.

Tian, Chen ve Huebner (2014) okul ortamında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve okulla ilgili öznel iyi-oluş arasındaki boylamsal ilişkilerin doğasını ve yönünü araştırmışlardır. Araştırmada 576 lise öğrencisinden 6 hafta arayla belirlenmiş iki zaman noktasında veri toplamışlardır. Verilerin analizinde kullanılan çapraz gecikmeli yapısal eşitlik modellemesi temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile okuldan duyulan memnuniyet arasında çift yönlü anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Bulgular ergenlerin okulla ilgili öznel iyi-oluşlarında, özellikle okulda deneyimlenen psikolojik ihtiyaçların doyumunun ergenlerin okulla ilgili öznel iyi-oluşlarına olumlu katkı sağladığını ortaya koymuştur.

### **2.4.3. Psikolojik İyi-Oluş İle İlgili Araştırmalar**

#### **2.4.3.1. Psikolojik İyi-Oluş İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar**

Sarıcaoğlu ve Arslan (2013) kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyinin psikolojik iyi-oluş düzeyini anlamlı olarak yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla 636 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Katılımcılara Öz-Anlayış Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ve Cenkseven (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 84 maddelik Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik iyi-oluş alt boyutlarından her biri öz-anlayış ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Psikolojik iyi-oluş alt boyutlarının, kişilik özelliklerinden nevrotizm alt boyutu ile negatif, diğer kişilik özellikleri alt boyutları

(dışa dönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk) arasında ise pozitif yönde ilişki saptanmış iken; özerklik ile yumuşak başlılık arasında ilişki bulunamamıştır.

Psikolojik iyi-oluş ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada 401 üniversite öğrencisine Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği ve Mutluluk Korkusu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuç mutluluk korkusunun psikolojik iyi-oluşu anlamlı olarak negatif yönde yordadığı ve psikolojik iyi-oluş puanlarındaki varyansın %5'ini açıkladığıdır. Böylelikle üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeyi arttıkça psikolojik iyi-oluş düzeylerinin azaldığı söylenebilir (Sarı & Çakır, 2016).

Bir başka çalışmada lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının psikolojik iyi-oluş ile ilişkisi incelenmiştir. 459 öğrenciden veri toplandığı çalışmada sosyal ağ kullanımını belirlemek için öğrencilere “Facebook” ve “Twitter” sosyal ağlarında günde kaç saat geçirdikleri sorulmuş ve psikolojik iyi-oluş ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal ağ siteleri kullanımının psikolojik iyi-oluşu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle sosyal ağ sitelerinin kullanımı arttıkça öğrencilerin psikolojik iyi-oluş düzeyleri de artmaktadır (Doğan, 2016).

Benzer bir çalışma Meral ve Bahar (2016) tarafından 242 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Problemlerle internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ile ilişkisinin incelendiği çalışmada veri toplamak için Problemlerle İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Bulgular psikolojik iyi-oluşun problemlerle internet kullanımını pozitif yönde yordadığını göstermektedir.

Doğan, Kaya ve Eren (2016) tarafından yapılan bir çalışmada lise öğrencilerinin risk alma davranışlarının psikolojik iyi-oluş ile ilişkisi incelenmiştir. 390 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada Ergenlerde Risk Alma Ölçeği ile Psikolojik İyi Olma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları ergenlerde risk alma davranışının psikolojik iyi-oluşu negatif yönde yordadığı yönündedir. Başka bir deyişle öğrencilerinin risk alma davranışları arttıkça psikolojik iyi-oluşları azalmaktadır.

Lise öğrencilerinde sosyal kaygı ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Kermen, İlçin Tosun ve Doğan (2016) 300 lise öğrencisine Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği uygulamışlardır. Araştırmanın sonucunda sosyal kaygının psikolojik iyi-oluşu anlamlı ve negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Lise öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyi arttıkça psikolojik iyi-oluş düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Bir diğer bulgu psikolojik iyi-oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı yönündedir.

Demirci ve Şar (2017) öğretmen adaylarında kendini bilme ile psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Veri toplamak amacıyla 416 üniversite öğrencisine Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz ve Eroğlu (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 42 maddelik Psikolojik İyi Olma Ölçekleri uygulanmıştır. Araştırmada kendini bilmenin psikolojik iyi-oluşu anlamlı şekilde pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Kendini bilmeyi en güçlü yordayan psikolojik iyi-oluş boyutu ise çevresel hakimiyet olarak tespit edilmiştir. Bireylerin öz bilgi düzeyleri arttıkça psikolojik iyi-oluşları da artmaktadır. Araştırmada öğretmen adaylarının psikolojik iyi-oluş düzeylerinin ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığı da incelenmiştir. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarının psikolojik iyi-oluş düzeylerinin, koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumlarına sahip öğretmen adaylarına kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) eğitim fakültesi birinci sınıfta okuyan 355 öğrenci ile gerçekleştirdikleri araştırmada bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmanın sonucu üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi-oluşları arasında duygusal zekanın tam bir aracılık rolü olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik iyi-oluşun hem bilinçli farkındalık hem de duygusal zeka ile pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. Özetle üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının artması onların duygusal zekalarını yükseltebilmekte ve bu yükselişle beraber psikolojik iyi-oluşları güçlenebilmektedir.

Üniversite öğrencilerinde umut ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkide içsel ve dışsal yaşam amaçlarının aracı rolünün incelendiği araştırmada 511 üniversite öğrencisine Özel Yaşam Alanı Umut Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Telef (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Bulgular psikolojik iyi-oluşun umut, içsel ve dışsal amaçlar ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle umut yükseldikçe psikolojik iyi-oluş artmakta ve içsel-dışsal yaşam amaçları bu artışta aracı rol oynamaktadır. Ek olarak üniversite öğrencilerinde içsel ve dışsal yaşam amaçlarının psikolojik iyi-oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (Cenkseven Önder & Mukba, 2017).

Psikolojik iyi-oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada 426 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Sonuçlar öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin arttıkça psikolojik iyi-oluş düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Araştırmada psikolojik iyi-oluş ve cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumu değişkenleri arasındaki ilişkiler de araştırılmıştır. Kadın öğrencilerin psikolojik iyi-oluş toplam puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek bulunduğu; gelir düzeyini yetersiz olarak algılayan öğrencilerin psikolojik iyi-oluş düzeylerinin, gelir düzeyini iyi hissedendenlerden daha düşük olduğu ve algılanan ebeveyn tutumlarına göre psikolojik iyi-oluş karşılaştırmasında ise otoriter davranan ebeveynlere sahip öğrencilerin psikolojik iyi-oluş düzeylerinin koruyucu davranan ebeveynlere sahip öğrencilerin psikolojik iyi-oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Geçgin & Sahranç, 2017).

#### **2.4.3.2. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar**

Ergenlerde psikolojik iyi-oluş, öznel iyi-oluş ve yaşam anlamı arasındaki ilişkilerin incelenmesini konu alan araştırmada 477 ergenden veri toplanmıştır. Bulgular ergenlerde yaşam anlamı ile psikolojik iyi-oluş ve öznel iyi-oluş arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Anlamlı bir yaşam sürdüren ergenlerin yüksek psikolojik ve öznel iyi-oluş düzeyine sahip oldukları söylenebildiği gibi tam tersi

şeklinde yüksek psikolojik ve öznel iyi-oluş gösteren ergenlerin de anlamlı yaşama sahip oldukları söylenebilmektedir. Yaşamda anlamın alt boyutlarından başarı, ilişki, yakınlık ve kendini kabul, iyi-oluşun önemli yordayıcılarıdır. Adil muamele/algılanan adalet ise ergenlerde psikolojik ve öznel iyi-oluşun en önemli yordayıcısı olarak bulunmuştur. İyi-oluşun en önemli ikinci göstergesi ise başarı olarak bulunmuştur (Brouzos, Vassilopoulos & Boumpouli, 2016).

Heizomi ve arkadaşları (2015) 403 lise öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada psikolojik iyi-oluşun mutluluk durumlarından etkilenip etkilenmediğini araştırmışlardır. Bulgular mutluluk ve psikolojik iyi-oluş arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. İyi ilişkilere sahip olan ve sosyal etkinliklere katılmayı sevdiklerini belirten öğrencilerin daha iyi ruhsal sağlık çıktılarına sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca yüksek mutluluk puanına sahip öğrencilerin daha iyi bir okul performansı sergiledikleri bulunmuştur.

Khan ve arkadaşları (2015) ergenlerde psikolojik iyi-oluşu değerlendirmek, fiziksel aktivite ve sosyo-demografik faktörleri ile psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 345 lise öğrencisinden veri toplamışlardır. Araştırmada fiziksel aktivite ile psikolojik iyi-oluş arasında herhangi bir istatistiksel anlamlılık bulamamışlardır. Elde edilen bir diğer bulgu erkek öğrencilerin psikolojik iyi-oluş düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğudur.

Nisa, Qasim ve Sehar (2017) başarı motivasyonu ile psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada kapsamında 210 ergenden veri toplamışlardır. Sonuçlar başarı motivasyonu ile psikolojik iyi-oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Silva ve arkadaşları (2007) 960 Brezilyalı ergende psikolojik iyi-oluş ile ilişkili faktörleri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik iyi-oluşun sosyo-ekonomik düzeyden etkilendiği, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek aileye sahip ergenlerin psikolojik iyi-oluş puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dini

inanca sahip, sigara ve alkol kullanmayan ergenlerin psikolojik iyi-oluş düzeylerinin daha yüksek oluşu araştırmadan elde edilen bir diğer bulgudur.

Fernandes ve arkadaşları (2015) Portekizli ergenlerde okul memnuniyeti ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 698 ergenden veri topladıkları araştırmada okuldan duyulan memnuniyetin psikolojik iyi-oluşun tüm boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Xavier ve arkadaşları (2015) tarafından öz-duyarlık ve farkındalığın psikolojik iyi-oluş üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada 370 ergenden veri toplamışlardır. Araştırmada öz-duyarlığın pozitif bileşenleri (öz-sevecenlik, insanlığın ortak deneyimleri ve bilinçlilik) ve farkındalık ile psikolojik iyi-oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz-duyarlığın negatif bileşenleri (öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) ile psikolojik iyi-oluş arasında ise negatif ilişki olduğu ve psikolojik iyi-oluştaki varyansın %40'ını açıkladığını göstermiştir.

Naeemi ve arkadaşları (2015) yaşları 13-16 arasında değişen 401 Malezyalı ergenin Facebook kullanım durumları ile psikolojik iyi-oluşları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Elde edilen sonuçlar psikolojik iyi-oluş düzeyi yüksek olan ergenlerin Facebook'u günlük bir saatten az kullanan bireyler olduğunu göstermiştir. Facebook'u günlük üç saatten fazla kullanan ergenlerin ise düşük seviyede psikolojik iyi-oluşa sahip oldukları bulunmuştur.

Khurshid ve arkadaşları (2016) çalışan ve çalışmayan annelerin ergenlik dönemindeki çocuklarının psikolojik iyi-oluşlarını incelemiştir. Araştırmada 100'ü çalışan anneye sahip, 100'ü çalışmayan anneye sahip toplamda 200 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırma sonuçları annenin çalışma-çalışmama durumunun ergenlerin psikolojik iyi-oluşu üzerinde etkili olmadığını ortaya koymuştur.

#### 2.4.4. Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik İyi-Oluş İle İlgili Araştırmalar

Pek çok araştırmacı mükemmeliyetçilik ile olumlu pozitif işlevsellik arasındaki ilişkinin incelenmesine ihtiyaç duyulduğunu dile getirmiştir. Psikolojik iyi-oluş duygudurum, anksiyete bozuklukları, benlik saygısı gibi çeşitli değişkenler ile ilişkilendirilmiş olmasına rağmen mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi-oluşun boyutları arasındaki ilişki az sayıda araştırmaya konu olmuştur (Park & Jeong, 2015). Literatürde psikolojik iyi-oluş ile mükemmeliyetçilik ilişkisine değinen çeşitli araştırmalar ortaya farklı bulgular koyabilmektedir.

Anand ve Nagle (2016) yaptıkları araştırma ile mükemmeliyetçiliğin üç boyutunun da psikolojik iyi-oluş ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Üç boyut içerisinde psikolojik iyi-oluşu etkileyen en önemli faktör sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliktir. Stoeber ve Otto (2006) araştırmalarında sağlıklı mükemmeliyetçilerin sağlıksız mükemmeliyetçilere göre daha olumlu kişilik özellikleri gösterdiklerini ve iyi-oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Bir başka araştırmada uyumsuz mükemmeliyetçilerin uyumlu mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayan bireylere göre daha zayıf psikolojik sağlığa sahip oldukları tespit edilmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçiler daha düşük kalitede psikolojik iyi-oluş, yaşam doyumu ve benlik saygısı göstermenin yanı sıra daha yüksek depresyon düzeylerine sahiptir. Uyumlu mükemmeliyetçilerin psikolojik iyi-oluşun yaşam amacı ve çevresel egemenlik boyutu düzeyleri, uyumsuz mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir. Uyumlu mükemmeliyetçiler yüksek standartlara dayalı performansları ve sahip oldukları güçlü organizasyon becerileri sayesinde çevrelerini yönetmede ve çevrelerindeki fırsatlar ile kaynaklar üzerinde kontrol sağlamada daha başarılıdır (Park & Jeong, 2015).

Psikolojik iyi-oluş ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir başka çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi-oluşun yaşam amaçları ve kişisel gelişim boyutları ile ilişkili bulunmuştur. Yüksek kişisel

standartlara sahip olmak, bireylerin daha yüksek kişisel gelişim ve yaşamda daha büyük bir amaç duygusu kazanma fırsatını teşvik edecek deneyimleri aktif olarak aramalarına neden olabilir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik psikolojik iyi-oluşun boyutlarından hiçbiri ile ilişkili bulunamamıştır. Araştırmaya göre sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ise psikolojik iyi-oluşun tüm alt boyutlarıyla negatif ilişki içindedir (Chang, 2006).

Mükemmeliyetçiliğin motivasyonu destekleyen faydalı bir kişilik özelliği olduğu görüşünün yanı sıra sağlayabileceği belirgin faydalara rağmen potansiyel olarak zayıflatıcı bir özellik olarak gören anlayış da mevcuttur. Bu anlayış, mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkardığı başarı tarzını uyumsuz olarak nitelendirir. Kişinin kendisine yönelik sert öz eleştirisi ve performansından duyduğu şüphe, başarılarından memnun olmamasına neden olur. İşlevsel olmayan bu inanç kalıpları da kişinin kendilik değerini olumsuz etkileyerek psikolojik iyi-oluşu zayıflatır (Hall, Hill & Appleton, 2012). Kakavand ve Andish (2016) de olumsuz mükemmeliyetçilerin hata ve başarısızlık kabul etmediklerine vurgu yapar. Yüksek hedeflere ulaşamamış olmanın yarattığı stres, depresyon ve kaygı kişinin benlik saygısını ve yaşam doyumu düzeyini azaltmaktadır. Bu kişiler başarılı olsalar bile çoğu zaman başarılarını değersiz gördüklerinden dolayı çabalarının tadını çıkaramazlar. Tüm bu faktörler bireylerin psikolojik iyi-oluşlarını azaltmaktadır.

Mükemmel olmak için aşırı çaba gösterme olumsuz psikolojik iyi-oluş duygularına yol açarak genel sağlığı etkileyebilir (Ho, 2015). Bir başka araştırma da mükemmeliyetçiliğin fiziksel sağlığa ve psikolojik iyi-oluşa olumsuz katkıda bulunduğunu iddia etmektedir. Gerçekçi olmayan yüksek beklentiler ve gösterilen performans arasında ortaya çıkan fark, bireylerin psikolojik iyi-oluşlarına dair algılarını olumsuz etkilemektedir. Bu bulgulara bağlı olarak ebeveynlerin çocuklarına yüksek standartlar aşımaları, performans beklentisi ve performans değerlendirmesi arasındaki farka odaklanmaları çocukların psikolojik iyi-oluşları üzerinde olumsuz bir etki yaratır. Bu yüzden ebeveynlerin özellikle mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönlerinin olumsuz etkileri hakkında



farkındalıklarının artması, çocuklarının psikolojik iyi-oluşlarını olumlu yönde etkileyebilmesi bakımından önemlidir (Perolini, 2011).

Ebeveynlerin yanı sıra eğitimcilerin ve psikolojik danışmanların da mükemmeliyetçiliğin iyi-oluş üzerindeki olumsuz etkilerinin farkında olmaları gerekir. Öğretmenler, gerçekleştirilmesi gereken her görevde mükemmel sonuç elde etmeye odaklanmış öğrencilerin bu isteklerini azaltıcı ödevler veya değerlendirme kriterleri sunmalıdır. Mükemmeliyetçi eğilimleri nedeniyle psikolojik iyi-oluşları olumsuz etkilenen öğrencileri psikolojik danışmanlardan yardım almaya yönlendirmelidir (Perolini, 2011).

#### **2.4.5. Mükemmeliyetçilik ve İhtiyaç Doyumu İle İlgili Araştırmalar**

Mükemmeliyetçilik ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkileri ele alan araştırmalara bakıldığında literatürde farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar mükemmeliyetçi tutumların psikolojik ihtiyaçların doyumuna olumlu katkıda bulunabileceğini ifade ederken, bazı çalışmalar mükemmeliyetçiliğin psikolojik ihtiyaç doyumunu zorlaştırabileceği görüşündedir.

Bireyler mükemmel oldukları takdirde diğer insanlar tarafından saygı göreceklerine (özerklik ihtiyacını karşılayıcı), yetenekli bulunacaklarına (yeterlik ihtiyacını karşılayıcı) ve sevileceklerine (ilişkili olma ihtiyacını karşılayıcı) inanabilirler. Bu uyumsuz stratejilerin kullanılması temel psikolojik ihtiyaçları karşılamadaki başarısızlıktan kaynaklanır (Wei, Shaffer, Young & Zakalik, 2005). Mükemmeliyetçiler her seferinde daha iyi performans göstermek için kendilerine baskı uygular. Buna paralel olarak mükemmeliyetçi bireylerin davranışlarını baskı altında bir kontrol ile yönlendirdiği söylenebilir. Bu kontrol içsel olabileceği gibi dışsal da olabilir. Davranışların dıştan bir kontrol mekanizması tarafından değerlendirileceği hissi özerklik ihtiyacının doyumunu engeller. Mükemmeliyetçiler performanslarının asla yeterince iyi olmadığını düşündüklerinden dolayı nadiren başarılarından kaynaklı yeterlik duygusu hisseder. Ayrıca mükemmeliyetçilerin en iyi olma arzusu diğerlerini bir rakip olarak algılamalarına, onlara karşı baskın ve

düşmanca tavır sergilemelerine neden olabilmektedir. Zaman zaman sahip oldukları mükemmeliyetçi özellikleri bir gurur kaynağı olarak görmeleri kendilerini üstün hissetmelerine ve başkalarını hor görmelerine neden olabilmektedir. Bu tutumlar kişilerarası deneyimlerin kalitesini bozarak ilişkili olma ihtiyacının sağlıklı biçimde doyurulmasını engellemektedir (Boone, Vansteenkiste, Soenens, Kaap-Deeder & Verstuyf, 2014).

Psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında sosyal çevrenin etkisi büyüktür (Deci & Ryan, 2000). Bazı ergenler psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için girdikleri bu ortamlarda en doğru davranışı sergilemek isterler. En iyisi yapıldığı takdirde hem psikolojik ihtiyaçlarının karşılanacağı hem de kendilerini daha değerli hissedecekleri ve eleştirilemeyecekleri düşüncesine sahip olmaları mükemmeliyetçiliğe yol açabilmektedir (Kiper, 2016).

#### **2.4.6. İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş İle İlgili Araştırmalar**

İhtiyaçları ele alan öz-belirleme kuramı ihtiyaçlar ve iyi-oluş arasında pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmektedir. İhtiyaç ister fizyolojik ister psikolojik olsun doyurulması durumunda sağlık ve iyi-oluşa katkıda bulunurken, tatmin olmaması patolojiye ve hastalığa neden olmaktadır. Dolayısıyla özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumu kişinin yaşamı boyunca süregiden bir bütünlük ve iyi-oluş hissi yaşaması için gereklidir. Kuramda psikolojik ihtiyaçların temel besin maddeleri olarak yorumlanması, her üç ihtiyacın da tatmin edilmeden insanın gelişemeyeceğini ifade eder (Deci ve diğer.,2001; Ryan & Deci, 2000). Öz-belirleme kuramı perspektifinden bakıldığında psikolojik iyi-oluş, temel psikolojik ihtiyaçların doyumundan önemli ölçüde etkilenmektedir (Ryan & Deci, 2001). Kısacası öz-belirleme kuramı kişinin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumu desteklendiği sürece daha yüksek iyi-oluş ve zindelik çıktıklarına ulaşıldığını belirtir (Lynch, 2010).

Ryan ve La Guardia (2000) ihtiyaç doyumu ve iyi-oluş arasındaki ilişkiyi araştırmış ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin her yaş düzeyinde iyi-oluşu

arttırdığını ve yaşam boyunca iyi-oluşu etkilediğini bulmuştur. Molix ve Nichols de (2013) temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun psikolojik iyi-oluşun güçlü bir belirleyicisi olduğu görüşündedir. Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan (2000) günlük iyi-oluştaki değişikliklerin temel psikolojik ihtiyaçların doyumundaki dalgalanmalar ile ilişkili olduğunu keşfetmiştir. İhtiyaç doyumuna ve iyi-oluş arasındaki ilişki göz önüne alındığında danışanların boğuştuğu bazı sorunlar, bu psikolojik ihtiyaçların karşılanma fırsatı verilmediği ilişkilerden ve ortamlardan kaynaklanabilmektedir (Lynch, 2010).

Temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması bireyi mutlu eder (Eryılmaz, 2012) ve akademik açıdan motivasyonu yükseltir (Deci & Ryan, 2000). Örneğin Chirkov ve Ryan (2001), Rusya ve Amerika'daki lise öğrencileri ile yapılan çalışmada ebeveynler ve öğretmenler tarafından özerkliği destekleyici tutumun iyi-oluşu ve akademik motivasyonu arttırdığını bulmuştur. Bu yüzden öğrencilerin akademik başarılarını arttırmak için onların psikolojik ihtiyaçlarını doyurmanın yolları aranmalıdır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan bu araştırma betimsel yöntemli tarama modellen bir yordama çalışması niteliğindedir. Tarama araştırmaları geniş kitlelerin görüşlerini, özelliklerini betimlemeyi hedefleyen araştırmalardır (Büyüköztürk ve diğer., 2009). Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2011).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2015-2016 eğitim öğretim yılında İzmir ilinde devlet okullarında öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2015-2016 eğitim öğretim yılının ikinci yarıyılında İzmir ilinin beş farklı ilçesinde (Buca, Gazimir, Konak, Menderes, Urla) öğrenim gören 928 lise öğrencisi oluşturmuştur. Örneklem seçilirken farklı okul türlerinde öğrenim gören öğrencilere ulaşılması hedef alınmıştır. Bu amaçla, uygun örnekleme yöntemi ile uygulama yapılacak okullar belirlenmiştir. Uygun örnekleme zaman ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Özen & Gül, 2007). Araştırmanın örneklemine ilişkin sayısal bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1**  
**Örnekleme Oluşturan Katılımcıların Demografik Özellikleri**

Demografik Değişkenler	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kız	577	62.2
Erkek	351	37.8
<b>Yaş</b>		
14	36	3.9
15	238	25.6
16	269	29
17	284	30.6
18	91	9.8
19	10	1.1
<b>Okul</b>		
Menderes Belediyesi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	132	14.2
Menderes Anadolu Lisesi	94	10.1
Fatma Ramazan Büküşoğlu Anadolu Lisesi	100	10.8
Şehit Kaymakam Muhammet Fatih Safitürk Anadolu İmam Hatip Lisesi	94	10.1
Işıl Saygun Güzel Sanatlar Lisesi	45	4.8
İnci-Özer Tırnaklı Fen Lisesi	130	14

	İzmir Kız Lisesi	97	10.5
	Kıpa 10. Yıl Anadolu Lisesi	149	16.1
	Cengiz Aytmatov Sosyal Bilimler Lisesi	87	9.4
<b>Bölüm</b>			
	Henüz bölüm seçilmiş değil	436	47
	Sayısal	222	23.9
	Eşit ağırlık	126	13.6
	Harita-Tapu-Kadastro	82	8.8
	Yabancı dil	17	1.8
	Resim	45	4.8
<b>Sınıf Düzeyi</b>			
	9. sınıf	282	30.4
	10. sınıf	245	26.4
	11. sınıf	273	29.4
	12. sınıf	128	13.8

Tabloda görüldüğü gibi araştırmaya katılan lise öğrencilerinin 577'si (%62.2) kız, 351'i (%37.8) erkektir. Öğrencilerin yaş aralığı 14-19, yaş ortalaması ise 16.20'dir. Öğrencilerin 132'si (%14.2) Menderes Belediyesi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, 94'ü (%10.1) Menderes Anadolu Lisesi, 100'ü (%10.8) Fatma Ramazan Büküşoğlu Anadolu Lisesi, 94'ü (%10.8) Şehit Kaymakam Muhammet Fatih Safitürk Anadolu İmam Hatip Lisesi, 45'i (%4.8) Işıl Saygun Güzel Sanatlar Lisesi, 130'u (%14) İnci-Özer Tırnaklı Fen Lisesi, 97'si (%10.5) İzmir Kız Lisesi, 149'u (%16.1) Kıpa 10. Yıl Anadolu Lisesi, 87'si (%9.4) Cengiz Aytmatov Sosyal Bilimler Lisesi öğrencisidir. Öğrencilerin 436'sı (%47) henüz bir bölüm seçmemiş

iken, 222'si (%23.9) sayısal, 126'sı (%13.6) eşit ağırlık, 82'si (%8.8) harita-tapu-kadastro, 17'si (%1.8) yabancı dil ve 45'i (%4.8) resim bölümünde öğrenim görmektedir. Ayrıca öğrencilerin 282'si (%30.4) dokuzuncu sınıf, 245'i (%26.4) onuncu sınıf, 273'ü (%29.4) on birinci sınıf ve 128'i (%13.8) on ikinci sınıfta öğrenim görmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda katılımcılara cinsiyet, yaş, öğrenim görülen okul, öğrenim görülen bölüm ve sınıf düzeylerine ilişkin sorular sorulmuştur.

#### 3.3.2. Çocuk ve Ergenler İçin Mükemmeliyetçilik Ölçeği (CEMÖ)

Flett, Hewitt, Boucher, Davidson ve Munro (2001) tarafından çocuk ve ergenlerin mükemmeliyetçi özelliklerini belirlemeye yönelik olarak geliştirilen ölçek, Hewitt ve Flett'in (1991) geliştirdiği Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği esas alınarak hazırlanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Uz Baş ve Siyez (2010) tarafından yapılmıştır. Türkçe versiyonu dokuzu kendine yönelik mükemmeliyetçiliği, dokuzu sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliği ölçen 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri "Hiç uygun değil=1, Çoğunlukla uygun=2, Ne doğru ne yanlış=3, Çoğunlukla doğru=4 ve Çok doğru=5" olmak üzere puanlanmaktadır. Sadece 15. madde ters kodlanmaktadır.

Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları İzmir ili merkez ilçelerinde bulunan ilköğretim ve ortaöğretim okullarından random olarak seçilen 459 çocuk ve ergenin katıldığı bir örneklem üzerinde yapılmıştır. Geçerlik çalışması sonuçları ölçekte "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" ve "sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik" olmak üzere iki faktörlü bir yapıyı ortaya çıkarmış ve doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen bu iki faktörlü yapı desteklenmiştir. Güvenirlik çalışması kapsamında

yapılan test-tekrar test korelasyonları kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu için .63, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik boyutu için .72 olarak bulunmuştur. İç tutarlık katsayıları ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik için .64 ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik için .82 olarak bulunmuştur. Sonuçlar ölçeğin çocuk ve ergenlerde mükemmeliyetçiliği ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir (Uz Baş & Siyez, 2010).

Bu araştırmada Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için .768, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutu için .869 olarak bulunmuştur.

### 3.3.3. İhtiyaç Doyumu Ölçeği (İDÖ)

Deci ve Ryan (2001) tarafından geliştirilen İhtiyaç Doyumu Ölçeği, Cihangir Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bireyin üç temel psikolojik ihtiyacını ölçen 21 maddeden oluşan likert tipinde bir ölçektir. Denekler yanıtlarını “hiç doğru değil” ve “çok doğru” arasındaki yedi dereceli seçenekler üzerinden vermektedir. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılan üç alt boyuttan oluşmaktadır. Özerklik alt ölçeğinde yedi, yeterlik alt ölçeğinde altı, ilişkili olma alt ölçeğinde ise sekiz madde bulunmaktadır. Her alt ölçekteki maddelerin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanları, bütün ölçeğin puanlarının toplanması ile de toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulduğunu, düşük puan ise ihtiyaç doyumunun düştüğünü göstermektedir.

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında iki hafta arayla elde edilen test tekrar test güvenirlik katsayısı toplamda ihtiyaç doyumu ölçeği için .89, özerklik alt ölçeği için .82, yeterlik alt ölçeği için .80 ve ilişkili olma alt ölçeği için .81 olarak bulunmuştur. İç tutarlık katsayıları toplamda ihtiyaç doyumu ölçeği, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt ölçekleri için sırasıyla .83, .71, .60 ve .74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam korelasyonları değerleri ise .33 ile .64 aralığındadır.



Doğrulayıcı faktör analizi ile ölçeğin orjinalindeki üç faktörlü yapının geçerliliği belirlenmiştir. Ölçek iki ve üç faktörlü modelde sınanmış ve modeller arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmaması nedeniyle orijinaline bağlı kalınarak üç faktörlü olarak kabul edilmiştir.

Bu araştırmada İhtiyaç Doyumu Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamı için .826, özerklik alt boyutu için .693, yeterlik alt boyutu için .541, ilişkili olma alt boyutu için .710 olarak bulunmuştur.

### 3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)

Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi ve Biswas-Diener (2010) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Telef (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Sekiz maddeden oluşan ölçeğin her bir maddesi “Kesinlikle katılmıyorum (1)” ile “Kesinlikle katılıyorum (7)” şeklinde 1-7 arasında cevaplanmaktadır. Ölçek puanı 8 ila 56 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin pek çok psikolojik kaynağa ve güce sahip olduğunu gösterir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %41,94 olduğu saptanmıştır.

Benzer ölçek geçerliği kapsamında Ryff (1989a) tarafından geliştirilen Akın (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ile Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilen, Cihangir Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından Türkçeye uyarlanan İhtiyaç Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin alt boyutlarından özerklikle .30, çevresel hakimiyetle .53, bireysel gelişimle .29, diğerleri ile olumlu ilişki .41, yaşam amaçlarıyla .38, kendini kabulle .56 ve toplam psikolojik iyi-oluş ile .56 düzeyinde anlamlı ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Ayrıca İhtiyaç Doyumu Ölçeği'nin alt boyutlarından özerklikle .30, yeterlikle .69, ilişkili olmayla .57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 düzeyinde ilişki saptanmıştır.

Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ( $r= 0.86$ ,  $p<.001$ ). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p<.001$ ).

Bu araştırmada Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı .827 olarak hesaplanmıştır.

### 3.4. Veri Çözümleme Teknikleri

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin çözümlenmesinde Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS, Statistical Package for the Social Sciences) SPSS Statistic Version 22'den yararlanılmıştır.

Araştırmada ilk olarak verilerin analizinde ne tür testlerin kullanılacağına karar vermek amacıyla veri toplama araçlarından elde edilen değerlerin parametrik test varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Bu amaçla veri analizinde kullanılacak tüm değişkenler için elde edilen puanlara ait merkezi eğilim ölçüleri hesaplanmış ve çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının %5 anlamlılık düzeyine göre  $\pm 1.5$  sınırları içinde bulunması verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Histogram, Q-Q grafiği ve box plot grafikleri incelemesi de verilerin normal dağıldığını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın alt problemlerini oluşturan mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkinin, ihtiyaç doyumu ile psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkinin ve mükemmeliyetçilik ile ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkinin çözümlenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

Araştırmanın bir diğer alt problemi olan psikolojik iyi-oluşun mükemmeliyetçilik ve ihtiyaç doyumu tarafından yordanma düzeyini belirlemek için aşamalı çoklu regresyon (stepwise multiple regression) analizi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizinin bazı temel varsayımları bulunmaktadır. Bunlar yeterli örneklem büyüklüğü, uç değerler, dağılımın normalliği, çoklu doğrusal bağıntı ve doğrusallıktır (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu araştırma kapsamında varsayımlara bağlı olarak, verileri analiz etmeden önce veri setinin aşamalı çoklu regresyon analizi için uygun olup olmadığına bakılmış ve varsayımlarının karşılanması ardından aşamalı çoklu regresyon analizi tekniği uygulanmıştır.

Araştırmanın diğer alt problemi olan lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşma düzeyini belirlemek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Farklılaşma olduğu durumlarda etki büyüklüğünü hesaplamak için Cohen's *d* değerinden faydalanılmıştır. Cohen's *d* değeri yorumlanırken “.20- küçük etki büyüklüğünü, .50- orta etki büyüklüğünü, .80 ise büyük etki büyüklüğünü ifade eder” bilgisinden faydalanılmıştır (Cohen, 1988; Akt. Özsoy & Özsoy, 2013).

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Hangi gruplar arasında fark olduğunun belirlenmesi için gruplar arası varyansın eşit olmasından dolayı post-hoc testlerinden LSD testi kullanılmıştır. Anlamlı farklılık bulunan gruplar için etki büyüklüğü Cohen's *f* değeriyle hesaplanmıştır. Cohen's *f* değeri yorumlanırken “.10 = küçük etki büyüklüğünü, .25 = orta etki büyüklüğünü, .40 = geniş etki büyüklüğünü ifade eder” bilgisinden faydalanılmıştır (Cohen, 1988; Akt. Özsoy & Özsoy, 2013).

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlar araştırmanın alt problemleri doğrultusunda analiz edilmiş ve analiz sonucu ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1 Betimsel İstatistikler

Bu bölümde lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş değişkenlerine ait puan ortalamaları incelenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklere dair bulgular Tablo 2'de yer almaktadır.

**Tablo 2**

#### Ölçek ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	$\bar{X}$	ss	min	max
KYM	928	29.40	6.54	11	45
SKM	928	28.84	8.10	9	45
İhtiyaç Doyumu (toplam)	928	104.52	17.09	42	143
Özerklik	928	30.03	6.36	6	42
Yeterlik	928	27.70	5.82	9	42
İlişkili Olma	928	46.78	8.80	12	63
Psikolojik İyi-Oluş	928	42.89	8.32	9	56

*KYM:Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, SKM:Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik*

Tablo 2’de görüldüğü gibi lise öğrencilerinin KYM (kendine yönelik mükemmeliyetçilik) puanlarının ortalaması  $\bar{X}=29.40$ , SKM (sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik) puanlarının ortalaması  $\bar{X}=28.84$ ’tür. İhtiyaç doyumu toplam ölçek puanlarının ortalaması  $\bar{X}=104.52$ , ihtiyaç doyumu alt boyutlarından özerklik puanlarının ortalaması  $\bar{X}=30.03$ , yeterlik puanlarının ortalaması  $\bar{X}=27.70$  ve ilişkili olma puanlarını ortalaması  $\bar{X}=46.78$ ’dir. Psikolojik iyi-oluş puanlarının ortalaması ise  $\bar{X}=42.89$ ’dur.

## 4.2. Araştırmanın Alt Problemlerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmada ele alınan alt problemlere ilişkin istatistiksel çözümler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

### 4.2.1. Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doymu ve Psikolojik İyi-Oluş Arasındaki İlişkiler

Lise öğrencilerinin Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Ölçek Puanları, İhtiyaç Doymu Ölçeği Toplam Ölçek ve Alt Ölçek Puanları ve Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği Puanı arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 3

Lise Öğrencilerinin Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Ölçek Puanları, İhtiyaç Doyumu Ölçeği Toplam Ölçek ve Alt Ölçek Puanları ve Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği Puanı Arasındaki İlişkiler

	Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik	İhtiyaç Doyumu (toplam)	Özerklik	Yeterlik	İlişkili Olma	Psikolojik İyi-Oluş
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	1	.403**	.039	-.057	.124**	.035	.164**
Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik		1	-.201**	-.308**	-.093**	-.106**	-.050
İhtiyaç Doyumu (toplam)			1	.787**	.784**	.853**	.666**
Özerklik				1	.518**	.463**	.476**
Yeterlik					1	.487**	.565**
İlişkili Olma						1	.576**
Psikolojik İyi-Oluş							1

\*\* $p < .01$

Araştırmanın ilk alt problemi “Mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları ve psikolojik iyi-oluş puanı arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bunun

için araştırmaya katılan öğrencilerin Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt ölçek puanları ile Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği puanı arasındaki korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 3'te görüldüğü gibi kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi-oluş arasında ( $r=.164^{**}$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi-oluş puanı arasında ise ( $r=-.050$ ,  $p>.01$ ) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmanın ikinci alt problemi “İhtiyaç doyumu alt ölçek ve toplam ölçek puanları ve psikolojik iyi-oluş puanı arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bunun için araştırmaya katılan öğrencilerin İhtiyaç Doyum Ölçeği toplam puan ve alt ölçek puanları ile Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği puanı arasındaki korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 3'te görüldüğü gibi öğrencilerin ihtiyaç doyumu toplam puanı ile psikolojik iyi-oluş puanı arasında ( $r=.666^{**}$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca ihtiyaç doyumu alt boyutlarından özerklik ( $r=.476^{**}$ ,  $p<.01$ ), yeterlik ( $r=.565^{**}$ ,  $p<.01$ ) ve ilişkili olma ( $r=.576^{**}$ ,  $p<.01$ ) ile psikolojik iyi-oluş arasında da pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle öğrencilerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacı doyumları arttıkça psikolojik iyi-oluş düzeyleri de artma eğilimindedir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi “Mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları ve ihtiyaç doyumu alt ölçek ve toplam ölçek puanları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bunun için araştırmaya katılan öğrencilerin Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği puanları ile İhtiyaç Doyumu Ölçeği toplam puanı ve alt ölçek puanları arasındaki korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 3'te görüldüğü gibi kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ihtiyaç doyumu toplam ölçek puanı arasında ( $r=.039$ ,  $p>.01$ ) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ihtiyaç doyumunun alt

ölçeklerinden özerklik ( $r=-.057$ ,  $p>.01$ ) ve ilişkili olma ( $r=.035$ ,  $p>.01$ ) arasında da anlamlı bir ilişki bulunamazken, yeterlik arasında ( $r=.127^{**}$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile ihtiyaç doyumu alt ölçeklerinden özerklik ( $r=-.308^{**}$ ,  $p<.01$ ) arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile ihtiyaç doyumu toplam ölçek puanı ( $r=-.201^{**}$ ,  $p<.01$ ) arasında ve ihtiyaç doyumu alt ölçeklerinden yeterlik ( $r=-.093^{**}$ ,  $p<.01$ ) ve ilişkili olma ( $r=-.050^{**}$ ,  $p<.01$ ) arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Diğer bir anlatımla lise öğrencilerinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri artarken yeterlik ihtiyacı doyum düzeyleri de artma eğilimi göstermekte; sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyleri artarken ise özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacı doyum düzeyleri azalma eğilimi göstermektedir.

#### **4.2.2. Lise Öğrencilerinde Psikolojik İyi-Oluşun Yordanmasına Yönelik Bulgular**

Araştırmanın dördüncü alt problemi “Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve ihtiyaç doyum düzeyleri, psikolojik iyi-oluşlarının anlamlı birer yordayıcısı mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bu amaçla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4’te gösterilmektedir.



**Tablo 4**  
**Psikolojik İyi-Oluşun Yordanmasına Yönelik Regresyon Tablosu**

Model	Değişken	R	R <sup>2</sup>	Uyarlanmış R <sup>2</sup>	Standart Hata	β	t
<b>1</b>	(Sabit)	.576	.331	.331	.151		14.402***
	İlişkili olma				.029	.576	21.428
<b>2</b>	(Sabit)	.662	.438	.436	.153		8.752***
	İlişkili olma				.030	.394	13.969
	Yeterlik				.030	.373	13.210
<b>3</b>	(Sabit)	.673	.452	.451	.157		7.095***
	İlişkili olma				.031	.353	12.165
	Yeterlik				.032	.316	10.493
	Özerklik				.029	.149	5.014
<b>4</b>	(Sabit)	.684	.468	.465	.189		2.974***
	İlişkili olma				.030	.352	12.268
	Yeterlik				.032	.290	9.636
	Özerklik				.029	.170	5.749
	KYM				.035	.125	5.115

*KYM: Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik,*

\*\*\* $p < .001$

Tablo 4'te görüldüğü üzere lise öğrencilerinde psikolojik iyi-oluşun mükemmeliyetçilik ve ihtiyaç doyumu tarafından yordanmasına ilişkin yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi dört aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada lise öğrencilerinin psikolojik iyi-oluş puanlarının en iyi yordayıcısı ya da lise öğrencilerinin psikolojik iyi-oluş puanları ile arasındaki korelasyon değeri en yüksek bulunan “ilişkili olma” değişkeni analize girmiş ve toplam varyansın %33.1’ini açıklamıştır. İlişkili olma ile psikolojik iyi-oluş puanları arasındaki çift yönlü korelasyonun pozitif yönde ve anlamlı olduğu bulunmuştur ( $R=.576$ ,  $R^2=.331$ ,  $F(1,926)=459.176$ ,  $p<.05$ ).

İkinci aşamada ilişkili olma değişkenine ek olarak “yeterlik” değişkeni analize dahil edilmiştir. Bu değişkenin getirdiği ek katkı %10.7 olup, iki değişken birlikte psikolojik iyi-oluş puanlarındaki toplam varyansı %43.8’e yükseltmiştir. Yeterlik ile psikolojik iyi-oluş puanları arasındaki çift yönlü korelasyonun pozitif yönde ve anlamlı olduğu bulunmuştur ( $R=.662$ ,  $R^2=.438$ ,  $F(2, 925)=359.850$ ,  $p<.05$ ).

Üçüncü aşamada ilişkili olma ve yeterlik değişkenlerine ek olarak giren “özerklik” değişkeni, toplam değişkenliğe %1.4 katkı getirmiştir. İlişkili olma, yeterlik ve özerklik değişkenleri birlikte psikolojik iyi-oluş puanlarındaki toplam varyansı %45.2’ye yükseltmiştir. Regresyon katsayısı incelendiğinde özerklik ile psikolojik iyi-oluş puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir ( $R=.673$ ,  $R^2=.452$ ,  $F(3,924)=254.543$ ,  $p<.05$ ).

Son aşamada ilişkili olma, yeterlik ve özerklik değişkenlerine ek olarak “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” değişkeni modele girmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik değişkeninin psikolojik iyi-oluş puanına getirdiği ek katkı %1.6 olup; ilişkili olma, yeterlik, özerklik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik değişkenleri birlikte psikolojik iyi-oluş puanlarındaki toplam varyansı %46.8’e yükseltmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi-oluş puanları arasındaki çift yönlü korelasyonun pozitif yönde ve anlamlı olduğu bulunmuştur ( $R=.684$ ,  $R^2=.468$ ,  $F(4, 923)=202.648$ ,  $p<.05$ ).

Aşamalı regresyon analizi sonucunda psikolojik iyi-oluş ile önemli yordayıcıları olarak belirlenen ilişkili olma, yeterlik, özerklik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği aşağıda sunulmuştur.

$$\text{Psikolojik İyi-Oluş} = .562 + .374 \text{ İlişkili Olma} + .311 \text{ Yeterlik} + .167 \text{ Özerklik} + .179 \text{ Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik}$$

Bulgular ışığında lise öğrencilerinin psikolojik iyi-oluş puanlarını açıklamada en güçlü yordayıcı değişkenin “ilişkili olma” olduğu söylenebilir. Bunu sırasıyla yeterlik, özerklik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik değişkenleri izlemektedir. İlişkili olma, yeterlik, özerklik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin psikolojik iyi-oluş puanlarındaki toplam varyansın %46.8’ini açıkladığı bulunmuştur. Başka bir deyişle ilişkili olma, yeterlik, özerklik ile kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin lise öğrencilerinde psikolojik iyi-oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir.

#### **4.2.3. Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doymu ve Psikolojik İyi-Oluş Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular**

Araştırmanın beşinci alt problemi “Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları, ihtiyaç doymu alt ölçek ve toplam ölçek puanları ve psikolojik iyi-oluş puanı cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bu problem doğrultusunda değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi yapılmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 5’te sunulmuştur.

**Tablo 5**  
**Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş**  
**Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması İle İlgili Bulgular**

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kız	577	29.66	6.52	1.524	.128
	Erkek	351	28.98	6.57		
Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik	Kız	577	28.06	8.39	-3.789	.000***
	Erkek	351	30.12	7.43		
İhtiyaç Doyumu (toplam)	Kız	577	104.40	17.25	-.283	.777
	Erkek	351	104.73	16.83		
Özerklik	Kız	577	30.04	6.41	.053	.958
	Erkek	351	30.02	6.27		
Yeterlik	Kız	577	27.33	5.90	-2.511	.012*
	Erkek	351	28.32	5.66		
İlişkili olma	Kız	577	47.02	8.95	1.070	.285
	Erkek	351	46.38	8.54		
Psikolojik İyi-Oluş	Kız	577	42.44	8.62	-2.135	.033*
	Erkek	351	43.64	7.76		

\* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$

Tablo 5'te görüldüğü gibi kendine yönelik mükemmeliyetçilik ( $t=1.524$ ,  $p>.05$ ) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermezken, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ( $t=-3.789$ ,  $p<.001$ ) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkek öğrencilerin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyleri ( $\bar{X}$

=30.12), kız öğrencilerin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeylerinden ( $\bar{X}$  =28.06) daha yüksek bulunmuştur. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde (Cohen's  $d = .25$ ) küçük etki büyüklüğünde olduğu görülmektedir.

İhtiyaç Doyumu Ölçeği toplam puanı ( $t=-.283$ ,  $p>.05$ ), özerklik boyutu ( $t=.053$ ,  $p>.05$ ) ve ilişkili olma boyutu ( $t=1.070$ ,  $p>.05$ ) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermezken, yeterlik boyutu ( $t=-2.511$ ,  $p<.05$ ) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkek öğrencilerin yeterlik ihtiyacı doyum düzeyleri ( $\bar{X}$  =28.32), kız öğrencilerden ( $\bar{X}$  =27.33) daha yüksek bulunmuştur. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde (Cohen's  $d = .17$ ) küçük etki büyüklüğünde olduğu görülmektedir.

Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği puanı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $t=-2.135$ ,  $p<.05$ ). Erkek öğrencilerin psikolojik iyi-oluş düzeyleri ( $\bar{X}$  =43.64) kız öğrencilerin psikolojik iyi-oluş düzeylerinden ( $\bar{X}$  =42.44) daha yüksek bulunmuştur. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde (Cohen's  $d = .14$ ) küçük etki büyüklüğünde olduğu görülmektedir.

#### **4.2.4. Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular**

Araştırmanın altıncı alt problemi “Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları, ihtiyaç doyumunu alt ölçek ve toplam ölçek puanları ve psikolojik iyi-oluş puanı sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bu alt problem doğrultusunda değişkenlerin sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 6’da yer almaktadır.

**Tablo 6**  
**Lise Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu**  
**ve Psikolojik İyi-Oluş Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri ve**  
**Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

	Sınıf düzeyi	n	$\bar{X}$	ss	F	p
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	9.sınıf	282	29.18	6.48	2.095	.099
	10.sınıf	245	28.75	6.90		
	11.sınıf	273	30.13	6.50		
	12.sınıf	128	29.60	5.95		
Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik	9.sınıf	282	28.52	8.74	.961	.410
	10.sınıf	245	28.43	7.92		
	11.sınıf	273	29.12	7.81		
	12.sınıf	128	29.71	7.53		
İhtiyaç Doyumu (toplam)	9.sınıf	282	104.59	16.79	2.251	.081
	10.sınıf	245	102.37	16.77		
	11.sınıf	273	105.34	17.37		
	12.sınıf	128	106.77	17.51		
Özerklik	9.sınıf	282	30.09	5.85	1.415	.237
	10.sınıf	245	29.36	6.45		
	11.sınıf	273	30.34	6.83		
	12.sınıf	128	30.55	6.17		

Yeterlik	9.sınıf	282	28.01	5.61	2.822	.038*
	10.sınıf	245	26.78	5.76		
	11.sınıf	273	27.99	6.05		
	12.sınıf	128	28.18	5.78		
İlişkili Olma	9.sınıf	282	46.48	8.99	1.354	.255
	10.sınıf	245	46.21	8.93		
	11.sınıf	273	47	8.33		
	12.sınıf	128	48.03	9.07		
Psikolojik İyi-Oluş	9.sınıf	282	43.08	8.37	2.677	.046*
	10.sınıf	245	41.79	8.28		
	11.sınıf	273	43.05	7.92		
	12.sınıf	128	44.25	8.95		

\* $p < .05$

Tablo 8’de görüldüğü gibi lise öğrencilerinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri [ $F(3,924)=2.095$ ,  $p > .05$ ] ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyleri [ $F(3,924)=.961$ ,  $p > .05$ ] sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

İhtiyaç Doyumu Ölçeği toplam puanı [ $F(3,924)=2.251$ ,  $p > .05$ ] ile özerklik [ $F(3,924)=1.415$ ,  $p > .05$ ] ve ilişkili olma [ $F(3,924)=1.354$ ,  $p > .05$ ] alt boyutları puanları sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermezken, yeterlik alt boyutu sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [ $F(3,924)=2.822$ ,  $p < .05$ ]. Yeterlik puanındaki farkın hangi sınıflar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırma LSD testine ilişkin tablo aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 7**  
**Lise Öğrencilerinde Yeterlik Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi ile İlgili LSD Testi Sonuçları**

Değişken	Sınıf Düzeyi (I)	Sınıf Düzeyi (J)	Ortalamalar Farkı (I-J)	Std Hata	p
Yeterlik	9	10	.204*	.084	.016
		11	.003	.082	.965
		12	-.028	.103	.780
	10	9	-.204*	.084	.016
		11	-.200*	.085	.019
		12	-.233*	.105	.027
	11	9	-.003	.082	.965
		10	.200*	.085	.019
		12	-.032	.103	.754
	12	9	.028	.103	.780
		10	.233*	.105	.027
		11	.032	.103	.754

\* $p < .05$

Test sonucuna göre yeterlik alt boyutunda 9. sınıf ve 10. sınıf, 10. sınıf ve 11. sınıf, 10. sınıf ile 12. sınıf arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Buna göre 9. sınıf öğrencilerinin yeterlik puan ortalaması ( $\bar{X} = 28.01$ ) 10. sınıf öğrencilerinden ( $\bar{X} = 26.78$ ) daha yüksek; 11. sınıf öğrencilerinin yeterlik puan ortalaması ( $\bar{X} = 27.99$ ) 10. sınıf öğrencilerinden ( $\bar{X} = 26.78$ ) daha yüksek ve 12. sınıf öğrencilerinin yeterlik puan ortalaması ( $\bar{X} = 28.18$ ) 10. sınıf öğrencilerinden ( $\bar{X} = 26.78$ ) daha yüksek bulunmuştur. Lise öğrencilerinin yeterlik düzeylerinde sınıf düzeyi değişkenine göre oluşan bu farkın etki büyüklüğü incelendiğinde (Cohen's  $f = .09$ ) küçük etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir.



Elde edilen bir diğer bulgu lise öğrencilerinin psikolojik iyi-oluşlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği [F(3,924)=2.677, p<.05]. Psikolojik iyi-oluş puanlarındaki farkın hangi sınıflar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırma LSD testi sonucu Tablo 8’de sunulmuştur.

**Tablo 8**  
**Lise Öğrencilerinde Psikolojik İyi-Oluş Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi ile İlgili LSD Testi Sonuçları**

Değişken	Sınıf Düzeyi (I)	Sınıf Düzeyi (J)	Ortalamalar Farkı (I-J)	Std Hata	p
Psikolojik İyi-Oluş	9	10	.162	.090	.074
		11	.004	.088	.958
		12	-.146	.110	.187
	10	9	-.162	.090	.074
		11	-.157	.091	.085
		12	-.308*	.113	.007
	11	9	-.004	.088	.958
		10	.157	.091	.085
		12	-.150	.111	.175
	12	9	.146	.110	.187
		10	.308*	.113	.007
		11	.150	.111	.175

\*p<.05

Yapılan test sonucu 12. sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi-oluş düzeylerinin ( $\bar{X} = 44.25$ ) 10. sınıf öğrencilerine kıyasla ( $\bar{X} = 41.79$ ) daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Lise öğrencilerinin psikolojik iyi-oluş düzeylerinde sınıf düzeyi

değişkenine göre oluşan bu farkın etki büyüklüğü incelendiğinde ( Cohen's  $f = .08$  ) küçük etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir.



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde ilk olarak lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkiler ile ilgili bulgular yorumlanacak ve literatürdeki farklı araştırmaların sonuçlarıyla karşılaştırılacaktır. Ardından mükemmeliyetçilik ve ihtiyaç doyumunun psikolojik iyi-oluş üzerindeki etkileri yorumlanacaktır. Son aşamada ise cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri ile ilgili bulguların yorumlanması yer alacaktır.

#### 5.1. Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Arasındaki İlişkiler

Araştırmada kullanılan Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiş ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmanın ilk alt problemine bağlı olarak mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt ölçek puanları ile Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği puanı arasındaki ilişkiler incelenmiş ve elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi-oluş arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuş fakat sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi-oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Başka bir deyişle lise öğrencilerinin kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin artmasının psikolojik iyi-oluşlarını da arttıracığı söylenebilir. Bu bulgu

şu şekilde açıklanabilir. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin motivasyonel doğasında amaçlara ulaşmak için çaba göstermek vardır (Stoeber & Rambow, 2007) ve bu mükemmeliyetçi çabalar olumlu özelliklerle ilişkilidir (Stoeber & Otto, 2006). Chan (2007) mükemmellik için gerçekçi çabalar göstermenin sağlıklı ve arzu edilir bir durum olduğunu ve öznel iyi-oluşa yol açabileceğini belirtmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçi bireylerin yaşamda gerçekleştirmek istedikleri amaçlarının olması, bu amaçlar için mücadele ederken karşılaştıkları olumsuz durum veya sonuçları da kabullenebilmeleri, amaçlarına ulaştıklarında yeni hedefler belirleyerek kişisel gelişimlerine önem vermeleri gibi özelliklerinin psikolojik iyi-oluşlarına olumlu katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Anand ve Nagle'nin (2016) Hindistan'daki 281 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi-oluş arasında pozitif yönde ilişki olduğunu tespit etmeleri, bu araştırmadan elde edilen bulguyla birebir örtüşmektedir. Stoeber ve Corr (2016) kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin hem psikolojik iyi-oluş hem de pozitif etki ile pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğunu bulmuştur. Butt (2010) Pakistanlı üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi-oluş üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda mükemmeliyetçiliğin yüksek kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri ve düzen alt boyutlarının psikolojik iyi-oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğunu; hata yapmaktan aşırı endişe duyma, ebeveynlerin yüksek düzeyde eleştirileri ve davranışlarından şüphe duyma boyutu ile psikolojik sıkıntı arasında güçlü ilişki olduğunu bulmuştur. Mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka araştırmada Perolini (2011) uyumlu mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi-oluşla pozitif yönde, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir araştırmada uyumsuz mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi-oluş ile negatif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir (Kenny & Hicks, 2014). Park ve Jeong (2015) uyumlu mükemmeliyetçilerin, uyumsuz mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan bireylere göre psikolojik iyi-oluşun çevresel ustalık ve yaşam amacı boyutunda daha yüksek puana sahip olduklarını öne sürmektedir. Chan (2007) 9-16 yaşları arasında 317 üstün yetenekli öğrenci ile yürüttüğü çalışmada uyumlu

mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi-oluş ile yakından ilişkili yaşam doyumunu pozitif yordadığını, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise daha düşük yaşam doyumunu ile ilişkilendirilebileceğini öne sürmüştür. Çelik (2014) 272 ortaokul öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile öznel iyi-oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmiştir.

Araştırmanın ikinci alt problemine bağlı olarak ihtiyaç doyumunu ile psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla İhtiyaç Doyumu Ölçeği alt ölçek ve toplam ölçek puanları ile Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği puanı arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Sonuçlar ihtiyaç doyumunu ve psikolojik iyi-oluş arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Lise öğrencilerinin ihtiyaç doyumlarının artması psikolojik iyi-oluşlarına olumlu katkı sağlamaktadır. İhtiyaç doyumunun alt boyutları özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile de psikolojik iyi-oluş arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bir diğer ifadeyle bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanması onların psikolojik iyi-oluş düzeylerini de arttırmaktadır.

Elde edilen bulgu literatürdeki pek çok araştırma sonucu ile desteklenmektedir (Bell, 2010; Deci & Ryan, 2000; Deveci, 2007; Hamurcu, 2011; Ryan, 1995; Sheldon & Niemiec, 2006). Lise öğrencilerinin içinde buldukları gelişim dönemi itibarıyla fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması sağlıklı ve bütüncül bir gelişim için gereklidir. Bu dönemde hız kazanan bilişsel gelişim ve sosyal ilişkilerin gelişimine paralel olarak ergenler yeni hak ve sorumluluklarla karşılaşmakta ve bunun sonucu olarak özerklik gelişimi hızlanmaktadır. Ergenlerde kendi kararlarını alabilme potansiyeli artmakta, ergen duygu ve davranışlarının düzenleyicisi olmaya başlamaktadır (Zimmer-Gembeck & Collins, 2003). Ergenlerin kendi yaşamları ile ilgili kararları kendilerinin almak istemelerinin (özerklik), bir işi yapabilmek için gerekli becerilere sahip olduklarını hissetmelerinin (yeterlik) ve başkalarıyla yakın, samimi ilişkiler kurabilmelerinin (ilişkili olma) psikolojik iyi-oluşlarına olumlu katkı sağlaması beklenebilir. Cenkseven ve Akbaş (2007) özellikle

ergenlik döneminde önem kazanan arkadaşlık ilişkilerinden alınan hoşnutluğun psikolojik iyi-oluşu olumlu yönde etkilediğini bulmuşlardır. Cooper ve arkadaşları da (1995) sosyal etkileşimden algılanan doyumun psikolojik iyi-oluş ile anlamlı ilişkisi olduğunu belirlemişlerdir. Özetle temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ergenlerin birçok psikolojik kaynağa ve güce sahip olmalarını sağlayacaktır. Bu nedenle ihtiyaçları doyurulan ergenlerin psikolojik iyi-oluş düzeylerinin artması beklenen bir sonuçtur.

Araştırmanın üçüncü alt problemine bağlı olarak mükemmeliyetçilik ve ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt ölçek puanları ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği alt ölçek ve toplam ölçek puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile toplam ihtiyaç doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile toplam ihtiyaç doyumu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre lise öğrencilerinin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça psikolojik ihtiyaç doyumları azalmaktadır. Başka bir ifadeyle psikolojik ihtiyaçları karşılanan lise öğrencilerinin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Elde edilen bu bulgular aşağıda ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ihtiyaç doyumunun alt boyutlarından özerklik ve ilişkili olma ile anlamlı bir ilişki içinde bulunmazken, yeterlik alt boyutuyla pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki içindedir. Bu bulguya göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri artan lise öğrencilerinin yeterlik ihtiyacı doyum düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Gerek kendine yönelik gerek sosyal kaynaklı mükemmeliyetçi bireyler, ulaşılabilir ve gerçekçi amaçlar belirlediklerinde olumlu mükemmeliyetçilik tarafında yer alır (Hewitt ve Flett, 1991). Bu mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek lise öğrencileri, erişilebilir ve gerçekçi amaçlar belirlediklerinde bu amaçlarına ulaşabilmek için mücadele ederler. Hedeflerini başarıyla tamamlayabilmek için gerekli performansı sergilemeye özen

gösterirler. Başaracaklarına dair inançlarının olması kendilerini yeterli görmelerine yol açacak ve böylelikle yeterlik ihtiyaçlarının doyurulmasına katkı sağlayacaktır. Mısırlı Taşdemir (2003) bireyin yeterlik duygusuna sahip olmasının uyumlu mükemmeliyetçiliğin bir özelliği olduğu belirtilmektedir. Ashby ve Rice (2002) araştırmalarında uyumlu mükemmeliyetçi bireylerin kendilerini, uyumsuz ya da mükemmeliyetçi olmayan bireylere kıyasla daha yeterli buldukları sonucuna ulaşmıştır (Akt. Mısırlı Taşdemir, 2003).

Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumunun tüm alt boyutlarıyla negatif yönde düşük düzeyde ilişki içindedir. Elde edilen bu bulgu lise öğrencilerinin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeylerinin arttıkça özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları doyum düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Uz Baş ve Siyez'in (2010) Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği geçerlik çalışması kapsamında sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puanları ile depresyon puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu bulması, dolaylı olarak bu araştırmadan elde edilen bulguyu desteklemektedir.

Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçilik boyutları içerisinde bireyi en çok yıpratın boyuttur. Çünkü birey algıladığı beklentileri aşırı ve kontrol edilemez olarak yorumlar ve haksızlığa uğradığını düşünür (Curran & Hill, 2017). Bu nedenle sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaç doyumlarının zayıf olması beklenebilir.

Mükemmeliyetçiliğin bu boyutunda yer alan bireyler, başkalarının kendilerinden ulaşılması zor şeyler beklediklerine dair bir inanç içindedir. Diğer insanların kendileri hakkında yüksek standartlar belirlediğini ve diğerleri tarafından kabul edilmek için bu standartlara erişilmesi gerektiğini düşünürler. Algıladıkları bu standartlara ulaşabilmek için kendilerini baskı altında hissederler (Hewitt & Flett, 1991). Bireyin, kendi kişisel standartlarının diğerleri tarafından belirlendiği algısına sahip olması özerklik ihtiyacının karşılanmasını olumsuz etkileyebilir. Özerklikte bireyin eylemlerini kendisinin seçmesi ve başlatması, etkinliklerini kendisinin sürdürmesi esas iken (Andersen, 2000; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000);

sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireyler algıladıkları dışsal hedeflere ulaşmaya çalışır. Bu durumun özerklik ihtiyacının doyurulmasını olumsuz etkilemesi beklenen bir sonuçtur. Ayrıca sosyal kaynaklı mükemmeliyetçi bireyler algıladıkları yüksek standartlara ulaşmaya çalışırken başarısız olduklarında yapabileceklerine dair inançları zayıflayabilir. Kendilerini beceriksiz, bir işin üstesinde gelemeyecek kapasitede bir birey olarak nitelendirebilirler. Bu durum kendilerini yeterli görmelerini olumsuz etkileyerek yeterlik ihtiyacının doyurulmasına engel olabilir.

Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçi bireylerin bir diğer özelliği, başkalarının kendileri hakkındaki değerlendirmelerine önem vermeleridir (Hewitt & Flett, 1991). Diğerleri tarafından sevilme ve kabul edilmek için başkalarınca belirlenmiş hedeflere ulaşmaya çalışırlar (Eryılmaz & Kara, 2016). Onaylanmak için diğerlerinin isteklerine boyun eğmeleri gibi davranışlar sergiledikleri takdirde sosyal ilişkilerin kalitesi bozulacaktır. Bu durum ilişki olma ihtiyacının yeterli düzeyde karşılanmamasına yol açabilir.

## **5.2. Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve İhtiyaç Doyumunun Psikolojik İyi-Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın bulguları incelendiğinde ihtiyaç doyumunun tüm alt boyutlarının (ilişkili olma, yeterlik, özerklik) ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi-oluşun anlamlı yordayıcıları oldukları görülmektedir.

Literatürde temel psikolojik ihtiyaçların iyi-oluş üzerindeki etkisini incelemiş pek çok araştırmanın ortak noktası, ihtiyaç doyumunun iyi-oluş üzerinde olumlu etkisi olduğu yönündedir (Cihangir Çankaya, 2005; İlhan & Özbay, 2010; Kermen & Sarı, 2014; La Guardia, Ryan, Couchman & Deci, 2000; Özer, 2009; Reis ve diğer., 2000; Sheldon & Elliot, 1999; Veronneau ve diğer., 2000). Bu çalışmalar, araştırmadan elde edilen sonucu destekler niteliktedir. Nitekim Deci ve Ryan'ın (2000) psikolojik ihtiyaçları, psikolojik gelişme ve iyi-oluşun sağlanması için gerekli



temel besinler olarak yorumlaması; ihtiyaç doyumunun iyi-oluşa yol açtığını göstermektedir.

İhtiyaç doyumunun alt boyutlarından “ilişkili olma”nın, psikolojik iyi-oluşun en güçlü yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. İlişkili olma ile psikolojik iyi-oluş arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişki, lise öğrencilerinin ilişkili olma ihtiyacı doyumunun arttıkça psikolojik iyi-oluşlarının da arttığını göstermektedir. Öz-belirleme kuramına göre kişilerarası kabulü ve yakınlığı ifade eden bu ihtiyaç, birey paylaşım duygusunu deneyimlediğinde ve başkalarıyla yakın ve samimi ilişkiler geliştirdiğinde tatmin olur (Deci & Ryan, 2000). Diğer insanlarla sıcak, güven dolu, destekleyici ilişkiler içinde olan bireylerin psikolojik iyi-oluşlarının artacağını söylemek bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre mümkün gözükmemektedir. Literatürde başkalarıyla geliştirilen güven verici, destekleyici ilişkilerin psikolojik iyi-oluşu arttırdığına yönelik araştırmalar mevcuttur (Bakalim & Taşdelen Karçkay, 2016; Gupta & Korte, 1994). Hartup ve Stevens (1997) tarafından gerçekleştirilen araştırma, kişilerarası olumlu ilişkilerin psikolojik iyi-oluşu pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Benzer şekilde Walen ve Lachman (2000) partner, arkadaş veya aile ile kurulan destekleyici ilişkilerin psikolojik iyi-oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu öne sürmektedir. Falki ve Khatoon (2016) kaliteli arkadaşlık ilişkisinin psikolojik iyi-oluş ile pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki içinde olduğunu bulmuştur. Sherman ve arkadaşları (2006) yüksek sıcaklık ve düşük çatışma barındıran arkadaşlık ilişkilerinin psikolojik iyi-oluş ile pozitif ilişkide olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Tüm bu sonuçlar ilişkili olma ihtiyacının psikolojik iyi-oluş üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Psikolojik iyi-oluşun göstergelerinden birinin de “diğerleriyle olumlu ilişkiler” olması, ilişkili olma ihtiyacının psikolojik iyi-oluşu yordamasını anlamamızı kolaylaştırmaktadır. Nitekim Hamurcu’nun (2011) ergenlerle yürüttüğü araştırmada ilişki ihtiyacının psikolojik iyi-oluşun “diğerleriyle olumlu ilişkiler” boyutunu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığını bulması bu yorumu destekler niteliktedir.

Ergenlik döneminde özellikle akranlarla olan ilişki önem kazanmaktadır. Arkadaşlık ilişkileri ergenin kendisini ve çevresini tanımada bilgi sağlar, davranışlarını değerlendirebileceği bir ortam sunar ve yaşanan kriz durumunda duygusal kaynak olarak destek sağlar (Meriç, 1999). Ergenin yakın çevresinde kendisiyle aynı düşüncelere sahip, benzer yaşamı deneyimlemiş, yargılamadan dinleyen, olduğu gibi kabul eden, zor zamanlarında yanında olan, aynı nitelikteki problem ve sorumluluklarla baş eden bireylerin varlığı önemlidir (Köse, 2015). Köse'nin (2015) araştırmasında ergenlerde olumlu akran ilişkilerinin mutluluğu arttırdığını bulması, mutluluk ile psikolojik iyi-oluş arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiyi ele aldığımızda (Demirbatır, 2015; Ghasempour, 2013; Heizomi ve diğer., 2015) ergenlerde psikolojik iyi-oluşun ilişki ihtiyacı tarafından yordanasını anlamamıza yardımcı olabilir.

Araştırmada psikolojik iyi-oluşu yordayan bir diğer değişken “yeterlik” olarak bulunmuştur. Öz-belirleme kuramına göre yeterlik bireyin amaçlarını gerçekleştirmesinde ve yaşamla baş etmesinde yeterli olduğu duygusunu yaşamasıdır (Cihangir Çankaya, 2005). Elde edilen bulguya göre ergenlerin bir işin üstesinden gelebilmek için gerekli olan güce, bilgiye, yeteneğe sahip olmaları ve yapabileceklerine inanmaları psikolojik iyi-oluşları üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Kılınç (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş araştırmada üniversite öğrencilerinde öz-yeterliğin psikolojik iyi-oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Hamurcu (2011) ergenlerde akademik, duygusal ve sosyal yetkinlik inançlarının psikolojik iyi-oluşun bütün boyutları ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Caroli ve Sagone (2014) tarafından ergenler üzerinde yürütülmüş araştırma, ergenlerin öz-yeterlik düzeylerinin arttıkça psikolojik iyi-oluş düzeylerinin de arttığı göstermektedir. Siddiqui (2015) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada öz-yeterlik ile psikolojik iyi-oluş arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmada özerklik ihtiyacı psikolojik iyi-oluşun yordayıcılarından biri olarak bulunmuştur. Bu sonuç beklenen bir sonuçtur çünkü psikolojik iyi-oluşun çok boyutlu doğası öz-belirleme kuramında temel psikolojik ihtiyaç olarak yer alan

özerkliği de içermektedir (Ryff & Singer, 2008). Özerklik kişinin eylemlerini kendisinin seçmesini, başlatmasını ve sürdürmesini içerir (Deci & Ryan, 2000). Öz-belirleme kuramına göre özerk birey yaşamında aktiftir, yaşamındaki kararları kendi iradesiyle verir (Morsünbül, 2012). Psikolojik iyi-oluşu oluşturan özerklik de bireyin davranışlarını kendisinin düzenlediğine ve kendi kişisel standartlarına göre değerlendirdiğine vurgu yapar (Ryff, 1995). Dolayısıyla özerkliğin psikolojik iyi-oluşu yordaması beklenen bir sonuçtur. Hamurcu'nun (2011) araştırmasında özerklik ihtiyacının psikolojik iyi-oluşun bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunu pozitif ve anlamlı şekilde yordadığını bulması elde edilen bulguyu desteklemektedir.

Bu araştırma kapsamında kendine yönelik mükemmeliyetçilik psikolojik iyi-oluşun yordayıcılarından biridir. Lise öğrencilerinin psikolojik iyi-oluşları kendilerine yönelik mükemmeliyetçiliklerinden etkilenmektedir. Literatürde bu araştırmanın bulgularıyla benzer veya farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmalar mevcuttur.

Anand ve Nagle (2016) üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi-oluşun yordayıcısı olarak mükemmeliyetçiliği araştırmıştır. Mükemmeliyetçiliğin üç alt boyutunun (kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik) da psikolojik iyi-oluş ile ilişkili olduğunu ve aşamalı regresyon uygulaması sonucunda üç boyutun birlikte psikolojik iyi-oluştaki varyansın %39.4'ünü açıkladığını bulmuşlardır. Araştırmaya göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik psikolojik iyi-oluştaki varyansının %14'ünü açıklamaktadır. Yapılmış bu çalışma, bu araştırmadan elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Geranmayepour ve Besharat (2010) olumlu mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi-oluş ile pozitif ilişkili olduğunu ve psikolojik iyi-oluşu anlamlı düzeyde yordadığını; olumlu mükemmeliyetçilik ile psikolojik sıkıntı arasında ise negatif ilişki olduğunu bulmuştur. Chan (2007) araştırmasında uyumlu mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu pozitif yordadığını, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise daha düşük yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Kenny ve Hicks (2014) de uyumsuz mükemmeliyetçilin psikolojik iyi-oluşu

negatif yönde önemli ölçüde yordadığını bulmuştur. Çelik (2014) kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin öznel iyi-oluşu anlamlı biçimde yordadığını bulmuştur. Stoeber ve Corr'un (2016) 388 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırma mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi-oluştaki varyansın %18'ini açıkladığını ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi-oluşu olumlu yordadığını göstermektedir. Bunun yanında mükemmeliyetçiliğin iyi-oluşu negatif yordadığına yönelik bulgular ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır. Schewitzer ve Hamilton (2002) Avustralyalı üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada mükemmeliyetçiliğin psikolojik sağlığı negatif yordadığını ve mükemmeliyetçilik ile depresyon, kaygı ve stres arasında pozitif ilişkilerin olduğunu bulmuştur. Sumi ve Kanda (2002) 138 erkek üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada mükemmeliyetçiliğin depresyon ve psikosomatik semptomların yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Bireyin kendine yönelik yüksek standartları, yüksek motivasyon ve yüksek başarı gibi sonuçlar doğurabilir (Bieling ve diğer., 2003). Mükemmeliyetçiliğin yüksek standartları temsil eden mükemmeliyetçi çaba boyutu, normal sağlıklı veya uyumlu mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilir (Stoeber & Rambow, 2007). Stoeber ve Otto (2006) mükemmeliyetçi çabaların dayanıklılık, olumlu etki ve yaşam doyumu gibi olumlu özelliklerle ilişkili olduğunu bulmuştur. Einstein ve arkadaşları (2000) kendine yönelik mükemmeliyetçilikteki mükemmeliyetçi çabaların yüksek motivasyon, başarı ve iyi-oluş düzeyleriyle ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Bu bilgiler ışığındaki kendine yönelik standartları yüksek ve bu standartlara ulaşmak için çaba gösteren, yüksek motivasyona sahip öğrencilerin psikolojik iyi-oluşlarının artacağını söylemek mümkün gözükmemektedir.

### **5.3. Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doymu ve Psikolojik İyi-Oluş Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması İle İlgili Bulguların Tartışılması**

Araştırmada lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doymu ve psikolojik iyi-oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği bir alt problem olarak ele alınmıştır.

Elde edilen bulgular cinsiyetin kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi üzerinde anlamlı bir farka yol açmadığı, fakat sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyi üzerinde anlamlı bir farka yol açtığı yönündedir. Erkek öğrencilerin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyleri kız öğrencilere nispeten daha yüksek bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçları farklılık göstermektedir. Bazı araştırmalarda mükemmeliyetçilik ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunamamışken (Bayram, 2016; Bozdemir, 2011; Çelik, Ekşi & Gülsu, 2017; Deniz, 2011; Uzel, 2012); bazı araştırmalarda mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Erözkan, 2008; Karataş Karayel, 2011; Mısırlı Taşdemir, 2003; Siegle & Schuler, 2000). Literatürde kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını fakat sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin erkekler lehine farklılaştığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Benk, 2006; Canoya, 2010; Leana-Taşçılar ve diğer., 2014; Pirinççi, 2009; Tuncer, 2006; Yusupu, 2015). Bu çalışmalar araştırmadan elde edilen bulguyu desteklemektedir. Ülkemizde, toplumun erkeklerden beklentisinin yüksek olması erkeklerin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeylerini arttırabilmektedir (Benk, 2006). Erkeklerden iyi bir eğitime ve iyi bir işe sahip olmaları, iyi para kazanmaları, evi geçindirmeleri ve toplumda iyi bir yer edinmeleri gibi beklentilerin doğal olarak erkeklerin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeylerini arttıracağı düşünülebilir.

Bir diğerk bulgu toplam psikolojik ihtiyaç doyum düzeyi ile özerklik ve ilişkili olma ihtiyaç doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı, fakat yeterlik ihtiyaç doyumunun ise cinsiyete göre erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği'dir. Bu sonuca göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla yeterlik düzeylerinin daha fazla olduğu söylenebilir. Literatürde psikolojik ihtiyaçların doyumunu ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiler üzerine farklı bulgulara sahip araştırmalar bulunmaktadır. İhtiyaç doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşan araştırmaların yanında (Eratay, Sarı & Kermen, 2010; Gündoğdu & Yavuzer, 2012; Sarı, Yenigün, Altıncı & Öztürk, 2011) farklılaştığını öne süren araştırmalar da mevcuttur (Çelikkaleli & Gündoğdu, 2005; Hamurcu, 2011; Toprak, 2014).

Bu araştırmadan elde edilen sonucu destekleyen bir çalışma Leversen, Danielsen, Birkeland ve Samdal (2012) tarafından ergenler üzerinde yapılmıştır. Araştırmada ergenlerde yeterlik ihtiyaçının cinsiyete göre erkeklerin lehine farklılık gösterdiği, başka bir deyişle erkeklerin yeterlik ihtiyaç doyum düzeyinin kızlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ersöz, Özşaker ve Sasur (2016) da öz-belirleme kuramı perspektifinden temel psikolojik ihtiyaçları inceledikleri araştırmada erkeklerin yeterlik düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Toplumumuzda kız ve erkek ergenlere tanınan imkan ve roller farklılık göstermektedir. Erkeklerin sosyal alanda daha ön planda olmalarının, bir işi başarmalarına, yetenek ve becerilerini göstermelerine daha çok fırsat verilmesinin yeterlik ihtiyaçını besleyeceği ve bu nedenle erkeklerin kızlara nispeten daha yüksek yeterlik düzeyine sahip olacakları söylenebilir.

Bu araştırmada elde edilen başka bir bulgu psikolojik iyi-oluşun cinsiyete göre farklılaştığı yönündedir. Erkeklerin psikolojik iyi-oluş düzeylerinin kızlara kıyasla yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde psikolojik iyi-oluşun cinsiyete göre farklılaştığını ileri süren araştırmaların yanında (Cengiz, 2018; Cenkseven, 2004; Cırhinlioğlu, 2006; Özden, 2014; Topuz, 2013; Yılmaz, 2013) farklılaşmadığını ifade eden araştırmalar da mevcuttur (Göcen, 2013; Halisdemir, 2013; Kermen, İlçin Tosun & Doğan, 2016; Özbek, 2016; Özen Rıza, 2016). Psikolojik iyi-oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını öne süren bir grup araştırmacı bu farklılığın

kızların lehine olduğunu belirtmekteyken (Cengiz, 2018; Ertürk, Keskinçelik Kara & Zafer Güneş, 2016; Özden, 2014; Yılmaz, 2013) bu araştırmanın bulgularıyla örtüşür şekilde erkeklerin psikolojik iyi-oluş düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu ileri süren araştırmalar da bulunmaktadır (Hori, 2010; Khan, Taghdisi & Nourjelyani, 2015; Silva, Bongardt, Baams & Raat, 2018). Ülkemizde ergenlerle yürütülen araştırmalara bakıldığında kız ergenlerin erkek ergenlere kıyasla depresyona daha yatkın oldukları bulgusuna ulaşılması dolaylı olarak erkeklerde psikolojik iyi-oluşun daha yüksek olmasını anlamamıza yardımcı olabilir (Demir ve diğer., 1999; Eskin ve diğer., 2008; Görker ve diğer., 2004; Öner ve diğer., 2004).

Görüldüğü gibi literatürdeki bulgular psikolojik iyi-oluşun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda ortak bir paydada buluşmamaktadır. Bu farklılığın nedeni araştırmaya katılan bireylerin farklı profillere sahip olmaları olabilir. İçinde yaşadığımız toplumun kültürel özelliklerine bakıldığında erkeklerin çocukluktan itibaren öncelik ve tolerans gördükleri, kadınlardan daha avantajlı bir konuma sahip oldukları ve yaşamın pek çok alanında daha aktif rol oynadıkları görülmektedir. Toplumda erkeklere tanınan özgürlüklerin daha geniş olduğu ve erkeklere verilen değerin daha fazla olduğu dikkate alınırsa erkeklerin kendilerini ve yaşamlarını pozitif olarak değerlendirmelerine sebep olabilir (Saföz Güven, 2008). Bu durum erkeklerde psikolojik iyi-oluşun daha yüksek olmasını açıklayabilir.

#### **5.4. Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doymu ve Psikolojik İyi-Oluş Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması İle İlgili Bulguların Tartışılması**

Araştırmada lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doymu ve psikolojik iyi-oluş düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği bir alt problem olarak ele alınmıştır.

Mükemmeliyetçilik ile sınıf düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bayram (2016), Bencik

(2006), Camadan (2009) ve Yaoar'ın (2008) da çalışmalarında mükemmeliyetçilik ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin tespit edilemediği sonucuna ulaşmaları bu araştırmadan elde edilen bulguyu desteklemektedir. Bunun yanında literatürde mükemmeliyetçiliğin sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığını öne süren araştırmalar da bulunmaktadır (Karataş Karayel, 2011; Pamir, 2008; Şahin, 2011).

Lise öğrencilerinin ihtiyaç doyumlarının sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş ve toplam ihtiyaç doyumunu ile özerklik ve ilişkili olma alt boyutlarında sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken; yeterlik ihtiyacının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. 9. sınıf öğrencilerinin yeterlik düzeyleri 10. sınıf öğrencilerinden daha yüksek, 11. sınıf öğrencilerinin yeterlik düzeyi 10. sınıf öğrencilerinden daha yüksek ve 12. sınıf öğrencilerinin yeterlik düzeyi 10. sınıf öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyine göre yeterlik puan ortalamasına baktığımızda en yüksek ortalamanın 12. sınıf öğrencilerinde olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle lise öğrencilerinde yeterlik ihtiyacı doyum düzeyi en yüksek olan öğrenciler lise son sınıfta öğrenim gören öğrencilerdir. Bu durumun oluşmasında lise son sınıfta okuyan öğrencilerin diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilere kıyasla gerekli akademik ve sosyal bilgi ve becerileri edindikleri, bu bilgi ve beceriler sayesinde karşılaşacakları yeni durumlarla daha etkili bir biçimde başa çıkabileceklerini hissetmeleri gibi faktörler etkili olabilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu psikolojik iyi-oluşun sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiğidir. Bu farklılaşma yalnızca 10. ve 12. sınıf öğrencileri arasında bulunmuştur. 12. sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi-oluş düzeyleri 10. sınıf öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyine göre psikolojik iyi-oluş puan ortalamasına baktığımızda psikolojik iyi-oluş düzeyi en yüksek olan öğrencilerin 12. sınıfta öğrenim gören öğrenciler oldukları görülmektedir. Psikolojik iyi-oluş ile sınıf düzeyi arasındaki farklılaşmayı inceleyen araştırmalar sınırlı sayıdadır. Halisdemir (2013) 12. sınıf öğrencilerinde psikolojik iyi-oluşun kendini kabul ve kişisel gelişim boyutları puan ortalamasının diğer sınıf düzeylerinde okuyan öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Hamurcu (2011) yaşam amaçları boyutunda sınıf düzeyi arttıkça psikolojik iyi-oluş puanının arttığını bulmuştur. Bu



sonuçlar elde edilen bulguyu desteklemektedir. Mezuniyet aşamasında olan 12. sınıf öğrencileri artık hayata atılacaktır. Üniversite veya iş seçimi gibi konularda kendi isteklerini göz önünde bulundurarak kararlar alacak olmaları, geleceğe dair amaçlar belirleyecek olmaları, edindikleri bilgi ve becerilerle kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaları ve kimlik edinme sürecini büyük ölçüde tamamlamaları nedeniyle artık kendilerini daha iyi tanımaları ve kabul etmeleri gibi nedenler 12. sınıf ğrencilerinde psikolojik iyi-oluş düzeyinin diğer sınıf düzeyindeki öğrencilere kıyasla daha yüksek olmasını açıklayabilir.

### 5.5. Sonuçlar ve neriler

Mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumunu ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkileri inceleyen bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak, gelecekte benzer konularda çalışmayı düşünen araştırmacılara ve okullarda görev yapan psikolojik danışmanlar ile eğitimcilerle birtakım önerilerde bulunulabilir.

Araştırmacılara yönelik neriler:

1. Bu araştırmanın amaçlarından biri mükemmeliyetçilik ve ihtiyaç doyumunun psikolojik iyi-oluşu yordama gücünün belirlenmesidir. Ülkemiz alanyazınında psikolojik iyi-oluşun yordayıcılarının incelendiği araştırmalar sınırlı sayıdadır. Mevcut araştırmada mükemmeliyetçilik ve temel psikolojik ihtiyaçların psikolojik iyi-oluşu yordadığı ve psikolojik iyi-oluştaki varyansın %46.8'ini açıkladığı görülmektedir. Bu durum psikolojik iyi-oluşu yordayan farklı değişkenlerin açıklanması gerektiğini göstermektedir. Bu nedenle elde edilen bulguların farklı araştırmalarla desteklenmesi ve gelecek araştırmalarda psikolojik iyi-oluşun yordanmasına katkıda bulunabileceği düşünülen farklı değişkenlerin de ele alınması faydalı olacaktır.
2. Alanyazın incelendiğinde ihtiyaç doyumunun iyi-oluş türlerinden daha çok öznel iyi-oluş ile ilişkisinin ele alındığı, ihtiyaç doyumunu ve psikolojik

iyi-oluş arasındaki ilişkileri ele alan araştırmaların yeterli sayıda olmadığı görülmektedir. Bu nedenle psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkileri ele alan araştırmaların artması, bu araştırmadan elde edilen bulguların genellenebilirliğini arttıracaktır.

3. Ülkemiz alanyazını incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin daha çok olumsuz kavramlar, olumsuz özellikler ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ile pozitif psikoloji kavramlarının çalışıldığı araştırmalar sınırlı sayıdadır. Bu nedenle mükemmeliyetçiliğin umut ve iyimserlik gibi olumlu özellikleri vurgulayan kavramlarla ilişkisinin incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır.
4. Bu araştırma lise öğrencileri ile yapılmıştır. Farklı gelişim dönemindeki gruplarla (ilkokul, ortaokul, üniversite) benzer çalışmalar yapılarak bu araştırmadan elde edilen bulguların genellenebilirliği artırılabilir.
5. Araştırmada mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş değişkenlerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Gelecek araştırmalarda bu değişkenlerin okul türü, bölüm ya da farklı demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenebilir.
6. Bu araştırmada nicel yöntem kullanılarak araştırma bulgularının genellenebilir sonuçlara ulaşması amaçlanmıştır. Mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ya da psikolojik iyi-oluş ile ilgili gelecekte yapılacak araştırmalarda nicel verilerin yanı sıra nitel verilerin de toplanmasının daha ayrıntılı değerlendirme sağlayacağı düşünülmektedir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler:

1. Mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş arasında anlamlı ilişkilerin bulunması nedeniyle öğrencilerin psikolojik iyi-oluşlarını arttırmak için okul ortamında gerekli düzenlemeler sağlanabilir.

Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi tarafından yüksek düzeyde psikolojik iyi-oluşu geliştirmeye yönelik çalışmalar planlamak, öğrencilerde gözlenen olumsuz davranışların azalmasında etkili bir faktör olabilir.

2. Araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi-oluş üzerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur. Fakat literatürde mükemmeliyetçilik olumlu özelliklere birlikte olumsuz özelliklerle de ilişkilendirilmektedir. Psikolojik danışmanlar öğrencilerin psikolojik iyi-oluşlarını desteklemek için, öğrencilere mükemmeliyetçiliğin sağlıklı özellikler içeren tarafında kalmaları yönünde destek sağlamalıdır. Bu amaçla öğrencilerin akış yaşantıları deneyimlemelerini teşvik edebilir.
3. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun (ilişkili olma, yeterlik, özerklik) psikolojik iyi-oluş üzerindeki etkileri düşünüldüğünde, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri bir ortamda yer almaları önemlidir. Bu bağlamda okullarda görev yapan idareciler, psikolojik danışmanlar ve öğretmenler, öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri ortamlar yaratmalıdır. Psikolojik danışmanlar okul ortamında öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları ve bunların karşılamanın yolları konusunda öğretmenlere yönelik bilgilendirici çalışmalar planlayabilir, müşavirlik hizmeti sunabilir. Ailelere yönelik, çocuklarının içinde bulunduğu gelişim dönemi özelliklerini ve bu dönemde psikolojik ihtiyaç doyumunun önemini vurgulayan seminer çalışmaları yapılabilir. Öğretmenler öğrencilerin özerkliğini ve yeterliğini destekleyici bir sınıf ortamı yaratabilir.
4. Araştırmada sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun azaldığı bulunmuştur. Bu nedenle öncelikle öğrenciler sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ve etkileri hakkında bilgilendirilmelidir. Öğrencilerde, mükemmel olunması gerektiği algısının yerleşmesini önleyici bireysel ve grup rehberlik

çalışmaları/psikolojik danışma oturumları yürütülebilir. Öğretmenler ve aileler, çocuğa yönelik yüksek standartların aşılınmaması konusunda bilinçlendirilebilir. Özellikle günümüzde ailelerin çocuklarından yüksek beklentilere sahip olmaları nedeniyle ebeveynlere yönelik aile eğitimi çalışmaları planlanabilir.

5. Araştırma kapsamında ergenlerde psikolojik iyi-oluşun en güçlü yordayıcısı “ilişkili olma” ihtiyacı olarak bulunmuştur. Ergenlik döneminde ilişki ihtiyacının doyurulmasında arkadaşlık ilişkileri önemli bir role sahiptir. Bu nedenle ergenlere yönelik arkadaşlık ilişkilerini başlatma, koruma ve sürdürme temalı grupla psikolojik danışma/grup rehberliği çalışmaları planlanması “ilişkili olma” ihtiyacını karşılayarak psikolojik iyi-oluş üzerinde olumlu bir etki yaratacaktır.
6. Psikolojik iyi-oluşun geliştirilmesinin öğrencilerin hem okulda hem de günlük yaşamlarında olumlu etkileri olduğu konusunda ailelere yönelik bilgilendirme çalışmaları yapılabilir.
7. Öğrencilerin psikolojik iyi-oluş düzeylerini arttırabilmek için okullarda bireyin güçlü yanlarını hedef alan pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı uygulamalara ağırlık verilmesi faydalı olacaktır.

## KAYNAKÇA

- Abdollahi, A., Carlbring, P., Vaez, E. & Ghahfarokhi, S. A. (2016). Perfectionism And Test Anxiety Among High-School Students: The Moderating Role Of Academic Hardiness. **Current Psychology**. Doı 10.1007/S12144-016-9550-Z.
- Adler, A. (2000). **Yaşamın Anlam Ve Amacı**. (Çev. Kamuran Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler A. (2002). **Psikolojik Aktivite: Üstünlük Duygusu Ve Toplumsal İlgi** (6. Baskı). (B. Orakçı, Çev). İstanbul: Say Yayınları.
- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. **Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 8(3), 721-750.
- Anand, K. & Nagle Y. K. (2016). Perfectionism As Predictor Of Psychological Wellbeing Among College Students. **Global Journal Of Human-Social Science: A Arts&Humanities-Psychology**, 16(5), 35-39.
- Andersen, S., Chen, S. & Carter, C. (2000). Fundamental Human Needs: Making Social Cognition Relevant. **Psychological Inquiry**, 11(4), 269-276.
- Andrews, D. M., Burns, R. L. & Dueling, J. K. (2014). Positive Perfectionism: Seeking The Healthy “Should”, Or Should We? **Open Journal Of Social Sciences**, 2, 27-34.
- Antony, M. M. & Swinson, R. P. (2000). **Mükemmeliyetçilik, Dost Sandığınız Düşman (When Perfect Isn't Good Enough)**. Çeviri: Aslı Açıkgoz. İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Aristoteles. (2015). **Nikomakhos'a Etik**. (Çev. Furkan Akderin). İstanbul: Say Yayınları.
- Auty, S. & Elliott, R. (2001). Being Like Or Being Liked: İdentity Vs. Approval İn A Social Context. **Acr North American Advances**, 28, 235-241.

- Ayhan, İ. (2007). Psikanalitik Yaklaşım: Bilinçaltından Notlar. Psikoloji Köşesi, **Tübitak Bilim Ve Teknik Dergisi**, 472, 1-6.
- Baard, P. P., Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic Need Satisfaction: A Motivational Basis Of Performance And Well-Being In Two Work Settings. **Journal Of Applied Social Psychology**, 34(10), 2045-2068.
- Bacanlı, H. (2000). **Gelişim Ve Öğrenme**. Ankara: Nobel Yayınları.
- Bakalın, O. & Taşdelen-Karçkay, A. (2016). Friendship Quality and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Perceived Social Support. **International Online Journal of Educational Sciences**, 8(4), 1-9.
- Baumeister, R.,& Leary, M. (1995). The Need To Belong. Desire For Interpersonal Attachments As A Fundamental Human Motivation. **Psychological Bulletin**, 117, 497-529.
- Baymur, F. (2004). **Genel Psikoloji**. (16. Baskı) İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Bayram, S. B. (2016). Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Özellikleri Ve Akademik Alanda Arzularının Ertelenmesi İle Akademik Stres Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beck, J. S. (2001). **Bilişsel Terapi Temel İlkeler Ve Ötesi**. (Çev. N. H. Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bell, G.N (2010). Self Determination Theory And Therapeutic Recreation: The Relevance Of Autonomy, Competence And Relatedness To Participant Intrinsic Motivation, Degree Of Philosophy, Clemson University.
- Bencik, S. (2006). Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik Ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Benk, A. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliğinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Betoret, F. D. & Artiga, A. G. (2011). The Relationship Among Student Psychological Need Satisfaction, Approaches To Learning, Reporting Of Avoidance Strategies And Achievement. **Electronic Journal Of Research In Educational Psychology**, 9(2), 1-36.
- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2003). Making The Grade: The Behavioral Consequences Of Perfectionism In The Classroom. **Personality And Individual Differences**, 35, 163–178.
- Borynack, Z. A. (2003). Contextual Influences In The Relationship Of Perfectionism And Anxiety: A Multidimensional Perspective. Doktora Tezi, Oklahoma Üniversitesi.
- Bozdemir, E. (2011). Ergenlerin Mükemmeliyetçilikleri İle Mizah Duyguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bradburn, N. M. (1969). **The Structure Of Psychological Well-Being**. Chicago: Aldine.
- Broeck, A. V., Vansteenkiste, M., Witte, H., Soenens, B. & Lens, W. (2010). Capturing Autonomy, Competence, And Relatedness At Work: Construction And Initial Validation Of The Work-Related Basic Need Satisfaction Scale. **Journal Of Occupational And Organizational Psychology**, 83, 981-1002.
- Brouzos, A., Vassilopoulos, S.P. & Boumpouli, C. (2016). Adolescents' Subjective And Psychological Well-Being: The Role Of Meaning In Life. **Hellenic Journal Of Psychology**, 13(3), 153-169.
- Budak, S. (2000). **Psikoloji Sözlüğü**. Ankara: Bilim Ve Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). **Kişilik**. (Çev. İ. D. Erguvan Sarioğlu) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Butt, F. M. (2010). The Role Of Perfectionism In Psychological Health: A Study Of Adolescents In Pakistan. **Europe's Journal Of Psychology** 6(4).
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2009). **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**. Pegem Akademi.
- Camadan, F. (2009). Ortaöğretim Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Campbell, R., Vansteenkiste, M., Delesie, L.M., Mariman, A.N., Soenens, B., Tobbac, E., Kaap-Deeder, J.V. & Vogelaers D.P. (2015). Examining The Role Of Psychological Need Satisfaction In Sleep: A Self-Determination Theory Perspective. **Personality And Individual Differences**, 77, 199-204.
- Canoya, S. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Boyutları İle Sosyal Anksiyete Durumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Cengiz, A. İ. (2018). İç-Dış Denetim Odağı Ve Psikolojik İyi Oluş Ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cenkseven, F. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cenkseven Önder, F. & Mukba, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Umut Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Yaşam Amacının Aracı Rolü. **The Journal Of Academic Social Science Studies**, 62, 103-116.
- Chan, D. W. (2007). Positive And Negative Perfectionism Among Chinese Gifted Students In Hong Kong: Their Relationships To General Self-Efficacy And Subjective Well-Being. **Journal For The Education Of The Gifted**, 31, 77-102.



- Chang, E. C. (2006). Perfectionism And Dimensions Of Psychological Well-Being In A College Student Sample: A Test Of A Stress-Mediation Model. **Journal Of Social And Clinical Psychology**, 25 (9), 1001-1022.
- Chen, Y., Yao, M. & Yan, W. (2014). Materialism And Well-Being Among Chinese College Students: The Mediating Role Of Basic Psychological Need Satisfaction. **Journal Of Health Psychology**, 19(10), 1232–1240.
- Chirkov, V. I. & Ryan, R. M. (2001). Parent And Teacher Autonomy-Support In Russian And U. S. Adolescents: Common Effects On Well-Being And Academic Motivation. **Journal Of Cross-Cultural Psychology**, 32, 618-635.
- Christopher, I. C. (1999). Situating Psychological Wellbeing: Exploring The Cultural Roots Of Its Theory And Research. **Journal Of Counseling And Development**, 77, 2, 141-153.
- Cihangir Çankaya, Z. (2005). Öz-Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu Ve İyi Olma. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ve İyi Olma. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 7(3), 691-711.
- Cihangir Çankaya, Z. & Bacanlı, H. (2003). İhtiyaç Doyum Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. VII. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi, Malatya.
- Cihangir Çankaya, Z. & Meydan, B. (2018). Ergenlik Döneminde Mutluluk Ve Umut. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 17(65), 207-222.
- Cirhinlioğlu, F.G. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları Ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkiler. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Collins, J. W. & O'brien, N. P. (2003). **The Greenwood Dictionary Of Education**. Greenwood Press.

- Compton, W. C. (2005). **Introduction To Positive Psychology**. Belmont, Ca, Us: Thomson Wadsworth.
- Cooper, H., Okamura, L. & Mcneil, P. (1995). Situation And Personality Correlates Of Psychological Well-Being: Social Activity And Personal Control. **Journal Of Research In Personality**, 29, 395-417.
- Corey, G. (2008). **Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları**. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Curran, T. & Hill, A. P. (2017). Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis Of Birth Cohort Differences From 1989 To 2016. **Psychological Bulletin**, [Http://Dx.Doi.Org/10.1037/Bul0000138](http://dx.doi.org/10.1037/Bul0000138).
- Çelik, E. (2014). Self-Oriented Perfectionism And Self-Assessment As Predictors Of Adolescents' Subjective Well-Being. **Educational Research And Reviews**, 9(12), 356-361.
- Çelik, H., Ekşi, H. & Gülsu, N. (2017). Orta Çocukluk Döneminde Güvenli Bağlanma İle Mükemmeliyetçiliğin Çeşitli Değişkenler Bağlamında İncelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi**, 7(47), 53-68.
- Çelikkaleli, Ö. & Gündoğdu, M. (2005). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları. **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 6(9), 43-53.
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O. & Baban, A. (2013). On The Development Of Perfectionism In Adolescence: Perceived Parental Expectations Predict Longitudinal Increases In Socially Prescribed Perfectionism. **Personality And Individual Differences**, 55, 688-693.
- Deci, E. L., Connell, J. P. & Ryan, R. M. (1989). Self-Determination İn A Work Organization. **Journal Of Applied Psychology**, 74(4), 580-590.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagne, M., Leone, D. R., Usunov, J. & Kornazheva, B. P. (2001). Need Satisfaction, Motivation, And Well-Being İn The Work Organizations Of A Former Eastern Bloc Country: A Cross-Cultural Study Of

Self-Determination. **Personality And Social Psychology Bulletin**, 27, 8, 930-942.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” And “Why” Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self Determination Of Behavior. **Psychological Inquiry**, 11(4), 227-268.

Deci, E. L. & Ryan R. M. (2002). Overview Of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.). *Handbook Of Self-Determination Research*. New York: University Of Rochester Press.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, And Well-Being: An Introduction. **Journal Of Happiness Studies**, 9, 1-11.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). **Autonomy And Need Satisfaction In Close Relationships: Relationships Motivation Theory**. In N. Weinstein (Ed.), *Human Motivation And Interpersonal Relationships: Theory, Research, And Applications*.

Demirbatır, R. E. (2015). Relationships Between Psychological Well-Being, Happiness, And Educational Satisfaction In A Group Of University Music Students. **Academic Journals**, 10(15), 2198-2206.

Demir, T., Demir, D. E., Kayaalp, M. L. & Büyükkal, B. (1999). Ergenlerde Depressif Bozuklukların Yaygınlığı Ve Depressif Bozukluğu Olan Ergenlerin Özellikleri. **Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 6(1), 3-11.

Demir Güdül, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Akademik Motivasyon Profillerinin Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Akademik Erteleme Ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Demirci, E. (2018). Ergenlerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel İnanışları İle Mükemmeliyetçilik Ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Demirci, İ. & Şar, A. H. (2017). Kendini Bilme Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 6(5), 2710-2728.
- Deniz, N. (2011). Liseye Devam Eden Ergenlerin Risk Alma Davranışları İle Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Deniz, M., Çok, F. & Duyan, V. (2013). Duygusal Özerklik Ölçeğinin Ergenler İçin Uyarlanması Ve Psikometrik Özellikleri. **Eğitim Ve Bilim**, 38(167), 353-363.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi**, 7(47), 17-31.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. Adolesan Sağlığı 2 Sempozyum Dizisi No: 63, 19-21.
- Deveci, H. (2007). Öğretmenlerin Psikolojik İhtiyaçlarına İlişkin Görüşleri. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. **Psychological Bulletin**, 95(3), 545-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And A Proposal For A National Index. **American Psychologist**, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, Subjective Well-Being: Emotional And Cognitive Evaluations Of Life. **Annual Review Of Psychology**, 54, 403-425.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales To Assess Flourishing And Positive And Negative Feelings. **Social Indicators Research**, 97, 143-156.

- Doğan, U. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Mutluluk, Psikolojik İyi-Oluş Ve Yaşam Doyumlarına Etkisi: Facebook Ve Twitter Örneği. **Eğitim Ve Bilim**, 41(183), 217-231.
- Doğan, T. & Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu Ve Öznel İyi Oluş. **Ege Akademik Bakış**, 12(3), 383-389.
- Doğan, U., Kaya, S. & Eren, D. (2016). Lise Öğrencilerinin Risk Alma Davranışlarının Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluş Değişkenleri İle İlişkisi. **International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic**, 11(3), 953-964.
- Earl, S. R. (2017) The Role Of Young Adolescents' Psychological Needs At Secondary School: Applying Basic Psychological Needs Theory. Doktora Tezi, University Of Kent.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M. & Hunt, J. (2003). Extracurricular Activities And Adolescent Development. **Journal Of Social Issues**, 59 (4), 865–889.
- Einstein, D. A., Lovibond, P. F. & Gaston, J. E. (2000). Relationship Between Perfectionism And Emotional Symptoms İn An Adolescent Sample. **Australian Journal Of Psychology**, 52, 89–93.
- Ekşi, H., Arıcan, T. & Yaman, K. G. (2016). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Riskli Davranışlarının Yordayıcısı Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Mükemmeliyetçilik. **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**, 17(2), 527-545.
- Eratay, E., Sarı, T. & Kermen, U. (2015). Özel Eğitim Öğretmenlerinin İhtiyaç Doyum Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi. **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 15(Özel Sayı), 181-189.
- Erözkan, A. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Eğilimleri Ve Depresyon Düzeyleri. **Cypriot Journal Of Educational Sciences**, 3(2), 76-88.

- Erözkan, A. (2009). İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları. **İlköğretim Online**, 8(2), 334-345.
- Ersöz, G., Özşaker, M. & Sasur, S. (2016). Hür İrade Kuramı Perspektifinden Egzersizde Güdülenme, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Psikolojik İyi Oluş. **Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi**, 10(2), 306-317.
- Ertürk, A., Keskinçılıç Kara, S.B. & Zafer Güneş, D. (2016). Duygusal Emek Ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Yordayıcı Olarak Yönelimsel Destek Algısı. **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 16(4), 1723-1744.
- Eryılmaz, A. (2011). İhtiyaç Doyumu Ve Yaşam Amaçları Belirleme: Lise Öğrenimi Gören Ergenler İçin Bir Öznel İyi Oluş Modeli. **Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 11(4), 1747-1764.
- Eryılmaz, A. (2012). A Model Of Subjective Well-Being For Adolescents İn High School. **Journal Of Happiness Studies**, 13(2), 275-289.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Alanında Gelişimsel Ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması. **The Journal Of Happiness & Well-Being**, 1(1), 1-22.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H. & Dereboy, Ç. (2008). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı Ve İlişkili Olduğu Etmenler. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 19(4), 382-389.
- Falki, S. & Khatoon, F. (2016). Friendship And Psychological Well-Being. **The International Journal Of Indian Psychology**, 4(1), 125-131.
- Fernandes, H. M., Raposo, J. V., Bertelli, R. & Almeida, L. (2015). Satisfação Escolar E Bem-Estar Psicológico Em Adolescentes Portugueses. **Revista Lusófona De Educação**, 18, 155-172.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). **Perfectionism And Maladjustment: An Overview Of Theoretical, Definitional, And Treatment Issues**. In P. L.

Hewitt & G. L. Flett (Eds.), *Perfectionism* (Pp. 5–31). Washington, Dc: American Psychological Association.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Koledin, S. (1991). Dimensions Of Perfectionism And Irrational Thinking. **Journal Of Rational Emotive And Cognitive-Behavioral Therapy**, 9(3), 185-201.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. & O'brien, S. (1991). Perfectionism And Learned Resourcefulness In Depression And Self-Esteem. **Personality Of Individual Differences**, 12, 61-68.

Flett, G.L., Hewitt, P.L., Boucher, D.J., Davidson, L.A. & Munro, Y. (2001). The Child And Adolescent Perfectionism Scale: Development, Validation, And Association With Adjustment. Unpublished Manuscript.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M. & Macdonald, S. (2002). Perfectionism In Children And Their Parents: A Developmental Analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, And Treatment* (Pp. 89-132). Washington, Dc, Us: American Psychological Association.

Fredricks, J. A., Alfeld-Liro, C. J., Hruda, L. Z., Eccles, J. S., Patrick, H., & Ryan, A. M. (2002). A Qualitative Exploration Of adolescents' Commitment To Athletics And The Arts. **Journal Of Adolescent Research**, 17(1), 68–97.

Frost, R. O., Heimberg, C. S., Holt, C. S., Mattia, J. I. & Neubauer, A. L. (1993). A Comparison Of Two Measures Of Perfectionism. **Personality And Individual Differences**, 14, 119-126.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions Of Perfectionism. **Cognitive Therapy And Research**, 14, 449-468.

Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (And Why) Is Positive Psychology? **Review Of General Psychology**, 9(2), 103-110.

Gasco, Z. L., Umali, L. M. D., Malabanan, M. G. A. & Landicho, L. C. (2014). Perfectionism And Well-Being Among Academic Achievers. **Asia Pacific Journal Of Education, Arts And Sciences**, 1(3), 71-77.

- Geçgin, F. M. & Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. **Sakarya Üniversitesi Journal Of Education**, 7(4-Özel Sayı), 739-755.
- Geçtan, E. (2017). **Psikanaliz Ve Sonrası**. (16. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Geranmayepour, S. Ve Besharat, M. A. (2010). Perfectionism And Mental Health. **Social And Behavioral Sciences**, 5, 643-647.
- Ghasempour, A., Jodat, H., Soleimani, M. Ve Shabanlo, K. Z. (2013). Happiness As A Predictor Of Psychological Well-Being Of Male Athlete Students. **Annals Of Applied Sport Science**, 1(2), 25-32.
- Glasser, W. (2005). **Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi: Seçim Teorisi**. (Çev: M. İzmirli). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma Ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. **Toplum Bilimleri Dergisi**, 7(13), 97-130.
- Görker, I., Korkmazlar, Ü., Durukan, M. & Aydoğdu, A. (2004). Çocuk Ve Ergen Psikiyatri Kliniğine Başvuran Ergenlerde Belirti Ve Tanı Dağılımı. **Klinik Psikiyatri**, 7, 103-110.
- Greenspon, T. S. (1999, Nov.). Perfectionism Is Not "Healthy"! Presented At The 46th Annual Meeting Of The National Association For Gifted Children, Albuquerque, Nm.
- Gupta, V., & Korte, C. (1994). The Effects Of A Confidant And A Peer Group On The Well-Being Of Single Elders. **International Journal Of Aging And Human Development**, 39, 293-302.
- Gündoğdu, R. & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 23, 115-131.



- Hall, H. K., Hill, A. P. & Appleton, P. R. (2012). Perfectionism: A Foundation For Sporting Excellence Or An Uneasy Pathway Toward Purgatory? In: Roberts, G. C. & Treasure, D. C. (Eds.) *Advances In Motivation In Sport And Exercise*. Human Kinetics, 129-168.
- Halisdemir, D. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri Ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Alguları Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hamurcu, H. (2011). Ergenlerin Yetkinlik İnançları Ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Haring, M. J., Stock, W. A. & Okun, M. A. (1984). A Research Synthesis Of Gender And Social Class As Correlates Of Subjective Well-Being. **Human Relations**, 37, 645-657.
- Hartup, W. W. & Stevens, N. (1997). Friendships And Adaptation In The Life Course. **Psychological Bulletin**, 121(3), 335-370.
- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A. & Safaian, A. (2015). Happiness And Its Relation To Psychological Well-Being Of Adolescents. **Asian Journal Of Psychiatry**, 16, 55-60.
- Hendlin, S. J. (1992). When Good Enough Is Never Enough: Escaping The Perfection Trap. New York: J. P. Tarcher / Putnam.
- 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.
- Hill, R. W., McIntire, K. & Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism And The Big Five Factors. **Journal Of Social Behavior And Personality**, 12, 257-270
- Hill, R. W., Zrull, M. C. & Turlington, S. (1997). Perfectionism And Interpersonal Problems. **Journal Of Personality Assessment**, 69(1), 81-103.

- Ho, M. S. H. (2015). The Impact Of Perfectionism On Psychological Well-Being And Ill-Being In Athletes With And Without Hearing Disability. Doktora Tezi. The University Of Birmingham.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. **Comprehensive Psychiatry**, 6, 94-103.
- Hori, M. (2010). Gender Differences And Cultural Contexts: Psychological Well-Being In Cross-National Perspective. Doktora Tezi, Louisiana State University.
- Horney, K. (2006). **Nevrozlar Ve İnsan Gelişimi: Öz Gerçekleştirme Kavgası**. (S. Budak, Çev.). (5. Baskı). İstanbul: Öteki Yayınevi.
- İlhan, T. & Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçlarının Ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi**, 4(34). 109-118.
- Jaradat, K. A. (2013). Multidimensional Perfectionism In A Sample Of Jordanian High School Students. **Australian Journal Of Guidance And Counseling**, 23, 95-105.
- Kakavand, A. & Andish, S. P. (2016). Determining The Contribution Of Perfectionism And Perceived Social Support To Predict The Students' Psychological Well-Being. **International Journal Of Humanities And Cultural Studies**, 234-243.
- Karahan, F. & Sardoğan, M. (2004). **Psikolojik Danışma Ve Psikoterapide Kuramlar**. (2. Baskı). Samsun: Deniz Kültür Yayınevi.
- Karasar, N. (2011). **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. (22. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş Karayel, G. (2011). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Mükemmeliyetçilik. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kasser, T. (2009). Psychological Need Satisfaction, Personal Well-Being, And Ecological Sustainability. **Ecopsychology**, 1(4), 175-180.
- Kaya, E. & Sarı, İ. (2016). Lise Öğrencilerinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Uluslar Arası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 9(44), 940-944.
- Kenny, B. & Hicks, R. (2014) "Perfectionism, Psychological Wellbeing, And Maladaptive Eating Practices." Eating Disorders And Obesity Conference. Gold Coast, Australia.
- Kermen, U., İlçin Tosun, N. & Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. **Eğitim Kuram Ve Uygulama Araştırmaları Dergisi**, 2(2), 20-29.
- Kermen, U. & Sarı, T. (2014). Üniversite Öğrencilerinde İhtiyaç Doyumu Ve Özel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 14 (2), 175-185.
- Kesici, Ş. (2008). Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması: Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları. **Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 20, 493-501.
- Khan, Y., Taghdisi, M. H. & Nourijelyani. (2015). Psychological Well-Being (Pwb) Of School Adolescents Aged 12- 18 Yr, Its Correlation With General Levels Of Physical Activity (Pa) And Socio-Demographic Factors In Gilgit, Pakistan. **Iran J Public Health**, 44(6), 804-813.
- Khurshid, S., Kiani, A. & Parveen, Q. (2016). Psychological Well-Being Of Adolescent Children Belonging To Employed And Non-Employed Mothers. **Science International (Lahore)**, 28(3), 2853-2859.
- Kiper, Y. C. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçlarının Ve Sosyal Kaygılarının, Mükemmeliyetçilik Tutumlarını Yordaması. **Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**, 6(10), 127-155.

- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi Ve Genel Özellikleri. **Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 17, 231-256.
- Kowal, J. & Fortier, M. S. (1999). Motivational Determinants Of Flow: Contributions From Selfdetermination Theory. **Journal Of Social Psychology**, 139, 355-368.
- Köroğlu Yıldız, A. & Akbağ, M. (2008). Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri Ve Rekabetçi Tutumun Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 28, 141-155.
- Köse, N. (2015). Ergenlerde Akran İlişkilerinin Mutluluk Düzeyine Etkisi. **İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi**, 2(4), 1-6.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E. & Deci, E. L. (2000). Within-Person Variation In Security Of Attachment: A Self-Determination Theory Perspective On Attachment, Need Fulfillment, And Well-Being. **Journal Of Personality And Social Psychology**, 79(3), 367-384.
- Leana-Taşçılar, M. Z., Özyaprak, M., Güçyeter, Ş., Kanlı, E. & Camcı-Erdoğan, S. (2014). Üstün Zekalı Ve Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçiliğin Değerlendirilmesi. **Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi**, 11(1), 31-45.
- Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S. & Samdal, O. (2012). Basic Psychological Need Satisfaction In Leisure Activities And Adolescents' Life Satisfaction. **Journal Of Youth And Adolescence**, 41(12), 1588-1599.
- Lynch, M. (2010). Basic Needs And Well-Being: A Self-Determination Theory View. [http://Counselingoutfitters.Com/Vistas/Vistas10/Article\\_70.Pdf](http://Counselingoutfitters.Com/Vistas/Vistas10/Article_70.Pdf) (12 Ekim 2017).
- Lynch, M. (2013). Attachment, Autonomy, And Emotional Reliance: A Multilevel Model. **Journal Counseling & Development**, 91, 301-312.

- Mabekeje, S. O. & Okubanjo, O. O. (2009). Psychological Needs Satisfaction And Adolescent Students' Self Esteem. **African Journal Of Research In Personnel And Counselling Psychology**, 1(1), 74-81.
- Maslow, A. H. (1970). **Motivation And Personality**. New York: Harper & Row.
- Matsumoto, D. (2009). **The Cambridge Dictionary Of Psychology**. Cambridge University Press.
- Meral, D. & Bahar, H. H. (2016). Ortaöğretim Öğrencilerinde Problemler İnternet Kullanımının Yalnızlık Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi. **Erzican Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 18(2), 1117-1134.
- Meriç, B. (1999). Grup İçinde Popüler Olan Gençlerin Bazı Kişilik Özellikleri Üzerine Bir İnceleme. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Kaygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlik Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mills, J. S. & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, Intrinsic Vs. Extrinsic Motivation, And Motivated Strategies For Learning: A Multidimensional Analysis Of University Students. **Personality And Individual Differences**, 29, 1191-1204.
- Milyavskaya, M., Gingras, I., Mageau, G. A., Koestner, R., Gagnon, H., Fang, J. & Boiche, J. (2009). Balance Across Contexts: Importance Of Balanced Need Satisfaction Across Various Life Domains. **Personality And Social Bulletin**, 35(8), 1031-1045.
- Molix, L. A. & Nichols, C. P. (2013). Satisfaction Of Basic Psychological Needs As A Mediator Of The Relationship Between Community Esteem And Wellbeing. **International Journal Of Wellbeing**, 3(1), 20-34.

- Moore, S. E. (2016). The Prevalence Of Anxiety And Perfectionism In High School Students. *Counselor Education Capstone*.17. [Http://Digitalcommons.Brockport.Edu/Edc\\_Capstone/17](http://Digitalcommons.Brockport.Edu/Edc_Capstone/17).
- Morsünbül, Ü. (2012). Özerklik Ve Ruh Sağlığına Etkisi. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 4(2), 260-278.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1996). The Pursuit Of Happiness. **Scientific American**, 54-56.
- Naeemi S., Tamam E. & Hj Hassan S. (2015). Adolescents' State Of Facebook Use And Psychological Well-Being. **Journal Of Applied Psychology**, 16, 24-34.
- Niemiec C. P. & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, Competence, And Relatedness In The Classroom Applying Self-Determination Theory To Educational Practice. **Theory And Research In Education**, 7(2), 133-144.
- Nisa, S. U., Qasim, N. & Sehar. (2017). Relationship Of Achivement Motivation And Psychological Well-Being In Adolescents. **International Journal Of Applied Research**, 3(12), 102-104.
- Ntoumanis, N., Edmunds, J. & Duda, J. L. (2009). Undersstanding The Coping Process From A Self-Determination Theory Perspective. **British Journal Of Health Psychology**, 14, 249-260.
- Oran Pamir, Ç. (2008). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öner, S., Buğdaycı, R., Şaşmaz, T., Kurt, Ö. & Toros, F. (2004). Mersin Çıraklık Eğitim Merkezi Öğrencilerinde Depresyon Sıklığı Ve Etkileyen Faktörler. **Ttb Mesleki Sağlık Ve Güvenlik Dergisi**, 5(18), 36-42.
- Özbek, M. (2016). Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Özdemir, Y., Tunçer, İ., Yavuz, G. & Özdemir, M. (2015). Ergen Öğrencilerin Okulda Temel Psikolojik Gereksinimleri Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. **Ege Eğitim Dergisi**, 16(2), 441-458.
- Özden, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özen, Y. & Gül. A. (2007). Sosyal Ve Eğitim Bilimleri Araştırmalarında Evren-Örneklem Sorunu. **Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi**, 15, 394-422.
- Özen Rıza, S. (2016). Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları Ve Evlilik Doyumları İle İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, G. (2009). Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme Ve Bağlanma Stilllerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Özgüngör, S. (2003). Mükemmeliyetçilik Ve Özerklik Destekleyici Davranışların Amaç Tarzları İle İlişkisi. **Eğitim Ve Bilim**, 28(127), 25-30.
- Özsoy, S. Ve Özsoy, G. (2013). Eğitim Araştırmalarında Etki Büyüklüğü Raporlanması. **İlköğretim Online**, 12(2), 334-346.
- Öztürk, O. M. (2002). **Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları**. Nobel Tıp Kitabevi. 9. Basım. Ankara.
- Park, H. & Jeong, D. Y. (2015). Psychological Well-Being, Life Satisfaction, And Self-Esteem Among Adaptive Perfectionists, Maladaptive Perfectionists, And Nonperfectionists. **Personality And Individual Differences**, 72, 165-170.
- Perolini, C. M. (2011). Mindfulness And Perfectionism As Predictors Of Physical And Psychological Well-Being In College Students. Doktora Tezi. Fordham University.

- Pirinççi, L. N. (2009). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Reeve, J. (2009). **Understanding Motivation And Emotion**. Usa: John Wiley & Sons.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. & Ryan, R. M. (2000). Daily Wellbeing: The Role Of Autonomy, Competence, And Relatedness. **Personality & Social Psychology Bulletin**, 26(4), 419-435.
- Rice, K. G., Ashby, J. S. & Slaney, R. B. (1998). Self-Esteem As A Mediator Between Perfectionism And Depression: A Structural Equations Analysis. **Journal Of Counseling Psychology**, 45(3), 304-314.
- Rice, K.G., Leever, B.A., Noggle, C.A. & Lapsley, K.G. (2007). Perfectionism And Depressive Symptoms In Early Adolescence. **Psychology In The Schools**, 44, 139-156.
- Rice, K. G. & Preusser, K. J. (2002). The Adaptive/Maladaptive Perfectionism Scale. **Measurement And Evaluation In Counseling And Development**, 34(4), 210-222.
- Rice, K. G. & Richardson, C. M. E. (2014). Classification Challenges In Perfectionism. **Journal Of Counseling Psychology**, 61(4), 641-648.
- Robinson, F. G. (1992). Love's Story Told: A Life Of Henry A. Murray. Cambridge, Ma: Harvard University Press.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs And The Facilitation Of Integrative Processes. **Journal Of Personality**, 63(3), 397-427.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory And The Facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development, And Well-Being. **American Psychologist**, 55(1), 68-78.



- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic And Eudaimonic Well-Being. **Annual Review Of Psychology**, 52, 141-166.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs In Motivation, Development And Wellness. New York: Guilford Press.
- Ryan, R. M. & La Guardia, J. G. (2000). What Is Being Optimized?: Self-Determination Theory And Basic Psychological Needs. In S. H. Qualls & N. Abeles (Eds.), *Psychology And The Aging Revolution: How We Adapt To Longer Life* (Pp. 145-172). Washington, Dc, Us: American Psychological Association.
- Ryan, R. M. & Lynch, J. H. (1989). Emotional Autonomy Versus Detachment: Revisiting The Vicissitudes Of Adolescence And Young Adulthood. **Child Development**, 60(2), 340-356.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T. & Deci, E. L. (1996). All Goals Are Not Created Equal: An Organismic Perspective On The Nature Of Goals And Their Regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The Psychology Of Action: Linking Cognition And Motivation To Behavior* (Ss. 7-26). New York, Ny, Us: Guilford Press.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. **Journal Of Personality And Social Psychology**, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). In The Eye Of The Beholder: Views Of Psychological Well-Being Among Middle-Aged And Older Adults. **Psychology And Aging**, 4(2), 195-210.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being In Adult Life. **Current Directions In Psychological Science**, 4(4), 99-104.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. **Journal Of Personality And Social Psychology**, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. **Journal Of Happiness Studies**, 9, 13-39.
- Saföz Güven, İ.G. (2008). Fen Ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet Ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri Ve Psikolojik Belirti Türleri. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarı, İ. (2012). The Relationship Between Psychological Well-Being And The Satisfaction Of The Basic Psychological Needs In University Students. **Energy Education Science And Technology Part B: Social And Educational Studies**, 4(4), 1969-1978.
- Sarı, T. & Çakır, S. G. (2016). Mutluluk Korkusu İle Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, 5, 222-229.
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E.E. & Öztürk, A.(2011). Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Genel Öz Yeterlik Ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi. **Bedensel Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi**, 4 (4), 149-156.
- Sarıcaoğlu, H. & Arslan, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri Ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi. **Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 13(4), 2087-2104.
- Schweitzer, R. & Hamilton, T. (2002) Perfectionism And Mental Health In Australian University Students: Is There A Relationship? **Journal Of College Student Development**, 43(5), 684-695.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, And Positive Therapy. In C. Snyder & S. Lopez (Eds). *Handbook Of Positive Psychology*. New York: Oxford.

- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. **American Psychologist**, 55, 5–14.
- Shafran, R. & Mansell, W. (2001). Perfectionism And Psychopathology: A Review Of Research And Treatment. **Clinical Psychology Review**, 21(6), 879-906.
- Sheldon K. M. & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological Needs And Subjective Well- Being In Social Groups. **British Journal Of Social Psychology**, 41, 25-38.
- Sheldon, K. M. & Kasser, T. (2001). “Getting Older , Getting Better?”: Personal Strivings And Psychological Maturity Across The Life Span. **Developmental Psychology**, 37, 491-501.
- Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. **American Psychologist**, 56(3), 216-217.
- Sheldon, K. M. Ve Niemiec, C. P. (2006). It's Not Just The Amount That Counts: Balanced Need Satisfaction Also Affects Well-Being. **Journal Of Personality And Social Psychology**, 91(2), 331-341.
- Sherman A.M., Lansford J.E. & Volling B.L. (2006). Sibling Relationships And Best Friendships In Young Adulthood: Warmth, Conflict, And Well-Being. **Personal Relationships**, 13(2), 151–165.
- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2007). **Modern Psikoloji Tarihi**. (Çev. Yasemin Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Siddiqui, S. (2015). Impact Of Sel-Efficacy On Psychological Well-Being Among Undergraduate Students. **The International Journal Of Indian Psychology**, 2(3), 4- 16.
- Siegle, D. & Schuler, A. (2000). Perfectionism Differences In Gifted Middle Students. **Roeper Review**, 23, 39-44.
- Silva, N. A. E., Bongardt, V., Baams, L. & Raat, H. (2018). Bidirectional Associations Between Adolescents' Sexual Behaviors And Psychological Well-Being. **Journal Of Adolescent Health**, 62(1), 63-71.

- Silva, R. A., Horta, B. L., Pontes, L. M., Faria, A. D., Souza, L.D.M., Cruzeiro, A. L. S. & Pinheiro, R. T. (2007). Psychological Well-Being And Adolescence: Associated Factors. **Cadernos De Saúde Pública**, 23(5), 1113-1118.
- Silverman, L. K. (2007). Perfectionism: The Crucible Of Giftedness. **Gifted Education International**, 23, 233-245.
- Simon, C. R. & Durand-Bush, N. (2014). Does Self-Regulation Capacity Predict Psychological Well-Being In Physicians? **Psychology, Health And Medicine**, 20(3), 1-11.
- Slaney, R. B. & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study Of A Criterion Group. **Journal Of Counseling And Development**, 74, 393-398.
- Steinberg, L. (2007). **Ergenlik** (Çev. Editörü: Çok, F.) Ankara: İmge Kitabevi.
- Stoeber, J. (2015). How Other-Oriented Perfectionism Differs From Self-Oriented And Socially Prescribed Perfectionism: Further Findings. **Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment**, 37(4), 611-623.
- Stoeber, J. (2018). The Psychology Of Perfectionism: An Introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The Psychology Of Perfectionism: Theory, Research, Applications* (Ss. 3-16). London: Routledge.
- Stoeber, J. & Childs, J. H. (2011). **Perfectionism**. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia Of Adolescence* (Ss. 2053-2059). New York: Springer.
- Stoeber, J. & Corr, P. J. (2016). A Short Empirical Note On Perfectionism And Flourishing. **Personality And Individual Differences**, 90, 50-53.
- Stoeber, J. & Otto, K. (2006). Positive Conceptions Of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. **Personality And Social Psychology Review**, 10, 295-319.
- Stoeber, J. & Rambow, A. (2007). Perfectionism In Adolescent School Students: Relations With Motivation, Achievement, And Well-Being. **Personality And Individual Differences**, 42, 1379-1389.

- Stoeber, J. & Stoeber F. S. (2009). Domains Of Perfectionism: Prevalence And Relationships With Perfectionism, Gender, Age, And Satisfaction With Life. **Personality And Individual Differences**, 46, 530–535.
- Sumi, K. & Kanda, K. (2002). Relationship Between Neurotic Perfectionism, Depression, Anxiety, And Psychosomatic Symptoms: A Prospective Study Among Japanese Man. **Personality And Individual Differences**, 32(5), 817-826.
- Şahin, H. (2011). Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Ve Saldırganlık İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şen, M. (2011). Türkiye’de Ergen Profili. **Aile Ve Toplum**, 7(2), 89-102.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). **Using Multivariate Statistics**. (6. Baskı). Pearson.
- Taylor, G., Jungert, T., Mageau, G. A., Schattke, K., Dedic, H., Rosenfield, S. & Koestner, R. (2014). A Self -Determination Theory Approach To Predicting School Achievement Over Time: The Unique Role Of Intrinsic Motivation. **Contemporary Educational Psychology**, 39, 342–358.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçe’ye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 28(3), 374- 384.
- Tian, L., Chen, H., & Huebner, E. (2014). The Longitudinal Relationships Between Basic Psychological Needs Satisfaction At School And School-Related Subjective Well-Being İn Adolescents. **Social Indicators Research**, 119(1), 353-372.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde Mutluluk Ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık Ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Topuz, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuncer, B. (2006). Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi**, 3(23), 103-111.
- Türkdoğan, T. & Duru, E. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında Temel İhtiyaçların Karşılanmasının Rolü. **Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 14(4), 2429-2446.
- Utsch, M., (2008). "Pozitif Psikolojiden Güdüler-Din Psikolojisi Araştırmaları Ve Terapik/Manevî Yardım Uygulamaları", Çev. A. Bahadır, Süüfd, 25,169-180.
- Uzel, B. (2012). 10-14 Yaş Arasında Olan Yelken Yapan Ve Yelken Yapmayan Çocukların Benlik Algısı Ve Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uz Baş, A. & Siyez, D. M. (2010). Çocuk Ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. **İlköğretim Online**, 9(3), 898-909.
- Ünal, M. (2013). Lise Öğrencilerinin Akademik Güdülenme Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Veronneau, M. H., Koestner, R. F. & Abela, J. R. Z. (2005). Intrinsic Need Satisfaction And Well-Being In Children And Adolescents: An Application Of The Self-Determination Theory. **Journal Of Social And Psychology**, 24(2), 280-292.

- Visser, P. L., Hirsch, J. K., Brown, K. W., Ryan, R. & Moynihan, J. A. (2014). Components Of Sleep Quality As Mediators Of The Relation Between Mindfulness And Subjective Vitality Among Older Adults. **Mindfulness**, 5(2), 111–222.
- Walen, H. R. Ve Lachman, M. E. (2000). Social Support And Strain From Partner, Family, And Friends: Costs And Benefits For Men And Women In Adulthood. **Journal Of Social & Personal Relationships**, 17(1), 5-30.
- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions Of Happiness: Contrasts Of Personal Expressiveness (Eudaimonia) And Hedonic Enjoyment. **Journal Of Personality And Social Psychology**, 64, 678-691.
- Wehmeyer, M. L., Agran , M. & Hughes, C. (2000). A National Survey Of Teachers' Promotion Of Self-Determination And Student-Directed Learning. **The Journal Of Special Education**. 34, 58-68.
- Wong, P. T. P. (2010). What Is Existential Positive Psychology? **International Journal Of Existential**, 3(1), 1-10.
- Xavier, A., Cunha, M. & Pinto-Gouveia, J. (2015). The Impact Of Self-Compassion And Mindfulness On Psychological Well-Being Among Adolescents. Compassionate Mind Conference.
- Yarkın, E. (2013). Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki Doyumu Ve Yaşam Doyumu Düzeyine Katkısının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yavuzer, H. (1997). **Ana-Baba-Çocuk**. İstanbul, Remzi Yayınevi.
- Yaoar, A. A. (2008) Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliği İle Empati Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü.
- Yazgan İnanç, B. & Yerlikaya, E.E. (2012). **Kişilik Kuramları**. Pegem Akademi. Ankara.

Yılmaz, M. F. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemleri İnternet Kullanımı Ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yusupu, R. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Kariyer Kararları İle Mükemmeliyetçilik, Öğrenme Motivasyonu Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Zimmer-Gembeck, M. J. & Collins, W. A. (2003). Autonomy Development During Adolescence. In G. R. Adams And M. Berzonsky (Eds.), Handbook Of Adolescence (Ss: 175-204). Oxford: Blackwell.



**EKLER****Ek 1. Araştırma İzni**

T.C.  
İZMİR VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 12018877-604.01.02-E.2243522

26.02.2016

Konu : Elif KÜÇÜ

Araştırma İzni

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİNE  
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)  
Buca/İZMİR

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 07/03/2012 tarihli ve B.08.0.YET.00.20.00.0/3616 sayılı yazısı (Genelge 2012/13)  
b) 12/02/2016 tarihli ve 602 sayılı yazımız.  
c) 25/02/2016 tarih ve 12018877-604.01.02-E.2205223 sayılı Valilik Onayı

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programı öğrencisi Elif KÜÇÜ'nün "Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi - Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu tez çalışması için kullanacağı ölçekleri, Müdürlüğümüz Buca, Gaziemir, Konak, Menderes ve Urla ilçelerinde bulunan liselerde öğrenim gören 9., 10., 11. ve 12. Sınıf öğrencilerine uygulamak istediği ilgi (c) Valilik Onayı ile uygun görülmüştür.

Araştırmacı tarafından yapılan araştırmanın tamamlanmasından itibaren en geç iki hafta içinde Araştırmanın Teslimine İlişkin Taahhütname Tutanağı doldurulup, araştırmanın CD'ye aktarılması sağlanarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinize ve gereğini arz ederim.

Metin Ender KARABULUT  
Müdür a.  
Şube Müdürü

**EKLER:**

- 1- Valilik Onayı (1 sayfa)
- 2- Araştırma Değerlendirme Formu (1 sayfa)
- 3- Taahhüt Formu (1 sayfa)
- 4-Onaylı Veri Araçları(...sayfa)

Aslı ile Aynıdır  
5070 sayılı yasa ile  
elektronik olarak imzalanmıştır.

26 Şubat 2016

Hükümet Konağı C Blok Strateji Geliştirme Hizmetleri 1 Bölümü Konak/İZMİR  
Elektronik Ağ: izmir.meb.gov.tr  
e-posta: strateji35\_1@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: N.GÜR Memur  
Tel: (0 232) 477 21 37  
Faks: (0 312) 477 21 54

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden e7c1-3308-3d79-8ac7-fac8 kodu ile teyit edilebilir.

## Ek 2. Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği (CEMÖ)

### ÇOCUK VE ERGEN MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Sevgili öğrenci, aşağıda bazı cümleler yer almaktadır. Bu cümleleri okuyarak seni en iyi tanımlayan rakamı **yuvarlak içine al**. Doğru yanıtlar vermen, araştırmadan sağlıklı sonuçlar elde etmek için çok önemlidir. **LÜTFEN HİÇBİR SORUYU BOŞ BIRAKMA !**

Eğer okuduğun cümle senin için **hiç uygun değilse 1'i yuvarlak içine al**.  
Eğer okuduğun cümle senin için **çoğunlukla uygun değilse 2'yi yuvarlak içine al**.  
Eğer okuduğun cümle senin için **ne doğru ne yanlışsa 3'ü yuvarlak içine al**.  
Eğer okuduğun cümle senin için **çoğunlukla doğruysa 4'ü yuvarlak içine al**.  
Eğer okuduğun cümle senin için **çok doğruysa 5'i yuvarlak içine al**.

		Yanlış			Doğru	
1	Yaptığım her şeyin mükemmel olmasına çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Yaptığım her şeyde en iyi olmak isterim.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımda benden mükemmel olmamı isteyen bekleyen insanlar var.	1	2	3	4	5
4	Her zaman sınavda en yüksek notu almaya çalışırım.	1	2	3	4	5
5	Her zaman yapabileceğim en iyisini yapmamam beni gerçekten rahatsız eder.	1	2	3	4	5
6	Ailem benden mükemmel olmamı bekler.	1	2	3	4	5
7	İnsanlar benden yapabileceğimden daha fazlasını bekliyorlar.	1	2	3	4	5
8	Bir hata yaptığımda kendime çok kızarım.	1	2	3	4	5
9	Eğer her zaman yapabileceğim en iyisini yapmazsam, diğer insanlar başarısız olduğumu düşünür.	1	2	3	4	5
10	Diğer insanlar daima mükemmel olmamı beklerler.	1	2	3	4	5
11	Eğer ödevimde bir hata bile varsa moralim bozular.	1	2	3	4	5
12	Çevremdeki insanlar her konuda kusursuz olmamı bekliyorlar.	1	2	3	4	5
13	Yaptığım her şey mükemmel olmalı.	1	2	3	4	5
14	Öğretmenler ödevimin mükemmel olmasını bekliyorlar.	1	2	3	4	5
15	Yaptığım her şeyde en iyisi olmak zorunda değilim.	1	2	3	4	5
16	Her zaman diğerlerinden daha iyi olmam beklenir.	1	2	3	4	5
17	Başarılı olsam da, sınıftaki en yüksek notlardan birini almamışsam başarısız olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5
18	İnsanların benden çok şey istediklerini hiss ediyorum.	1	2	3	4	5



### Ek 3. İhtiyaç Doyumu Ölçeği (İDÖ)

#### İHTİYAC DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda bireylerin ihtiyaçlarını doyurma biçimlerine dair ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuduktan sonra, ifadelerin size uygunluk derecesini belirtiniz.

1      2      3      4      5      6      7  
Hiç doğru      Biraz      Çok  
değil      doğru      doğru

1. Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar verme özgürlüğümün olduğunu hissediyorum.	
2. Etkileşimde bulunduğum insanlardan gerçekten hoşlanıyorum.	
3. Kendimi çoğu zaman çok yeterli hissetmem.	
4. Hayatımda kendimi baskı altında hissediyorum.	
5. Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde iyi olduğumu söylerler.	
6. Etkileşimde bulunduğum insanlarla iyi geçinirim.	
7. Daha çok kendi başımayımdır ve çok fazla sosyal etkileşime girmem.	
8. Görüş ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissederim.	
9. Düzenli olarak etkileşimde bulunduğum insanları arkadaşım olarak görürüm.	
10. Son zamanlarda yeni ve ilginç beceriler öğrendim.	
11. Günlük yaşamımda bana söylenenleri sıklıkla yapmak zorunda kalırım.	
12. Hayatımdaki insanlar benimle ilgilenirler.	
13. Çoğu zaman, yaptıklarımın dolayı başarı duygusunu hissederim.	
14. Günlük yaşamımda etkileşimde bulunduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.	
15. Hayatımda ne kadar yetenekli olduğumu gösterme şansını bulamıyorum.	
16. Yakın olduğum çok fazla insan yok.	
17. Günlük yaşamımda kendi benliğimi ortaya koyabildiğimi hissediyorum.	
18. Düzenli olarak etkileşimde bulunduğum insanlar benden hoşlanmıyor gibi gözüküyor.	
19. Kendimi çoğu zaman becerikli hissetmem.	
20. Günlük yaşamımda kendi kararlarımı vermek için çok fazla imkanım yoktur.	
21. Genellikle insanlar bana karşı oldukça dostane davranır.	



## Ek 4. Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği (PIOÖ)

### PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

PIOÖ

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1-7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
3. Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
7. Geleceğim hakkında iyimserim
8. İnsanlar bana saygı duyar



## Ek 5. Ölçek Kullanım İzni (1)

19.06.2018

Gmail - Ölçek kullanım izni



Elif Küçü &lt;elifkucu8@gmail.com&gt;

### Ölçek kullanım izni

2 ileti

**Elif Küçü** <elifkucu8@gmail.com>  
Alıcı: bakitelef@gmail.com

30 Kasım 2015 10:17

Merhaba Hocam

Ben Elif Küçü. Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Eğer izniniz olursa geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptığınız Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ni tez çalışmamda kullanmak istiyorum.

İyi çalışmalar

Elif Küçü  
DEU, İZMİR

**Bulent Baki Telef** <bakitelef@gmail.com>  
Alıcı: Elif Küçü <elifkucu8@gmail.com>

30 Kasım 2015 11:26

Merhabalar,  
Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını gönderiyorum. İyi çalışmalar.

30 Kasım 2015 10:17 tarihinde Elif Küçü <elifkucu8@gmail.com> yazdı:

[Ayrıntılanan metin gizlendi]

—

Yrd. Doç. Dr. Bülent Baki TELEF  
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı  
Tel: (+90 286) 218 00 18  
Dahili No: 3539

#### 2 eklenti

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Geçerlik ve Güvenirliği.doc  
44K

H2013.pdf  
347K

## Ek 6. Ölçek Kullanım İzni (2)

19.05.2018

Gmail - Ölçek kullanım izni



Elif Küçü &lt;elifkucu8@gmail.com&gt;

### Ölçek kullanım izni

2 ileti

Elif Küçü &lt;elifkucu8@gmail.com&gt;

30 Kasım 2015 10:52

Alıcı: zeynep.cihangir.cankaya@ege.edu.tr

Merhaba Hocam

Ben Elif Küçü. Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Eğer izniniz olursa Türkçe'ye uyarlama çalışmalarını yaptığımız İhtiyaç Doymu Ölçeği'ni tez çalışmamda kullanmak istiyorum.

İyi çalışmalar

Elif Küçü  
DEU, İZMİR

zeynep cihangir cankaya &lt;zeynep.cihangir.cankaya@ege.edu.tr&gt;

30 Kasım 2015 11:26

Alıcı: Elif Küçü &lt;elifkucu8@gmail.com&gt;

Merhaba Elif, ölçeği kullanabilirsin elbette, çalışmanın sonucunu bildirirsen sevinirim, iyi çalışmalar

**Kimden:** "Elif Küçü" <elifkucu8@gmail.com>


**Kime:** "zeynep cihangir cankaya" <zeynep.cihangir.cankaya@ege.edu.tr>

**Gönderilenler:** 30 Kasım Pazartesi 2015 10:52:20


**Konu:** Ölçek kullanım izni

[Alıntılanan metin gizlendi]

## Ek 7. Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu



**DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**



Tarih: 24/07/2018

**Tez Başlığı:**  
Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 158 sayfalık kısmına ilişkin, 23/07/2018 tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin **benzerlik oranı % 30\_dur**.

• <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz Programı Kullanım Kılavuzunu okudum

<input type="checkbox"/> Filtreleme Tipi 1 (Maksimum %15) <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Filtreleme Tipi 2 (Maksimum %30) <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, <input type="checkbox"/> Kaynakça hariç, <input type="checkbox"/> Alıntılar dâhil, <input type="checkbox"/> Altı (6) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.	<input checked="" type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça dâhil, <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar dâhil.

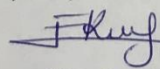
EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. <input checked="" type="checkbox"/>	EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd İçinde. <input checked="" type="checkbox"/>
---	--

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

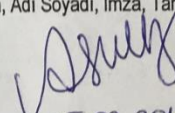
Adı Soyadı : Elif KÜÇÜ  
 Öğrenci No : 2014950040  
 Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri  
 Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
 Statüsü : Yüksek Lisans  Doktora

**ÖĞRENCİ**  
Elif KÜÇÜ  
(Adı Soyadı, İmza, Tarih)



25.07.2018

**DANIŞMAN**  
Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ  
(Unvan, Adı Soyadı, İmza, Tarih)



25.07.2018

**Açıklamalar**

1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu (□) işaretleyerek doldurunuz.  
 Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine (Ali Taş Tel: +90 (232) 3018026 veya [ali.tas@deu.edu.tr](mailto:ali.tas@deu.edu.tr)) başvurunuz.

2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu\* formu tezin ciltlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.

3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.

4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.