

T. C. MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

**UYUMLU VE UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN TEKRAR
EDEN BAŞARISIZLIKTA GÖREV ISRARI ÜZERİNDEKİ ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

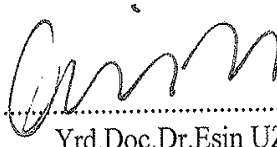
MEHMET NECİP TUNÇ 121106112

Danışman Öğretim Üyesi: Yrd.Doç. Dr. A. ESİN UZUN OĞUZ

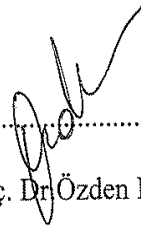
İstanbul, Ekim 2015

T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

13.10.2015 tarihinde tezinin savunmasını yapan 12 11 06 112 numaralı Mehmet Necip TUNÇ'a ait "Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğin Tekrar Eden Başarısızlıkta Görev İsrarı Üzerindeki Rolü" başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak **Oy Birliği/Oy Çokluğuyla** Kabul Edilmiştir.




Yrd.Doç.Dr.Esin UZUN OĞUZ



Yrd.Doç. Dr.Özden BADEMCI



Dr. İpek PÜR
(Üye)



Rahmetli dedem İbrahim AYDOĞDU ve büyük
anneannem Şükriye KOTİL'in hatıralarına;

Bu çalışmadaki bütün bilgileri akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak elde edip sunduğumu, çalışmada bana ait olmayan tüm veri ve sonuçların kaynağını gösterdiğimi beyan ederim.

Ad Soyad

Mehmet Necip TUNÇ

İmza

ÖNSÖZ

Mükemmeliyetçiliğin, görev ısrarı bakımından, tekrarlayan başarısızlık karşısında da uyumlu ve uyumsuz tiplere ayrılıp ayrılmadığını inceleyen bu tezin yazımında, benim dışımda bir çok insanın emeği vardır.

Kendisinden bir psikolog olmakla ilgili çok şeyler öğrendiğim, sevgili hocam, tez danışmanım ve klinik süpervizörüm Sayın Yrd. Doç. Dr. Akgül Esin Uzun Oğuz'a üzerimdeki emeklerinden dolayı şükranlarımı sunarım. Kendisiyle tanışmanın benim için hem mesleki hem de insani anlamda gerçek bir şans olduğunu düşünüyorum.

Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde benim gibi araştırma görevlisi olan mesai arkadaşlarıma, dostlukları ve tez yazım sürecinde bana gösterdikleri anlayışları için minnettar olduğumu belirtmeliyim. Ayrıca tezin veri toplama sürecindeki yardımlarından dolayı Sayın Prof. Dr. Cem Şafak Çukur ve Sayın Prof. Dr. Bilal Sambur'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Arkadaşlıklarıyla bu hayatı daha çekilir kılan, Gökhan Coşkun ve Mesut Açıklın'a ve Ankara'daki hayatımda sevgi ve anlayışıyla hep yanımda bulunmuş Gülden Sayılan'a da bana gösterdikleri samimi dostluktan ötürü müteşekkirim. Tezimi yazarken bana evini açarak hiç sıkılmadan çalışmamı sağlayan Orkan Başta'dan ve İstanbul'da olamadığım zamanlar benim için çeşitli zahmetlere girmiş olan Candaş Uygun'dan hakiki dostluğun kıymetini bir kez daha öğrendiğimi söylemek isterim.

Desteklerini her zaman arkamda hissettiğim, sevgili ailemin bu tezin yazılmasında katkısı büyüktür. Çocukken bizimle "oyunlar" icat eden, beni her zaman ilgi ve sevgiyle dinleyen, küçük yaşta şiir ve edebiyatla tanıştıran anneme, kendisine ne kadar ters gelirse gelsin benimle her fikri tartışmaya açık olan, bizi akademik hayata özendiren, dürüst ve samimi babama, hayatımın yarısında onsuz bir anı olmayan, sevmeli ama aynı zamanda didişmeli kardeşim Aybike'ye (biz niye bu kadar "opposite"iz?) ve sadece bir zamanlar aynı odayı değil daha birçok şeyi paylaştığımız, doğduğu zamandan beri bizi hep güldürmüş olan "şakacı küçük kardeş" Alperen'e var oldukları için teşekkür ederim.

Son olarak sevgilim, en iyi dostum, eşim ve yoldaşım Duygu olmadan, değil bu tezi yazmak, nasıl yaşanırdı hayal dahi edemediğimi belirtmek zorundayım.

ÖZET

Bu çalışmada mükemmeliyetçiliğin uyumlu/uyumsuz biçimleri ile tekrar eden başarısızlık karşısında görev ısrarı ilişkisi araştırılmıştır. Bu şekilde, uyumlu biçimin “olumlu pekiştirme”, uyumsuz biçiminse “olumsuz pekiştirme” ile güdülendiğini savunan, “İkili Süreç Modeli”nden elde edilmiş hipotezler sınanmıştır. Görev ısrarı hakkındaki çalışmalar; a)genelde çalışmada istenilen toplam bulmaca sayısı olarak işe vuruklaştırılan, gelecek bulmacalara karşı yılmazlık anlamına gelen tükenmeye direnç, ve b) genelde her bulmacaya ayrılan zaman olarak işe vuruklaştırılan, eldeki bulmacalara karşı yılmazlık anlamına gelen zamansal ısrar, şeklinde bir ayırım önermektedir. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin ”yaklaşmacı” eğilimlerinin “tükenmeye direnç”e, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin “kaçınmacı” eğilimlerininse “zamansal ısrar”a karşılık geleceği hipotezi oluşturulmuştur. Bu hipotezin sınanabilmesi için, demografik bilgi formu ve APS-R’den oluşan bir test bataryasını doldurmuş 229 katılımcıdan toplanılan veriler aracılığıyla gerçekleştirilen Küme Analizlerine göre, uyumlu mükemmeliyetçiler, uyumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlardan meydana gelen üç grup oluşturulmuştur. Seçilen katılımcılardan, 20 dakika içerisinde çözebildikleri kadar fazla sayıda (aslında çözümsüz olan) tangram bulmacasını çözmeleri istenmiştir. Grup temelli zamansal ısrar karşılaştırmaları, uyumlu mükemmeliyetçilerin ilk bulmacada, uyumsuz mükemmeliyetçilerinse (analizlerde yer verilmiş son bulmaca olan) dördüncü bulmacada en uzun süre ısrar eden grup olduğunu göstermektedir. Grup temelli tükenmeye karşılaştırmaları sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Araştırmanın sonuçları İkili Süreç Modelinde, (olumlu hem de olumsuz pekiştirme ile güdüleniyor gibi görünen) uyumlu mükemmeliyetçiliğin nasıl işlediği noktasıyla ilgili bir revizyona gidilmesi ihtiyacına işaret etmektedir. Çalışmanın bulgularının yanında, katkı ve sınırlılıkları da, bu ihtiyaca işaret eden literatüre dönerek tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Görev İsrarı – Mükemmeliyetçilik – Olumlu Mükemmeliyetçilik – Uyumsuz Mükemmeliyetçilik - Başarısızlık

ABSTRACT

The current study investigates the relationship between adaptive/maladaptive types of perfectionism and task persistence in recurring failure. In doing so, it tests the hypothesis derived from the “Dual Process Model” of perfectionism, according to which the adaptive type is driven by positive reinforcement while maladaptive type is driven by negative reinforcement. Studies on task persistence also suggest a distinction between; a) resistance to extinction, the resilience in the face of upcoming tasks which is usually operationalized as the number of the tasks attempted, and b) temporal persistence, the resilience in the face of current task which is usually operationalized as the time allocated to each task. It was hypothesized that while “resistance to extinction” corresponds to the “approach” tendency of adaptive perfectionism, “temporal persistence” corresponds to the “avoidance” tendency of maladaptive perfectionism. In order to test this hypothesis, three groups consisting respectively of adaptive perfectionists (n=30), maladaptive perfectionists (n=31) and non-perfectionists (n=28) were formed via Cluster Analyses conducted on the basis of the data collected from 229 participants (54 men, 175 women), who completed a test battery consisting of the demographic information form and APS-R. Selected participants were asked to solve as much tangram puzzles (which actually were unsolvable) as they can within 20 minutes. Group based temporal persistence comparisons revealed that, adaptive perfectionists were the longest persisting group at the first puzzle, whereas maladaptive perfectionists were the longest persisting group at the fourth puzzle (the last puzzle considered in the analyses). Group based resistance to extinction comparisons did not reveal a statistically significant relationship. The results suggest a need for revision in the Dual Process Model in terms of how adaptive perfectionism (which seems to be driven by both positive and negative reinforcements) operates. The findings, as well as the contributions and limitations of the study, were discussed referring back to the existing literature underscoring that need.

Keywords: Task Persistence - Perfectionism - Adaptive Perfectionism - Maladaptive Perfectionism - Failure

İÇİNDEKİLER

	SAYFA NO
İTHAF	I
İNTİHAL	II
ÖNSÖZ	III
ÖZET	IV
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER	VI
KISALTMALAR LİSTESİ	IX
TABLolar VE ŞEKİLLER LİSTESİ	X
1. GİRİŞ	1
1A. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı ve Kapsamı	1
1B. Mükemmeliyetçiliğin Sınıflandırma Biçimleri	4
1C. Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Kuramsal Açıklamalar	6
1C1. Dinamik Yaklaşım	6
1C2. Bilişsel Yaklaşım	9
1C3. Davranışçı Yaklaşım	11
1D. Mükemmeliyetçilik ve Psikopatoloji	15
1D1. Mükemmeliyetçilik, Duygudurum Bozuklukları	16
1D2. Mükemmeliyetçilik ve Anksiyete Bozuklukları	21
1D3. Mükemmeliyetçilik ve Yeme Bozuklukları	25
1D4. Mükemmeliyetçilik ve Kişilik Bozuklukları	28

1E. Görev Israrı -----	30
1E1. Israrcılık ve Azim -----	31
1E2. Görev Israrı ve Biçimleri -----	33
1E3. Görev Israrı ile Mükemmeliyetçilik İlişkisi -----	35
1E4. Mükemmeliyetçilik, Başarı ve Başarısızlık -----	41
1F. Araştırmanın Amacı -----	44
1G. Araştırmanın Önemi -----	49
2. YÖNTEM -----	52
2A. Araştırma Evreni ve Örneklem -----	52
2B. Veri Toplama Araçları -----	55
2B1. Demografik Sorular -----	55
2B2. Almost Perfect Scale-Revised -----	55
2B3. Çözumsuz Tangram Bulmacaları -----	56
2C. İşlem -----	58
2C1. Ön Çalışma -----	58
2C2. Ana Çalışma -----	59
3. BULGULAR -----	61
3A. Analiz Öncesi Veri Kümesinin İncelenmesi -----	61
3B. APS-R'nin Faktör Yapısı ve Güvenilirliğine İlişkin Bulgular -----	62
3C. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular -----	63
3D. Araştırma Sayıltılarının Sınanması -----	65
4. TARTIŞMA -----	69
4A. Araştırma Sonuçlarının Değerlendirilmesi -----	69
4B. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler -----	77

KAYNAKÇA	80
EKLER	99
EK1.Bilgilendirilmiş Onam Formu	99
EK2.Demografik Bilgi Formu	100
EK3.Almost Perfect Scale	106
EK4.Çözümsüz Tangram Bulmacaları	107
EK5.Ana Çalışma Yönergesi	108
ÖZGEÇMİŞ	109

KISALTMALAR LİSTESİ

İSM: İkili Süreç Modeli

APS-R: Gözden geçirilmiş Almost Perfect Scale (Almost Perfect Scale-Revised)

OKB: Obsesif Kompulsif Bozukluk

MDB: Majör Depresif Bozukluk

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

OKKB: Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu

APA: Amerikan Psikoloji Derneği (American Psychological Association)

DSM: Tanı ve İstatistik El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual)

MMPI: Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (Minnesota Multiphasic Personality Inventory)

ANOVA: Varyans Analizi (Analysis of Variance)

TABLolar VE ŞEKİLLER LİSTESİ

SAYFA NO

Şekil 1.1 Klinik Mükemmeliyetçiliğın Bilişsel-Davranışçı Modeli -----	10
Şekil 1.2 İkili Süreç Modelinde Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğın Kuramsal Özellikleri -----	15
Tablo 2.1 Araştırmada Yer Alan Grupların APS-R'nin Alt Ölçeklerinden Aldığı Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri -----	54
Şekil 2.1 Tangram Bulmacası Örneği -----	56
Şekil 2.2 Yedi Parçalı Klasik Tangram Seti -----	57
Tablo 3.1 Ölçekte Bulunan Faktörlerin Madde Bazında En Düşük Ve En Yüksek Faktör Yüklemeleri İle Açıklanan Varyans -----	62
Tablo 3.2 Faktörler Arasındaki Korelasyon Katsayıları -----	63
Tablo 3.3 Ana Çalışma Betimsel İstatistikler -----	66
Grafik 3.1 İlk Dört Bulmacaya Ayırılan Süre -----	67





1.GİRİŞ

1A. MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN TANIMI VE KAPSAMI

Mükemmeliyetçilik, kelimenin anlamı, etimolojik kökeni ve tarihi bağlamında oldukça zengin bir kavramdır. Kavramın psikoloji literatüründeki tanımı ve kavramla ilgili bugüne dek oluşturulmuş kuramsal çerçevenin sunulmasına geçmeden evvel, bu noktalara da değinilmesi; mükemmeliyetçiliğin, uzmanlarının dışında kalan çevrelerde nasıl görülüp anlaşıldığı konusunda bize ipucu verebilir.

Mükemmeliyetçi kelimesinin, Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük'te (2015) yer alan, ruhbilimine göre tanımı; “Mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf eden kimse.” şeklinde verilmiştir. Buna göre alıntılanan sözlükte ayrıca bir tanımı verilmeyen mükemmeliyetçiliğin, “mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf etmek” olduğu söylenebilir. Peki mükemmel olmak ne demektir, daha da önemlisi mükemmel nedir?

Mükemmel kelimesinin, etimolojik kaynağı itibariyle, Arapça “eksizlik, bütünlük” anlamına gelen “klm” kökünün ism-i mef'uldeki (birşeyi gerçekleştiren şeye işaret eden çekim) hali olan, “mukammal” (مكتمل) kelimesinden dilimize geldiği görülmektedir (Nişanyan, 2014). Kelime, gramatik olarak “kemâl” kelimesiyle akrabadır. Kemâl, özellikle erken dönem islam neoplatonizminin etkisiyle (Fakhry, 2004), maddesel varoluşun beraberinde getirdiği eksikliklerden ruhani yollarla arınarak, hakiketle birleşmek gibi bir anlam yüklenmiştir. Bu anlam, günümüzde de hem dinsel hem de seküler bir konotasyonla kullanılan, “kemâle ermek” deyiminde yaşamaya devam etmektedir.

Elbette mükemmel kelimesi (ve ondan türetilen mükemmeliyetçilik kavramı), günümüz Türkçesinin anlam ve düşünce dünyasında, geçmişte taşıdığı dini ve mistik

anlamları (en azından geçmişteki şekil ve şiddetiyle) taşımamaktadır. Kelimenin kökeni açısından mevcut bulunan bağa rağmen, mükemmeliyetçi dediğimiz zaman, “kemâle ermeye çalışan kişi”yi anlamadığımız açıktır. Bu bağlamda “mükemmel” kavramının, içini zamanın ruhuna hakim olan paradigmanın doldurduğu, bir tür boş gösteren olduğu iddia edilebilir. Başka bir deyişle, içinde bulunulan çağın, mensuplarından beklediği “eksiksizlik alanı” ne ise, “mükemmel” de ona göre tanımlanacak ve mükemmeliyetçiliğin anlamı ve bağlamı da buna göre değişebilecektir. Özellikle bu husus, yani “mükemmel”in tanımının zamana ve mekana göre değişiklik göstermesine bağlı olarak, mükemmeliyetçiliğin de anlam ve nitelik açısından değişebileceği fikri, gelecekteki muhtemel paradigma kaymalarına bağlı olarak, geleceğin mükemmeliyetçilik araştırmacılarını yakından ilgilendirecek bir noktadır.

Ülkemizde faaliyet göstermekte olan yazılı basın, yayınlarında mükemmeliyetçilikle ilgili başlıklara, oldukça fazla yer verdiği görülmektedir. Mükemmeliyetçilik portre edilirken, bazen mükemmeliyetçiliğin profesyonel yaşamdaki olası olumlu etkilerinden de söz edilmesine karşın (“Mükemmeliyetçilik bir hastalık mı?”, 2009), çoğu kez mükemmeliyetçilikten neredeyse tanı kriterleri belirli bir ruhsal rahatsızlık gibi söz edildiği görülmektedir (“Çağın rahatsızlığı: Mükemmeliyetçilik”, 2010; “Mükemmeliyetçilik mutsuz ediyor!”, 2013). Sosyal medyada, özellikle kişilerin kendi yorumlarına yer veren sözlük formatlı internet sitelerinde ise, mükemmeliyetçilik hakkında, genelde performansı artıran ama mutsuzluğa sebebiyet veren aynı zamanda belirli miktarda herkeste olan ve çoğu zaman kaçınılmaz bir eğilim olduğuna dair yorumların sıklığı dikkat çekmektedir (Ekşisözlük, t.b.). Mükemmeliyetçiliğin basılı ve sosyal medyada ortak şekilde, günlük ve profesyonel yaşamda (kimi zaman gerçeküstü derecelere varabilen) yüksek standartlara ulaşmaya çalışmak şeklinde anlaşılıp yansıtıldığını söylenilebilir.

Psikoloji literatüründe ise mükemmeliyetçiliğin üzerinde anlaşılmış bir tanımından söz etmek zor gözükmemektedir (Flett ve Hewitt, 2002). Şimdiye kadar yapılmış tanımlar, mükemmeliyetçiliğin yapısı ve kapsamı hakkında hali hazırda devam etmekte olan tartışmaları yansıtır şekilde, araştırmacıların kuramsal

yaklaşımına göre biçimlenerek değişiklik göstermektedir (Flett ve Hewitt, 2002). Elbette bu tür kuramsal tartışmaların olduğu başlıklarda, tatmin edici bir tanım bulmak zor olsa da, bu çalışma için önce farklı araştırmalarda kullanılmış mükemmeliyetçilik tanımlarından yola çıkılarak kolaj biçiminde bir tanım yapılacak, sonra da ilgili tanımın eksiklikleri literatürdeki tartışmalarla örnekleme gibi bir strateji izlenecektir. Mükemmeliyetçilik literatürünün genelinden üç bileşenli bir tanım çıkarmak mümkündür (Slaney, Rice ve Ashby, 2002). Buna göre mükemmeliyetçilik, kişinin hayatının geneli ya da belirli bir alanında, kendisi ya da bir başkası ile ilgili; a)hata ya da eksikliklerden kaçınma çabası ve dolayısıyla aksamayan bir düzen arayışını b)değerlendirme standartlarının yüksekliğini ve c)varolan performansla yüksek standartlar arasında ortaya çıkabilecek muhtemel farklar nedeniyle değerlendirilme ile endişelerini içeren, spesifik bilişsel, davranışsal ve duygusal süreçlerin toplamından oluşan bir kişilik özelliğidir. Yukarıda verilen kolaj tanım, literatürde kendisine en çok yer bulanlarının aşağıda anlatılmaya çalışılacağı kuramsal yaklaşımların bir çoğu tarafından eleştirilecek noktalara sahiptir. Öncelikle mükemmeliyetçiliğin tanımında yer verilen öğelerin kiminin, mükemmeliyetçilik kavramının (ve kavramdan türetilcek ölçüm araçlarının) dışlayıcı geçerliliğini tehdit eder bir niteliğe sahip olduğu iddia edilebilir (Flett ve Hewitt, 2002). Bu anlamda, mükemmeliyetçilikle tehlikeli biçimde yakın ilişkiye sahip olduğu düşünülen değişkenlerden birisi nevrozizmdir (Flett, Hewitt, Dyck, 1989). Tanımda yer verilen kimi öğelerin yüzeysel geçerlilik açısından nevrozizmle bağlantısı yanı sıra, yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçilik skorlarıyla nevrozizm skorları arasında da fazlasıyla yüksek korelasyonlara rastlanılmaktadır (Davis, 1997; Flett, Hewitt ve Dyck, 1989; Hewitt, Flett ve Blankstein, 1991). Üstelik yine benzer korelasyonların ölçümlendiği bir başka çalışmada, depresyon ve umutsuzluk değişkenlerindeki varyansı nevrozizm stres-yatkınlık modelinin, mükemmeliyetçilik stres-yatkınlık modelinden daha iyi açıkladığı raporlanmıştır (Enns, Cox ve Clara, 2005). Mükemmeliyetçiliğin kavramsal yapısını bu şekilde zorladığı düşünülen bir diğer değişken de özdenetim kişilik özelliğidir. Mükemmeliyetçiliğin özellikle kimi alt biçimlerinin, özdenetim ile hemen hemen hiçbir fark içermiyor olabileceğini savunan araştırmacıların (Hewitt ve Flett, 2002) yanında, bu iki değişken arasında yine yüksek korelasyonlara rastlanılmıştır (Hill, McIntire ve Bacharach, 1997). Fakat bunların yanı sıra, örneğin obsesif kompulsif bozuklukla (OKB) kuvvetli bir ilişkisi olduğu bilinen özdenetim kişilik özelliği

değişkeni kontrol edildiğinde dahi, mükemmeliyetçilik ile OKB arasında anlamlı bir ilişkinin mevcut olduğu bulgusuna ulaşmıştır (Rhéaume ve ark., 1995).

Yukarıda yapılan tanım da, mükemmeliyetçiliğin bu ve benzeri başka değişkenlerden nasıl ve ne şekilde ayrıldığını açıklayamaması ve mükemmeliyetçiliğe neyin dahil edilmesi gerektiğine ikna edici bir yanıt vermemesi anlamında sorunludur. Ayrıca yukarıda verilen tanım, özellikle son dönem araştırmacılarınca mükemmeliyetçiliğin çok faktörlü bir yapıya sahip olduğuna dair ortak kanı (Flett ve Hewitt, 2002) düşünüldüğünde, bu yapılara farklı oranlarda yakınlık gösteren kişileri birbirinden ayıramaması nedeniyle de eksik bir tanımdır. Bu eksiklikler akılda tutulmak kaydıyla, metnin devamında mükemmeliyetçilik kavramı için yukarıda yer verilen tanım kullanılacaktır. Devam eden bölümdeyse, mükemmeliyetçiliğin belli başlı sınıflandırma biçimlerinden söz edilecek ve ardından mükemmeliyetçiliğin ardında yatan mekanizmayı açıklama iddiasındaki kimi kuramsal yaklaşımlara değinilecektir.

1B. MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN SINIFLANDIRMA BİÇİMLERİ

Mükemmeliyetçilik kavramının, psikoloji literatüründe tartışılmaya başlandığı ilk zamanlarda, olumsuz çıktılarla ilişkili, uyumsuzluğu artırıcı bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırıldığını söylemek mümkündür (Beck, 1976; Burns, 1980; Ellis, 1962; Freud, 1920; Horney, 1945; Sullivan, 1953). Bu kavramsallaştırmanın mükemmeliyetçiliğin “klinik” yönüne odaklanmasına da bağlı olarak, meydana getirilen ölçüm araçlarının da genelde klinik tanıyı destekleyici ölçümlerde ve/veya psikopatoloji çalışmalarında kullanılmak üzere tasarlandığı söylenilebilir (Flett ve Hewitt, 2002).

Daha yakın tarihli mükemmeliyetçilik araştırmalarında, mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır (Frost ve ark., 1993). Çeşitli ölçüm araçlarında, faktör analizi üzerinden elde edilen sonuçlar, mükemmeliyetçiliğin kaç boyutu olduğu sorusuna oldukça farklı yanıtlar veriyor olmasına rağmen, bugün için

araştırmacıların pek çoğunun, kazandıkları görgül destekten ötürü araştırmalarında ikili ve üçlü modeli kullandıkları görölmektedir (Flett ve Hewitt, 2002).

Mükemmeliyetçiliğin zorunlu olarak olumsuz çıktılarla ilişkili olmayabileceği öncelikle Adler (1927) tarafından savunulmuştur. Adler, insanın kendisini geliştirmeye yönelik doğal bir itki taşıdığını ve, insanın, eksikliklerini giderip potansiyelini tam olarak gerçekleştirmeye yönelik içinde taşıdığı itkinin, yaşamın gelişmesi ve zenginleşmesi açısından adaptif sonuçlara neden olduğunu iddia etmiştir. Yine Adler'e göre bu itki ancak sosyal niteliğini yitirip bencil bir hal aldığında sorunlara neden olur. Mükemmeliyetçiliğin olumlu bir biçiminin olabileceği fikrini ilk savunan araştırmacılardan Hamachek (1978) de mükemmeliyetçiliğin normal ve nevrotik şeklinde isimlendirilebilecek, iki ayrı biçiminin olduğunu ileri sürmüştür. Hamachek'e göre normal mükemmeliyetçilik, kişinin kendi standartlarını tutturmaya çalışması yoluyla performans ve verimliliklerini artıran, olumlu bir özelliktir. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise, eleştirilme kaygısı, tatminsizlik gibi olumsuz çıktılara neden olan uyanlarla motive olurlar. İkili model, ekseriyetle mükemmeliyetçiliğin olumlu çıktılarla ilişkili pozitif ve olumsuz çıktılarla ilişkili negatif iki biçiminden söz etmektedir. Daha yakın tarihli çalışmalarda da, farklı araştırmacıların aynı olgunun farklı yönlerini vurgulayarak, benzer kavramlar geliştirdiğini iddia etmek mümkündür. Bu bağlamda aynı olgu, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik (Rice, Ashby ve Slaney, 1998), olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik (Terry-Short, Owens, Slade ve Dewey, 1995), mükemmeliyetçi gayret ve mükemmeliyetçi endişe (Stoeber ve Otto, 2006), kişisel standartlar ve değerlendirilme kaygısı (Blankstein & Dunkley, 2002) gibi çeşitli isimler altında çalışılmıştır. Bütün bu çalışmalarda ortaklaşan görüşün şöyle de özetlenmesi mümkündür; a)uyumlu tip yüksek kişisel standartlar ve kişinin kendisinden beklentileri ile ilgilidir ve b)uyumsuz tip hata endişesi, performansın tatmin ediciliğinden şüphe etmek, başkalarının beklentileri ve beklentilerle başarılanlar arasındaki algılanan uçurumla ilgilidir (Stoeber ve Otto, 2006).

Mükemmeliyetçiliğin kavramsallaştırılmasında, kişinin kendi bilişselliğinin yanında kişilerarası faktörlerin de önemli olduğunu savunan Hewitt ve Flett (1991),

bu faktörleri de dahil ettikleri üçlü bir model geliştirmişlerdir. Buna göre mükemmeliyetçilik, kişinin kendisine yönelttiği (kendi odaklı), başkalarına yönelttiği (öteki odaklı) ve başkalarından kendisine yöneldiğini düşündüğü (sosyal olarak belirlenmiş) mükemmeliyetçi beklentiler üzerinden sınıflandırılabilir. Flett ve Hewitt (2006) ikili yaklaşımın uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçilik ayrımının yanıtıcı olduğunu, çünkü uyumlu biçimin performansında gözlemlenen farklılığın, (uzun vadede duygudurumda bozulma, başarısızlık karşısında yaşanan olumsuz bilişsel çıktılar gibi) uyumlu mükemmeliyetçiliğin diğer bir takım olumsuz özelliklerini perdelediğini savunmuşlardır (2006).

Bahsedilen modellerden hangisinin, veriye istatistiksel olarak daha iyi uyum gösterdiği, çeşitli görgül çalışmalara konu olmuştur (Frost ve ark., 1993; Stoeber, 1998; Suddarth ve Slaney, 2001). Bunların önemli bir kısmında üçlü modeli geliştiren araştırmacıların meydana getirdiği Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Hewitt, Flett, Turnbull-Donovan, ve Mikail, 1991) de kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinin kullanıldığı bu araştırmalar kesin bir sonuca işaret etmemekle birlikte, veriler ikili modeli daha çok destekler niteliktedir (Bieling, Israeli ve Antony, 2004; Dunkley ve ark., 2006; Haase ve Prapavessis 2004). Bunun yanında üçlü modeli destekler nitelikte bulgulara da rastlanılmıştır (Purdon, Antony ve Swinson, 1999). İkili modelin uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçilik ayrımının klinik bağlamda geçerliliğiyle ilgili çalışmalara mükemmeliyetçilik psikopatoloji ilişkisi bölümünde etraflıca değinilecektir.

1C. MÜKEMMELİYETÇİLİĞE YÖNELİK KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1C1. Dinamik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşımın kurucusu kabul edilen Sigmund Freud'un mükemmeliyetçilik kavramına, çalışmalarında yer verdiği görülmektedir (1920). Freud ilgili eserinde, insanların "mükemmel" olana erişmeye yönelik içsel bir itki taşıdığına dair, döneminde yaygın şekilde benimsenen fikrin bir illüzyon olduğunu

iddia etmiştir. Freud'a göre bu "itki"; potansiyel olarak evrensel olmasına rağmen, aktüel olarak ortaya çıkabilmesi belirli ruhsal ekonomi koşullarına bağlı olduğu için; insanlığın yalnızca küçük bir kısmında görülen bir olgudur. Mükemmeliyetçi eğilimler, insanın yücelmeye yönelik doğal eğiliminden çok, bilinçaltı arzuların medeniyeti var eden prensiplerle çatışması nedeniyle bastırılması sonucu ortaya çıkmaktadır. Buna göre medeniyeti var eden prensiplerle fazlaca özdeşleşmiş bireyler için geri dönüş yolu (arzuların gerçekçi tatmini) büyük ölçüde kapalıdır. Dolayısıyla bu kişiler için "daima ileri"den (arzulardan gelen enerjiyi, tatmin edilemez şekilde "yüceltilmiş" nesneye yöneltmekten) başka seçenek kalmamış gibidir.

Freud'un daha sonraki eserlerinde mükemmeliyetçilik olgusunu obsesyonel nevroz başlığı altında incelenmiştir (1959). Buna göre fallik dönemde idrak edilen ödipal durumun yarattığı anksiyete ile, libidinal tehdidin algılanan yüksekliği nedeniyle baş edilemeyen durumlarda, anal döneme doğru yaşanan regresyonla (anal retentif tip) süperego'nun gelişimi aşırı boyutlara varmaktadır. Freud'a göre mükemmeliyetçilik, bu şekilde aşırı gelişmiş süperego fonksiyonundan kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla mükemmeliyetçilik, nevrotik obsesyonel düzeneğin bir parçası olarak, bilinçaltı arzuların ruhsallığa hakim olması endişesi karşısında verilen bir aşırı tepkidir.

Mükemmeliyetçiliğin, olumlu ve olumsuz tiplere ayrılıp ayrılamayacağı tartışmasının izlerini, dinamik okul içinde de bulmak mümkündür. Bu fikri ilk kez ortaya attığı düşünülen yazar, Alfred Adler (1927)'dir. Adler daha iyi olana ulaşmaya çalışmanın evrensel bir insani itki olduğunu iddia ederek, mükemmelin "teleolojik" bir hedef olarak bilinçaltında önemli bir yer kapladığını ve neredeyse tüm insan davranışını yönlendirdiğini savunur (Ansbacher ve Ansbacher, 1956). "Teleolojik unsur" eksikliklerin giderilmesini motive etmesi bağlamında insan türü için adaptasyon artırıcı bir rol oynamaktadır. Buna göre, mükemmeliyetçiliği problematik hale getiren şey, bu itkinin kendisi değil, amacıdır. İtkinin amacı sosyal olandan uzaklaşıp bireysel olana doğru kaydıkça, mükemmeliyetçilik sorun yaratan bir dürtü haline bürünür.

Psikodinamik yaklaşımın daha sonraki temsilcileri olan Neo-Freudyanların, Adler'in mükemmeliyetçiliğe çizmiş olduğu olumlu çerçeveyi düşünsel olarak paylaştıklarını söylemek zordur (Sorotzkin, 1985). Örneğin psikodinamik okulun bir başka önemli kuramcısı olan Karen Horney, mükemmel olmaya yönelik ihtiyacı, nevrozlarda görülen ve başa-çıkma biçimlerine göre tasnif edilmiş, on nevrotik ihtiyaçtan biri olarak görür (1945). Horney'in sınıflandırmasına göre mükemmeliyetçilik, mesafelilik ihtiyaçları içinde yer alır. Horney'e göre içsel çatışmalar öncelikle çatışmanın belirli bir yönü izole edilip tersine çevrilme yöntemiyle çözülmeye çalışılır. Bunda başarısız olduğunda kişi çatışmanın sebebi olarak gördüğü insanlardan uzaklaşmaya çalışır. Üçüncü denemede ise kişi, içsel çatışmalardan kaçınabilmek için kendi ruhsallığına mesafe alma çabası içine girer. Bu, kişinin kendi benliğinin boş ve yüzeysel hale gelmesi ve oluşan vakumu, hayalkırıklıklarının yarattığı idealize imajların doldurmasını beraberinde getirir. Mükemmel olmaya yönelik ihtiyaç, bu imajlarla gerçekteki durumun arasındaki gerilimden doğar. Bu ihtiyacın doyurulma çabası, idealize imajın gerçekliğine dair algıyı pekiştirdiğinden, imkansız ve hatta kendi kendini yeniden üreten paradoksal bir çabadır. Fakat mükemmeliyetçiler bunun farkında değildir. Çünkü mükemmeliyetçilik, kişide diğerlerinden daha fazla çaba, özen ve dikkat sarfettiğine dair bir algıya neden olduğundan, farklı bir muameleyi (daha adil, daha iyi vb.) hak ettiğine dair bir kanı da oluşturur. Bu da yalnızca diğerlerinden üstünlük algısı anlamında değil, aynı zamanda kendini olaylara hakim hissetme şeklinde de nevrotik bireylerin öz-benliklerinin yaralılığından uzaklaşabilmelerini sağlar (Horney, 1950).

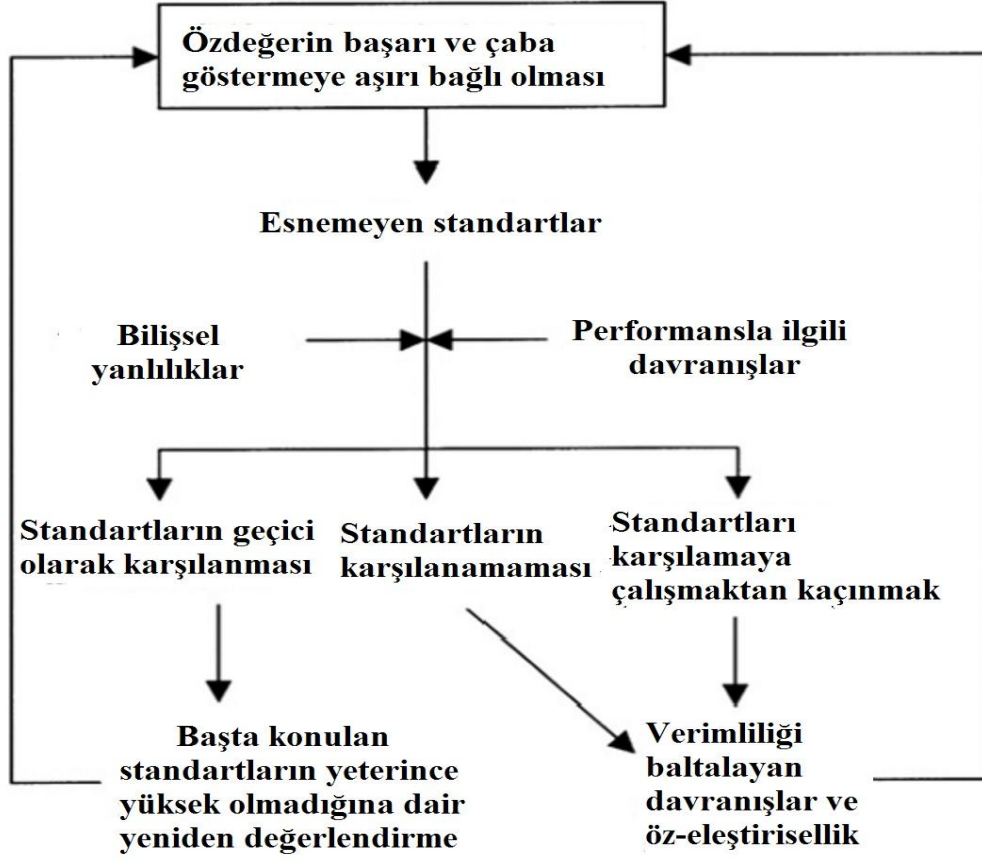
Yine Neo-Freudyanizmin önemli figürlerinden olan Harry Stack Sullivan'a göre ise mükemmeliyetçilik, hatalı ebeveynlik pratiklerine verilen bir tepkidir (Sullivan, 1953). Sullivan'a göre mükemmeliyetçilik, aile içindeki belirsizliklerin yarattığı tehdit algısına karşı ruhsallığını korumaya çalışan çocuğun, aradığı düzen ve devamlılığı hayatındaki herşeyi belirli bir düzen ve standarda uydurmaya çalışarak, kendi kendisine yaratma çabasıdır.

1C2. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel-Davranışçı terapi yaklaşımının, kurucu metinlerinden beri, mükemmeliyetçiliğin özellikle klinik görünümüne odaklanmış olduğu ve mükemmeliyetçiliği akıl-dışı ve zararlı bir bilişsel düzenek olarak yorumladığı söylenebilir (Shafran, Egan ve Wade, 2010. Örneğin Albert Ellis (1962) mükemmeliyetçilerin kendilerine gerçek dışı standartlar koyup, bunların gerçekleşmemesi durumunda ortaya çıkabilecek “tehlikeleri” abartmasından bahsederken, Beck (1976) mükemmeliyetçilerin ya-hep-ya-hiç bilişsel çarpıtmasına dayanan kaybetme korkularının altını çizer. Bilişsel yaklaşımın, öncüllerinin aktarılan açıklamalarından da anlaşılacağı üzere, mükemmeliyetçiliği bir kişilik özelliğinden çok, belirli bir bilişsel çarpıtma sistemi olarak gördüğü söylenebilir. Bu nedenle bilişsel yaklaşımda, mükemmeliyetçilik öncülleri ve sürdürücü faktörleriyle anlaşılmaya çalışılır.

Bilişsel yaklaşımın mükemmeliyetçilik konusundaki pozisyonunu, bütünlüklü bir model içerisinde ifade etmeye çalışan ve alanda kabul görmüş bir araştırma projesinin varlığından bahsetmek mümkündür (Egan, Wade ve Shafran, 2011; Shafran, Egan ve Wade, 2010). Bahsedilen model, Şekil1.1’de özet halinde sunulmuştur. Oluşturulan modele göre mükemmeliyetçiler, (genelde “yetersizlik” temalı) uyumsuz ana inançlarını, yüksek standartlara doğru gösterilecek aşırı çaba ile (uyumsuz ara inanç) telafi etmeye çalışırlar. Bu da beraberinde değerlendirmenin esnemeyen standartlara göre yapılmasını getirir. Böylelikle karşılaşılan sınanmalara çeşitli bilişsel çarpıtmalarla yaklaşılır. Bunlardan mükemmeliyetçilerde en yaygın görülenlerinden birisi (özellikle de performansa atıfla gerçekleştirilen) ya-hep-ya-hiç çarpıtmasıdır. Örneğin klinik mükemmeliyetçiler, karşılaştıkları bir sınanmada, mükemmel olarak belirledikleri performansı gösteremezlerse, ortalamanın üstünde bir başarıyı bile başarısızlık olarak yorumlayabilirler. Klinik mükemmeliyetçilerde bu türden bilişsel çarpıtmalara daha sık rastlanıldığı hipotezi görgül olarak destek bulmuştur (Egan, Piek, Dyck ve Rees, 2007). Ayrıca mükemmeliyetçiler, zamansal verimliliği azaltacak derecede aşırı özen gösterme gibi performans davranışları sergilemeye de yatkındırlar (Rhéaume, 2000; Stoeber, 2011).

Şekil 1.1 Klinik Mükemmeliyetçiliğin Bilişsel-Davranışçı Modeli



Kaynak: Shafran, R., Egan, S. J., ve Wade, T. D. (2010). *Overcoming perfectionism: A self-help guide using cognitive-behavioural technique*. Londra, Birleşik Krallık: Constable & Robinson.

Yine bahse konu modele göre, mükemmeliyetçilerin karşılaştıkları sınav neticesinde; a)standartın (geçici olarak) karşılanması, b)standartın karşılanamaması ve c)standartı karşılamaya çalışmaktan kaçınma biçiminde üç ayrı tür davranış gözlemlenebilir. Bunlardan ilki olan standartın karşılanması, geçici bir durum olarak görülmektedir. Çünkü görgül verinin de işaret ettiği üzere klinik mükemmeliyetçiler, standartı başarıyla karşıladıktan sonra tatmin olmak yerine, başta konulan standartın kendisinin düşük olduğuna dair bir yeniden değerlendirme yapma eğilimindedir (Kobori, Hayakawa ve Tanno, 2009).

Standardın karşılanamaması durumu ise mükemmeliyetçiler için korkulanan başa gelmesidir. Bu durumda verimlilik düşürücü biliş ve davranışlar gerçekleşmekte ve öz-eleştirisellik yükselmektedir. Modelin bu savını destekleyen verilere ulaşılmış bir çalışmada, mükemmeliyetçilik skorları yüksek bireylerle kontrol grubundan oluşan bir örnekleme, sınandıkları görevden sonra pozitif (başarı koşulu) ve negatif (başarısızlık koşulu) geri bildirim verilmiştir (Besser, Flett ve Hewitt, 2004). Negatif geri bildirim sonrasında, kendi odaklı mükemmeliyetçilerde olumsuz duygulanımda artışın yanında performanstan tatminsizlik, bilişsel ruminasyon ve göreve aşırı anlam atfetme gözlemlenmiştir.

Sınanma karşısında verilebilecek üçünü tür tepki ise sınanmadan kaçınmadır. Bu durumda, aşırı beklentilerin karşılanamayacağından korkan mükemmeliyetçi birey, görevi denemekten toptan vazgeçer. Mükemmeliyetçiliğin klinik görünümüyle ilişkili olduğu düşünülen biçimlerinden sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin (Neumeister, 2004) ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin (Dunn, Whelton, Sharpe, 2006; Kaye, Conroy ve Fifer, 2008; Santanello ve Gardner, 2007) kaçınmacı başa çıkma ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Kaçınma tepkilerinden bir başkası ise erteleme davranışıdır. Mükemmeliyetçiliğin erteleme davranışı ile ilişkili olduğunu gösteren görgül çalışmalar da mevcuttur (Rice, Richardson ve Clark, 2012; Saddler ve Sacks,1993).

1C2. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşımın kendisine has bir mükemmeliyetçilik kuramı olduğunu söylemek zordur. Bu bağlamda davranışçı yaklaşım başlığının, psikodinamik yaklaşım ve bilişsel yaklaşım başlıklarının aksine yanlış yönlendirici bir başlık olduğu söylenebilir. Fakat davranışçı yaklaşımın kuram ve bulguları, mükemmeliyetçiliğe bir kuramsal izah getirmeye çalışan başka araştırmacılarca kullanıldığı için, bu kuramların yukarıdaki başlık altında anlatılması uygun bulunmuştur.

Mükemmeliyetçiliğin kuşaklar arasında aktarılabilen bir davranış modeli olduğu düşünülmektedir. Ebeveynlerdeki mükemmeliyetçilik eğilimiyle, (özellikle aynı cinsiyetli) çocuklarındaki mükemmeliyetçilik eğilimi arasında bir ilişkiye, çeşitli araştırmalarda rastlanılmıştır (Frost, Lahart ve Rosenblate, 1991; Soenens ve ark., 2005; Vieth ve Trull, 1999). Bu ilişkinin kuramsal nedenini açıklama çabalarında Sosyal Öğrenme Kuramı (Bandura, 1977) da kullanılmıştır (Stoeber ve Childs, 2011). Buna göre çocuklar mükemmeliyetçiliği ebeveynlerinden gözlemsel öğrenme ya da modelleme aracılığıyla alabilirler. Ayrıca ebeveynlerin çarpık bilişselliğinin katkısı ile, temsili pekiştirme yoluyla da (“başıma felaket gelmedi çünkü önlemini almıştım.”) mükemmeliyetçiliğin pekişmesi mümkündür.

Kuramsal ilhamını davranışçılıktan alan bir diğer model ise, bu çalışmanın hipotezlerinin formüle edilmesinde de kullanılan, “İkili Süreç Modeli” (İSM)’dir (Slade ve Owens, 1998). İkili süreç modeli, Burrhus Frederic Skinner’in (1968, akt. Slade ve Owens, 1998) edimsel öğrenme kuramından yola çıkarak, mükemmeliyetçiliğin “uyumlu” ve “uyumsuz” biçimlerini, farklı pekiştireçlere maruz bırakılma geçmişi ve/veya farklı pekiştireçlere hassasiyetle açıklamaya çalışır. Buna göre mükemmeliyetçilik (ve biçimleri) öğrenilmiş davranışlardır. Bilindiği üzere Skinneryan koşullandırma prosedürleri; a)olumlu pekiştirme, b)olumsuz pekiştirme, c)ceza ve d)negatif ceza olmak üzere dörde ayrılmaktadır (Domjan, 2014). İkili süreç modelini kavramsallaştıran kuramcılara göre, bunlardan ilk ikisi, sırasıyla uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin gelişim ve sürdürülmesinde başat rol oynar. Olumlu pekiştirme, organizmanın gösterdiği bir davranışın, bu davranışın ardından gerçekleşen organizma açısından olumlu nitelikteki bir uyarın (olumlu pekiştireç-örn. ödev yaptığı için aferin almak) tarafından kuvvetlendirilmesi; olumsuz pekiştirme ise, davranış neticesinde organizma açısından olumsuz nitelikteki bir uyarandan (olumsuz pekiştireç- örn. ödev yaptığı için azardan kurtulmak) kaçınılması nedeniyle davranışın kuvvetlenmesidir (Domjan, 2014). Slade ve Owens (1968)’a göre uyumlu(olumlu) ve uyumsuz(olumsuz) mükemmeliyetçiler, benzer uyarınlar karşısında benzer davranışlar sergiliyor gibi görünseler de, bu davranışların arkasındaki koşullanma prosedürleri farklıdır. Uyumlu mükemmeliyetçiler, mükemmeliyetçi davranışlarını olumlu pekiştirme geçmişlerinden edinmişlerdir. Bundan dolayı, başarı, mükemmeliyet, fevkaladelik ve

onay gibi hedeflere, *ulaşmaya* çalışırlar. Zira koşullanma geçmişleri, bu hedeflere ulaşılabilmesinin ödüllendirici bir deneyim olduğu yönündedir. Buna karşılık uyumsuz mükemmeliyetçiler mükemmeliyetçi davranışlarını olumsuz pekiştirme geçmişlerinden edinmişlerdir. Bundan dolayı, başarısızlık, kusurluluk, aleladelik ve reddilme gibi sonuçlardan sakınmaya çalışırlar. Zira geçmiş koşullanma deneyimleri, bu sonuçlardan sakınmanın cezadan kurtulmalarına neden olduğu yönündedir. Buna bağlı olarak, uyumlu mükemmeliyetçiler performanslarıyla ilgili olarak olumlu duygulanıma, uyumsuz mükemmeliyetçilerse performanslarıyla ilgili olarak olumsuz duygulanıma daha açıktır. Çünkü başarı koşulunda, uyumlu mükemmeliyetçiler koşullanma geçmişlerinin etkisiyle tatmin yaşayacaklarken, uyumsuz mükemmeliyetçiler geçici bir rahatlama hissedeceklerdir. Başarısızlık koşulunda ise, uyumlu mükemmeliyetçiler için negatif ceza (olumlu uyarının yokluğu) söz konusu iken, uyumsuz mükemmeliyetçilerin tatminsizlik ve suçluluk/utanç hissedeceği tahmin edilmektedir. İkili süreç modelinin kuramsal özeti, Şekil 1.2’de verilmiştir.

İkili süreç modelinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, olumlu ve olumsuz pekiştirme aracılığıyla, sırasıyla yakınlaşmacı ve kaçınmacı başa çıkma tarzlarını göstereceğine dair hipotezi, daha önce de başka bir bağlamda alıntılındığı üzere, çeşitli çalışmalarda görül olarak desteklenmiştir (Dunn, Whelton, Sharpe, 2006; Flett, Druckman, Hewitt ve Wekerle, 2012; Kaye, Conroy ve Fifer, 2008; Neumeister, 2004; Santanello ve Gardner, 2007). Mükemmeliyetçilerin maruz kaldıkları pekiştirme geçmişiyle ilgili fikir verebilecek bir veri olan ebeveynlerin otorite stilleri ile mükemmeliyetçilik biçimleri arasında da, İSM’nin tahminine uygun bir ilişkiye rastlanılmıştır (Flett, Hewitt, Singer, 1995). Buna göre uyumlu mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu düşünülen kendi odaklı mükemmeliyetçilik skorlarıyla otoritatif ebevenlik, uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu düşünülen sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik skorlarıyla da otoriter ebevenlik anlamlı ölçüde ilişkilidir. İSM’nin, mükemmeliyetçiliğin alt türleriyle olumlu ve olumsuz duygu-durum arasındaki bağlantıya dair hipotezlerini de destekleyen çalışmalar mevcuttur (Bergman, Nyland ve Burns, 2007; Besser, Flett ve Hewitt, 2004; Sagar ve Stoeber, 2009.) Fakat bunun yanında, başarısızlık koşulunda bahsedilen ayrımın ortadan kalktığı yönünde bulgulara ulaşmış çalışmalar da vardır (Bieling, Israeli, Smith ve Antony, 2003; Stoeber, Schneider, Hussain ve Matthews,

2014). Özellikle bahsedilen son grup bulgular, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilikte görev ısrarını, tekrar eden başarısızlık koşulunda araştıran eldeki çalışmayı, İSM'nin görgül veri ile sınanması bağlamında daha kritik hale getirmektedir.

İSM'ye yönelik en sistemli ve kapsamlı eleştiri Flett ve Hewitt (2006) tarafından getirilmiştir. Slade ve Owens'ın (1998) modeline getirdikleri eleştirilerden bu çalışmanın bağlamında da anlamlı olabilecek olanlar; a)uyumlu mükemmeliyetçiliğin özellikle düzen alt ölçeği mükemmeliyetçilikten çok sorumluluk duygusuyla ilişkilidir b)uyumlu mükemmeliyetçilerin başarı karşısında da İSM'nin öngördüğü tarzda bir tatmin yaşamazlar ve c)uyumlu mükemmeliyetçilik başarı odaklılık anlamında olumlu pekiştireçlere açıklık olabilir ama aynı zamanda yüksek endişe ve stresi de beraberinde getirmektedir, şeklinde özetlenebilir. Uyumlu mükemmeliyetçilerin, yüksek performans göstermekle birlikte bu performanstan çok da tatmin olmadıklarını gösteren çalışmalar vardır (Mor, Day, Flett ve Hewitt, 1995; Enns, Cox, Sareen, ve Freeman, 2001). Ayrıca uyumlu mükemmeliyetçilikle yüksek performans endişesi arasında da ilişki olduğuna dair bulgulara rastlanılmıştır (Frost ve Henderson, 1991). Literatürün bugün geldiği noktada, İSM'nin hangi şartlar altında geçerli olabileceğini araştırarak, kuramsal karmaşıklığı gidermeye çalışacak araştırmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Yukarıda özetlenmeye çalışılan, mükemmeliyetçilik kavramının kuramsal çerçevesinden, özellikle İSM'nin bu çalışmanın hipotezlerine ilham vermesi bağlamında metnin devamı boyunca altı çizilecek bir yaklaşım olduğu söylenebilir. Takip eden iki bölümde sunulacak olan mükemmeliyetçilik/psikopatoloji ve mükemmeliyetçilik/görev ısrarına yönelik literatürde de, özellikle İSM'nin varsayımlarına dair destekleyici ya da karşıt nitelikteki bulgulara özellikle dikkat çekilecektir.

Şekil 1.2 İkili Süreç Modelinde Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğin Kuramsal Özellikleri

Alan	Uyumlu (Olumlu) Mükemmeliyetçilik	Uyumsuz (Olumsuz) Mükemmeliyetçilik
Davranış tipi	<i>Yakınlaşmacı</i>	<i>Kaçınmacı</i>
Hedefler	<i>Başarı</i>	<i>Başarısızlık</i>
	<i>Mükemmeliyet</i>	<i>Kusurluluk</i>
	<i>Fevkaladelik</i>	<i>Aleladelik</i>
	<i>Onay</i>	<i>Reddedilme</i>
	<i>Zayıflık</i>	<i>Şişmanlık</i>
	(peşinde olmak)	(-tan sakınmak)
Benlik kavramının dahiliyeti	<i>İdeal benliğin peşinde olmak</i>	<i>Korkulan benlikten sakınmak</i>
Duygu-durumla bağı	<i>Tatmin</i>	<i>Tatminsizlik</i>
	<i>Haz</i>	<i>Hoşnutsuzluk</i>
	<i>Öfori</i>	<i>Disfori</i>
Neden olan çevre	<i>Olumlu/olumsuz modelleme geçmişi</i>	<i>Koşula bağlı pekiştireç/pekiştireçsizlik geçmişi</i>

Kaynak: Slade, P. D., ve Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. Behavior Modification, 22, 372-390.

1D. MÜKEMMELİYETÇİLİK VE PSİKOPATOLOJİ

Mükemmeliyetçilik, psikoloji literatüründe yer aldığı ilk zamanlardan beri, çeşitli psikolojik rahatsızlıkların etiyolojisinde, doğrudan nedensellik şeklinde olmasa bile en azından risk faktörü olarak rol oynayan, “olumsuz” bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmiştir (Burns, 1980; Ellis, 1962; Hollender, 1965; Weissman ve Beck, 1978). Mükemmeliyetçiliğin uyumlu/uyumsuz biçiminde birden fazla boyuta sahip olduğunu savunan yeni yaklaşımlarsa, mükemmeliyetçiliğin “klinik” bir biçimi olduğunu ve psikopatolojiyle ilişkili olan bu eğilimlerin uyumsuz mükemmeliyetçileri, belirgin bir psikopatoloji göstermeyen uyumlu mükemmeliyetçilerden ayırdığını ileri sürmüşlerdir (Hamachek, 1978; Slade ve

Owens, 1998; Slaney, Ashby ve Trippi, 1995; Terry-Short, Owens, Slade ve Dewey, 1995). Bu sav mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak modelleyen tüm araştırmacılarca kabul edilmiş değildir (Flett ve Hewitt, 2006). Buna göre belirli şartlar altında “uyumlu” mükemmeliyetçi eğilimler de psikolojik rahatsızlıkların gelişiminde risk faktörü olabilmektedir. Dolayısıyla mükemmeliyetçiliğin alt boyutları çeşitli psikolojik bozukluklarla, yaşam olaylarıyla etkileşerek ilişkiye giren daha girift bir yapıdadır. Hatta benzer nedenlerle, tek boyutlu kavramsallaşmaya geri dönülmesi gerekliliği de çeşitli araştırmacılarca savunulmuştur (Rheaume, Freeston, ve Ladouceur, 1995).

Yine de literatürün tamamında mükemmeliyetçiliğin (en azından bazı biçim ve eğilimlerinin) çeşitli psikopatolojilerde öncül ve sürdürücü faktör olarak rol oynadığına ilişkin ortak bir kanı olduğu söylenebilir (Flett ve Hewitt, 2002). Hatta mükemmeliyetçiliğin ülseratif kolit ve spastik kolon gibi kimi fizyolojik rahatsızlıklara yakalanma sıklığını artırdığını gösteren çalışmalar da vardır (Pacht, 1984). Bunun yanında psikopatoloji ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasındaki ilişki, İkili Süreç Modelinin uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilgili olarak öne sürdüğü mekanizmayı sınama iddiasındaki hali hazırdaki çalışma bağlamında önemlidir. Bu önem özellikle mekanizmanın hangi koşullarda öne sürüldüğü şekilde işlediği/işlemediği noktasında daha da artmaktadır. Bu bölümde, mükemmeliyetçiliğin olası boyutları ve bunların arkasında olduğu varsayılan mekanizma hakkındaki tartışma da göz önünde bulundurularak, mükemmeliyetçilik psikopatoloji ilişkisine eğilmiş çalışmaların bir özeti sunulacaktır.

1D1. Mükemmeliyetçilik ve Duygu-durum Bozuklukları

Duygu-durum bozuklukları, mükemmeliyetçilik psikopatoloji ilişkisi bağlamında en fazla çalışılmış rahatsızlık kümesi olarak öne çıkmaktadır. DSM-V‘te yer alan Majör Depresif Bozukluk tanı kriterleri (American Psychiatric Association, 2013), bu çalışmada ele alınan temel değişkenlerden olan “görev ısrarı”nın kökten ve yaygın biçimde düşmesi olarak da değerlendirilebileceğinden, depresyon

mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi, çalışma bağlamında ayrıca anlamlı bulunmaktadır.

Mükemmeliyetçilik ve beraberinde getirdiği öz-eleştirisellik eğilimlerinin, depresyonun derinleşmesine ve tedaviye daha güç cevap verir hale gelmesine neden olduğu çeşitli araştırmacılarca savunulmuştur (Blatt, 1995). Mükemmeliyetçiliğin iç dinamiklerini psikopatolojiyle ilişkisi açısından açıklama iddiasındaki kuramsal modellerin, depresyon mükemmeliyetçilik bağlantısına ayrıca dikkat çektikleri de iddia edilebilir. Bu modellerden birisi mükemmeliyetçiliği uyumsuz ön-kabullerle ilişkilendiren bilişsel modeldir (Shafran, Cooper ve Fairburn, 2002). Bu yaklaşım mükemmeliyetçilerin kendilik değerlerini yüksek performans standartlarına bağladıklarını, dolayısıyla başarısızlık durumunda yoğun bir suçluluk ve öz değer yitimi yaşandığını öne sürmektedir. Başarı durumundaysa bir önceki performans kriterinin, yine uyumsuz bir yeniden değerlendirmeyle “yeterince yüksek değilmiş” şeklinde geri yönelik olarak damgalandığını ve böylelikle başarılarından da öz-değerlilik devşirilemediğini savunmaktadır. Bu çıkışsız döngünün depresif episodların görülmesinde hem öncül hem de sürdürücü faktör olduğu iddia edilmiştir. Bir başka modelde mükemmeliyetçiliğin psikopatolojiyle ilişkisini yatkınlık/stres perspektifinden değerlendirmektedir (Hewitt ve Flett, 2002). Buna göre özellikle performanstan tatminsizlik ekseninde yüksek skorlar alan mükemmeliyetçiler, kontrol popülasyonuna göre çok daha fazla öznel yenilgi ve olumsuz yaşam olayı algısı geliştirerek, depresif belirtiler göstermeye daha eğilimli hale gelirler. Bu çalışma bağlamında sınanmış olan İkili Süreç Modeli ise, mükemmeliyetçilerin uyumlu ve uyumsuz biçimlerinin farklı pekiştireçlere duyarlı olduğunu savunmaktadır (Slade ve Owens, 1998). Buna göre uyumsuz mükemmeliyetçiler depresif rahatsızlıklara yakalanmaya olumsuz pekiştireçlere duyarlı kaçınmacı bir performans stratejisi izlediklerinden, olumlu pekiştireçlerle motive olan ve yakınlaşmacı bir performans stratejisini tercih eden uyumlu mükemmeliyetçilerden daha eğilimlidir.

Klinik depresyonun, mükemmeliyetçiliğin tek bir türüyle mi yoksa belirli koşullar altında bütün türleriyle mi ilişkili olduğu literatürde tartışmalı bir başlık

olarak görünmektedir (Flett ve Hewitt, 2006). Bu noktada uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçilik ayrımının depresyona yakalanma eğiliminde belirleyici olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Örneğin, atletlerde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin depresif belirtilerle anlamlı ölçüde ilişkili olduğu ama uyumlu mükemmeliyetçilikle depresif eğilimler arasında böyle bir ilişki olmadığını gözlemlenmiştir (Kempke ve ark., 2011). Bir başka çalışmada depresyonla uyumsuz mükemmeliyetçiliğin pozitif yönlü uyumlu mükemmeliyetçiliğinse negatif yönlü ilişkide olduğu raporlanmıştır (Kawamura, Hunt, Frost ve DiBartolo, 2001). Afrika kökenli üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, uyumlu mükemmeliyetçilerin, uyumsuz ve mükemmeliyetçi olmayan gruplardan daha fazla özgüven ve daha az depresif semptomaya sahip olduklarını bulunmuştur (Elion, Wang, Slaney ve French, 2012). Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarıyla depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada ise, katılımcıların almış oldukları uyumsuz mükemmeliyetçilik skorlarının, depresyon, duygu bastırma ve pişmanlıkla korele olduğu bulunmuştur (Bergman, Nyland ve Burns, 2007). Aynı çalışmada uyumlu mükemmeliyetçilik skorlarıyla bahsi geçen değişkenler arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılamamıştır. Boylamsal desende yapılan bir çalışmada ise tıp öğrencilerinin aldığı uyumsuz mükemmeliyetçilik skorlarının 6 ay sonra gerçekleştirilen ikinci ölçümdeki depresyon ve umutsuzluk skorlarını yordadığı gözlemlenmiştir (Enns, Cox, Sareen ve Freeman, 2001). Depresif belirtilerle sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik arasında aynı türden bir ilişkiye, 4 ay aralıklı olarak yapılan ölçümlerde de rastlanılmıştır (Hewitt, Flett ve Ediger, 1996). İstismar geçmişi olan ergenlerle yapılan bir diğer çalışmada, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilikle depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Flett, Druckman, Hewitt ve Wekerle, 2012). Aynı çalışmada, katılımcıların yaygın olarak kullandıkları başa çıkma stratejileri de araştırılmıştır. Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ile kaçınmacı başa çıkma, kendi odaklı mükemmeliyetçilikle de içe yansıtımlı duygusal başa çıkma ve kendine bel bağlayan başa çıkma arasında ilişki bulunmuştur. Söz konusu ilişkiye stres ve umutsuzluk değişkenlerini de dahil ederek yaklaşan bir çalışmada ise, geçmişteki güncel ve algılanan stres, depresyon ve umutsuzluk skorlarının uyumsuz mükemmeliyetçilerde anlamlı biçimde daha yüksek, sosyal destek algısı skorlarının ise anlamlı biçimde daha düşük olduğu raporlanılmıştır (Rice, Leever, Christopher ve Porter, 2006). Depresyonun yüksek öz-eleştirisellikle ilişkisinden hareketle, mükemmeliyetçiliğin

bu ilişkideki yerini araştıran bir çalışmada, yalnızca sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin öz-eleştirisellik ve depresyonla anlamlı derecede ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Gilbert, Durrant ve McEwan, 2006). Anksiyete bölümünde tekrar bahsedilecek olan bir diğer çalışmada Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin depresif belirtilerle, kendi odaklı mükemmeliyetçiliğinse anksiyete belirtileriyle korele olduğu gözlemlenmiştir (O'Connor, Rasmussen ve Hawton, 2010). Koşulsuz z-kabul ile depresyon ilişkisini inceleyen bir çalışmada, Koşulsuz z-kabul ile bütün mükemmeliyetçilik biçimlerinin negatif yönlü ilişkide olduğu, ancak yalnızca sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilikle depresyon arasındaki ilişkiye koşulsuz öz-kabul düşüklüğünün aracılık ettiği bulunmuştur (Flett, Besser, Davis ve Hewitt, 2003). Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyonla olan ilişkisinin tedavi perspektifinden incelendiği bir çalışmada ise depresyon tedavisinin öncesi ve sonrasında alınan mükemmeliyetçilik ölçümleri üzerinden, tedaviyi tamamlayan katılımcılarda uyumsuz mükemmeliyetçilik skorlarının düştüğü, uyumlu mükemmeliyetçilik skorlarında ise bir değişim olmadığı gözlemlenilmiştir (Cox ve Enns, 2003). Bu çalışmanın ön-test/son-test dizaynında gerçekleştirilmiş olması, mükemmeliyetçiliğin yalnızca uyumsuz biçiminin depresyonla nedensel olarak ilişkili olabileceği tezini desteklemektedir. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin kısa süreli depresyon tedavisi çıktılarını olumsuz etkileyen bir faktör olduğuna dair bulgulara da ulaşılmıştır (Shahar, Blatt, Zuroff, ve Pilkonis, 2003).

Fakat daha önce de belirtildiği üzere, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından yalnızca birisinin, yani uyumsuz biçimin depresif belirtilerle ilişkili olduğu tezine karşı çıkan araştırmacıların pozisyonunu da destekleyen görgül çalışmalar vardır. Örneğin MDB tanısı almış olan örnekleme yapılan bir araştırmada, kendi odaklı mükemmeliyetçiliğin kontrol popülasyonuna göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Yine uyumlu mükemmeliyetçiliğin önemli bir alt boyutu olan yüksek kişisel standartların başarısızlık durumunda depresif eğilimlerin artmasına ve özgüvenin düşmesine neden olduğu raporlanmıştır (Accordino, Accordino ve Slaney, 2000). Aynı doğrultuda sonuçlara ulaşılan başka bir araştırmada, yüksek standartlar, öz-eleştirisellik ve psikopatoloji ilişkisine ğrenci ve klinik popülasyonda bakılmış ve yüksek kişisel standartlarla öz-eleştiriselliğin psikopatoloji (anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları) zerinde etkileşim etkisi olduğu saptanmıştır (Dunkley,

Blankstein, Masheb ve Grilo, 2006). Buna göre öz-eleştiriselliğin arttığı (tekrar eden başarısızlık gibi) durumlarda, uyumlu mükemmeliyetçiliğin alt başlıklarından olan yüksek standartlar, psikolojik rahatsızlıklar geliştirmede risk faktörü olarak rol oynamaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin depresyonun beraberinde, intihar düşünceleri, intihar eğilimi ve intihar teşebbüsü ile de ilişkisini inceleyen araştırmalar vardır. Bunlardan birisinde, yalnızca sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin intihar düşüncelerinin sıklığıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (O'Connor ve Forgan, 2007). Örneklemini alkolizm tanısı almış katılımcıların oluşturduğu bir araştırmada ise, ciddi bir intihar teşebbüsünde bulunmuş ve bulunmamış iki grup karşılaştırılmış ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik skorlarının intihar teşebbüsünde bulunmuş grupta anlamlı biçimde yüksek olduğu bulunmuştur (Hewitt, Norton, Flett, Callander ve Cowan, 1998). Mükemmeliyetçiliğin, çeşitli araştırmacılarca uyumsuz olarak kodlanan alt boyutu ile intihar arasındaki ilişkiye dair çarpıcı sonuçlara ulaşılan bir çalışmada, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin, depresyon ve umutsuzluk skorları kontrol edildiğinde dahi intihar eğilimini yorduyor olduğu raporlanmıştır (Hewitt, Caelian, Chen ve Flett, 2014). İntihar eğilimiyle depresyon ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin kuvveti düşünüldüğünde, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bunların yanında ve ötesindeki etkisinin çapı daha iyi anlaşılacaktır. Fakat yukarıda yer verilen, depresyonla mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasındaki ilişki konulu tartışmaya paralel biçimde, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının, intihar düşüncesindeki sıklıkla ilişkisinin de uyumlu/uyumsuz ayrımı açısından pürüzsüz olmadığını düşündürecek bulgulara ulaşılmıştır. Örneğin kendi odaklı mükemmeliyetçiliğin de sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin de intihar düşüncelerinin sıklığı ile bağlantılı olduğunu gözlemlemiş çalışmalar da vardır (Hewitt, Flett ve Weber, 1994). Yine de literatürün genel olarak işaret ettiği yer düşünüldüğünde, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin intihar düşüncesi/eğilimi/teşebbüsü açısından özel bir risk faktörü olduğunu söylemek çok da yanlış olmayacaktır.

1D2. Mükemmeliyetçilik ve Anksiyete Bozuklukları

Mükemmeliyetçiliğin anksiyete ve anksiyete bozukluklarıyla bağlantısı yine ilgili araştırma literatüründe kuvvetli şekilde desteklenmiş bir olgudur (Antony, Purdon, Huta ve Swinson, 1998). Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının ve uyumlu/uyumsuz biçimlerinin anksiyete ile ilişkisinin, depresyonla ilişkisinden daha az karmaşık olduğu, yani anksiyetenin belirli durumlarda uyumlu mükemmeliyetçilikle de ilişkili olabileceğini gösteren çalışmaların mevcudiyetinin yanında, genel olarak anksiyeteyi yalnızca uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkilendiren çalışmaların fark edilir şekilde çoğunlukta olduğu da söylenebilir.

Anksiyetenin uyumlu mükemmeliyetçilikle ilişkili olabileceğini düşündüren bir çalışmada, kendi odaklı mükemmeliyetçilik skorlarının, sürekli anksiyete ile pozitif yönlü ilişkide olduğu sonucuna ulaşılmıştır (O'Connor, Rasmussen ve Hawton, 2010). Uyumlu mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan kişisel standartların da öz-eleştiriselliğin yüksek olduğu koşulda anksiyete ile bağlantılı olduğu gözlemlenmiştir (Dunkley, Blankstein, Masheb ve Grilo, 2006). Bir başka çalışmada ise depresyon ve anksiyete skorlarıyla, hem uyumlu mükemmeliyetçilik skorlarının hem de uyumsuz mükemmeliyetçilik skorlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bir korelasyon bulunduğu, fakat bu ilişkinin uyumsuz mükemmeliyetçilikte daha yüksek olduğu raporlanmıştır (Bieling, Israeli ve Antony, 2004). Fakat bu çalışmaların bulgularına karşın, aşağıda özetleneceği üzere genişçe bir araştırma kümesi anksiyete ile uyumlu mükemmeliyetçiliğin değil uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ilişkili olduğu tezini destekler niteliktedir. Örneğin üniversite öğrencilerinin örneklemini oluşturduğu bir çalışmada anksiyete ve disfori skorları üzerinde sosyal olarak belirlenmiş anksiyetenin etkisi olduğu ama kendi odaklı mükemmeliyetçiliğin olmadığı rapor edilmiştir (Alden, Bieling ve Wallace, 1994). Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerin anksiyete düzeyleriyle mükemmeliyetçi olmayanların anksiyete düzeylerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur (Gnilka, Ashby ve Noble, 2012). Buna göre uyumsuz mükemmeliyetçilerde anksiyete düzeyi en yüksek seviyede seyrederken bu grubu mükemmeliyetçi olmayanlar izlemektedir. Uyumlu

mükemmeliyetçilerse en düşük anksiyete seviyesine sahip gruptur. Mükemmeliyetçiliğin test anksiyetesi üzerindeki etkisiyle ilgili olarak, sadece sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin test anksiyetesi ile ilişkili olduğunu gösteren bir çalışma mevcuttur (Stoeber, Feast ve Hayward, 2009). Anksiyete belirtilerini faktör analiziyle üç bileşen (Obsesif Kompulsif Bozukluk, Sosyal Anksiyete, Travma Sonrası Stres Bozukluğu) altında birleştirerek inceleyen bir diğer çalışmada, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin her üç faktörle de ilişkili olduğu fakat uyumlu mükemmeliyetçiliğin yalnızca TSSB faktörüyle ilişkili olduğu raporlanmıştır (Kawamura, Hunt, Frost ve DiBartolo, 2001).

Sosyal Anksiyete Bozukluğu ile mükemmeliyetçilik ve alt boyutları arasındaki ilişkiye eğilen çalışmalarda da benzeri bir tabloyu gözlemlemek mümkündür. Sosyal Fobi Tanısı almış katılımcıların, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan eylemle ilgili şüphe ve hata hakkında endişe faktörlerinde, panik bozukluk tanısı almış ve herhangi bir tanı almamış gruptan daha istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek skorlar aldıkları gözlemlenmiştir (Saboonchi, Lundh, ve Ost, 1999). Kadın üniversite öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmada bilişsel yeniden yapılandırmanın uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bir alt boyutu olduğu kabul edilen hatalar hakkında endişe ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiye etkisi incelenmiştir. Öncelikle uyumsuz mükemmeliyetçilik skorlarındaki yükseklikle rapor edilen anksiyete arasında pozitif yönlü bir ilişkiye rastlanılmıştır. Bunun yanı sıra, uyumsuz mükemmeliyetçilik başlığında bilişsel yeniden yapılandırmaya maruz bırakılan grubun, küçük bir topluluğa konuşma yapma görevinde, kontrol grubuna oranla daha az anksiyete rapor ettiği bulunmuştur. Ayrıca konuşmadan evvel yapılan ölçümlerde bilişsel yeniden yapılandırmaya maruz bırakılan grupta konuşma sırasında hata yapacağına dair beklentilerinin düştüğü de görülmüştür (DiBartolo, Dixon, Almodovar, ve Frost, 1998). Sosyal fobi ile farklı mükemmeliyetçilik ölçümlerinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan hata hakkında endişe, eylemle ilgili şüphe ve ebeveyn eleştiriselliği skorlarının sosyal fobi ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Antony, Purdon, Huta ve Swinson, 1998). Aynı araştırmada sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilikle de sosyal fobi arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Sosyal Fobi şikayetiyle

tedaviye başvuran bir örnekleme gerçekleştirilen bir diğer araştırmada, uyumsuz mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinden alınan skorların tedavi öncesi semptom şiddetiyle ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Rosser, Issakidis ve Peters, 2003). Fakat yine bu alt ölçeklerden alınan puanların tedavi başarısını yordamadığı bulunmuştur. Başkaları tarafından gözlemlenebilir anksiyete tepkilerine dair korkunun, sosyal fobi ve panik atak gibi kimi anksiyete bozukluklarında rol oynadığı kimi araştırmacılarca savunulmuştur (Wells, 2007). Bu korku ile mükemmeliyetçilik türleri arasındaki ilişkiye eğilen bir çalışmada, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin başkaları tarafından gözlemlenebilir anksiyete tepkilerine dair korku ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Flett, Greene ve Hewitt, 2004). Orta yaşlı erkek örneklem üzerinde yapılmış bir çalışmada, psikososyal stresör karşısında, strese verilen endokrin tepkinin indikatörü olarak bilinen kortizol seviyesini hangi değişkenlerin belirliyor olabileceğine regresyon modellemesiyle bakılmıştır. Mükemmeliyetçilik, sürekli anksiyete, nevrotisizm, hayati bitkinlik, ikincil değerlendirme, depresyon ve deneyime açıklık gibi değişkenlerin dahil edildiği modelde yalnızca mükemmeliyetçilik ve ikincil değerlendirmenin anlamlı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Wirtz ve ark., 2007).

Bilindiği üzere, Obsesif Kompulsif Bozukluk, psikolojik bozuklukların tanılanmasında uzmanlarca en sık kullanılan kaynak olan, DSM'in en son edisyonu olan DSM 5'te anksiyete bozuklukları başlığından çıkarılmıştır (APA, 2013). Buna rağmen aşağıda alıntılanacak araştırmaların yapıldığı tarihlerde, OKB'nin anksiyete bozuklukları başlığı altında değerlendiriliyor olmasından hareketle, bu araştırmada OKB mükemmeliyetçilik ilişkisine dair literatür de anksiyete bozuklukları altında verilecektir.

Mükemmeliyetçiliğin, OKB'de hem öncül hem de sürdürücü faktör olarak oynadığı rol, bir asırdan fazla zamandır çeşitli araştırmacılarca savunulmuştur (Frost ve Steketee, 1997). Araştırmacıların OKB mükemmeliyetçilik ilişkisine dair kanılarının klinik gözlemden, deneysel nitelikli araştırmalara genişçe bir metodolojik zeminde destek bulduğunu söylemek mümkündür. Bu özette yakın dönemde gerçekleştirilmiş görgül nitelikli çalışmaların özetlenmesi amaçlanmıştır.

Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerin, obsesif kompulsif belirti sıklığı açısından farklılık gösterdiği hipotezini sınavan bir grup çalışmada, uyumsuz mükemmeliyetçilerin obsesif kompulsif davranış ölçeğinde uyumlu mükemmeliyetçilerden daha yüksek puanlar aldığı rapor edilmiştir (Rhéaume, 2000; Buhlmann, Etkoff ve Wilhelm, 2008). Hatta obsesif kompulsif bozuklukla sıkı bir ilişkisi olduğu bilinen özdenetim kişilik özelliği değişkeni kontrol edildiğinde dahi mükemmeliyetçilik ile OKB arasında anlamlı bir ilişkinin mevcut olduğu, araştırmacılarca gözlemlenmiştir (Rhéaume ve ark., 1995). Klinik örneklem üzerinde yapılmış bir çalışmada, panik bozukluk ve OKB tanısı almış grupların, herhangi bir tanı almamış kontrol grubundan daha yüksek uyumsuz mükemmeliyetçilik skorlarına sahip olduğu, fakat bu iki grup arasında uyumsuz mükemmeliyetçilik skorları açısından anlamlı bir fark bulunmadığı gözlemlenmiştir. (Frost & Steketee, 1997) Yine klinik örnekleme yapılmış bir diğer çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bir alt boyutu olan eylemle ilgili şüphenin, OKB tanısı almış grupta, panik bozukluk tanısı almış ve herhangi bir tanı almamış gruba oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Antony, Purdon, Huta ve Swinson, 1998). Bu çalışmaların bulgularından hareketle uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçilik ayrımının, OKB bağlamında geçerli görüldüğü ve yalnızca uyumsuz mükemmeliyetçiliğin OKB için bir risk teşkil ettiğini söylemek çok da yanlış olmayacaktır.

OKB tedavi çıktıları ile mükemmeliyetçilik arasında da benzeri bir ilişkiden söz etmek mümkündür. Maruz bırakma ve tepkinin engellenmesi tedavisi ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olduğu düşünülen eylemle ilgili şüphenin yanısıra eylemle, ilgili şüphe ve hata hakkında endişe etkileşiminin tedaviye yanıt vermeyi olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Chik, Whittal ve O'Neill, 2008).

Obsesif kompulsif bozukluğun etiolojisinde kişilerin kendi mükemmeliyetçilikleri kadar, içinde yetiştikleri sosyal çevrenin mükemmeliyetçiliği

de bir rol oynuyor gözükmektedir. Obsesif Kompulsif Bozukluk tanısı konmuş bireylerin, ailelerinde rapor ettikleri en belirgin kişilik özelliklerinden birisinin mükemmeliyetçilik olduğu, çeşitli araştırmalarca rapor edilmiştir (Allsopp ve Verduyn, 1990; Lo, 1967)

Yukarıda alıntılanan çalışmaların ışığında, anksiyete bozukluklarının geneli için mükemmeliyetçiliğin özellikle de uyumsuz biçimlerinin, bozuklukların gelişiminde, belirti şiddetinin düzeyinde, bozukluğun sürdürülmesinde ve tedaviye yanıtın biçiminde etki gösterdiği söylenebilir.

1D3. Mükemmeliyetçilik ve Yeme Bozuklukları

Mükemmeliyetçilikle yakından ilişkili olabileceği düşünülen bir başka psikolojik rahatsızlık grubu da yeme bozukluklarıdır (Bardone-Cone ve ark., 2007). Mükemmeliyetçiliğin yeme bozukluklarında öncül ve sürdürücü bir değişken olmanın yanında, belirti şiddetini artırıcı etkiye sahip olduğu ileri sürülmüştür (Egan, Wade ve Shafran, 2011). Mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz biçimleriyle bunlarla ilişkili alt boyutların yeme bozukluklarıyla ilişkisine dair literatür ise, depresyon ve anksiyete bozukluklarında olduğu gibi, bu ayrımları doğrular nitelikte bir genel görüntüye sahip değildir. Örneğin kimi araştırmacılar anksiyete ve depresyonun hata hakkında endişe gibi uyumsuz alt boyutlarla ilişkili olduğunu fakat yeme bozukluklarının bunların yanında yüksek standartlar gibi uyumlu alt boyutlarla da ilişkili bulunduğunu savunmuşlardır (Egan, Wade ve Shafran, 2011). Bu iddiayı destekler nitelikteki bir meta-analizde, mükemmeliyetçiliğin genel itibarıyla yeme bozuklukları için bir risk faktörü olduğu bulunmuştur (Jacobi, Hayward, de Zwaan, Kraemer, ve Agras, 2004). MDB, OKB ve Yeme Bozuklukları tanısı almış üç ayrı grup örneklemin, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarında aldıkları skorlar bağlamında karşılaştırıldığı bir çalışmada, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan hatalar hakkında endişenin her üç grupta da kontrol grubuna oranla yüksek ve oluşturulan regresyon modelinde en fazla varyansı açıklayan değişken olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin alt

boyutu olan kişisel standartların yalnız yeme bozukluğu tanısı almış grupta, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan eylemle ilgili şüphenin OKB ve yeme bozukluğu tanısı almış grupta anlamlı biçimde yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Sassaroli, 2008). Bir diğer çalışmada uyumlu mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan yüksek standartların, öz-eleştirisellikle etkileşim halinde, yeme bozukluğu riskini artırdığı bulgusuna ulaşılmıştır (Dunkley, Blankstein, Masheb ve Grilo, 2006). Benzer bulgular yeme bozukluğu tanısı almış kadınlarla MDB tanısı almış kadınlardan oluşan iki grubu karşılaştıran bir başka çalışmada da rastlanılmıştır (Cockell ve ark., 2002). Araştırmacılar bu çalışmalarında duygu durum bozukluğu tanısı almış gruptan farklı olarak, yeme bozukluğu tanısı almış grupta hem kendi odaklı hem de sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik skorlarının anlamlı biçimde yüksek olduğunu gözlemlenmiştir. Kendi odaklı mükemmeliyetçiliğin de toplumsal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin de blumik semptomlarla pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren başka bir çalışmada, anoreksi tanısı almış katılımcıların tedaviden sonra dahi kontrol grubuna kıyasla daha yüksek mükemmeliyetçilik skorlarına sahip oldukları da rapor edilmiştir (Bardone-Cone, 2007).

Fakat yeme bozukluklarında uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçilik ayrımının duygu durum ve anksiyete bozukluklarında olduğu kadar net olmadığını savunan araştırmaların yanında, bu ayrımın yeme bozukluklarında da geçerli olabileceğini savunan çalışmalar da, sayıları daha az olmakla birlikte mevcuttur. Örneğin sporculardan oluşan bir örnekleme gerçekleştirilen bir çalışmada, bozuk yeme tutumuyla uyumsuz mükemmeliyetçiliğin pozitif yönde ilişkili olduğu ama uyumlu mükemmeliyetçilikle herhangi bir ilişkiye rastlanılmadığı raporlanmıştır (Haase, Prapavessis ve Owens, 1999). Yapılandırılmış klinik görüşmelerle konulan tanılar yardımıyla oluşturulmuş bir örnekleme yapılan başka bir çalışmada, hatalar hakkında endişe ve eylemle ilgili şüphenin yeme bozukluklarıyla en kuvvetli ilişkide olan değişkenler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Bulik ve ark., 2003). Fakat bu çalışmaların mevcudiyetine rağmen, literatürden çıkarılabilecek genel kanının, yeme bozukluklarında mükemmeliyetçiliğin bütün alt boyutlarının etkili olduğu söylenebilir.

Mükemmeliyetçilik ve yeme bozukluklarının tedavisi başlığı altında gerçekleştirilen çalışmalarda da yukarıda özetlenen bulgulara benzer bir tabloyla karşılaşıldığı söylenilebilir. Boylamsal desende gerçekleştirilmiş bir diğer araştırmada, çocuk ve ergen psikiyatri servislerine başvurup anoreksiya nervoza tanısı almış bir örneklem, 8 ve 16 yıl sonra tekrarlı ölçüme tabi tutulmuştur (Nilsson, Sundbom ve Hagglof, 2008). Gözlemlenen belirtilerde anlamlı bir düşüş yaşanmasına karşın, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarında alınan skorlar tüm ölçümlerde kontrol grubuna göre daha yüksek seyretmiştir. Bunun yanı sıra mükemmeliyetçilik skorlarının rahatsızlığın süresiyle pozitif yönlü ilişkide olduğu bulgusuna da ulaşılmıştır. Buradan hareketle araştırmacılar, mükemmeliyetçiliğin özellikle yeme bozukluğu tedavisine yanıt vermeyi güçleştiren bir faktör olarak öne çıktığı yorumunda bulunmuşlardır. Bu kanıyı güçlendiren bir diğer çalışmada ise, mükemmeliyetçiliğin, 3 ay arayla yapılmış ölçümlerde, yeme bozukluklarına yönelik yönlendirilmiş öz-yardım müdahalesinin etkisini, anlamlı biçimde azalttığı gözlemlenmiştir (Steele ve ark., 2007).

Mükemmeliyetçiliğin yeme bozukluklarında yordayıcı bir faktör olarak da görülebileceğini gösteren çalışmalar vardır. Türkiye’de partner şiddetine maruz kalmış kadınlarda yeme bozukluğu belirtileri üzerinde yapılmış bir araştırmada, mükemmeliyetçiliğin, istismarın etkisi kontrol edildiğinde dahi, belirtilerde anlamlı düzeyde bir varyansı açıkladığı gözlemlenmiştir (Muyan, Chang, Jilani ve Yu, 2015). Aynı çalışmada özellikle uyumsuz mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan ebeveyn beklentilerinin aşırı perhiz davranışını, uyumlu mükemmeliyetçiliğin bir alt boyutu olan yüksek kişisel standartlarla uyumsuz mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan eylemle ilgili şüphe ve ebeveyn eleştiriselliğinin blumik belirtileri yordadığı sonuçlarına rastlanılmıştır. Boylamsal desende gerçekleştirilen bir araştırmada ise, katılımcılardan lise ve üniversitede toplanılan veriler üzerinden yüksek mükemmeliyetçilik skorlarının özsaygı değişkeniyle etkileşim halinde blumik semptomları yordadığı gözlemlenilmiştir (Vohs, Bardone, Joiner ve Abramson, 1999). Ayrıca katılımcıların geriye dönük olarak kendi çocuklukları hakkında yaptıkları mükemmeliyetçilik skorlamaları ile yeme bozukluğu geliştirme riski

arasında da bir ilişkiye rastlanılmıştır (Southgate, Tchaturia, Collier ve Treasure, 2008).

1D4. Mükemmeliyetçilik ve Kişilik Bozuklukları

İlgili literatürde mükemmeliyetçilik ve alt boyutları ile bazı kişilik bozukları arasında da anlamlı bir ilişki olduğu savunulmuştur. Kişilik bozukluklarından özellikle OKKB ve narsistik kişilik bozukluğu, mükemmeliyetçilikle bağlantıları açısından bahsedilen yazında öne çıkmaktadır. Mükemmeliyetçilik ve rijiditenin OKKB'nin DSM IV-TR (APA, 2000) ve DSM 5 (APA, 2013)'teki tanı kriterlerinde yer alıyor olmasının yanı sıra aynı tanı el kitaplarında narsistik kişilik bozukluklarıyla ilgili olarak sınırsız başarı isteği gibi mükemmeliyetçilikle doğrudan ilişkili görünen belirtiler sıralanmıştır. Bahsedilen ilişkiyi konu alan çalışmaların, tanı el kitaplarındaki beklentiye paralel olduğu söylenebilir. Yeme bozukluğu tanısı almış örneklem üzerinde yapılan bir çalışmada, mükemmeliyetçilik skorlarının OKKB ile ilişkisinin OKB ile ilişkisinden daha kuvvetli olduğunu bulunmuştur. Aradaki farkın, özellikle uyumsuz mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olarak kabul edilen eylemle ilgili şüphe ve hata hakkında endişe skorlarında daha fazla olduğu rapor edilmiştir (Halmi ve ark., 2005). Panik bozukluk tanısı almış bir örneklemle yapılan diğer bir çalışmada, kaçınmacı kişilik bozukluğu ve OKKB'nin mükemmeliyetçilikle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Iketani ve ark., 2002). Kokain bağımlılığı nedeniyle tedavi görmekte olan bir örneklemle yapılan çalışmada narsistik kişilik bozukluğu tanısı almış grubun, diğerlerine oranla daha yüksek öteki odaklı ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğe sahip oldukları gözlemlenmiştir (McCown ve Carlson, 2004). Gerçekleştirilen hayatta kalma analizi sonuçlarına göre bu grubun tedaviyi yarıda bırakmalarının arkasında yatan en önemli neden öteki odaklı mükemmeliyetçiliktir. Başka çalışmalarda da narsistik kişilik bozukluğu ile öteki odaklı mükemmeliyetçilik arasında bir bağlantı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sherry, Gralnick, Hewitt, Sherry ve Flett, 2014). Ayrıca narsizmin alt biçimlerinden olduğu kimi araştırmacılarca kabul edilen grandiyöz narsizmin öteki odaklı mükemmeliyetçilikle, incinebilir narsizminse

sosyal olarak belirlenmiş narsizmle ilişki olduğu rapor edilmiştir (Stoeber, Sherry ve Nealis, 2015).

Fakat mükemmeliyetçiliğin, bu iki kişilik bozukluğunun yanısıra, genel olarak tüm kişilik bozukluğu kümeleriyle ilişkili olduğu da yine literatürden hareketle savunulabilir. Örneğin yatılı tedavi görmekte olan klinik örneklemede MMPI ile yapılmış ölçümlerle saptanan kişilik bozuklukları ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin, paranoid kişilik bozukluğu, şizotipal kişilik bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu, kaçınan kişilik bozukluğu, obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu, bağımlı kişilik bozukluğu ve pasif agresif kişilik bozukluğu ile pozitif yönlü anlamlı korelasyon gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Bunun yanısıra öteki odaklı mükemmeliyetçiliğin narsistik kişilik bozukluğu ile istatistiksel olarak anlamlı biçimde pozitif, bağımlı kişilik bozukluğununsa negatif ilişkide olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca kendi odaklı mükemmeliyetçiliğinse pasif agresif kişilik bozukluğu ile yine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur (Hewitt, Flett ve Turnbull, 1992). Genel tablo itibarıyla, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilikle narsistik kişilik bozukluğu dışındaki bütün kişilik bozuklukları arasında pozitif, kendi odaklı mükemmeliyetçilikle ise histrionik kişilik bozukluğu ve narsistik kişilik bozukluğu dışındaki bütün kişilik bozuklukları arasında negatif yönlü korelasyonlara rastlanılmıştır. Bir başka araştırmada ise sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin, sınırda kişilik bozukluğu almış grupta, herhangi bir tanı almamış kontrol grubuna oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hewitt, Flett ve Turnbull, 1994). Bu araştırmaların elde ettikleri bulgulardan hareketle, uyumlu mükemmeliyetçiliğin aksine uyumsuz mükemmeliyetçiliğin genel olarak kişilik bozukluklarının gelişmesinde risk faktörü olarak rol oynadığı sonucunu da çıkarmak mümkündür.

Mükemmeliyetçiliğin farklı biçim (uyumlu/uyumsuz) ve alt boyutlarının psikopatoloji ile ilişkisi dikkate alındığında, özellikle eksen 1 rahatsızlıklarıyla ilgili olarak, mükemmeliyetçiliğin anksiyete ve duygudurum bozuklukları ile yeme bozukluklarındaki rolü birbirinden farklı gözükmektedir. Kısaca özetlersek

uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçilik ayrımı genel olarak anksiyete ve duygudurum bozuklukları açısından geçerli gözükürken, yeme bozukluklarında bu ayrımın çok da anlamlı olmadığını düşündüren bir literatür mevcuttur. Özellikle ikili süreç modelinden (Slade ve Owens, 1998), bu araştırma bağlamında türetilmiş temel sayıltı, yani uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerde görev ısrarının farklı biçimlerde gözlemleneceği hipotezi, bu bulgularla da ilişkilendirilebilir. Buna göre uyumlu mükemmeliyetçilerin yüksek görev ısrarı, yeme bozukluklarında aşırı perhiz vb. davranışlarda artırıcı etken olarak, “uyumlu” olmayan bir rol oynuyor olabilir. Eldeki çalışmanın da katkı sunacağı düşünülen, mükemmeliyetçilikte görev ısrarının hangi şartlar altında hangi biçimlerde gerçekleştiği sorusunun anlaşılmasının, mükemmeliyetçilik ve psikopatoloji ilişkisi literatüründeki bahse konu bulguların arkasında yatan mekanizmanın keşfedilmesi açısından da önemli görünmektedir.

1E. GÖREV ISRARI

Israr olgusu, klinik psikoloji literatüründe ağırlıklı olarak davranış üzerinden işe vuruklaştırılan “görev ısrarı” değişkeninden çok, bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmış “ısrarcılık” ve “azim” değişkenleriyle çalışılmıştır (Duckworth, Peterson, Matthews ve Kelly, 2007). Bu noktada pozitif psikoloji ekolünün, güçlü kişilik özelliklerinin ölçümüne dayanan yöntemsel tercihinin öne çıktığı, literatürdeki çalışmaların bu özetle yer verilen genel yaklaşımlarından çıkarılabilir. Varolan durum böyle olduğundan, bu bölümde önce ısrarcılık ve azim literatürünün özetlenmesi, daha sonra bu araştırmanın da dahil olduğu, ısrar olgusuna eğilen mükemmeliyetçilik çalışmalarında neden “görev ısrarı”nın tercih edildiğinin açıklanması ve ardından da görev ısrarının tanımlanması ve mükemmeliyetçilikle ilişkisine dair bulguların sunulması şeklinde bir strateji belirlenmiştir. Ardından mükemmeliyetçilerin başarı ve başarısızlık koşullarıyla nasıl başa çıktıkları konusuna eğilen literatüre değinilecektir.

1E1.İsrarcılık ve Azim

İsrarcılık ve azim psikoloji literatüründe artan şekilde çalışılan, olumsuz yaşam olaylarına karşı direnci ve yılmazlığı artırdığı ve çeşitli psikopatolojilerde koruyucu faktör olarak rol oynadığı düşünülen bir kişilik özelliğidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Özellikle pozitif psikoloji ekolünce, kişisel güçlülük bağlamında çalışılan ısrarcılık, yüksek performansla da yakından bağlantılı olduğu düşünülen bir değişkendir (Cloninger, Svrakic ve Przybeck, 1993). İsrarcılığın çeşitli araştırmacılarca yapılan tanımlarında, yaşanan güçlükler, engeller ya da olumsuzluklara karşın hedef yönelimli davranma kabiliyetini yitirmeme teması öne çıkmaktadır (Chien ve ark., 2012; Peterson ve Seligman, 2004). Bunun yanısıra dikkat çeldiricilere karşı odaklanmayı koruyabilme, ödül beklentisini erteleyebilme, öz-disiplin ve öz-kontrol de ısrarcılığın önemli bileşenleri olarak görülmektedir (Farrington ve ark., 2012). İsrarcılık ve azmin, özellikle uzun vadeli hedeflerin gerçekleştirilmesinde kritik öneme haiz olduğu söylenebilir. Bu hipotezi sınamak için üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada, uzun vadeli akademik başarı değişkenindeki varyansın %4'ünün tek başına ısrarcılıkla açıklanabildiği gözlemlenmiştir (Duckworth, Peterson, Matthews ve Kelly, 2007). Bu ilişkinin riskli popülasyonlarda çok daha yüksek olması, yani ısrarcılık ve azmin riskli popülasyonlar için koruyucu faktör olarak başarıyı yordamada daha da fazla öne çıkıyor olması muhtemeldir. Bu fikri destekleyen bulgulara sahip bir araştırmada, oluşturulan regresyon modeline göre, dezavantajlı arkaplandan gelmiş Afrikalı-Amerikalı üniversite öğrencilerinin okuldaki başarılarını %44 gibi bir varyasyonla azim değişkeninin neredeyse tek başına açıklayabildiği rapor edilmiştir (Strayhorn, 2014). Amerikan Harp Akademisi öğrencileriyle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, geçmiş başarılar kontrol edildiğinde dahi, ısrarcılığın genel not ortalamasını yordadığı bulunmuştur (Maddi ve ark., 2012). Boylamsal desendeki bir başka çalışmada ise ilkokul öğrencilerinin 5. Sınıftaki okuma ve matematik becerilerinin, ısrarcılık değişkeniyle yordanabildiği sonucuna ulaşılmıştır (Li-Grining, Votruba-Drzal, Maldonado-Carreño ve Haas, 2010). Ayrıca azim değişkeninin olumlu duygu-durum, mutluluk ve yaşam doyumu değişkenleriyle pozitif yönlü, olumsuz

duygu-durum değişkeniyleyse negatif yönlü anlamlı korelasyon gösterdiği de raporlanmıştır (Singh ve Jha, 2008). Yine boylamsal desenli diğer bir çalışmada, azim ve şükran değişkenlerinin etkileşim halinde hayatı anlamlı bulma düzeyini artırarak, intihara karşı koruyucu faktör işlevi gördüğü bulgusuna rastlanılmıştır (Kleiman, Adams, Kashdan ve Riskind, 2013). Dolayısıyla ısrarcılığın, başarı ve mutlulukla olumlu yönde ilişkili, psikopatolojilere karşı koruyucu faktör olarak çalışan bir değişken olduğu, ilgili literatürün ortak kanısıdır diyebiliriz.

Israrcılığın kapsam ve boyutlarını incelemeyi amaçlayan bir çalışmada, bu kişilik özelliğinin 4 bileşen aracılığıyla açıklanabileceğini düşündüren bulgulara ulaşılmıştır (Cloninger, Svrakic ve Przybeck, 1993). Bunlar; a) gayret gösterme şevki b) işe dayanıklılık c) başarıma tutkusu ve d) mükemmeliyetçilik olarak sıralanmıştır. Bu bağlamda birbiriyle yüksek korelasyonlara sahip üç değişken arasındaki ilişkiden söz etmek yerinde olabilir. Bu değişkenler; ısrarcılık, 5 faktörlü kişilik modelinden (Digman, 1990) özdenetim kişilik özelliği ve uyumlu mükemmeliyetçiliktir. Bilindiği üzere uyumlu mükemmeliyetçilik 5 faktörlü kişilik modelinde en çok özdenetim kişilik özelliği değişkeni ile ilişkilidir (Hill, McIntire ve Bacharach, 1997). Hatta geçmişte, uyumlu mükemmeliyetçiliğin özdenetim kişilik özelliğinden farklı birşey olmadığını savunan araştırmacılar da olmuştur (Hewitt ve Flett, 2002). Aynı şekilde ısrarcılık da 5 faktörlü modelin içinden en çok özdenetim kişilik özelliği ile koreledir (Cloninger, Svrakic ve Przybeck, 1993). Israrcılığın bileşenlerinden biri olarak tanımlanan mükemmeliyetçiliğin, ikili süreç modelindeki (Slade ve Owens, 1998) uyumlu mükemmeliyetçilikle hemen hemen aynı şey olduğu da, tanımda yer verilen özellikler üzerinden kolayca söylenebilir. Bu noktada bir kişilik özelliği olarak ısrarcılıkla, özdenetim kişilik özelliği ve uyumlu mükemmeliyetçiliğin, ayrı noktalara işaret etmekle beraber, genişçe bir varyansı paylaşıyor olmaları kuvvetle muhtemeldir.

Yukarıdaki paragrafta anlatılan durumun, ısrarcılık ve mükemmeliyetçilik araştırmaları için bir sorun teşkil ettiği savunulabilir. Israr olgusu kişilik özelliği olarak kavramsallaştırıldığında, uyumlu mükemmeliyetçilikle düşük ayırıcı geçerliliğe sahip bir değişkene ulaşmak oldukça olası görünmektedir. Israr olgusunun

kalıcı bir kişilik özelliği olduğunu savunan araştırmacılar (Duckworth, Peterson, Matthews ve Kelly, 2007) olduğu gibi, ısrarın durumluk ölçümlerinin daha sağlıklı sonuç vereceğini savunan araştırmacılar da mevcuttur (Farrington ve ark., 2012). Bunun yanında olumsuz duygu-durumun, ısrarın durumluk ölçümü aracılığıyla, kalıcı ölçümünden daha iyi yordandığı da literatürde ulaşılmış bulgular arasındadır (Steinberg ve Williams, 2013). İsrarın durumluk ölçümünün, öz-bildirim yerine davranış aracılığıyla görev ısrarı şeklinde gerçekleştirilmesi, öz-bildirim yöntemi zayıflıkları hesaba katıldığında, daha isabetli ölçümlere neden olabilir. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin de bir kişilik özelliği olduğu düşünüldüğünde, ısrar/mükemmeliyetçilik ilişkisi incelenirken, ısrar olgusunun davranış üzerinden işe vuruklaştırılmasının yöntemi olarak kişilik-davranış ilişkisi çerçevesinde daha anlamlı sonuçlara kapı açacağı da savunulabilir. Nitekim aşağıda özetleneceği üzere, mükemmeliyetçilik araştırmacılarının ekseriyetle başvurduğu yol da ısrarı davranış üzerinden kavramsallaştırmak olmuştur. İsrarı davranış üzerinden işe vuruklaştırma yollarından en çok tercih edileni, kavramı görev ısrarı bağlamında çalışmaktır. Bir sonraki bölümde, daha önceki çalışmalarda yer verildiği şekliyle görev ısrarı ve biçimleri anlatılacaktır.

1E2. Görev İsrarı ve Biçimleri

Bir kişilik özelliği olarak ısrarcılığın aksine, bir davranış olarak görev ısrarı, daha önceki araştırmacılarca kavramsal yapısı kendiliğinden anlaşılan, dolayısıyla ayrıca tanımlanma ve kapsam geçerliliği üzerinde ayrıntılı açıklama yapma gereği hissedilmeyecek bir değişken olarak görülmüştür. Bunun doğal sonucu olarak görev ısrarına eğilen çalışmaların ezici çoğunluğunda değişkenin nasıl ölçüldüğünün açıklanması yeterli bulunmuştur. Bu ölçümlerin genel itibarıyla a) görevlere ayrılan süreyi teker teker ya da toplamda ölçmek ve b) girilen görev sayısını ölçmek şeklinde gerçekleştirildiği söylenebilir.

Bu noktada, hem bu çalışmayı gerçekleştiren araştırmacının, ilgili literatür hakkında bir önceki paragrafta sözü edilen gözlemi yapmasına düşünsel olarak vesile

olması, hem de görev ısrarının kapsam geçerliliği hakkında kuramsal zemin oluşturmaya müsait tespitleriyle, Feather'ın (1961) çalışmasının anılması oldukça yerinde olacaktır. Feather bahsedilen çalışmasında, görev ısrarının iki farklı biçimde ortaya çıkabileceğini iddia eder. Bunlardan ilki zamansal ısrardır. Zamansal ısrar eldeki görevi bitirinceye dek, yılmadan ve çeldiricilere kapılmadan çaba göstermektir. Aynı makalede açıklanan diğer görev ısrarı biçimi ise tükenmeye direnç olarak isimlendirilmiştir. Tükenmeye direnç ise başarısızlık, görev monotonluğu ya da dikkat çeldiricilerin varlığına rağmen yeni görevler isteyebilme olarak tanımlanabilir. Görev ısrarının bu iki biçimi, bir önceki paragrafta bahsi geçen görev ısrarı ölçüm yöntemlerine tam olarak karşılık gelmektedir. Buna göre, görevlere ayrılan süreyi teker teker ya da toplamda ölçen araştırmalar zamansal ısrarı, girilen toplam görev sayısını ölçen araştırmalarda tükenmeye direnci incelemişlerdir.

Bu çalışmayı gerçekleştiren araştırmacıya göre, görev ısrarı bağlamında yukarıda bahsedilen ayırım, kendinden sonraki kimi araştırmacılarca kullanılmış (Andrews ve Debus, 1978; Baumeister, Bratslavsky, Muraven ve Tice, 1998) ve diğer görev ısrarı araştırmalarında da fiilen mevcutsa da, literatürde hak ettiği yeri henüz bulabilmiş değildir. Bu iki ısrar biçiminin, farklı durum ve kişilik örüntülerine dayalı olarak gösterilen, farklı davranışlar olması mümkündür. Hatta bazı zamanlarda bu iki ısrar biçiminin birbirine ters çalışıyor olması da ihtimal dahilindedir. Örneğin zamansal ısrarın yüksekliği, bilhassa eldeki görev başarısızlıkla sonuçlanırsa, bireyde fazladan bir düş kırıklığı yaratarak, tükenmeye direnci azaltabilir. Aynı şekilde tükenmeye direnç üzerine bina edilmiş bir başa çıkma stratejisi, zamansal ısrarın verimsiz ölçüde yüksek olmasına engel teşkil edebilir. Dolayısıyla bu iki ısrar biçiminin yapı geçerliliği açısından da birbirinden farklı olgulara işaret ettiği söylenebilir. Örneğin, eldeki çalışmada, uyumlu uyumsuz mükemmeliyetçilik literatüründeki bulgu ve tanımlamalardan, özellikle de ikili süreç modeli (Slade ve Owens, 1998) aracılığıyla geliştirilen hipoteze göre, mükemmeliyetçilerin genel olarak mükemmeliyetçi olmayanlardan daha fazla ısrar göstermeleri fakat bu ısrarın uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerde farklı biçimlerde ortaya çıkması beklenmektedir. Araştırmanın amacı bölümünde daha ayrıntılı bir şekilde açıklanacağı üzere, ikili süreç modelinin mükemmeliyetçiliğin uyumlu/uyumsuz

biçimlerinin farklı tür pekiştireçlere duyarlılıkla açıklanabileceği iddiasından, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerin farklı görev ısrarı biçimlerini daha fazla gösterecekleri hipotezi çıkarsanmıştır. Buna göre, olumsuz pekiştireçlere yatkınlık gösteren uyumsuz mükemmeliyetçiler, aldıkları görevde başarısız olmalarının kendi yüksek standartlarıyla çelişmesinden doğacak bilişsel uyumsuzluk (Festinger, 1962) nedeniyle doğabilecek olumsuz duygu durumdan kaçınacak ve mümkün olduğunca elindeki görevi başarıyla tamamlamaya gayret gösterecektir. Dolayısıyla bu grubun zamansal ısrarı diğer gruplardan yüksek olacaktır. Uyumlu mükemmeliyetçilerse olumlu pekiştireçlere karşı görece yüksek duyarlılıklarından dolayı , diğer görevlerde başarılı olma ihtimalini daha çok kovalayacak ve bunun için ellerindeki görevde başarısız olma riskini almaya daha yatkın olacaklardır. Dolayısıyla ikili süreç modelinden hareketle bu grupta tükenmeye direncin daha fazla olacağı tahmin edilebilir.

Görev ısrarının Feather (1961) tarafından öne sürülmüş biçimlerinden ikisi de, ilgili terminoloji kullanılsa da, başka araştırmacılar tarafından, mükemmeliyetçilik bağlamında çalışılmıştır. Aşağıda zamansal ısrar/tükenmeye direnci ayrımı da gözetilerek, bu literatürün bir özeti sunulmaya çalışılacaktır.

1E3. Görev İsrarı ile Mükemmeliyetçilik İlişkisi

Mükemmeliyetçiliğin, çeşitli araştırmacılarca yapılan tanımlarında, kişinin mükemmeliyetçiliğini yönelttiği alanda çitayı yüksek bir noktaya koyuyor olmasına merkezi önem atfedildiği söylenebilir (Flett ve Hewitt, 2002). Bir başka ifadeyle mükemmeliyetçiliğin, tanımı gereği kişinin (kendisinden ya da başkalarından) beklentisinin yüksek olması anlamına geldiği söylenegelmiştir. Fakat bu beklentiler, her zaman beraberinde beklentileri gerçekleştirmeye yönelik, aynı büyüklükte bir görev ısrarını getirmeyebilir. Mükemmeliyetçilik ile görev ısrarı arasındaki ilişki, mükemmeliyetçilikle ilgili teorik pozisyona göre farklı biçimlerde tariflenen, girift bir ilişkidir. Bu bölümde doğrudan ya da dolaylı olarak bu ilişkiyi inceleyen yazın sunulmaya çalışılacaktır.

İlgili bölümde tartışıldığı üzere, mükemmeliyetçiliğin doğası ve bileşenleri üzerinde uzlaşmaya varılmış görüşün ortaya çıkmış olduğunu söylemek pek de uygun değildir. Bu bağlamda mükemmeliyetçiliğin uyumlu/olumlu bir biçimin var olup olmadığı tartışması, görev ısrarı literatürü için de anlamlı bir tartışmadır. Mükemmeliyetçiliği (potansiyel ya da aktüel olarak) patojen bir kişilik özelliği formunda kavramsallaştırmış, uyumlu biçimi tanımlarına dahil etmeyen/yadıyan araştırmacıların perspektifinden mükemmeliyetçilik, hedeflerin akıldışı şekilde yüksek olması sebebiyle kişileri sürekli başarısızlık algısına sürükleyip demoralize eden, ısrar motivasyonunu kıracak bir faktördür. Dolayısıyla mükemmeliyetçilerin yüksek hedefler koyması beklenebilir ama bu hedefleri duruma göre esnetebilmeleri, hedeflere ulaşamamasını tolere etmeleri ve uzun vadeli sebatı sürdürebilmeleri her zaman beklenemez (Burns, 1980). Bu görüşlere göre mükemmeliyetçiliğin yüksek hedefleri, (duygu-durum ve motivasyonda uzun vadede meydana gelebilecek bozulmalar gibi sebeplerle) zaman zaman paradoksal biçimde düşük ısrara neden olacaktır. Uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçilik ayrımını tanıyan yaklaşımlara göreyse, uyumlu mükemmeliyetçiler esneklik ve tolerans gibi kimi başlıklarda uyumsuz mükemmeliyetçilerden ayrılırlar (Rice ve Preusser, 2002). Dolayısıyla uyumlu mükemmeliyetçilerin yüksek standartları, performansı olumsuz değil olumlu etkileyen (Hamachek, 1978), görev ısrarını artırması beklenen bir değişkendir.

Genel itibariyle, ilgili literatürde mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçiliğin uyumlu/uyumsuz biçimleri ile görev ısrarı arasındaki ilişki, görev ısrarı biçimlerinin ayrımına dayalı olarak araştırılmış olmasa da, araştırmaların kullandıkları yöntemler üzerinden, fiilen tükenmeye direnç/zamansal ısrar ayrımının yapılmış olduğu söylenilebilir. Bu bağlamda literatürde mükemmeliyetçilik ile görev ısrarı biçimlerinden tükenmeye direncin a)genelde deneysel ya da yarı deneysel desende, çalışma süresi ya da katılımcının sabrı tükenmeden evvel, katılımcının araştırmacıdan kaç görev istediği ve b)korelasyonel desende, katılımcıların gerçek hayatta gösterdiği tükenmişlik düzeylerinin ölçülmesi yoluyla çalışıldığını iddia etmek mümkündür. Mükemmeliyetçilik ve zamansal ısrar ise genelde deneysel/yarı-

deneysel desende, görevlere ayrılan sürenin ölçümüne dayalı olarak gerçekleştirilmiştir (Feather, 1961).

Mükemmeliyetçilik ile tükenmeye direnç arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalardan, deneysel desende gerçekleştirilenlerinin, değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulmuş olduğu söylenemez. Örneğin çözümlü ve çözümsüz bulmacalardan oluşan bir görev setinin kullanıldığı bir araştırmada, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerin, 20 dakika içerisinde araştırmacıdan istenilen toplam bulmaca şeklinde işevuruklaştırılan tükenmeye direnç açısından, hem birbirlerinden hem de mükemmeliyetçi olmayan gruptan anlamlı derecede farklılık göstermedikleri bulgusuna rastlanılmıştır (Lo ve Abbott, 2013). Yine deneysel desende tükenmeye direncin hangi durumlarda yüksek olduğunu araştıran başka bir çalışmada, hedefleri ve başarı beklentisi yüksek olan grupla, kaybetme korkusu yüksek olan iki grubun, tükenmeye direnci en çok gösteren gruplar olarak birbirlerinden değil ama örneklemin geri kalanından daha çok görev istedikleri bulunmuştur (Feather, 1961). Bahsedilen araştırmada doğrudan mükemmeliyetçilik çalışılmadıysa da, tükenmeye direnci yüksek iki grup, ikili süreç modelinin (Slade ve Owens, 1998) tanımladığı şekliyle mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz biçimlerine denk düşer şekilde tanımlanmıştır.

Mükemmeliyetçilik tükenmeye direnç arasındaki ilişkiyi, laboratuvar düzleminin dışında çalışan araştırmalarda ise çok daha net sonuçlara ulaşıldığı söylenebilir. Bu bağlamda çalışmaların genel itibarıyla, İSM'den çıkarsanan, tükenmeye direncin uyumsuz mükemmeliyetçilerde daha düşük, uyumlu mükemmeliyetçilerdeyse daha yüksek olduğu hipotezini destekler niteliktedir. Örneğin örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir çalışmada, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin akademik tükenmişlik belirtileriyle, uyumlu mükemmeliyetçiliğinse akademiye angaje olmakla ilişkili olduğu bulunmuştur (Zhang, Gan ve Cham, 2007). Özellikle akademik angajman değişkenine dair, sözü edilen bulgu bulgu, İSM'nin uyumlu mükemmeliyetçilerde yakınlaşmacı başa çıkmanın daha yüksek olduğuna dair iddiasını destekler niteliktedir. Yine öğrencilerle yapılan bir diğer çalışmada, dönem başında yapılan mükemmeliyetçilik

ölçümlerinin, dönem sonunda hissedilen fiziksel ve zihinsel tükenmişlikle ilişkisine bakılmıştır (Dittner, Rimes, Thorpe, 2011). Araştırma sonunda, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bütün tükenmişlik biçimleriyle pozitif yönlü, uyumlu mükemmeliyetçiliğinse aynı değişkenlerle negatif yönlü ilişkide olduğu rapor edilmiştir. Benzer bulgulara, hemşirelerin iş yaşamlarında hissettikleri tükenmişlik üzerinden de ulaşılmıştır (Magnusson, Nias ve White, 1996). Bu çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, fiziksel tükenmişlikle ilişkisinin yanında, özellikle de zihinsel tükenmişlik sendromuyla pozitif ilişkili olduğunu bulunmuştur. Uyumlu mükemmeliyetçilik yine her iki tükenmişlik biçimiyle negatif ilişkili gözükmektedir. Yarışlara hazırlanan atletlerde tükenmişlik ile mükemmeliyetçilik ilişkisini araştıran bir başka araştırmada ise tükenmişlik belirtileri ile kendi odaklı mükemmeliyetçiliğin negatif, toplumsal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin pozitif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Appleton, Hall ve Hill, 2009). Fakat bu noktada, literatürdeki bulguların genel eğilimini genel eğilimini paylaşmayan bazı çalışmaların anılması yerinde olacaktır. Bunlardan ilki (Hill, Hall, Appleton ve Kozub, 2008), yine atletlerle gerçekleştirdikleri araştırmalarında hem kendi odaklı mükemmeliyetçiliğin hem de sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin atletlerde tükenmişlik sendromuyla pozitif yönde ilişkili olduğu, diğeryise yalnızca sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin tükenmişlikle ilişkili olduğu ama kendi odaklı mükemmeliyetçilikle tükenmişlik arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı (Hill, Hall, Appleton ve Murray, 2010) bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca yine atletlerde kronik tükenmişlikle mükemmeliyetçilik biçimleri arasında da, uyumsuz mükemmeliyetçilik değişkeni açısından pozitif yönlü bir ilişkiye rastlanılırken, uyumlu mükemmeliyetçik değişkeninde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır (Kempke ve ark., 2011).

Tükenmeye dirençle yakından ilişkili bir başka değişken de dayanıklılıktır. Dayanıklılık ilgili literatürde üç başlık üzerinden tanımlanmıştır. Bunlar a) hedeflere ulaşmak için adanmışlık, b) olayları kontrol edebiliyorum hissi c) engelleri tehdit değil fırsat olarak değerlendirmedir (Abdolhosseini, Hasel ve Zalani, 2012). Dayanıklılıkla mükemmeliyetçilik ilişkisini inceleyen bir çalışmada, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilere başarılmaması zor görevler verilmiş ve sonuçta uyumsuz mükemmeliyetçiliğin dayanıklılık değişkeni ile negatif yönlü ilişkide olduğu

gözlemlenmiştir (Abdolhosseini, Hasel ve Zalani, 2012). Aynı çalışmada görev esnasında katılımcıların sistolik kan basıncı da ölçümlenmiştir. Görev esnasındaki kan basıncıyla uyumlu mükemmeliyetçiliğin negatif, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin pozitif yönde ilişkili olduğu da ayrıca rapor edilmiştir. Sistolik kan basıncının fizyolojik stres reaksiyonunun işaretçilerinden biri olması sebebiyle, başarılması zor görevlerde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin stres artışı, uyumlu mükemmeliyetçiliğinse stres azalışı ile ilişkili olduğu sonucu çıkarılmıştır. Bu bulgu, mükemmeliyetçilik biçimleri ile tükenmeye direnç arasındaki ilişkinin, stres gibi kimi ara değişkenlerle de düzenleniyor olabileceğini düşündürmektedir.

Görev ısrarının mükemmeliyetçilikle ilişkisinde, zamansal ısrar biçiminin deneysel ve yarı-deneysel desende, genelde laboratuvar ortamında çalışıldığını söylemek çok yanlış olmayacaktır. Bunlardan birisi olan, Lo ve Abbott'un (2013) araştırma sorusu ve kullanılan yöntem bağlamında, eldeki çalışma açısından çok kritik bir değer taşıyan çalışmada, çözümlü ve çözümsüz kelime bulmacalarından oluşan bir set, uyumlu mükemmeliyetçiler, uyumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlardan oluşan bir gruba çözdürülmüştür. Ayrıca çalışmadan önce katılımcılara verilen brifinglerde, daha önceki katılımcıların çözdüğü bulmaca sayısı hakkında düşük ve yüksek iki ortalama verilerek, katılımcıların çözülecek bulmacaların sayısı ile ilgili başarı kıstası değişimlenmeye çalışılmıştır. Toplamda 20 dakika süren görevlerde, her bir göreve ayrılan süre olarak işe vuruklaştırılan zamansal ısrarın, yüksek standart koşulunda uyumlu mükemmeliyetçilerde, düşük standart koşulunda ise uyumsuz mükemmeliyetçilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Daha önce bahsedildiği üzere uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, kaçınma ve yaklaşma motivasyonu ile bağlantılı olduğu, İSM üzerinden savunulmuştur (Bergman, Nyland ve Burns, 2007). Performans yaklaşma ve performans kaçınma eğilimindeki grupları zamansal ısrarları aracılığıyla karşılaştıran bir başka çalışmada, katılımcılara yine çözümlü ve çözümsüz toplam 6 bulmacadan oluşan bir set verilmiştir. Setin ilk ve beşinci bulmacası çözümlü diğer bulmacalar çözümsüzdür. İlk çözümsüz bulmacada performans yaklaşma eğilimindeki grup anlamlı derecede fazla süre ısrar ederken dördüncü çözümsüz bulmacada performans kaçınma eğilimindeki grup anlamlı derecede fazla süre ısrar etmiştir (Sideridis ve Kaplan, 2011). Fakat beşinci ve

özellikle kolay seçilen bulmacadan sonra, performans yaklaşma grubunun zamansal ısrarı tavan yaparak, performans kaçınmacı gruptan istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Bahsedilen çalışmalarda İSM'ye doğrudan değinilmediyse de, elbette bu verilerin İSM'nin mükemmeliyetçilikle ilgili doğrusal modeliyle uyummadığı söylenebilir. Zira İSM'ye göre, uyumsuz mükemmeliyetçiler her şart altında olumsuz pekiştireçlere duyarlı olduklarından, her zaman daha fazla (ve çoğu kez verimsiz bir şekilde) zamansal ısrar göstereceklerdir. Alıntılanan bu iki çalışma, İSM'nin öne sürdüğü mekanizmanın, ancak bazı koşullarda geçerli olabileceğini düşündürmektedir. İleride daha ayrıntılı anlatılacağı üzere İSM, eldeki çalışma bağlamında, sürekli başarısızlık koşulunda test edilecektir.

Yukarıda alıntılanan Lo ve Abbott (2013)'un çalışmasının aksine, konuya eğilen literatürde, mükemmeliyetçilik görev ısrarı ilişkisi, başarı beklentisi gibi başka bir değişkeni manipüle etmeden çalışılmıştır. Bu şartlar altında, verili durumda mükemmeliyetçilerin hepsinde başarı standardının yüksek olduğu, dolayısıyla Lo ve Abbott'un bulgularına paralel olarak, zamansal ısrarın uyumlu mükemmeliyetçilerde daha yüksek olacağını düşünmek mümkünse de, elde edilen bulgulardan bir kısmı bunun tersi bir noktaya işaret etmektedir. Örneğin görsel içerikli bulmacalarla yapılan bir araştırmada, uyumsuz mükemmeliyetçilerin bulmacaları çözmek için uyumlu mükemmeliyetçilerden daha çok zaman harcamış ve özellikle belirsizlik durumunda cevaplarını tekrar gözden geçirme gereğini daha çok hissetmiş oldukları raporlanmıştır (Rhéaume, 2000). Çalışmadan sonra yapılan incelemelerde uyumlu mükemmeliyetçilerin daha ziyade bulmacayı çözmekle ilgilendiği, uyumsuz mükemmeliyetçilerinse performanslarıyla ilgili kaygılar taşıdığı bulunmuştur. Bu bulgular İSM üzerinden elde edilen zamansal ısrara dair hipotezi desteklediği gibi, İSM'nin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilgili yaklaşma/kaçınma motivasyonu iddiasını da doğrular niteliktedir.

Buna karşılık, uyumlu mükemmeliyetçiliğin de başka herhangi bir manipülasyonun yapılmadığı koşullarda, verimsiz zamansal ısrar gösterdiklerini düşündüren çalışmalar mevcuttur. Örneğin bir metin içerisindeki imla hatalarını düzeltme görevinde, uyumlu mükemmeliyetçiliğin önemli bileşenlerinden sayılan

kişisel standartların, hem performansın hem de göreve ayrılan sürenin yüksekliğiyle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Stoeber, Chesterman ve Tarn, 2010). Uyumlu mükemmeliyetçilik skorları yüksek olan katılımcıların, zaman bazında verimliliği düşük olduğundan, bu grubun doğru cevabı bulmayı soruları hızlı çözmeye tercih ettiği sonucuna varılmıştır. Bahsedilen bir araştırmanın replikasyon çalışmasında, yine uyumlu mükemmeliyetçilik skorlarıyla imla hatalarını bulma görevlerine ayrılan süre arasında pozitif ilişki bulunmuştur, fakat uyumsuz mükemmeliyetçilikle göreve ayrılan süre arasında benzer bir ilişkiye rastlanılamamıştır (Stoeber, 2011).

Yukarıda özetlenen literatürden mükemmeliyetçilik görev ısrarı ilişkisi konusunda birkaç çıkarım yapmak mümkündür. Buna göre tükenmeye direnç ile mükemmeliyetçilik ilişkisini laboratuvar şartlarında sınayan sınırlı sayıda araştırmanın, iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulamadığı ama bunun yanında tükenmeye direncin fazlaca düşmesi anlamına gelen tükenmişliğin genel itibariyle uyumsuz mükemmeliyetçilikle pozitif, uyumlu mükemmeliyetçilikle negatif ilişkide olduğunun bulunduğu söylenebilir. Zamansal ısrar biçimindeyse, literatürün genel itibariyle İSM'nin doğrusal modellemesini desteklemediği iddia edilebilir.

Mükemmeliyetçilik ve görev ısrarı ilişkisi literatüründe, başarı ve başarısızlık koşullarını, manipüle edilecek bir değişken olarak gören ya da bu koşulları izole ederek, ayrıca konu edinen bir araştırmaya, bu çalışmayı gerçekleştiren araştırmacı tarafından rastlanamamıştır. Fakat mükemmeliyetçilerin başarı ve başarısızlık koşullarıyla nasıl başa çıktığına değinen literatür, görev ısrarı başlığını içermese de, çalışmanın konusu tekrar eden başarısızlığı içerdiği için, bu çalışmanın sonunda ortaya çıkabilecek varyansın anlaşılması cihetinden anlamlı bulunarak, aşağıda özetlenmeye çalışılmıştır.

1E4. Mükemmeliyetçilik, Başarı ve Başarısızlık

İlgili literatürde mükemmeliyetçiliğin özellikle de uyumlu biçiminin, daha yüksek performans anlamında başarıyla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar

mevcuttur (Bong, Hwang, Noh ve Kim, 2014; Elion, Wang, Slaney ve French, 2012; Lo ve Abbott, 2013; Roberts ve Lovett, 1994; Stoeber, 2011; Stoeber, Chesterman ve Tarn, 2010). Fakat eldeki çalışma, mükemmeliyetçiliğin başarı ve başarısızlıkla ilişkisinden çok, mükemmeliyetçilik ve alt türlerinin başarısızlık karşısında nasıl bir görev ısrarıyla ilişkili olduğuna dair hipotezler içerdiği için, mükemmeliyetçiliğin başarı başarısızlık koşullarında nasıl tepkilere yol açtığını sorusunu yanıtlamaya çalışan literatürün gösterdiği sonuçlar daha fazla anlam kazanmaktadır. Bahsedilen literatürde bu soruna eğilen çalışmalar a) başarı ve başarısızlık sonrası duygulanım ve motivasyon b) başarı ve başarısızlık koşullarında nedensellik atfı şeklinde iki genel başlıkta, aşağıda özetlenecektir.

Mükemmeliyetçilerde başarı ve başarısızlık sonrası duygulanım hakkındaki çalışmalar, kahir ekseriyetle uyumlu mükemmeliyetçiliğin başarı sonrası olumlu duygulanımla, uyumsuz mükemmeliyetçiliğinse başarısızlık sonrası olumsuz duygulanımla pozitif yönlü ilişkide olduğunu göstermektedir. Örneğin örneklemini profesyonel atletlerin oluşturduğu bir çalışmada, uyumlu mükemmeliyetçi eğilimlerin başarı sonrası olumlu duygulanımla, uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimlerinse başarısızlık sonrası olumsuz duygulanımla ilişkili olduğunu bulunmuştur (Sagar ve Stoeber, 2009). Bu çalışmada olduğu gibi, tekrar eden başarısızlık deneyiminde mükemmeliyetçilerin verdikleri tepkilere odaklanan bir başka çalışmada ise, mükemmeliyetçilerin mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha fazla olumsuz duygulanım yaşadıkları bulunmuştur (Stoeber, Schneider, Hussain ve Matthews, 2014). Aynı çalışmada sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin ilk başarısızlıktan sonra anksiyete, depresyon ve öfkeyle, tekrar eden başarısızlık durumunda ise öfkede artışla ilişkili olduğu, fakat kendi odaklı mükemmeliyetçiliğin yalnızca tekrar eden başarısızlık durumunda anksiyetede artışla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

Bu bulguların, uyumlu mükemmeliyetçileri yaklaşmacı, uyumsuz mükemmeliyetçileri ise kaçınmacı başa çıkma ile karakterize eden İSM'yi destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Zira öğrencilere gün içinde yaşadıkları başarısızlıklar ve kullandıkları başa çıkma yöntemleri hakkında günlük tutturulan bir çalışmada,

uyumsuz mükemmeliyetçilik skorlarının daha çok kendini suçlama, daha az aktif başa çıkma ve kabullenme ile, uyumlu mükemmeliyetçilik skorlarınınsa daha az kendini suçlama ile ilişkili olduğunu bulgusuna ulaşılmıştır (Stoeber ve Janssen, 2011).

Fakat bu başlık altında da, mükemmeliyetçilerin uyumlu ve uyumsuz tipler altında anlamlı bir şekilde ayrılabilceğini gösteren çalışmalar kadar, bu ayrımın çok da geçerli olmadığını düşündürebilecek çalışmalar vardır. Örneğin bir çalışmada akademik başarısı yüksek öğrencilerde, kontrol grubuna göre daha yüksek kendi odaklı ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik gözlemlendiği ve mükemmeliyetçilik skorları yüksek katılımcıların, başarısızlık geri bildirimine daha fazla olumsuz duygulanım ve stres reaksiyonu tepkisi verdiği rapor edilmiştir (Roberts ve Lovett, 1994). Ayrıca bu grubun başarısızlık geri bildirimini sonrasında kendi odaklı mükemmeliyetçilikleri de artmıştır.

Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin göreve yönelik motivasyonu nasıl etkilediği de bir başka araştırma konusudur. Bu soruyu araştıran bir çalışmada uyumlu mükemmeliyetçiliğin göreve başlamadan evvelki göreve yönelik isteklilik seviyesi ile pozitif yönlü ilişkide olduğu bulunmuştur (Stoeber, Hutchfield ve Wood, 2008). Aynı çalışmanın verilerine göre, uyumlu mükemmeliyetçilerin bu istekliliği başarı geribildirimini alırlarsa daha da artmaktadır. Uyumsuz mükemmeliyetçilerse başarısızlık geribildirimini alırsa zaten başlangıçta uyumlu mükemmeliyetçilerden daha düşük olan öz-yeterlilik duyguları daha da düşmektedir. Bu verilerin de İSM'nin uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ayırıcı mekanizmasının yakınlığı/kaçınmacı başa çıkma olduğuna dair kuramsal iddiasını destekler niteliktedir.

Mükemmeliyetçiliğin başarı ya da başarısızlık sonrası verilen tepkilerle ilişkisine eğilen literatürün ikinci büyük başlığı, daha önce de bahsedilmiş olduğu üzere, mükemmeliyetçiliğin nedensellik yüklemesi ile bağlantısıdır. Bilindiği üzere, alandan geniş kabul görmüş yaklaşıma göre nedensellik yüklemeleri, iç ve dış

şeklinde ikiye ayrılmaktadır (Miller ve Ross, 1975). Bu yükleme biçimlerinin mükemmeliyetçilerde kendine hizmet eden yanlılığa yol açıp açmadığını araştıran bir çalışmada, sporcuların başarı ve başarısızlık durumunda nedensellik yüklemesine bakılmıştır (Stoeber ve Becker, 2008). Bulgular, uyumlu mükemmeliyetçi eğilimlerin başarı durumunda içsel, başarısızlık durumunda dışsal yükleme ile ilişkili olduğunu dolayısıyla uyumlu mükemmeliyetçiliğin kendine hizmet eden yanlılıkla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilikse, şaşırtıcı biçimde başarı durumunda dışsal, başarısızlık durumunda içsel yükleme ile ilişkili olarak raporlanmıştır. Bu sonuçlara göre, uyumsuz mükemmeliyetçilerin kendine çelme takan bir yanlılığa sahip oldukları söylenebilir. Fakat başka bir grup araştırmacı da, uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu düşünülen sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin başarıyı da başarısızlığı da dışsal nedenlere yükleme ile ilişkili olduğunu ve diğer mükemmeliyetçilik biçimlerinde anlamlı bir fark bulamadıklarını rapor etmişlerdir (Flett, Hewitt, Blankstein, Pickering, 1998).

Bir sonraki bölümde, yukarıda özetlenilmeye çalışılan literatür bağlamında, eldeki araştırmanın amacı ve önemi anlatılmaya çalışılacaktır.

1F. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın ana amacı, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip kişilerin, dışsal bir başarı kıstası verilmeyen çözümsüz problemlerle ardarda karşılaştıklarında (yani tekrar eden başarısızlık durumunda), başa çıkma tepkilerinde ortaya çıkması muhtemel farklılığın daha iyi anlaşılması ve böylelikle bu iki kişilik özelliğini meydana getiren süreçlere dair bir modelin teste tabi tutulup, aradaki farkın hangi koşullarda nasıl ortaya çıktığının/çıkmadığının ayrıntılandırılmasıdır. Zorlayıcı bir problemle karşılaşıp, üstüste başarısız olduğunda, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerce verilen başa çıkma tepkilerinde ortaya çıkması muhtemel farklılığın daha iyi anlaşılması, mükemmeliyetçiliğin bu farklı biçimlerinin arkasındaki mekanizmayı da daha iyi anlamamıza yol açacaktır.

Bu yönde bir katkı denemesi olan eldeki çalışmada, mükemmeliyetçilikte ikili faktör kuramı, özellikle de bu kuramlardan mükemmeliyetçiliğin mekanizmasına dair bir iddada bulunan İkili Süreç Modeli-İSM (Slade ve Owens, 1998) görevde ısrar bağlamında test edilmiş olacaktır. İkili faktör kuramı iki mükemmeliyetçilik biçiminin görev ısrarı biçimlerinde birbirinden anlamlı olarak farklılaşmasını beklerken, İSM bu ilişkinin yönüne dair bir iddiaya sahiptir denebilir. İSM mükemmeliyetçiliği farklı öğrenme mekanizmaları yardımıyla açıklama iddiasındadır. İSM'ye göre özetle, uyumlu mükemmeliyetçi eğilimler olumlu pekiştireçlerin, uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimlerse olumsuz pekiştireçlerin dahil olduğu bir mekanizma ile zuhur etmektedir. Bu yaklaşımı benimseyen kimi çalışmalarda, aynı mekanizma üzerinden, zorluklarla karşılaştıklarında, uyumlu mükemmeliyetçilerin yakınlaşmacı, uyumsuz mükemmeliyetçilerinse kaçınmacı başa çıkma stratejilerini benimseyeceği savunulmuştur (Bergman, Nyland ve Burns, 2007). Feather'ın (1961) yukarıda da anılan görev ısrarı sınıflandırmasına göre ise, birinci tip olan zamansal ısrar, eldeki görevi başarı ile bitirmeye yönelik bir ısrar biçimi iken, tükenmeye direnç yeni görevler isteyebilmeyle tanımlı bir ısrar biçimidir. Buradan hareketle çözümsüz bulmacalarla karşılaştıklarında uyumlu mükemmeliyetçilerin yakınlaşmacı/olumlu pekiştireçlere karşı hassas yapılarından dolayı, yeni bulmacaları görmeyi yeni başarı fırsatları olarak diğer gruptan daha fazla tercih edeceği ve uyumsuz mükemmeliyetçilerinse kaçınmacı/olumsuz pekiştireçlere karşı hassas yapılarından dolayı, ellerindeki bulmacalara daha fazla zaman ayıracakları ve bu şekilde aldıkları bulmacaları çözememiş olmanın yaratacağı başarısızlık duygusundan kurtulmaya çalışacakları tahmin edilebilir. Dolayısıyla İSM'yi takiple, mükemmeliyetçilik türlerinin (uyumlu/uyumsuz) görev ısrarının biçimleri arasındaki farka dair; uyumlu mükemmeliyetçilerin, başarıya yaklaşma motivasyonu ile tükenmeye direnç, uyumsuz mükemmeliyetçilerinse başarısızlıktan uzaklaşma motivasyonu ile zamansal ısrar göstereceği hipotezi çıkarsanabilir.

Feather (1961)'ın görev ısrarı biçimleri sınıflandırması ile İSM'de yer aldığı şekliyle uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında, yukarıda kurulmaya

çalışılan bağlantının, başka bir şekilde de düşünölebileceği iddia edilebilir. Buna göre, çalışmadaki katılımcıların bir kısmının performansla ilgili olarak dikkatlerini çevirdikleri birim, çalışmadaki toplam başarı değil, tek tek bulmacaların kendisi de olabilir. Bu durumda uyumlu mükemmeliyetçiler, kendilerine verilen bulmacalarla “yakınlaşmacı başa çıkma” ile ilişkilendirilip zamansal ısrar gösterirken, uyumsuz mükemmeliyetçiler “kaçınmacı başa çıkma” ile aldıkları bulmacalara fazla zaman ayırmadan yeni bulmacalar isteyeceklerdir. Bu geçerli eleştirinin, araştırma sonuçlarına bir karıştırıcı değişken olarak dahil olmaması için, katılımcılarla ana çalışma yönergesinde, çalışmada çözülemeyen bulmacaların sayılmayacağı, dolayısıyla hangi bulmacaları çözüp çözemeyeceklerinin değil toplamda kaç bulmaca çözüleceğinin hesaplanacağı bilgisi paylaşılacaktır. Böylelikle, katılımcıların gerçekleştirmeleri beklenen hedefin ölçeği, tek tek bulmacalar değil bütün çalışmada “çözülebilen” toplam bulmaca sayısı olarak açık bir şekilde tanımlanacaktır. Dolayısıyla, yeni bulmaca isteme davranışının da özendirildiği bir düzenek oluşturulmuştur. Bu gerekçelerle, eldeki çalışmanın prosedürü açısından, “yakınlaşmacı” ve “kaçınmacı” başa çıkma stillerinin yöneltildiği hedefin, “yeni bulmaca isteme davranışı” olduğu söylenebilir. Böylelikle paragrafın başında yöneltmiş eleştirinin işaret ettiği karıştırıcı değişkenin etkisi, sabitleme yoluyla giderilmeye çalışılacaktır.

Araştırmanın amaçlarından bir tanesi de dışsal bir başarı kıstasının olmadığı başarısızlık durumlarında mükemmeliyetçiliğin davranışa olan etkisini araştırmaktır. Zira gerçek hayattaki sınanmaların yalnızca bir kısmında başarı kıstası dışsal ve net şekilde belirlidir. Ayrıca başarı kıstası belirsiz sınanmaların en azından bir kısmında başarısız olmak da hayatın bir parçası olarak kaçınılmazdır. Dolayısıyla mükemmeliyetçilik ve görev ısrarı arasındaki ilişki test edilirken, başarı kıstasının belirtilmemesi fakat başarısızlık geri bildirim verilmemesi, özellikle işler ters giderken mükemmeliyetçilerin nasıl tepkiler verdiklerini daha iyi anlamamıza neden olabilir. Üstelik dışarıdan bir kıstasın verildiği durumda, kişilerin kendi hedeflerini kendilerinin belirlemesinin de bir ölçüde önüne geçilmiş olacaktır. Oysa başarı koşulu belirsizken, kişi başarı kriterini ancak kendisinden kaynaklanan saiklerle saptayacaktır. Bu yönde bir metodolojik tercihin, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin arasında gözlemlenilecek farkın yönü aracılığıyla, başarı

kıstasının belli olmadığı durumlarda, mükemmeliyetçilerin kendi kıstaslarını nasıl şekillendiği hakkında da önemli bir fikir verecektir. Daha önce gerçekleştirilen bir çalışmada, Lo ve Abbott (2013) mükemmeliyetçilerin farklı başarı kıstaslarında (düşük ve yüksek) birbirinin tam tersi tepkiler verdiklerini gözlemlemiştir. Buna göre düşük başarı kıstasında uyumsuz mükemmeliyetçiler zamanda ısrar gösterirken, yüksek başarı kıstasında uyumlu mükemmeliyetçiler zamanda ısrar göstermektedir. Buradan hareketle İSM perspektifinin mükemmeliyetçilik olgusunun tümünü açıklamak için fazla doğrusal bir model olduğunu söyleyebilirsek de, yine de bu teorinin öne sürdüğü mekanizmanın hiç bir koşulda geçerli olmadığını iddia edemeyiz. Çünkü düşük başarı kıstasında ikili süreç modelinin beklentileri karşılanmıştır. Lo ve Abbott (2013)'un çalışmasından yola çıkarak uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerin, mükemmeliyetçiliğin tanımı gereği belirsiz başarı kıstası koşulunda kendilerinden yüksek başarı beklentisinde olacakları ve hayatta karşılaştıkları görevlerin büyük çoğunluğunda İSM'den çıkarsanan hipotezin tam tersi şekilde davranacakları düşünülebilir. Fakat özellikle görevin doğasının kendisini düşük başarı beklentisi olarak dayattığı durumlara (başarı kıstasının belirli olmadığı bir görevde üstüste başarısız olmak gibi), uyumlu mükemmeliyetçilerin daha kolay uyum sağlayarak, İSM'nin beklentisini karşılayacak şekilde tükenmeye dirençle karşılık vermesi, uyumsuz mükemmeliyetçilerinse zamansal ısrar stratejisine yönelmeleri de beklenebilir. Araştırmanın en can alıcı noktası sayılabilecek olan bu fikri başka ifadelerle şöyle de anlatmak mümkündür. Eldeki çalışmanın literatürde daha önce gerçekleştirilmiş çalışmalardan metodolojik olarak en önemli farklarından birisi ; katılımcılara hiçbir başarı kıstası ve geribildirimi verilmeden, sürekli başarısızlık geribildirimi verilmesidir. Keza daha önceki çalışmalarda, katılımcılar belirli bir kıstas dahilinde başarı ve başarısızlık koşullarının bir karışımına maruz bırakılmışlardır (Lo ve Abbott, 2013; Sideridis ve Kaplan, 2011). Başarısızlığın bir ya da birkaç kez kesintili olarak yaşanması ile üstüste kesintisiz bir şekilde yaşanması kuşkusuz birbirinden farklı deneyimlerdir. Bu açıdan bakıldığında, hali hazırdaki çalışmanın koşulları altında; uyumsuz mükemmeliyetçilerin kaybetme korkusunun artması ve İSM'nin öne sürdüğü gibi olumsuz pekiştireçlere duyarlılıkları üzerinden zamanda ısrar göstermeleri, uyumlu mükemmeliyetçilerinse olumlu pekiştireçlere duyarlılıkları üzerinden kazanma arzularının artması ve tükenmeye direnç göstermeleri beklenebilir. Eldeki çalışmada katılımcılara bulmacaları çözebilmeleri ya da çözememeleri karşılığında somut bir ödül

verilemekle birlikte, katılımcıların bulmacaları çözdükten sonra yaşayacakları tatmin olumlu pekiştirici, bulmacaları çözememiş olmaya bağlı tatminsizlikten ve yüksek standartlar/düşük performans çiftleşmesinden oluşacak bilişsel uyumsuzluktan davranışsal kaçınma isteği ise olumsuz pekiştirici olarak düşünülmüştür.

Dolayısıyla bu çalışmada aşağıdaki hipotezlerin test edilmesi planlanmıştır.

1) APS ile yapılmış ölçümlere dayalı olarak oluşturulmuş 3 grubun (uyumlu mükemmeliyetçiler, uyumsuz mükemmeliyetçiler, mükemmeliyetçi olmayanlar), isteyecekleri toplam bulmaca sayısı olarak işevuruklaştırılan tükenmeye dirençleri arasında anlamlı bir fark vardır. İSM'den çıkarsanan hipoteze göre; tükenmeye direnç ise olumlu mükemmeliyetçi grupta istatistiksel olarak anlamlı biçimde fazla gözlemlenecektir.

2) APS ile yapılmış ölçümlere dayalı olarak oluşturulmuş 3 grubun (uyumlu mükemmeliyetçiler, uyumsuz mükemmeliyetçiler, mükemmeliyetçi olmayanlar), ele alınan çözümsüz tangram bulmacalarının ilk dördüne ayrılan sürenin uzunluğu olarak işevuruklaştırılan zamansal ısrarları arasında anlamlı bir fark vardır. İSM'den çıkarsanan hipoteze göre; zamansal ısrar uyumsuz mükemmeliyetçi grupta istatistiksel olarak anlamlı biçimde fazla gözlemlenecektir.

Davranışçılık yaklaşımından ilham alan İSM'nin mükemmeliyetçilikle ilgili modelinin doğrusal bir model olduğu söylenebilir. Örneğin İSM'den yola çıkarak düşündüğümüzde, uyumlu mükemmeliyetçilerin, tekrar eden başarısızlık koşullarında da değişmeyen şekilde, zamanda ısrarı daha az, tükenmeye direnciyse daha fazla göstereceği tahmin edilebilir. Bu, literatürdeki modellerin genel eğilimini yansıttığı için ilk etapta gözden kaçması kolay, fakat sonuçları itibarıyla büyük bir iddiadır. Bu nedenle, İSM'yi görgül olarak sınama iddiasındaki eldeki çalışmada bu

sayılı da teste tabi tutulacaktır. Dolayısıyla çalışmanın sınavacağı yan hipotez şöyle formüle edilebilir;

3) Uyumlu mükemmeliyetçiler ilk dört bulmacanın tümünde bulmacalara ayrılan zaman bağlamında diğer gruplardan anlamlı şekilde az zamansal ısrar göstereceklerdir. Uyumsuz mükemmeliyetçiler ise ilk dört bulmacanın tümünde, bulmacalara ayrılan zaman bağlamında diğer gruplardan anlamlı şekilde az tükenmeye direnç ve yine anlamlı şekilde fazla zamansal ısrar göstereceklerdir.

Bu bağlamda çalışmanın İSM için “experimentum crasis” özelliği taşıdığı iddia edilmektedir.

1G. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Mükemmeliyetçilik literatüründe, yukarıda da bahsedildiği üzere, mükemmeliyetçiliğin iki türe ayrıldığı ve bu türlerden birisinin sağlıklı bir hedef odaklılığa işaret ettiği araştırmacılarca savunulmaktadır. Görev ısrarı, bireylerin günlük hayatta ve profesyonel yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma azimleri bağlamında mükemmeliyetçilik kavramı ve uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçilik gibi iki ayrı mükemmeliyetçilik biçiminden bahsedileceği ya da bahsedilemeyeceği tartışmasıyla yakından ilişkilidir. Mükemmeliyetçiliğin uyumlu bir biçiminin de olduğunu savunan araştırmacılar, bu biçimin uyumsuz mükemmeliyetçilikten, hedeflerin ulaşılabilir bir ölçekte belirlenmesi, yüksek performans, disiplinli çalışma düzeni gibi görev ısrarıyla yakından ilişkili özelliklerle ayrıldığını savunmuşlardır (Terry-Short ve ark., 1995). Bu nedenle ileri sürülen biçimlerdeki mükemmeliyetçiliklerde ortaya çıkabilecek görev ısrarı farklılıkları, uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçilik ayrımına görgül destek sağlayacaktır. İlgili literatürde, yukarıda da bahsedildiği üzere, mükemmeliyetçiliğin iki türe ayrıldığı ve bu türlerden yalnızca birisinin psikopatoloji ile ilişkili olduğu çeşitli araştırmacılarca savunulmaktadır. Görev ısrarı bağlamında, mükemmeliyetçi bireylerin özellikle sürekli başarısızlıkla karşılaşılıyor gibi görünen “çözumsuz” problemlerle nasıl başa

çıktıklarının anlaşılması, literatürde mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu gözlemlenen rahatsızlıkların etiyojisini daha iyi çözümleyebilmemize katkı sunacaktır. Feather'ın (1961) görev ısrarındaki ayırımından yola çıkarak, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerin izleyeceği tahmin edilen iki farklı davranış biçimi, bu kişilerin gerçek hayatta zorluklar karşısında nasıl pes etme/etmeme tepkisi verdikleri konusunda daha fazla bilgi sahibi olmamıza yol açacaktır. Mükemmeliyetçilik yazınında, gerek uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin psikopatolojiyle ilişkisini gerekse mükemmeliyetçiliğin görev ısrarı ve bağlantılı kavramlarla ilişkisini inceleyen araştırmalardan bazıları bu pozisyonu destekler nitelikteyken, bazılarıysa böyle bir ilişkinin olmadığını düşündürecek sonuçlar elde etmişlerdir (bkz. ilgili bölümler- 1D. Mükemmeliyetçilik ve Psikopatoloji ve 1E3. Görev İsrarı ile Mükemmeliyetçilik İlişkisi). Literatürün bugün geldiği noktada, araştırmacıların merak ettiği hususların başında; a) farklılaşmanın hangi koşullarda meydana geldiği ya da gelmediği ve b) farklılaşmanın ya da farklılaşmamanın arkasında yatan mekanizmanın ne olduğu gelmektedir. Eldeki çalışmada bu sorulara cevap verme iddiası taşıyan kuramlardan, ikili süreç modeli (İSM), tekrar eden başarısızlık koşulundaki görev ısrarı bağlamında sınanarak, alan yazına katkı sunulması planlanmıştır.

Bu bağlamda iki mükemmeliyetçilik türünün görev ısrarında, hangi durumlarda farklılaştığına ve bu iki türü farklılaştıran mekanizmaya ilişkin bulgular, alandaki klinik çalışmalarda uyumsuz mükemmeliyetçiliğin hangi yanına, nasıl müdahale edersek daha iyi sonuç alacağımız hakkında da bize fikir verecektir. Özellikle klinik alanda farklı mükemmeliyetçilik türlerinde sorunlar karşısında nasıl direnme stratejileri izlendiğini bilmek, yeterince denemeden vazgeçmeye dayanan devamlı yenilgi algısını kırmak konusunda uygulamacının elini kolaylaştıracaktır. Görev ısrarı bağlamında, mükemmeliyetçi bireylerin özellikle sürekli başarısızlıkla karşılaşılıyor gibi görünen “çözumsuz” problemlerle nasıl başa çıktıklarının anlaşılması, literatürde mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu gözlemlenen rahatsızlıkların etiyojisini daha iyi çözümleyebilmemize katkı sunacaktır. Yine bu bağlamda iki mükemmeliyetçiliği farklılaştıran mekanizma hakkındaki bulgular, alandaki çalışmalarda uyumsuz mükemmeliyetçiliğin hangi yanına, nasıl ve ne zaman müdahale edersek daha iyi sonuç alacağımız hakkında bize fikir verecektir.

Böyle bir bilgi, mükemmeliyetçiliğin klinik müdahale gerektirmeyen taraflarını da anlamamıza yardımcı olacak ve daha maliyet etkinliği yüksek tedavi planları oluşturmamıza yarayacaktır.

Çalışmanın görevde ısrar literatürüne de, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin görevde ısrar ve biçimleri üzerindeki etkisi bağlamında katkıda bulunması beklenmektedir. Zira daha önce bahsedildiği üzere ilgili literatürde özellikle deneysel/yarı deneysel çalışmaların azlığı hemen göze batar bir nitelik arz etmektedir. Görev ısrarının çeşitli biçimlerine yönelik eğilimler yaratması muhtemel kişilik özelliklerinin gözlemsel tespiti, klinik uygulamanın dışında, endüstri örgüt psikolojisi bağlamında da anlamlıdır. Zira bireylerin çalışma hayatlarında karşılaşmaları oldukça muhtemel olan “çözumsuz” sorunlara nasıl tepki verebilecekleri hakkındaki araştırmalar, takım oluşturmadan işe alım süreçlerine, bir çok noktada uygulayıcıların işine yarayabilecek kaynaklar olarak işlev görebilecektir.

2.YÖNTEM

2A. ARAŞTIRMA EVRENİ VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni Türkiye’de üniversite eğitimi görmekte olan kişilerdir. Araştırmada veri iki aşamada toplanmıştır. Bu nedenle ilgili iki örneklemden söz edilebilir. Araştırmanın ön örnekleme, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Psikoloji Bölümünde 2014-2015 öğretim yılında Sosyal Psikoloji ve Psikolojiye Giriş derslerine kayıtlı 1. ve 2. sınıf öğrencileri ile Yeditepe Üniversitesi Üniversitesi Psikoloji Bölümünde 2014-2015 öğretim yılında Psikoloji için İstatistik dersine kayıtlı 1. ve 2. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin kayıtlı oldukları derslerin final sınavına artı 2 bonus puan ekleneceği belirtilmiştir. Araştırmaya katılmayan öğrencilere alternatif olarak, 4 sayfalık bir ödev hazırlama seçeneği de sunulmuştur. Araştırma sırasında 234 katılımcıya ulaşılmış, bunlardan 3’ü çalışmaya katılmayı istememiş ve 2’si de çalışmada yer verilen anketleri tamamlayacak Türkçe yeterliliğe sahip olmadıkları anlaşıldığından araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmıştır.

Çalışmanın ilk kısmına gönüllü olarak katılan 229 katılımcıdan %76.4’ü kadın (n=175) ve %23.6’sı erkektir (n=54). Katılımcıların yaşları 18 ila 30 arasında değişmektedir (M= 20.15, SD= 1,91). Katılımcıların eğitim gördükleri okullar, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi (n=167) ve Yeditepe Üniversitesi’dir (62 katılımcı). Katılımcıların %31.9’u (n=73) lisans eğitimlerinin 1. senesinde, % 60.3’ü (n=138) 2. senesinde, %7.9’u (n=18) 3. senesindedir. Algılanan sosyo-ekonomik durumla ilgili soruda ise, katılımcıların %2.2’si (n=5) düşük, %85.6’sı (n=196) orta, %12.2’si (n=28) ise yüksek gelir grubunda olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %47.2’si (n=108) yaşamının çoğunu büyükşehirlerde geçirdiğini belirtirken, %38.4’ü (n=88) şehirde, %6.1’i (n=14) kasabada ve %7.9’u (n=18) köyde geçirdiklerini söylemişlerdir. Katılımcıların %36.7’si (n=84) eğitimlerini sürdürürken aile/akraba yanında kalıyorken, %32.8’i (n=75) arkadaşlarla evde/tek başına evde, %30.5’i (n=70) de yurttan kalıyorum seçeneklerini işaretlemişlerdir.

Ana çalışmada kullanılan örneklem, yukarıda anlatılan ön örneklemin içerisinde, küme örneklem yöntemiyle seçilmiştir. Kümeleri oluşturmak amacıyla, mükemmeliyetçilik yazınında yerleşmiş bir yöntem olan Küme Analizi (Ulu, Tezer ve Slaney, 2012) yapılmıştır. Başka bir grup araştırmada APS-R için alt grupları ayırmada kullanılan kesim skorlarının (Rice ve Ashby, 2007), faktör yapısı ve örneklemden doğan farklılıklar nedeniyle yöntemsel sıkıntılar doğurabileceği düşünülmüştür. İkinci tur veri toplama sırasında %5 civarı kayıp öngörülerek, küme analizinden çıkan hedef örneklemin her grupta (olumlu mükemmeliyetçiler, olumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlar) 32'şer katılımcı olmak üzere toplamda 96 katılımcı oluşması hedeflenmiştir.

Küme Analizinde anlamlı gruplara ulaşıp ulaşılmadığını anlamak amacıyla hiyerarşik ve hiyerarşik-olmayan yöntemleri içeren iki adımlı bir strateji izlenmiştir. Hiyerarşik Küme Analizi, Ward'ın Bağlantı Yöntemiyle ve Karesi Alınmış Öklidyan Uzaklık ölçüsü kullanılarak gerçekleştirilmiştir. APS-R'nin, Düzen, Yüksek Standartlar, Tatminsizlik ve Çelişki alt ölçeklerinde alınmış skorların standardize edilmiş biçimleri analizdeki değişkenleri oluşturmuştur. Eldeki verilerin çalışmanın beklentisiyle paralel biçimde 3 kümeli bir çözümü destekleyip desteklemediğini sınavabilmek amacıyla yığışma katsayılarında her adımda gerçekleşen değişim incelenmiştir. 3 kümeli çözümden 2 kümeli çözüme geçildiği aşamada yığışma katsayısında %29 yükselme gözlemlenmiştir. 4 kümeli çözümden 3 kümeli çözüme geçildiği aşamada ise yalnızca %10'luk bir yükselme gerçekleşmiştir. Bu gerekçelerle grup üyeliklerini belirlemeye yönelik olarak yapılan, Hiyerarşik-olmayan K-Means Küme Analizinde de 3 kümeli çözümün kullanılmasında karar kılınmıştır.

Hiyerarşik-olmayan K-Means Küme Analizinde yine APS-R'nin alt ölçeklerinin (Sapmaz, 2006) standardize edilmiş skorları kullanılmıştır. Bu analizde 3 kümeli çözüm 9 iterasyon sonunda oluşmuştur. Analiz sonucunda katılımcıların 108'i uyumlu mükemmeliyetçi (%47), 77'si uyumsuz mükemmeliyetçi (%34), 44'ü ise mükemmeliyetçi olmayan (%19) grupta sınıflandırılmıştır. Bu gruplardan küme merkezine uzaklıkları en düşük ilk 32 katılımcı, ana çalışmaya davet edilecek 96 katılımcıyı oluşturmuştur. Bu katılımcıların APS-R'nin alt ölçeklerinde aldığı

ortalama puanlar ve standart sapmaları Tablo 2’te gösterilmiştir.

Tablo 2.1 Araştırmada Yer Alan Grupların APS-R’nin Alt Ölçeklerinden Aldığı Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Çelişki		Tatminsizlik		Yüksek Standartlar		Düzen	
	Ort.	SD.	Ort.	SD.	Ort.	SD.	Ort.	SD.
Uyumlu Mükemmeliyetçi	14,22	4,78	15,10	4,76	41,73	3,38	25,43	2,45
Uyumsuz Mükemmeliyetçi	25,90	4,21	35,32	6,83	42,87	4,01	24,11	2,79
Mükemmeliyetçi olmayan	14,17	5,37	14,40	4,67	26,98	5,94	14,21	5,58

Katılımcılar ana çalışmaya, ilk dalga veri toplama sırasında araştırmacıyla paylaştıkları e-posta adresleri üzerinden davet edilmiştir. Katılımcıların e-posta adreslerine, çalışmanın yapılacağı laboratuvarından, kendilerine uygun boş bir saatte randevu almaları için, online randevu düzenleyici Doodle programının ilgili linki gönderilmiştir. Çalışmanın ikinci kısmına davet edilen katılımcılardan 89’u (%92) çalışmanın ikinci kısmına da katılmıştır. Bu katılımcıların 30’u uyumlu mükemmeliyetçi, 31’i uyumsuz mükemmeliyetçi 28’i ise mükemmeliyetçi olmayan grupta sınıflandırılmış katılımcılardır. Geri dönüşlerde grup temelli bir yanlılık olabileceği fikrini sınamak amacıyla Ki Kare İyi Uyum Analizi Testi yapılmıştır. Analizin sonucunda, gruplar arasında çalışmanın ikinci kısmına katılımı anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir ($\chi^2 (2, N= 89) = .16, p> .05$). Bu katılımcılardan ikisi araştırmayı on dakika tamamlanmadan terk etmek istemiştir. Bunların verisi de analize uygun olmadığı için veri setinden çıkarılmıştır.

2B. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2B1. Demografik Sorular

Araştırmacı tarafından katılımcılara; yaşları, cinsiyetleri, üniversite eğitimlerinde kaçınıcı sınıfta oldukları, eğitimlerine devam ettikleri üniversite ve ilgili bölüm, dönemlik ve genel not ortalamaları, algılanan akademik başarıları, algılanan sosyo-ekonomik durumları, kardeş sayıları ve ebeveynlerinin hayatta olup olmadığı ve medeni durumları sorulmuştur. Bunların yanında katılımcıların ve ebeveynlerinin iş yaşamıyla ilgili/akademik ve sosyal yaşam gibi alanlarda katılımcılardan ne ölçüde yüksek bir performans beklediğine ilişkin sorulara yer verilmiştir. Bu sorular 10'lu likert formatında hazırlanmıştır (**EK2**).

2B2. Almost Perfect Scale-Revised

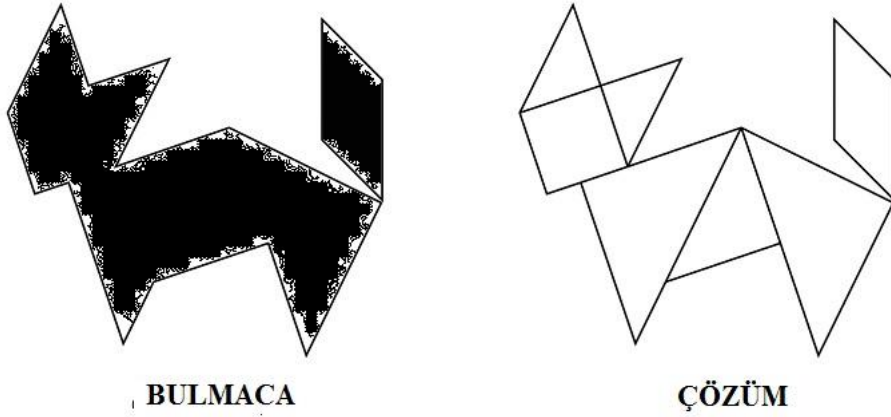
Araştırmada katılımcıların uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri, Slaney ve ark. (2001) tarafından geliştirilip, Türkçeye uyarlama çalışması Sapmaz (2006) tarafından yapılan, Almost Perfect Scale-Revised (APS-R) kullanılarak ölçülmüştür. Ölçek 7'li Likert tipinde hazırlanmış 23 maddeden oluşmaktadır. Slaney ve ark. (2001) çalışmalarında ölçeğin 3 faktörlü bir yapıya sahip olduğunu bulmuşlardır. Bu faktörler (7 madde Yüksek Standartlar, 4 madde Düzen ve 12 madde Çelişki) APS-R'nin alt ölçekleri olarak kabul edilmiştir. Aynı çalışmada ölçeğin güvenilirliği de sınanmış ve alt ölçekler için Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Orijinal ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa katsayıları, Yüksek Standartlar için .85, Düzen için .86 ve Çelişki için .92 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında, ölçeğin 4'lü bir faktör yapısına sahip olduğu gözlemlenmiştir (Sapmaz, 2006). Bu faktörler (7 madde Yüksek Standartlar, 4 madde Düzen, 6 madde Çelişki ve 6 madde Tatminsizlik) Türkçe APS-R'nin alt ölçekleri olarak kabul edilmiştir. Alt ölçeklerin Cronbach Alfa katsayıları, Yüksek Standartlar için .72, Düzen için .83, Çelişki için .72 ve Tatminsizlik için .81 olarak bulunmuştur.

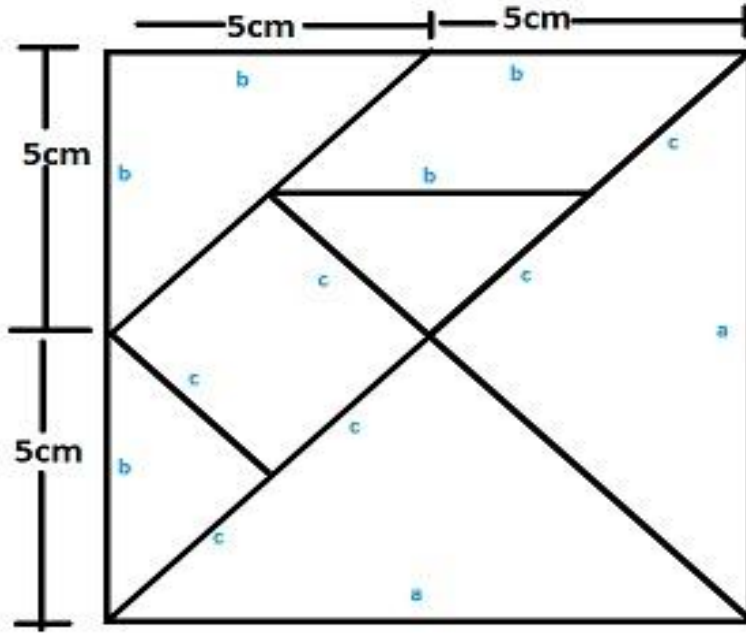
2B3.Çözüksüz Tangram Bulmacaları

Tangram yedi geometrik şekli çeşitli biçimlerde yanyana getirerek, arzu edilen başka bir geometrik şekli meydana getirmeye dayalı bir bulmaca oyunudur. Bu bulmaca oyununda oyuncuya bağlantı noktaları karartılmış bir şekil verilir ve oyuncudan elindeki geometrik şekilleri birleştirerek kendisine verilmiş şekli oluşturması istenir. (Bkz. Şekil 1) Eldeki çalışmada, katılımcılara çözümlü imkansız görev olarak alabilecekleri, 20 adet bilgisayar ortamında üzerinde oynanarak değiştirilmiş tangram bulmacası verilmiştir (EK 13D). Bu 20 çözümsüz tangram bulmacası, araştırmacının kendisi tarafından, klasik tangram bulmacalarının şekillerini değiştirme yoluyla üretilmiştir. Sonrasında oluşturulan bulmacalar, tangram bulmacalarını çözmekte deneyimli 3 katılımcıya verilerek, çözümlerinin imkansız olduğu sınıanmıştır. Elde edilen tangram bulmacalarının her biri A4 boyutunda beyaz kağıtlara siyah şekilde basılmışlardır. Katılımcılara bu bulmacaları çözebilmeleri için tahtadan yapılmış 7 parçalı klasik tangram seti (Şekil 2) verilmiştir.

Şekil 2.1 Tangram Bulmacası Örneği



Şekil 2.2 Yedi Parçalı Klasik Tangram Seti



Anlaşılaçağı üzere bu çalışmada katılımcılara uygulanan imkansız görev tangram bulmacalarına dayalı olarak hazırlanılmıştır. Tangram bulmacalarının tercih edilme sebebi, araştırmacının katılımcılarca daha önce tecrübe edilmemiş türden bir görevle çalışmak ve böylelikle bozucu değişken olarak çalışma sonuçlarını etkileyebilecek deneyim etkisini ortadan kaldırmak istemesidir. Tangram bulmacalarının ülkemizde fazlaca tanınmaması ve uygulama kolaylığı nedeniyle bu bulmacaların kullanılması yönünde bir tercih yapılmıştır. Tangram bulmacalarının tercih edilmesinin bir sebebi de görsel zekaya ilişkin bir bulmaca olarak görülmesi nedeniyle, araştırmanın gerektirdiğı deneysel gizlemeye olanak tanınmasıdır. Mükemmeliyetçilik literatüründe mükemmeliyetçiliklerin genel bir tavrı yansıtmaktan çok, belirli alanlara yönelik olabileceğı de savunulmuştur (Mitchelson ve Burns, 1998). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin, özellikle de mükemmeliyetçi kişilik özellikleri gösterenlerinin, üniversiteye giriş sınavlarında sorulan üç boyutlu düşünme sorularına benzerlik gösteren tangram bulmacalarını çözme konusunda daha motive olacakları düşünülmüştür.

2C. İŞLEM

2C1. Ön Çalışma

Ana çalışmada kullanılacak örneklem kümelerini (Uyumlu Mükemmeliyetçi, Uyumsuz Mükemmeliyetçi ve Mükemmeliyetçi Olmayan gruplar) oluşturabilmek amacıyla, yukarıda Araştırma Evreni ve Örneklem kısmında belirtilen yollarla 234 katılımcıya ulaşılmıştır. Tamamı üniversite öğrencisi olan katılımcılara demografik sorular ve APS-R ölçeği basılı olarak dağıtılmıştır. Anket bataryası, öğrencilerin çalışmaya katılma karşılığında kredi alacakları derslerin kendi saatlerinde ve sınıf ortamında uygulanmıştır. Uygulamalar ortalama 25 dakika sürmüştür. Katılımcıların veri gizliliğini koruyabilmek amacıyla, katılımcılardan isimlerini yalnızca bilgilendirilmiş onam formuna yazmaları istenilmiş, ve verilerin değerlendirilebilmesi için her katılımcıya bir kod numarası verilmiştir. Kod numaraları ön çalışma sonucunda örneklem kümelerine girmiş katılımcılara ulaşabilmek amacıyla, yalnızca katılımcıların mail adresleriyle eşleştirilmiştir.

Ön çalışma sonucunda ana çalışmaya davet edilmesi planlanan katılımcılara verilmiş olan kod numaralarının, hangi örneklem kümesine ait olduklarının araştırmacı tarafından bilinmesinin, çalışma sonuçlarını etkileyici bir yanlılık oluşturabileceği düşünülmüştür. Ana çalışmaya katılan katılımcıların hangi gruptan olduklarının araştırmacı tarafından bilinmemesinin, bu yöndeki yöntemsel endişeleri azaltacağı öngörülmüştür. Bu nedenle katılımcıların kod numaraları yardımcı bir araştırmacı tarafından ayrı bir dosyada e-posta adresleriyle eşleştirildikten sonra, yine yardımcı araştırmacı tarafından ana çalışmaya katılacak her katılımcıya yeni bir kod numarası atanmıştır. Çalışmayı gerçekleştiren araştırmacıyla yalnızca bu yeni kod numaraları ve iletişim adresleri paylaşılmıştır. İki kod numarası listesinin, hangi kodun hangi koda denk geldiğini gösteren anahtar, veri toplama aşaması bitinceye dek çalışmayı gerçekleştiren araştırmacıyla paylaşılmamıştır.

Bir sonraki aşamada araştırmacı, kullanılacak laboratuvarların uygun saatlerine göre, doodle.com yazılımını kullanarak bir randevu listesi hazırlamış, bu randevu

listesinin linkini bir davet mektubuyla birlikte katılımcıların e-posta adreslerine yollamıştır. Katılımcılardan linki tıklayarak kendilerine uygun bir saatte randevu almaları istenmiştir. Ana çalışmada veri toplamaya başlandığı, ayrıca ders saatlerinde bir kez daha duyurulmuş ve internet üzerinden davetiyeye ulaşamayan katılımcıların bazılarına aynı sistem kullanılarak, elle randevu verilmiştir.

2C2. Ana Çalışma

Ana çalışma Yıldırım Beyazıt Üniversitesi ve Yeditepe Üniversitesi'nde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın yapıldığı odalarda, katılımcıların çalışma esnasında çevreleriyle etkileşimini en aza indirebilmek amacıyla kabinleştirilmiş bir masa ve araştırmacıyla katılımcı için birer koltuk bulunmaktadır. Katılımcının koltuğu masanın önüne, araştırmacının koltuğu katılımcıya uzak köşede, 130-140 derece açıyla konumlandırılmıştır. Katılımcılar bulmacaları kabinleştirilmiş masa üzerinde çözmüşlerdir. Çalışmaya geçmeden önce katılımcılara daha önce tangram bulmacası çözüp çözmedikleri sorulmuştur. Katılımcıların 11'i tangramı daha önce gördüklerini belirtmişlerse de, katılımcılardan çalışmaya katılmadan evvel tangram çözmüş birine ulaşamamıştır. Çalışmaya geçmeden önce, örnek bir tangram bulmacası araştırmacı tarafından çözümlenerek bulmacanın kuralları anlatılmış ve katılımcıdan şekilleri tanıyabilmesi için aynı örnek bulmacayı çözmesi istenmiştir. Katılımcılar örneği çözdükten sonra çalışmaya geçilmiştir.

Çalışma ile ilgili yönerge, katılımcıların hepsine sözlü olarak standart bir metin üzerinden verilmiştir (**Ek4**). Başlangıçta katılımcılara çalışmanın amacının kişilik özellikleriyle görsel algı arasındaki ilişkiyi araştırmak olduğu şeklinde bir bilgilendirme yapılmıştır. Çalışmada katılımcılara, kendilerinden 20 dakika içerisinde çözebilecekleri maksimum sayıda bulmacayı çözmeleri istendiği söylenmiştir. Yönergede katılımcılara çözemedikleri bulmacaların değerlendirilmeyeceği, yalnızca çözebildikleri bulmaca sayısı ile ilgilenildiği bilgisi verilmiştir. Bu nedenle takıldıkları noktada “pas” diyerek yeni bir bulmaca isteyebilecekleri belirtilmiştir. Ayrıca pas geçilen bulmacaya geri dönülemeyeceği söylenmiştir. Katılımcılardan, ellerindeki bulmacayı çözdüklerini düşündüklerinde, “çözdüm” diyerek araştırmacıya haber vermeleri istenmiştir. Bu durumda

araştırmacının zamanı durdurarak çözümlü kontrol etmeye geleceği ve çözümlü doğru olması halinde katılımcıya yeni bir bulmaca vereceği söylenmiştir. Çözümün doğru olmaması durumunda katılımcıya yeni bir bulmaca isteme ya da elindeki bulmacayı çözmeye devam etme hakkı tanınmıştır. Bütün bulmacalar imkansız olduğundan çalışma esnasında, “çözdüm” tepkilerinin tümüne, çözümlü 5 saniye kontrol ettikten sonra bu cevap verilmiştir. Katılımcılara arzu ettikleri zaman, 20 dakikalık süreyi beklemeksizin çalışmayı sonlandırabilecekleri ve bu durumda yine katılım bonusunu alabilecekleri aktarılmıştır. Çalışmada araştırmacı, katılımcıların her göreve ayırdıkları zamanı saniye cinsinden kaydetmiş ve ayrıca her katılımcının istediği toplam bulmaca sayısını hesaplamıştır.

Çalışmada görev ısrarının iki biçimi olan zamanda ısrar ve tükenmeye direnç (Feather, 1964) katılımcıların zamanı kullanım biçimleri olarak işe vurulaştırılmıştır. Buna göre zamanda ısrar biçimine yönelen katılımcılar, aldıkları bulmacalara daha fazla zaman ayıracakken; tükenmeye direnç biçimine yönelen katılımcılar, her bulmacaya toplamda daha az zaman ayıracaktır.

3.BULGULAR

3A. ANALİZ ÖNCESİ VERİ KÜMESİNİN İNCELENMESİ

Veri kümesi, analizlere geçilmeden evvel, verilerin doğru girilip girilmediği, kayıp değerler, dışta kalan değerler ve verilerin normal dağılıp dağılmadığı bağlamında incelenmiştir. Verilerde yanlış girilen yerler düzeltildikten sonra, kayıp değerlerin miktarı ve dağılımına bakılmıştır. APS-R ölçeğiyle elde edilen verilerde bireysel olarak %9'un (yalnızca 1 katılımcıda cevaplanmamış 2 soru) üzerinde kayıp değer bulunamamıştır. Dolayısıyla katılımcılardan hiçbirinin kayıp değer nedeniyle veri setinden çıkarılmamasına karar verilmiştir. Kayıp değer analizi sonucunda toplamda %5'in altında bulunan kayıp değerlerin yerine madde ortalamaları yazılmıştır.

APS-R ve alt ölçeklerinden alınan skorlar, (ve çalışmanın ikinci kısmında toplanılan verilerde) alınan bulmacaya ayrılan süre ve toplamda alınan bulmaca sayısı için tek değişkenli dışta kalan değerlerin analizi Z skorları ve sıklık grafikleri üzerinden yapılmıştır. Bu analiz sonucunda alınan toplam görev, ve ilk göreve ayrılan süre değişkenlerinde kritik Z skorunu ($|Z| > 3,29$) aştığı gözlenen 1 katılımcının verisi, sıklık tablosunda da bu değerlerle diğer değerler arasında bir devamlılık gözlemlenemediğinden veri kümesinden silinmiştir. Devam eden işlemler geride kalan 86 katılımcının verileriyle sürdürülmüştür.

Aynı veriler normal dağılım varsayımı açısından da incelenmiştir. Söz konusu veriler için yatıklık ve basıklık skorlarının kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu gözlemlendiğinden normal dağılım varsayılmıştır.

3B. APS-R'İN YAPI GEÇERLİLİĞİ VE GÜVENİLİRLİĞİNE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmada kullanılan APS-R ölçeğinin yapı geçerliliği ve güvenilirliği, bu araştırmada toplanılan verilerle de sınanmıştır. Ölçeğin bu çalışmada gözlemlenen faktör yapısının, ölçeği Türkçeye uyarlayan Sapmaz (2006)'ın çalışmasıyla uyumlu olduğu gözlemlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğini sınamak için yapılan faktör analizinde varimaks yöntemiyle birincil bileşenler metodu kullanılmış ve eigenvalue'nun 1'den büyük olması kriteriyle maksimum faktör sayısı incelenmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda açıklanabilir faktör sayısının 4 olduğu görülmüştür. Bulunan faktörler kümülatif olarak toplam varyansın %58.48'ini açıklamaktadır. Bu analiz sonucunda elde edilen faktör yapıları, açıkladıkları varyans çerçevesinde yapı geçerliliği bulguları olarak kabul edilmiştir. Ölçekteki faktörlerin her biri için, madde bazında en düşük ve en yüksek faktör yüklemeleri ile açıklanan varyans Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.1 Ölçekte Bulunan Faktörlerin Madde Bazında En Düşük Ve En Yüksek Faktör Yüklemeleri İle Açıklanan Varyans

	En Yüksek Yükleme	En Düşük Yükleme	Açıkladığı Varyans (%)
Çelişki	.79	.50	6.24
Tatminsizlik	.80	.51	24.33
Yüksek Standartlar	.76	.49	19.29
Düzen	.83	.76	8.32

Ölçeğin yapı geçerliliğine dair bir başka analiz de ölçeğin alt maddeleri arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanarak yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4'te özetlenmiştir. Analiz sonucunda uyumlu

mükemmeliyetçiliği yordadığı düşünülen yüksek standartlar ve düzen boyutlarıyla, uyumsuz mükemmeliyetçiliği yordadığı düşünülen çelişki ve tatminsizlik boyutları arasında bulunan yüksek korelasyon katsayıları teorik beklentilerle örtüşmektedir. Yapılan analizler ölçeğin yapı geçerliliği açısından beklentileri karşılar nitelikte olduğunu göstermektedir.

APS-R'nin güvenilirlik analizinde, ölçeğin bütünü ve alt ölçekleri için Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Cronbach Alfa katsayıları (α), ölçeğin tamamı için .85, Uyumlu Mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .86 (Düzen α = .88 ve Yüksek Standartlar α = .80), Uyumsuz Mükemmeliyetçilik alt ölçeği içinse .85 (Çelişki α = .75 ve Tatminsizlik α = .84) olarak hesaplanmıştır. Erişilen bulgular ölçeğin geçerlilikle ilgili beklentileri karşılar nitelikte olduğunu düşündürmektedir.

Tablo 3.2 Faktörler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

<i>N</i> =229	Çelişki	Tatminsizlik	Yüksek Standartlar	Düzen
Çelişki	1			
Tatminsizlik	.45*	1		
Yüksek Standartlar	.14*	.26*	1	
Düzen	.05	.06	.51*	1

* ile işaretli korelasyonlar $p < .01$ 'de anlamlıdır

3C. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın temel sayıltılarının sınanmasına geçmeden evvel, katılımcılardan toplanan demografik verilerden elde edilen bulgular sunulacaktır. Bu bağlamda ağırlıklı olarak, APS-R aracılığıyla alınmış mükemmeliyetçilik ölçümleriyle araştırma bağlamında elde edilmiş çeşitli demografik değişkenlerin ilişkisine bakılmıştır.

Araştırma sırasında toplanılmış çeşitli demografik verilerden, mükemmeliyetçilik ve özellikle de mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarıyla en anlamlı ilişkiye sahip olması bekleneni, akademik başarı değişkeniydi. Bunun nedeni, giriş bölümünde etraflıca anlatıldığı üzere, uyumlu mükemmeliyetçiliğin gerçekçi bir şekilde belirlenen hedeflere ulaşma motivasyonu ve hedeflere ulaşıldığında hissedilen öz-doyum ve öz-güven gibi olumlu yaşam olaylarıyla ilişkili bir kişilik özelliği olması, uyumsuz mükemmeliyetçiliğinse erişilmesi imkansız hedeflerin seçilmesine, dolayısıyla başarısızlık ve öz-doyum yitimine neden olan bir kişilik özelliği olmasıdır. Aradaki ilişkiyi sınamak için değişkenler arasındaki Pearson korelasyonları hesaplanmıştır. Buna göre genel not ortalaması olarak işe vuruklaştırılan akademik başarıyla uyumlu mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki varken ($r(229)=.21, p<.01$), uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında yine istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki mevcuttur ($r(229)=-.17, p<.05$).

Katılımcıların eğitimlerini sürdürdükleri okullarla, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri arasında bir ilişki olup olmadığı da incelenmiştir. Katılımcıların iki ayrı okuldan olması yanı sıra katılımcı sayılarındaki dağılımın oldukça eşitsiz olması nedeniyle, aradaki ilişkinin varyansın heterojen dağıldığını varsayan parametrik testler yerine, böyle bir varsayımda bulunmayan Whitney-Mann U Testi ile araştırılmasına karar verilmiştir. Analiz sonucunda katılımcıların eğitimlerini sürdürdükleri okulla uyumlu mükemmeliyetçilik eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre Yıldırım Beyazıt Üniversitesi öğrencilerinin uyumsuz mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden aldıkları puanların sıralaması ($Mdn=121,68$), Yeditepe Üniversitesi öğrencilerinin aldıkları puanlardan ($Mdn=97.1$) anlamlı biçimde yüksektir ($Mann-Whitney U=4061.5, p=.003$).

Uyumsuz mükemmeliyetçilikle cinsiyet arasında da benzer bir ilişkiye rastlanılmıştır. Bir önceki paragrafta anlatılan yöntemsel gerekçelerle seçilen Whitney-Mann U Testi ile yapılan analiz sonucunda araştırmaya katılan kadınların uyumsuz mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden aldıkları puanların sıralamasının

(Mdn=110,45), erkeklerin aldıkları puanların sıralamasından (Mdn=129.74) anlamlı biçimde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Mann–Whitney U=3929, p=.49). Devam edilen okul değişkeninde olduğu gibi cinsiyet değişkeninde de uyumlu mükemmeliyetçilik skorlarında bir farklılaşma gözlemlenmemiştir.

İkamet edilen yerin niteliği (ev, yurt vb.) ve yaşamın çoğunun geçirildiği yer gibi diğer demografik değişkenlerle uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik skorları arasında da anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir.

3D. ARAŞTIRMA SAYILTI LARININ SINANMASI

Bu bölümde araştırmanın, giriş bölümünde bahsedilmiş olan temel sayılıtlarına ilişkin bulgular sunulmuştur. Ana çalışmaya iştirak etmiş katılımcılar araştırmacıdan toplamda ortalama 4.74 (SD= 2.33) bulmaca istemişlerdir. Çalışmada araştırmacıdan, uyumlu mükemmeliyetçilerin 4.50 (SD= 2.08), uyumsuz mükemmeliyetçilerin 5.11 (SD= 2.38) ve mükemmeliyetçi olmayanlarınsa 4.64 (SD= 2.57) bulmaca istedikleri gözlemlenmiştir. İstenilen toplam bulmaca sayısı ile ilk dört bulmacaya ayrılan süre Tablo 5'te özetlenmiştir. Grafik 1'de ise grupların ilk dört göreve ayırdıkları ortalama süre görsel olarak verilmiştir.

İlk başta, mükemmeliyetçilik değişkeni ile görev ısrarının biçimleri arasında doğrusal bir ilişki varsa sonuçları anlamlı çıkabilecek, istenilen toplam bulmaca sayısı ile mükemmeliyetçilik eğilimlerinin ilişkisini inceleyen bir tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($F(2, 83) = .52, p = .59$). Benzer analizler çalışmanın ilk 10 dakikası ve son on dakikasında istenilen bulmaca sayılarıyla da gerçekleştirilmiş ve yine gruplar arasında anlamlı bir farka ulaşılamamıştır.

Daha önce bahsedildiği üzere görevde ısrar stratejilerindeki grup temelli farklılıkların sınanması amaçlandığından, her üç grubun ilk dört göreve ayırdıkları

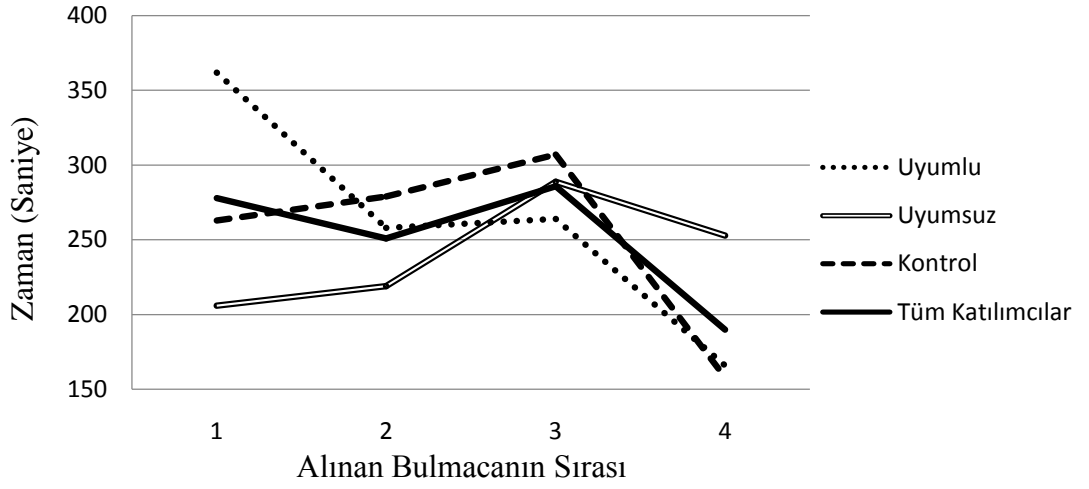
zamanın birbirlerinden anlamlı derecede fazla ya da az olup olmadığını anlamak amacıyla, 4 (birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü bulmaca) X 3 (uyumlu mükemmeliyetçiler, uyumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlar) karışık desen çift yönlü ANOVA yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, çözülen bulmacanın kaçınıcı bulmaca olduğunun bulmacaya ayrılan süre üzerinde etkisi olduğu sonucuna varılmıştır ($F(3, 249) = 4.28, p < .01$). Gerçekleştirilen Bonferonni düzeltmeli post hoc analizi sonucunda birinci ($M=278, SD= 207$) ve üçüncü ($M= 286, SD=180$) bulmacalara ayrılan saniye cinsinden sürenin dördüncü ($M= 190, SD= 165$) bulmacaya ayrılan süreden fazla olduğu gözlemlenmiştir ($p < .05$). Karışık desen çift yönlü varyans analizinden çıkan sonuçlar, katılımcıların mükemmeliyetçilik eğilimlerinin, bulmacalara ayırdıkları süre üzerinde bir etkisini göstermemiştir ($F(2, 83) = .64, p = .53$). Fakat çözülen bulmacanın kaçınıcı bulmaca olduğuyula, katılımcıların mükemmeliyetçilik eğilimlerinin, bulmacalara ayrılan süre üzerinde etkileşim etkisi gösterdiği bulunmuştur ($F(6, 249) = 2.59, p < .05$).

Tablo 3.3 Ana Çalışma Betimsel İstatistikler

	İstenilen Görev Sayısı		Birinci Bulmacaya Ayrılan Süre*		İkinci Bulmacaya Ayrılan Süre*		Üçüncü Bulmacaya Ayrılan Süre*		Dördüncü Bulmacaya Ayrılan Süre*	
	Ort.	SD	Ort.	SD	Ort.	SD	Ort.	SD	Ort.	SD
Uyumlu	4.50	2.08	362	279	258	153	264	183	166	160
Uyumsuz	5.11	2.38	206	111	219	164	289	155	253	162
Kontrol	4.64	2.57	263	162	279	209	307	201	158	162
Tümü	4.47	2.33	278	207	251	175	286	180	190	165

*Süreler saniye cinsinden verilmiştir.

Grafik 3.1 İlk Dört Bulmacaya Ayırılan Süre



Etkileşim etkisinin niteliği, araştırma sayıtlarının sınanması bağlamında önemli bulunduğu için, bu etkileşimin bütünlüklü bir değerlendirmesini yapabilmek amacıyla etkileşim etkisine yönelik post hoc analizler yapılmıştır. Bu analizlerde Tip IV hatayı (Marascuilo ve Levin, 1970) düşürebilmek ve etkileşimin bulmacaların sırasına göre dağılımını görebilmek için Bonferonni düzeltilmeli post hoc analizi yapılmıştır.

Etkileşim etkisinin Bonferonni düzeltilmeli post hoc analizinde birinci bulmacaya uyumlu mükemmeliyetçilerin ($M= 362$, $SD= 269$) uyumsuz mükemmeliyetçilerden ($M= 206$, $SD= 111$) anlamlı şekilde daha çok zaman ayırdıkları bulunmuştur ($p < .01$). Birinci bulmacada mükemmeliyetçi olmayan grupla ($M= 263$, $SD= 162$) uyumlu mükemmeliyetçiler arasında da neredeyse anlamlı bir fark bulunmuştur ($p= .58$). İkinci ve üçüncü bulmacalara ayrılan zamanda gruplar arası bir farka rastlanılmamıştır. Fakat dördüncü bulmacada, birinci bulmacanın tam tersi bir ilişki bulunmuş ve uyumsuz mükemmeliyetçilerin ($M= 253$, $SD= 162$), uyumlu mükemmeliyetçilerden ($M= 166$, $SD= 160$) daha çok zamansal ısrar gösterdikleri tespit edilmiştir.

Grupların herbirinin, bulmacanın sırasına göre bulmacalara ayırdıkları zamanın farklılaşp farklılaşmadığına da bakılmış ve uyumlu mükemmeliyetçilerin birinci bulmacaya ayırdıkları sürenin (M= 362, SD= 269), ikinci (M= 258, SD= 153), üçüncü (M= 264, SD= 183) ve dördüncü (M= 166, SD= 160) bulmacaya ayırdıkları sürenin tamamından anlamlı şekilde daha fazla olduğu müşahade edilmiştir (p < .05). Uyumlu mükemmeliyetçilerin üçüncü bulmacaya ayırdıkları sürenin dördüncü bulmacaya ayırdıkları süreden anlamlı şekilde fazla olduğu da gözlemlenmiştir (p < .05). Uyumsuz mükemmeliyetçilerde bulmaca sırasının bulmacaya ayrılan süre üzerinde herhangi bir etkisi gözlemlenememiştir. Mükemmeliyetçi olmayan grupta ise dördüncü bulmacaya ayrılan sürenin (M= 158, SD= 162) ikinci (M= 279, SD= 209) ve üçüncü (M= 307, SD= 201) bulmacaya ayrılan süreden anlamlı biçimde daha az olduğu gözlemlenmiştir (p < .05).

4.TARTIŞMA

4A. ARAŞTIRMA SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Hipotezlerinin sınanması için gerçekleştirilen analizler eldeki verilerin mükemmeliyetçiliğın iki farklı biçimi olduğu tezini görgöl olarak desteklediğini göstermektedir. Bu doğrultudaki en dolaysız bulgu akademik başarı değişkeni ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik değişkenleri arasındaki, önceki kimi çalışmaların bulgularıyla paralel (Bong, Hwang, Noh ve Kim, 2014; Elion, Wang, Slaney ve French, 2012; Roberts ve Lovett, 1994), istatistiksel olarak anlamlı ilişkidir. Bunun yanısıra eldeki araştırma, bu ayrımın geçerliliğinin ötesinde, mükemmeliyetçilik türlerini birbirinden ayıran mekanizmayı bulma çabasına katkı sunmayı amaçlamıştır. Bu bağlamda İSM'den çıkarsanan hipotezler test edilmiştir. Bu testlerin sonucunda elde edilen sonuçlar, başlangıçta İSM aracılığıyla tahmin edilenden daha karmaşık bir yapı ihtiva etmektedir. İlk olarak, İSM kuramı çerçevesinde beklenenin aksine, uyumlu mükemmeliyetçilerin uyumsuz mükemmeliyetçilerden ya da mükemmeliyetçi olmayan gruptan anlamlı ölçüde daha fazla tükenmeye direnç gösterdiklerine dair bir bulguya ulaşılammıştır. Gruplar ortalama olarak birbirine yakın sayıda bulmaca istemiştir. Dolayısıyla araştırmanın birinci hipotezinin verilerce desteklenmediğı, başarısızlık durumunda uyumlu mükemmeliyetçilerde tükenmeye direnç şeklinde ortaya çıkabilecek, olumlu pekiştireçlere karşı hassasiyetin gözlemlenmediğı söylenebilir.

Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerin bulmacalara ayırdıkları ortalama zaman arasında bir fark bulunammıştır. Fakat bu grupların her bir bulmacaya ayırdıkları zamanın karşılaştırmalı analizi sonucunda, birinci bulmacaya uyumlu mükemmeliyetçilerin uyumsuz mükemmeliyetçilerden, dördüncü bulmacaya ise uyumsuz mükemmeliyetçilerin uyumlu mükemmeliyetçilerden anlamlı şekilde daha fazla zaman ayırdıkları gözlemlenmiştir. Başka bir ifade ile uyumlu mükemmeliyetçiler çalışmanın ilk bulmacasını çözmek için daha fazla çaba göstermiş, sonrasında ele aldıkları her bir bulmacaya daha az zaman ayırmışlardır.

Uyumsuz mükemmeliyetçilerde ise bulmacaların sırası ile ayrılan süre arasında bir ilişki bulunamamıştır. Buna göre uyumlu mükemmeliyetçilerin, karşılaştıkları tekrar eden başarısızlık geri bildirimine tepki vererek, zamansal ısrar stratejisinden giderek vazgeçtikleri, uyumsuz mükemmeliyetçilerinse başarısızlık geri bildirimine belirgin bir tepki vermeksizin zamansal ısrar stratejisini korudukları söylenebilir. Dolayısıyla uyumlu mükemmeliyetçilerin birinci bulmacadaki zamansal ısrarları İSM'nin olumlu pekiştireçlere duyarlılık teziyle bağdaşmıyor gözükse de, dördüncü bulmacada yani tekrar eden başarısızlık durumunda uyumsuz mükemmeliyetçilerin daha fazla zamanda ısrar göstermeleri uyumsuz mükemmeliyetçilerin olumsuz pekiştireçlere daha fazla duyarlı oldukları tezine destek sağlar niteliktedir. Elde edilen sonuçlar, İSM'nin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerle ilgili olarak savunduğu mekanizmayla, yalnızca başarısızlık durumunda uyumsuz mükemmeliyetçilerin olumsuz pekiştireçlere duyarlılığı bağlamında paralellik göstermesi nedeniyle, ikinci hipotezi yarı-destekler niteliktedir. Genel itibariyle uyumlu mükemmeliyetçilerin olumlu pekiştireçlere karşı her koşulda daha duyarlı olduğu fikrini destekleyecek bir veriye ulaşılmamıştır. Bu nedenle İSM'nin ana modeli terk edilmeden, uyumlu mükemmeliyetçilerin belirli koşullar altında “olumsuz pekiştireçlere” karşı da hassas olabileceği, varolan literatür ışığında savunulacaktır.

Bulmacaların sırasına göre, bulmacalara ayrılan süre ile mükemmeliyetçilik türü değişkeni arasında bulunan etkileşim etkisinden yola çıkarak, eldeki verilerin araştırmanın üçünü hipotezini de desteklemediği söylenebilir. İSM mükemmeliyetçiliği, davranışçı esaslardan yola çıkarak, doğrusal şekilde modellemektedir. Başka bir ifade ile, İSM'ye göre uyumlu mükemmeliyetçiler olumlu, uyumsuz mükemmeliyetçilerse olumsuz pekiştireçlerle öğrenmeye, her durumda diğer gruplara oranla daha açıktır. Dolayısıyla zamansal ısrarın her durumda uyumsuz mükemmeliyetçilerde daha yüksek olması beklenilir. Araştırma verilerinin analizinden çıkan, bulmaca sırası ile mükemmeliyetçilik biçimi arasındaki etkileşim etkisi, uyumsuz mükemmeliyetçilerin uyumlu mükemmeliyetçilere kıyasla her durumda olumsuz pekiştireçlere daha açık olduğu fikrini desteklememektedir.

Çalışmayı gerçekleştiren araştırmacı, bu çalışmadan elde edilen verilerin İSM bağlamında, Lo ve Abbott (2013) tarafından gerçekleştirilen benzer bir çalışma ile birlikte düşünülmesinin, verilerin yorumlanmasına ve daha da önemlisi ele alınan olgu ile ilgili test edilebilir yeni hipotezler türetilmesine katkı sağlayacağını düşünmektedir. Bu araştırmacıların gerçekleştirdiği söz konusu çalışmada, (eldeki çalışmadan farklı olarak çözümlü ve çözümsüz bir setten oluşan) kelime bulmacalarına ayrılan süre, görev ısrarı değişkeni olarak değerlendirilmiştir. Aynı çalışmada katılımcı gruplarına, kendilerinden önceki katılımcıların performansının yüksek ya da düşük olduğu şeklinde iki ayrı bilgilendirme sunulmuş ve bu manipülasyon, yüksek ya da düşük performans beklentisi değişkeni olarak kullanılmıştır. Daha önce de bahsedildiği üzere çalışma sonucunda yüksek beklenti koşulunda uyumlu mükemmeliyetçiler, düşük beklenti koşulundaysa, uyumsuz mükemmeliyetçiler anlamlı şekilde daha fazla zamansal ısrar göstermişlerdir. Buna benzer bir ters yönlü ilişkiye eldeki çalışmada da ulaşılmıştır. Eldeki bulgulara göre birinci bulmacada uyumlu mükemmeliyetçiler uyumsuz mükemmeliyetçilerden anlamlı düzeyde daha fazla zamansal ısrar gösterirken, dördüncü bulmacada ilişkinin yönü değişmiş ve uyumsuz mükemmeliyetçiler uyumlu mükemmeliyetçilerden anlamlı düzeyde daha fazla zamansal ısrar göstermişlerdir. Bulgular arasında şaşırtıcı bir paralellik bulunduğu söylenilebilir. Bu iki bulgunun birlikte yorumlanması neticesinde, mükemmeliyetçilerin bulmacaları çözmeye, performanslarına yönelik yüksek beklenti ile başladıkları ama genel itibarıyla (özellikle uyumlu mükemmeliyetçilerde) üstüste gelen başarısızlık geri bildirimini sonrasında performans beklentisinin düşmüş olduğunu düşünmek olasıdır. Karşılaştırılan üç grup içerisinde yalnızca uyumsuz mükemmeliyetçilerin zamansal ısrarlarında anlamlı bir değişiklik olmamış, ilk görevle son görev arasında zamansal ısrarla ilgili en çarpıcı düşüşe uyumlu mükemmeliyetçilerde rastlanılmıştır. Bu tablo, yukarıda da anlatılan gerekçelerle İSM'nin bu iki mükemmeliyetçilikle ilgili olarak önerdiği mekanizmayı, görgül olarak desteklemiyor olsa da, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ayrımını destekler niteliktedir. Zira bu sonuçlar aracılığıyla, uyumlu mükemmeliyetçilerin tekrar eden başarısızlık karşısında performans beklentilerini duruma göre düşürdüklerini, fakat uyumsuz mükemmeliyetçilerde başarısızlık deneyiminin böyle bir etkisi olmadığını savunmak mümkündür.

Araştırma sorusu farklılaşmakla birlikte, çalışma deseni ve bulguları açısından eldeki çalışmayla ciddi benzerlikler içeren bir diğer çalışmada, performans yaklaşma ve performans kaçınma eğilimindeki gruplar zamansal ısrarları açısından karşılaştırılmıştır (Sideridis ve Kaplan, 2011). Katılımcılara çözümlü ve çözümsüz toplam 6 bulmacadan oluşan bir set verilmiştir. Setin ilk ve beşinci bulmacası çözümlü diğer bulmacalar çözümsüzdür. İkinci sıradaki çözümsüz bulmacada performans yaklaşma eğilimdeki grup anlamlı derecede daha fazla süre ısrar ederken dördüncü sıradaki çözümsüz bulmacada performans kaçınma eğilimindeki grup anlamlı derecede daha fazla süre ısrar etmiştir. Beşinci sıradaki çözümlü bulmacadan sonraki son ve çözümsüz bulmacada ise performans yaklaşma grubunun zamansal ısrarı, büyük bir sıçrama ile performans kaçınma grubununkinden istatistiksel olarak anlamlı derecede fazla hale gelmiştir. Toplamdaki zamansal ısrarlar arasında ise anlamlı bir fark rapor edilmemiştir. Bu çalışmada ulaşılan bulgular da, eldeki çalışmaya ait bulgularla paralellik içermektedir. İSM'nin uyumlu mükemmeliyetçiliği “yakınlaşmacı başa çıkma”, uyumsuz mükemmeliyetçiliği ise “kaçınmacı başa çıkma” ile ilişkilendirildiğinden bahsedilmiştir. Bu bağlamda bahse konu çalışmanın da, eldeki çalışmada ulaşılan bulgularla paralel şekilde, ilk çözümsüz bulmacada “yakınlaşmacı” grubun, dördüncü çözümsüz bulmacada ise “kaçınmacı” grubun daha fazla zamansal ısrar gösterdiğini bulmuş olması çarpıcıdır. Ayrıca bu araştırmanın yanında zamansal ısrarının hangi koşullarda en yüksek olduğunu araştıran bir başka çalışmada da, hedefler ve başarı beklentisinin ya da kaybetme korkusu ve kaybetme beklentisinin yüksek olduğu durumların en yüksek zamansal ısrara neden olduğu rapor edilmiştir (Feather, 1961).

İSM açısından değerlendirildiğinde bu veriler, uyumlu mükemmeliyetçiliğin “yakınlaşma”, uyumsuz mükemmeliyetçiliğince “kaçınma” motivasyonu ile ilişkili olabileceğine dair hipotezini destekliyorsa da, iki mükemmeliyetçi grubun öğrenme rejimine bağlı olarak, çalışmanın tamamında gözlemlenmesi beklenen ısrar stratejilerindeki farka dair bir bulguya (ortalama zamansal ısrarda farklılık) ulaşamamıştır. Bu açıdan özellikle başarı ve başarısızlık koşullarında, görev ısrarı stratejilerinde büyük oynamalar olan uyumlu mükemmeliyetçilikte, İSM perspektifiyle “öğrenilen” davranışın yalnızca “yakınlaşma” değil “hem yakınlaşma

hem kaçınma”, olmasının daha muhtemel olduğu görülmektedir. Fakat başarısızlık koşulunda uyumsuz mükemmeliyetçi grubun zamansal ısrar stratejisinde anlamlı bir değişiklik olmamaktadır. Bu nedenle, elde edilen veriler açısından, İSM'nin edimsel öğrenmeye dayalı açıklamasının, uyumlu mükemmeliyetçilerin olumlu pekiştireçlerin yanında, olumsuz pekiştireçlere karşı da hassas olduklarına dair ek bir açıklama ile desteklenmesinin kuramın açıklayıcı gücünü artırabileceği düşünülmüştür.

İSM için burada önerilen tarzda ek bir açıklamayla desteklenebileceğini gösteren bir diğer bulgu ise davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemleri ile mükemmeliyetçilik ilişkisi literatüründen gelmektedir. Bilindiği üzere davranışsal aktivasyon sistemi yakınlaşma, davranışsal inhibisyon sistemi ise kaçınma davranışlarının arkasında yattığı düşünülen nöral sistemlerdir (McNaughton ve Gray, 2000). İSM'nin kuramsal beklentisi, uyumlu mükemmeliyetçiliğin davranışsal aktivasyon sistemi, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise davranışsal inhibisyon sistemi ile ilişkili bulunmasıdır (Bergman, Nyland ve Burns, 2007). Gelgelelim yapılan çalışmalar mükemmeliyetçiliğin uyumlu biçiminin hem davranışsal aktivasyon hem de davranışsal inhibisyon sistemi ile, fakat uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yalnızca davranışsal inhibisyon sistemi ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Randles ve ark., 2010). Keza bu çalışmada elde edilen bulgular da, uyumlu mükemmeliyetçilerin zamansal ısrarlarında görülen derin salınım karşı, uyumsuz mükemmeliyetçilerin stratejilerini istikrarla korumaları anlamında, davranışsal aktivasyon/inhibisyon sistemleri açısından aynı yöne işaret etmektedir. Bu bağlamda farklı mükemmeliyetçilik biçimlerinin, (başarı ve başarısızlık gibi) değişen koşullar altında, öğrendikleri davranış kalıplarının sönmeye dirençleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı ya da davranışsal aktivasyon/inhibisyon sistemlerinin özellikle uyumlu mükemmeliyetçilerde hangi koşullar altında başat hale geldikleri sorularına sistematik şekilde eğilen çalışmalara ihtiyaç hissedilmektedir.

Uyumlu mükemmeliyetçilerin zamansal ısrarlarında, üstüste gelen başarısızlık geri bildirimlerinin etkisiyle gözlemlenen düşüşe karşın, uyumsuz mükemmeliyetçilerde böyle bir etkiye rastlanmamasının sebeplerinden birisi de, bu

iki mükemmeliyetçilik türünde nedensel yükleme biçimlerinin farklı olması olabilir. Örneğin profesyonel sporcularda başarı ve başarısızlık durumunda nedensellik yüklemesinde mükemmeliyetçilik biçimine göre bir farklılaşma olduğu hipotezini sınanan bir araştırmada, uyumlu mükemmeliyetçi eğilimlerin başarı durumunda içsel başarısızlık durumunda dışsal yükleme ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Stoeber ve Becker, 2008). Bunun aksine, uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimlerin başarı durumunda dışsal başarısızlık durumunda içsel yükleme ile olumlu yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Dolayısıyla eldeki çalışmada, uyumlu mükemmeliyetçilerin başarısızlığı “bulmacaların zorluğu” gibi dışsal nedenlere atfetmiş olabileceği ve bu nedenle görev ısrarı stratejilerinde bir değişikliğe gittikleri, fakat uyumsuz mükemmeliyetçiler performanslarını içsel nedenlere yükleme eğiliminde olduklarından (Stoeber ve Becker, 2008), çalışma süresince karşılaştıkları geri bildirimlerin görev ısrarı stratejilerinde bir değişikliğe sebep olmadığı düşünülebilir. Lo ve Abbott (2013)’un çalışmasında elde edilen veriler aracılığıyla düşünülen, uyumlu mükemmeliyetçilerde art arda gelen başarısızlık geribildirimi sonrasında, performans beklentisinin düşmüş olabileceğine dair hipotez de bu açıklama ile uyumludur. Zira başarısızlık durumunda dışsal nedensel yükleme yapan uyumlu mükemmeliyetçiler, performans beklentilerini düşürmüşken, içsel nedensel yükleme yapan uyumsuz mükemmeliyetçilerin, “bulmacaların görülen zorluğu” gibi nedenlerden başka ve kendileri ile ilgili yüklemeler yapmış olmaları da mümkündür.

Fakat uyumlu mükemmeliyetçilerde gözlemlenen başarısızlık karşısında zamansal ısrarda azalma bulgusunun, adaptif değere sahip olumlu bir davranışa işaret ettiğinin savunulduğu düşünülmemelidir. Çünkü zamansal ısrar stratejisinde gözlemlenen bu değişiklik, daha olumsuz başka bir resme de işaret ediyor olabilir. Örneğin daha önce gerçekleştirilmiş bir çalışmada uyumlu mükemmeliyetçiliğin iki bileşeninden biri olan yüksek standartların, başarısızlık durumunda depresif eğilimleri artırdığı ve özgüveni düşürdüğü bulunmuştur (Accordino, Accordino ve Slaney, 2000). Yine bir başka çalışmada ise, kendi odaklı, başkası odaklı ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliği yüksek bireylere görevden sonra olumlu ve olumsuz geri bildirim verilmiş ve olumsuz geri bildirim sonrasında kendi odaklı mükemmeliyetçilerde olumsuz duygulanımın diğer biçimlere göre daha çok arttığı gözlemlenmiştir (Besser, Flett ve Hewitt, 2004). Ayrıca aynı grupta, görev sonrası

performanstan tatminsizlik, bilişsel ruminasyon ve göreve aşırı anlam atfetme de diğer gruplardan daha yüksektir. Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerin sınav öncesi beklentileri ve sınav sonrası tepkilerinin karşılaştırıldığı bir diğer çalışmada ise her iki grubun da performans beklentisinin ve hedefe ulaşamama yüzdelerinin, kontrol grubundan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bieling, Israeli, Smith ve Antony, 2003). Yine her iki grubun da, sınav sonucu ne olursa olsun daha fazla olumsuz duygulanım deneyimlediği gözlemlenmiştir. Ama yalnızca başarı durumunda, uyumlu mükemmeliyetçilerin olumsuz duygulanımının uyumsuz mükemmeliyetçilerden daha az olduğu raporlanmıştır. Lise öğrencilerinin beden eğitimi dersindeki fiziksel aktivitelerle ilgili başarısızlık korkusu ile mükemmeliyetçilik ilişkisinin araştırıldığı bir diğer çalışmada, yalnızca sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin başarısızlık korkusuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulunmuştur (Conroy, Kaye ve Fifer, 2007). Fakat kendi odaklı ve öteki odaklı mükemmeliyetçiliğin birlikte yüksek olduğu koşulda bu etkileşimin utanç duygusunu yükselttiği gözlemlenmiştir. Alıntılanan veriler ışığında, uyumlu mükemmeliyetçilerin zamansal ısrarlarında, başarısızlık geri bildirim sonrası gerçekleşen değişimin, adaptif bir gerekçeden çok, olumsuz duygulanımla ilgili, daha az iyimser sebeplerle ilişkili olabileceği de düşünülebilir. Bu bağlamda uyumlu mükemmeliyetçilerde, tekrar eden başarısızlık koşulunda zamansal ısrardaki düşüşün duygu-durum ile ilişkisinin incelendiği çalışmaların gerçekleştirilmesi, aradaki bağın aydınlatılmasına katkı sunacaktır.

Çalışmanın, başlangıçtaki beklentilerle çelişen bulgularından birisi de, alınan görevlerin toplamında, hem zamansal ısrar hem de tükenmeye direnç açısından, mükemmeliyetçi olmayan grubun mükemmeliyetçi gruplardan istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmamış olmasıdır. Zamansal ısrarda mükemmeliyetçi gruplarla mükemmeliyetçi olmayan grubun yalnızca birinci bulmacada farklılaştığı bulunmuştur. Daha önce özellikle zamansal ısrar stratejisini, mükemmeliyetçilerin mükemmeliyetçi olmayan gruplardan daha çok tercih ettiğini gösteren çalışmalar vardır (Bergman, Nyland ve Burns, 2007; Rhéaume, 2000; Stoeber, 2011; Stoeber, Chesterman ve Tarn, 2010). Fakat bu çalışmaların hiçbirisinde başarısızlık geribildirim ya da imkansız görevler kullanılmamıştır. Bunun yanında imkansız görevlerin de kullanıldığı bir çalışmada (Lo ve Abbott, 2013) bu çalışmada olduğu

gibi toplam zamansal ısrarda mükemmeliyetçilerle mükemmeliyetçi olmayanlar arasında bir fark bulunamamıştır. Bu çalışmada da, yalnızca henüz bulmacaların “zorluğunun/çözumsuzlüğünün” anlamadığı ilk bulmacada fark bulunmuş olması manidardır. Bu sonuçlar aracılığıyla, mükemmeliyetçilerle mükemmeliyetçi olmayanların görev ısrarları arasında farklılığın, başarı koşulunun açık olduğu çözümlü bulmacalarda gözlemlendiği, ama başarısızlığın kaçınılmaz olduğu çözümsüz bulmacalarda gruplar arasında anlamlı bir farkın bulunamadığı söylenilebilir. Mükemmeliyetçilerin yalnızca başarı koşulunun açık olduğu çözümlü görevlerde mükemmeliyetçi olmayanlardan farklılaşıyor olması, İSM'nin mükemmeliyetçiliğin mekanizması hakkında yukarıda da bahsedilen öğrenme kuramlarına bağlı açıklamasının, ayrıntılandırılarak revize edilmesi ihtiyacını tekrar hatırlatmaktadır.

Bu bağlamda daha önce de alıntılanan İSM'ye yönelik eleştirilerin (Flett ve Hewitt, 2006) bir kısmının tekrar hatırlanması faydalı olabilir. Özellikle mükemmeliyetçiliğin “uyumlu” biçiminin, her hal ve koşul altında “uyumluluğunu” aynı biçimde korumadığını ve bu anlamda; “uyumlu” mükemmeliyetçilerin başarısızlık koşulunda başarısızlık koşulundan farklı profil sergileyebileceklerine dair itirazlar yerinde gözükmemektedir. Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ayrımı (en azından performansta gözlemlenen farklılık üzerinden) bu çalışmanın verileriyle de desteklenmiştir. Fakat eldeki veriler İSM'nin özellikle uyumlu mükemmeliyetçilerle ilgili kabullerinin terk edilmese de revize edilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Elbette bilim cevaplar kadar yeni sorularla da ilerlemektedir. Eldeki çalışmanın, bir takım yeni cevaplar ürettiği gibi, literatürce cevaplanması beklenen yeni sorulara da neden olduğu düşünülmektedir. Uyumlu mükemmeliyetçilerin, yaklaşma ve kaçınma tepkilerini hangi şartlar altında nasıl gösterdiğini sorusunun, daha da ayrıntılı bir şekilde (davranışsal, nörolojik ve duyu durumuyla ilgili süreçler açısından) incelenmesi ihtiyacının, bu çalışmanın da etkisiyle kuvvetlenmesi umulmakta ve bu da eldeki çalışmanın ilgili literatüre yaptığı en büyük katkı olarak görülmektedir.

4B. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER

Her araştırma gibi eldeki araştırmanın da bir takım sınırlılıklar içerdiği kuşkusuzdur. Bunlardan ilki ve en çabuk fark edilebilecek olanı, katılımcıların yalnızca başarısızlık geribildirimine maruz bırakılmış olmalarıdır. Bu bağlamda çalışmanın, mükemmeliyetçilik literatüründe başarı ve başarısızlık koşullarını, davranış biçimlerini etkileyen önemli bir değişken olarak tanıyıp, görev ısrarı bağlamında izole etmiş olmasına karşın, çalışmanın içerisinde başarı koşulunun da olmayışı, koşullar arası karşılaştırma yapabilmeyi imkansız hale getirmiştir. Bu nedenden ötürü, araştırmanın verilerinin yorumlanmasının zorlaştığı söylenebilirse de, bu araştırmanın özellikle başarısızlık koşuluna odaklanmış olunmasının, literatürdeki başarı odaklı tek sesliliği de bir noktadan kırdığı savunulabilir. Bu nedenle çalışmanın, mükemmeliyetçilik ve alt biçimlerinin başarısızlık durumunda başarı durumundan nasıl daha farklı tepkilere neden olabileceği sorusunu daha da güncel hale getirdiği iddia edilmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin, bireyin tüm davranışlarını etkilemesi gerekmeyen, belirli yaşam alanlarına lokalize de olabilen bir davranış örüntüsü olduğu çeşitli araştırmacılarca savunulmuştur (Flett ve Hewitt, 2002). Buna göre mükemmeliyetçi davranışın ortaya çıkabilmesi için, kişinin karşılaştığı sınanmayı mükemmeliyetçiliğini yönelttiği alana ait görmesi gerekir. Örneğin beden imajı ile ilgili mükemmeliyetçi eğilimler taşıyan birisinin, kendisinden mükemmel matematik performansı beklemesi zorunlu değildir. Bu çalışmanın örnekleme üniversite öğrencilerinden oluştuğu için, akademik alanla ilgili görünen, geometrik doğaya sahip bulmacaların, katılımcılar tarafından mükemmel performans göstermeleri gereken bir alan olarak görüleceği varsayılmıştır. Bu varsayımın çok da kuvvetli olmadığını itiraf edilmesi gerekir. Bilinen başka mükemmeliyetçilik alanlarıyla ilgili başka ölçüm tekniklerini de yönteme dahil ederek hipotezin yeniden sınanması sonuçların ilgili popülasyona genellenebilmesi için gerekli görülmektedir.

Bu çalışmada, daha önce gerçekleştirilen görev ısrarı çalışmalarından yola çıkılarak, çalışmalar arası anlamlı bir karşılaştırmayı mümkün kılabilmek için, ana çalışmanın süresi toplam 20 dakika olarak belirlenmiştir. Bu süre, gruplar arası varyansın ortaya çıkması için yeterli bir süre olmayabilir. Keza uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlar grubunun zamansal ısrarları arasındaki trend artış yönlüdür. Dolayısıyla çalışmanın süre tercihinin yöntemsel olarak tip II hataya kapı aralamış olabileceği de ihtimal dahilindedir. İlerideki araştırmalarda, bu hipotezlerin daha fazla zamanla (hatta belki ucu açık zamanla) tekrar sınanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, İSM ile görev ısrarının biçimleri arasında kurulmuş ilişki, ödül ve cezanın somut ve dışsal olmadığı, başarı ve başarısızlığa bağlı olarak ortaya çıkacak içsel süreçlerin aracılığıyla sınıandı. Somut bir ödül ya da cezanın kullanıldığı bir çalışma ile aynı hipotezlerin sınanması, ödül ya da cezanın yalnızca içsel/otonom süreçlerle yani kişinin kendi kendine yaşayacağı tatmin ya da başarısızlık duygusuyla belirlendiği eldeki çalışmadan farklı sonuçlar doğurabilir. Zira içsel ve dışsal motivasyonun görev ısrarını farklı biçimlerde etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Vallerand, 2004). Ayrıca, literatürde kendi odaklı mükemmeliyetçilik skorlarıyla içsel, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik skorlarıyla da dışsal motivasyonun arasında ilişkili olduğunu gösteren bulgulara ulaşıldığı (Stoeber, Feast, Hayward, 2009) düşünüldüğünde, somut ve dışsal bir ödül/ceza koşulu ile içsel ödül/ceza koşullarının mükemmeliyetçilik ve alt türlerinin görev ısrarları bağlamında karşılaştırılması gerekliliği daha da belirginlik kazanmaktadır.

Ana çalışma başlamadan evvel, katılımcılardan performanslarına yönelik beklentilerinin sorulmamış olması araştırmanın bir diğer sınırlılık ögesidir. İlk bulmacada sergilenecek ısrarın, bulmacaların kolaylığı/zorluğu kadar katılımcıların kendilerine yönelik görev öncesi performans beklentileriyle de ilişkili olduğu tahmin edilebilir. Bu yönde bir ölçümün alınması, uyumlu mükemmeliyetçilerin ilk görevde gösterdikleri yüksek zamansal ısrarın açıklanması bağlamında da yararlı olabilirdi. Araştırmanın hipotezleri gereği, gruplarla bulmacaların alınış sırası arasında anlamlı bir etkileşim etkisi beklenmediğinden çalışmaya dahil edilmeyen bu ölçümün,

bundan sonraki mükemmeliyetçilik ve görev ısrarı çalışmalarında yer almasının faydalı olabileceği kanaatine varılmıştır.

Son olarak, çalışmanın örnekleminin, genç yetişkin, psikoloji öğrencisi ve ağırlıklı olarak kadın ve orta sınıf olmasının, çalışmanın sonuçlarının popülasyona genellenebilirliği azalttığı söylenebilir. Bu kanıyı destekleyen bir çalışmada, tıp öğrencilerinde uyumlu mükemmeliyetçi eğilimlere, konservatuar öğrencilerindeyse uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimlere daha çok rastlanılmıştır (Enns, Cox, Sareen, Freeman, 2001). Küme örnekleme temel teşkil eden popülasyonun kendi özellikleri, bu analiz sonunda ortaya çıkan grupların a)uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik skorlarındaki varyanslarının genel popülasyondan düşük olmasına, dolayısıyla da b) grupların uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin birbirine yakın düşmesine ve c)mükemmeliyetçi olan ve olmayan grupların yeterince iyi ayrıştırılamamasına neden olmuş olabilir. Bu bağlamda, katılımcıların toplam zamansal ısrar ve tükenmeye dirençleri arasında, mükemmeliyetçi olan ve olmayan gruplara göre bir farka rastlanılmamasının nedeni, örneklemin temsil gücünün düşük olması olabilir. Bu da araştırma hipotezlerinin sınanmasında, tip II hataya düşülmüş olmasını muhtemel kılmaktadır. Araştırma için örneklem içinde oluşturulan grupların mükemmeliyetçilik skorlarının, daha önce genel popülasyon aracılığı ile oluşturulan kesim skorlarına (Rice ve Ashby, 2007) yakın olması, yukarıda bahse konu edilen sınırlılığın bu çalışma için çok geçerli olmayabileceğini düşündürmesine rağmen, yine de araştırmanın hipotezlerinin daha farklı özelliklere sahip örneklemlemlerle sınanması, çıkarılan sonuçların dış geçerliliğini artıracaktır.

KAYNAKÇA

Abdolhosseini, A., Hasel , K. M., ve Karimi-Zalani , L. (2012). The moderating role of hardiness and perfectionism variables and the relationship between stress and physiologic responses. *Social and Behavioral Sciences*, 46, 5868 – 5874 .

Accordino, D. B., Accordino, M. P., ve Slaney, D. P. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools*, 37(6), 535-545.

Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. Minnesota: Hazelden.

Alden, L. E., Bieling, P. J., ve Wallace, S. T. (1994). Perfectionism in an interpersonal context: A self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 18(4), 297-316.

Allsopp, M., ve Verduyn, C. (1990). Adolescents with obsessive-compulsive disorder: a case note review of consecutive patients referred to a provincial regional adolescent psychiatry unit. *Journal of Adolescence*, 13(2), 157-169.

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4. edisyon, TR)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5. edisyon)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing

Andrews, G. R., ve Debus, R. L. (1978). Persistence and the causal perception of failure: Modifying cognitive attributions. *Journal of Educational Psychology*, 70(2), 154.

- Ansbacher, H. L., ve Ansbacher, R. R. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Harper.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., ve Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 457–465 .
- Aspinwall, L. G., ve Richter, L. (1999). Optimism and self-mastery predict more rapid disengagement from unsolvable tasks in the presence of alternatives. *Motivation and Emotion*, 23(3), 221-245.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Oxford University Press, Birleşik Krallık: Prentice-Hall.
- Bardone-Cone, A. M. (2007). Self-oriented and socially prescribed perfectionism dimensions and their associations with disordered eating. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1977–1986 .
- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., ve Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 384-405.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., ve Tice, D. M. (1998). Ego depletion: is the active self a limited resource??. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Bergman, A. J., Nyland, J. E., ve Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*, (43), 389-399.

- Bieling, P. J., Israeli, A. L., ve Antony, M. M. (2004). Personality and individual differences . Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373–1385.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003.
- Bong, M., Hwang, A., Noh, A., ve Kim, S. I. (2014). Perfectionism and motivation of adolescents in academic contexts. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 711.
- Buhlmann, U., Etcoff, N. L., ve Wilhelm, S. (2008). Facial attractiveness ratings and perfectionism in body dysmorphic disorder and obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 540-547.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 11, 34-52.
- Chien, N., Harbin, V., Goldhagen, S., Lippman, L., ve Walker, K. E. (2012). Encouraging the Development of Key Life Skills In Elementary School-Age Children: A Literature Review and Recommendations to the Tauck Family Foundation. *Child Trends*, 28, 1-11.
- Chik, H. M., Whittal, M. L., ve O’Neill, M. L. (2008). Perfectionism and treatment outcome in obsessive-compulsive disorder. *Cognitive Therapy And Research*, 32(5), 676-688.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., ve Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives Of General Psychiatry*, 50(12), 975-990.

- Cockell, S. J., Hewitt, P. L., Seal, B., Sherry, S., Goldner, E. M., Flett, G. L. ve Remick, R. A. (2002). Trait and self-presentational dimensions of perfectionism among women with anorexia nervosa. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6), 745-758.
- Conroy, D. E., Kaye, M. P., ve Fifer, A. M. (2007). Cognitive links between fear of failure and perfectionism. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 237-253.
- Cox, B. J., & Enns, M. W. (2003). Relative stability of dimensions of perfectionism in depression. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 35(2), 124.
- Çağın rahatsızlığı: Mükemmeliyetçilik (2010, 15 Haziran), *Milliyet*. Ulaşılan adres <http://www.milliyet.com.tr/Milliyet.aspx?Keyword=%C3%87a%C4%9F%C4%B1n%20rahats%C4%B1z%C4%B1%C4%9F%C4%B1%3A%20M%C3%BCkemmeliyet%C3%A7ilik&aType=PNAramaSonuc&PAGE=1>.
- Diamond, G. M., Greenbaum, M., Shelef, K., ve Shahar, G. (2012). Perfectionism and Goal Setting Behaviors: Optimizing Opportunities for Success and Avoiding the Potential for Failure. *International Journal of Cognitive Therapy, Special Section: Emotional Schemas, Emotion Regulation, and Psychopathology*, 5, 430-443.
- DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Dixon, A., ve Almodovar, S. (2002). Can cognitive restructuring reduce the disruption associated with perfectionistic concerns?. *Behavior Therapy*, 32(1), 167-184.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 41(1), 417-440.
- Dittner, A. J., Rimes, K., ve Thorpe, S. (2011). Negative perfectionism increases the risk of fatigue following a period of stress. *Psychology and Health*, 26(3), 253-268.

- Domjan, M. (2014). *The principles of learning and behavior*. Stamford, ABD, Cengage Learning.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., ve Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., ve Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of “clinical” perfectionism: A reply to Shafran et al. (2002, 2003) and Hewitt et al. (2003). *Behaviour Research and Therapy*, (44), 63-84.
- Dunkley, D. M., Zuroff , D. C., ve Blankstein , K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40, 656-676.
- Dunn, J. C., Whelton, W. J., ve Sharpe, D. (2006). Maladaptive perfectionism, hassles, coping, and psychological distress in university professors. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 511–523 .
- Egan, S. J., Piek, J. P., Dyck, M. J., ve Rees, C. S. (2007). The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1813-1822.
- Egan, S. J., Wade, T. D., ve Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, (31), 203-212.
- Ekşisözlük, (t.b.). “Mükemmeliyetçilik” [Çok katımlı Sözlük Maddesi]. Ulaşıldığı adres <https://eksisozluk.com/mukemmeliyetcilik--62136>.
- Elion, A. A., Wang, K. T., Slaney, R. B., ve French, B. H. (2012). Perfectionism in African American students: relationship to racial identity, GPA, self-esteem, and depression. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 18(2), 118.

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.

Enns, M. W., Cox, B. J., ve Clara, I. P. (2005). Perfectionism and neuroticism: A longitudinal study of specific vulnerability and diathesis-stress models. *Cognitive Therapy and Research*, 29(4), 463-478.

Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen , J., ve Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation . *Medical Education*, 35, 1034-1042 .

Fakhry, M. (2004). *A history of Islamic philosophy*. New York: Columbia University Press.

Farrington, C. A., Roderick, M., Allensworth, E., Nagaoka, J., Keyes, T. S., Johnson, D. W., ve Beechum, N. O. (2012). Teaching Adolescents to Become Learners: The Role of Noncognitive Factors in Shaping School Performance: A Critical Literature Review. *Consortium on Chicago School Research*. 1313 East 60th Street, Chicago, IL 60637.

Feather, N. T. (1961). The relationship of persistence at a task to expectation of success and achievement related motives. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 552-561.

Fedewa, B. A., Burns, L. R., ve Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and individual differences*, 38(7), 1609-1619.

Ferrari, J. R., ve Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: a task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73-82.

Festinger, L. (1962). *A theory of cognitive dissonance (2. edisyon)*. California: Stanford University Press.

- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., ve Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119-138.
- Flett, G. L., Druckman, T., Hewitt, P. L., ve Wekerle, C. (2012). Perfectionism, coping, social support, and depression in maltreated adolescents. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 118–131.
- Flett, G. L., Greene, A., ve Hewitt, P. L. (2004). Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 39-57.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., ve Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119-126.
- Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (Ed.), *Perfectionism: Theory, Research and Treatment* içinde (sf. 5-32). Washinton DC: Amerika Birleşik Devletleri, APA.
- Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's Dual Process Model. *Behavior Modification*, 30(4), 4472-495.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., ve Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731-735.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., ve Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 51(1), 50-60.

- Freud, S. (1920). *Beyond pleasure principle*. [E-Kitap versiyonu]. Ulaşıldığı adres <https://archive.org/details/BeyondThePleasurePrincipleFreudSigmund>
- Freud, S. (1959). *Inhibitions, symptoms, and anxiety*. J. Strachey (Ed.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud içinde (Cilt 20, sf. 77-175). Londra: Birleşik Krallık, Hogarth Press.
- Frost, R. O., ve Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 323-335.
- Frost, R. O., Lahart, C. M., ve Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15(6), 469-489.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Frost, R. O., ve Steketee, G. (1997). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 35(4), 291-296.
- Geen, R. G. (1979). Effects of being observed on learning following success and failure experiences. *Motivation and Emotion*, 3(4), 355-371.
- Gilbert , P., Durrant , R., ve McEwan , K. (2006). Investigating relationships between perfectionism, forms and functions of self-criticism, and sensitivity to put-down . *Personality and Individual Differences*, 41, 1299–1308 .
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., ve Noble, C. M., (2012). Multidimensional perfectionism and anxiety differences among individuals with perfectionism and tests of a coping-mediation model. *Journal of Counseling and Development*, 90(4), 427-436.

- Haase, A. M., ve Prapavessis, H. (2004). Assessing the factor structure and composition of the Positive and Negative Perfectionism Scale in sport. *Personality and Individual Differences*, 36(7), 1725-1740.
- Haase, A. M., Prapavessis, H., ve Owens, R. G. (1999). Perfectionism and eating attitudes in competitive rowers: Moderating effects of body mass, weight classification and gender. *Psychology and Health*, 14(4), 643-657.
- Halmi, K. A., Tozzi, F., Thornton, L. M., Crow, S., Fichter, M. M., Kaplan, A. S., ... ve Bulik, C. M. (2005). The relation among perfectionism, obsessive - compulsive personality disorder and obsessive - compulsive disorder in individuals with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 38(4), 371-374.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Chen, C., ve Flett, G. L. (2014). Perfectionism, stress, daily hassles, hopelessness, and suicide potential in depressed psychiatric adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(4), 663-674.
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 10(1), 98-101.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Blankstein, K. R. (1991). Perfectionism and neuroticism in psychiatric patients and college students. *Personality and Individual Differences*, 12(3), 273-279.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 276.

- Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Turnbull, W. (1992). Perfectionism and Multiphasic Personality Inventory (MMPI) Indices of Personality Disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(4), 323-335.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Turnbull, W. (1994). Borderline personality disorder: An investigation with the Multidimensional Perfectionism Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 10(1), 28-33.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., ve Mikail, S. F. (1991). The multidimensional perfectionism scale: Reliability validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464-468.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Weber, C. (1994). Dimensions of perfectionism and suicide ideation. *Cognitive Therapy and Research*, 18(5), 439-460.
- Hewitt, P. L., Norton, G. R., Flett, G. L., Callander, L., ve Cowan, T. (1998). Dimensions of perfectionism, hopelessness, and attempted suicide in a sample of alcoholics. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 28(4), 395-406.
- Hill, R. W., McIntire, K., ve Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior & Personality*, 12(1), 257-270.
- Hollender, M.H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
- Horney, K. (1945). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis* [E-Kitap versiyonu]. Ulaşıldığı adres <https://archive.org/details/OurInnerConflicts>.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth* [E-Kitap versiyonu]. Ulaşıldığı adres <https://archive.org/details/NeurosisAndHumanGrowth>.

- Iketani, T., Kiriike, N., Stein, M. B., Nagao, K., Nagata, T., Minamikawa, N., ... ve Fukuhara, H. (2002). Relationship between perfectionism, personality disorders and agoraphobia in patients with panic disorder. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 106(3), 171-178.
- Jacobi, C., Hayward, C., de Zwaan, M., Kraemer, H. C., ve Agras, W. S. (2004). Coming to terms with risk factors for eating disorders: application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychological Bulletin*, 130(1), 19-65.
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., ve DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent?. *Cognitive Therapy and Research*, 25(3), 291-301.
- Kaye, M. P., Conroy, D. E., ve Fifer, A. M. (2008). Individual differences in incompetence avoidance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(1), 110-132.
- Kempke, S., Van Houdenhove, B., Luyten, P., Goossens, L., Bekaert, P., ve Van Wambeke, P. (2011). Unraveling the role of perfectionism in chronic fatigue syndrome: Is there a distinction between adaptive and maladaptive perfectionism?. *Psychiatry Research*, 186(2), 373-377.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., ve Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 539-546.
- Kobori, O., Hayakawa, M., ve Tanno, Y. (2009). Do perfectionists raise their standards after success? An experimental examination of the revaluation of standard setting in perfectionism. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40, 515-521 .

- Li-Grining, C. P., Votruba-Drzal, E., Maldonado-Carreño, C., ve Haas, K. (2010). Children's early approaches to learning and academic trajectories through fifth grade. *Developmental Psychology*, 46(5), 1062.
- Lo, A., ve Abbott , M. J. (2013). The impact of manipulating expected standards of performance for adaptive, maladaptive, and non-perfectionists. *Cognitive Therapy Research*, 37, 762–778 .
- Lo, W. H. (1967). A follow-up study of obsessional neurotics in Hong Kong Chinese. *The British Journal of Psychiatry*, 113(501), 823-832.
- Maddi, S. R., Matthews, M. D., Kelly, D. R., Villarreal, B., ve White, M. (2012). The role of hardiness and grit in predicting performance and retention of USMA cadets. *Military Psychology*, 24(1), 19-28.
- Marascuilo, L. A., ve Levin, J. R. (1970). Appropriate post hoc comparisons for interaction and nested hypotheses in analysis of variance designs: The elimination of type IV errors. *American Educational Research Journal*, 7(3), 397- 421.
- McFarlin, D. B., Baumeister, R. F., ve Blascovich, J. (1984). On knowing when to quit: Task failure, self-esteem, advice, and nonproductive persistence. *Journal of Personality*, 52(2), 138–155.
- McNaughton, N., ve Gray, J. A. (2000). Anxiolytic action on the behavioural inhibition system implies multiple types of arousal contribute to anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 61(3), 161-176.
- Mikulincer, M. (1988). Reactance and helplessness following exposure to unsolvable problems: The effects of attributional style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 679-686.

- Miller, D. T., ve Ross, M. (1975). Self-serving biases in the attribution of causality: Fact or fiction?. *Psychological Bulletin*, 82(2), 213-225.
- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2), 207-225.
- Mükemmeliyetçilik bir hastalık mı (2009, 6 Mart). *Hürriyet*. Ulaşılan adres <http://www.hurriyet.com.tr/yasasinhayat/11123977.asp>.
- Mükemmeliyetçilik mutsuz ediyor! (2013, 21 Mayıs). *Gazete Habertürk*. Ulaşılan adres <http://www.haberturk.com/saglik/haber/846380-mukemmeliyetcilik-mutsuz-ediyor>.
- Neumeister, K. L. S. (2004). Understanding the relationship between perfectionism and achievement motivation in gifted college students. *Gifted Child Quarterly*, 48(3), 219-231.
- Nilsson, K., Sundbom, E., ve Hägglöf, B. (2008). A longitudinal study of perfectionism in adolescent onset anorexia nervosa - restricting type. *European Eating Disorders Review*, 16(5), 386-394.
- Nişanyan, S. (2014). “Mükemmel” [Etimolojik Sözlük Maddesi]. Ulaşıldığı adres <http://www.nisanyansozluk.com/?k=m%C3%BCkemmell&x=0&y=0>
- O'Connor, R. C., ve Forgan, G. (2007). Suicidal thinking and perfectionism: The role of goal adjustment and behavioral inhibition/activation systems (BIS/BAS). *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 321-341.
- O'Connor, R. C., Rasmussen, S., ve Hawton, K. (2010). Predicting depression, anxiety and self-harm in adolescents: The role of perfectionism and acute life stress. *Behaviour Research and Therapy*, 48(1), 52-59.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386.

- Paula, A. D., ve Campbell, J. D. (2002). Self-esteem and persistence in the face of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 711-724.
- Peterson, C., ve Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Powers, T. A., Koestner, R., ve Topciu, R. A. (2005). Implementation intentions, perfectionism, and goal progress: Perhaps the road to hell is paved with good intentions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(7), 902-912.
- Purdon, C., Antony, M. M., ve Swinson, R. P. (1999). Psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in a clinical anxiety disorders sample. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1271-1286 .
- Randles, D., Flett, G. L., Nash, K. A., McGregor, I. D., ve Hewitt, P. L. (2010). Dimensions of perfectionism, behavioral inhibition, and rumination. *Personality and Individual Differences*, 49(2), 83-87.
- Rhéaume, J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1995). Functional and dysfunctional perfectionism: Construct validity of a new instrument. *15th Annual Convention of the WCBCT*, Kopenhag, Danimarka.
- Rhéaume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L., Talbot, F., ve Vallières, A. (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: Are they different on compulsive-like behaviors?. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 119-128 .
- Rice, K. G., ve Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72.

- Rice, K. G., Leever, B. A., Christopher, J., ve Porter, J. D. (2006). Perfectionism, stress, and social (dis) connection: A short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 524.
- Rice, K. G., ve Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and evaluation in Counseling and Development*, 34(4), 210-220.
- Rice, K. G., Richardson, C. M., ve Clark, D. (2012). Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 288-302.
- Roberts, S. M., ve Lovett, S. B. (1994). Examining the “F” in gifted: Academically gifted adolescents' physiological and affective responses to scholastic failure. *Journal for the Education of the Gifted*, 17(3), 241-259.
- Rosser, S., Issakidis, C., ve Peters, L. (2003). Perfectionism and social phobia: Relationship between the constructs and impact on cognitive behavior therapy. *Cognitive Therapy and Research*, 27(2), 143-151.
- Saboonchi, F., Lundh, L. G., ve Öst, L. G. (1999). Perfectionism and self-consciousness in social phobia and panic disorder with agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*, 37(9), 799-808.
- Saddler, C. D., ve Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73(3), 863-871.
- Santanello, A. W., ve Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 30(3), 319-332.

- Sassaroli, S., Lauro, L. J. R., Ruggiero, G. M., Mauri, M. C., Vinai, P., & Frost, R. (2008). Perfectionism in depression, obsessive-compulsive disorder and eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 46(6), 757-765.
- Seligman, M. E., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*, Washington DC: American Psychological Association.
- Shafran, R., Cooper, Z., ve Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791.
- Shafran, R., Egan, S. J., ve Wade, T. D. (2010). *Overcoming perfectionism: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*. Londra, Birleşik Krallık: Constable & Robinson.
- Shahar, G., Blatt, S. J., Zuroff, D. C., ve Pilkonis, P. A. (2003). Role of perfectionism and personality disorder features in response to brief treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(3), 629-633.
- Sherry, S. B., Gralnick, T. M., Hewitt, P. L., Sherry, D. L., ve Flett, G. L. (2014). Perfectionism and narcissism: Testing unique relationships and gender differences. *Personality and Individual Differences*, 61, 52-56.
- Sideridis, G. D., ve Kaplan, A. (2011). Achievement goals and persistence across tasks: The roles of failure and success. *The Journal of Experimental Education*, 79(4), 429-451.
- Singh, K., ve Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 40-45.
- Slade, P. D., ve Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22, 372-390.

- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., ve Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130.
- Soenens, B., Elliot, A. J., Goossens, L., Vansteenkiste, M., Luyten, P., ve Duriez, B. (2005). The intergenerational transmission of perfectionism: parents' psychological control as an intervening variable. *Journal of Family Psychology*, 19(3), 358.
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: avoiding guilt or avoiding shame?. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(3), 564-571.
- Southgate, L., Tchanturia, K., Collier, D., ve Treasure, J. (2008). The development of the childhood retrospective perfectionism questionnaire (CHIRP) in an eating disorder sample. *European Eating Disorders Review*, 16(6), 451-462.
- Steinberg, M. L., ve Williams, J. M. (2013). State, but not trait, measures of persistence are related to negative affect. *Journal Of Studies On Alcohol And Drugs*, 74(4), 584.
- Strayhorn, T. L. (2014). What role does grit play in the academic success of black male collegians at predominantly white institutions?. *Journal of African American Studies*, 18(1), 1-10.
- Stoeber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481-491.
- Stoeber, J. (2011). Perfectionism, efficiency, and response bias in proof-reading performance: Extension and replication. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 426-429.

- Stoeber, J., Chesterman, D., ve Tarn, T.-A. (2010). Perfectionism and task performance: Time on task mediates the perfectionistic strivings–performance relationship. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 458-462.
- Stoeber, J., ve Childs, J. H. (2011). *Perfectionism*. R. J. R. Levesque (Ed.), Encyclopedia of adolescence. New York: Springer.
- Stoeber, J., ve Eysenck, M. W. (2008). Perfectionism and efficiency: Accuracy, response bias, and invested time in proof-reading performance. *Journal of Research in Personality*, 42(6), 1673-1678.
- Stoeber, J., Harris, R. A., ve Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141.
- Stoeber, J., ve Janssen , D. P. (2011). Perfectionism and coping with daily failures: positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety, Stress and Coping*, 24(5), 477-497 .
- Stoeber, J., Kempe, T., ve Keogh, E. J. (2008). Facets of self-oriented and socially prescribed perfectionism and feelings of pride, shame, and guilt following success and failure. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1506-1516.
- Stoeber, J., ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stoeber, J., Sherry, S. B., ve Nealis, L. J. (2015). Multidimensional perfectionism and narcissism: Grandiose or vulnerable?. *Personality and Individual Differences*, 80, 85-90.

- Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., ve Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 102-121.
- Suddarth, B. H., ve Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 157.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry* [E-Kitap versiyonu]. Ulaşıldığı adres <https://www.questia.com/library/101077280/the-interpersonal-theory-of-psychiatry> .
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., ve Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668.
- Trumpeter, N., Watson, P. J., ve O'Leary, B. J. (2006). Factors within multidimensional perfectionism scales: Complexity of relationships with self-esteem, narcissism, self-control, and self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 849-860.
- Türk Dil Kurumu. (2015). Mükemmeliyetçi, [Online Güncel Türkçe Sözlük Maddesi]. Ulaşıldığı adres http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.55e5d9c117b969.04361357
- Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation. *86th Annual Convention of the American Psychological Association*, Toronto, Kanada.
- Wells, A. (2007). Cognition about cognition: Metacognitive therapy and change in generalized anxiety disorder and social phobia. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(1), 18-25.

- Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2(10), 427-435.
- Wirtz, P. H., Elsenbruch, S., Emini, L., Rüdüsüli, K., Groessbauer, S., ve Ehlert, U. (2007). Perfectionism and the cortisol response to psychosocial stress in men. *Psychosomatic Medicine*, 69(3), 249-255.
- Vieth, A. Z., ve Trull, T. J. (1999). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of Personality Assessment*, 72(1), 49-67.
- Vohs, K. D., Bardone, A. M., Joiner Jr, T. E., ve Abramson, L. Y. (1999). Perfectionism, perceived weight status, and self-esteem interact to predict bulimic symptoms: a model of bulimic symptom development. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(4), 695.

EKLER

EK1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Proje konusu: Bu çalışmanın amacı kişilik özellikleri ile 3 boyutlu düşünme biçimlerini arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Onam: Sizden kişilik özellikleri ile 3 boyutlu düşünme biçimlerinin ilişkisini inceleyen araştırmaya katılmanızı rica ediyoruz. Bu çalışma kapsamında 3 boyutlu düşünme biçimlerinin, kişilik özellikleri üzerinden yordanabileceği umulmaktadır.

Çalışma iki kısımdan oluşmaktadır. Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde ilk kısımda sizlerden, kişilik özelliklerinizi ölçen 23 soruluk bir anketi doldurmanız istenecektir. İlk kısımdaki katılımcılardan rastgele seçilecek bir grup katılımcı e-mail yolu ve randevu sistemiyle araştırmanın ikinci kısmına da çağırılacaktır. Bu nedenle sizden kullanmakta olduğunuz işleyen bir e-mail adresini bizimle paylaşmanız beklenmektedir. Tüm veriler katılımcılara atanan numaralarla değerlendirilecek ve veriler katılımcıların ismiyle hiçbir surette eşleştirilmeyecektir. İkinci kısımda katılımcılardan kendilerine verilecek üç boyutlu bulmacaları çözmeleri istenecektir. Çalışmanın ikinci kısmına katılım, sonuçların güvenilirliği açısından oldukça önemlidir.

Çalışmaya katılmanız tamamen isteğe bağlıdır. Çalışmaya katılmanız karşılığında, çalışmaya katıldığınız ders kapsamında final notunuza 2 (iki) puan eklenecektir. Eğer çalışmaya katılmak istemezseniz, final notunuza 2 puan eklenmesi için başka bir alternatif sunulacaktır. Araştırmaya katılmayı kabul ediyorsanız, ekteki formda istenen bilgileri sağlamanızı rica ediyoruz. İsmi ve bu bilgiler tamamen gizli tutulacaktır. Anket ve gözlem sırasında toplanılan bilgiler hiç bir şekilde isminizle ilişkilendirilmeyecektir. Kimliğiniz üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. İstedığınız zaman çalışmaya katılmaktan vazgeçebilirsiniz. Bu durumda almış olduğumuz bilgiler imha edilecektir.

Araştırmaya katılımınız sonucunda ortaya çıkabilecek herhangi bir öngörülebilir risk bulunmamaktadır. Çalışmamızın kişilik özellikleriyle 3 boyutlu düşünme biçimleri arasındaki ilişkiyi anlamamıza katkıda bulunmasını beklemekteyiz.

Bu formu imzalamadan önce, çalışmayla ilgili sorularınız varsa lütfen sorun. Araştırmayla ilgili herhangi bir zamanda sorunuz olursa, Mehmet Necip Tunç'a (E-mail:m.neciptunc@hotmail.com) sorabilirsiniz. Araştırmayla ilgili haklarınız konusunda yerel etik kurullarına da danışabilirsiniz.

E-mail adresiniz değişirse, bize haber vermenizi rica ederiz.

Bana anlatılanları ve yukarıda yazılanları anladım. Bu formun bir kopyasını aldım.
Çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı No:.....

Katılımcı Adı-Soyadı:.....

İmzası:

E-mail adresi:.....

EK2.DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı;

Aşağıda sorulardan çoktan seçmeli olanlarında, size en yakın gelen seçeneğin olduğu gözenekte () şeklinde bırakılmış boşluğun içerisine X işareti koyunuz. Boşluklardan yalnızca birini işaretleyiniz.

1)Yaşınız:						
2)Cinsiyetiniz:						
3)Üniversiteniz:						
4)Fakülte ve Bölümünüz:						
5)Sınıfınız:	Hazırlık ()	1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	Diğer ()
6)Akademik başarı düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?	Çok düşük ()	Düşük ()	Orta ()	Yüksek ()	Çok yüksek ()	
7)Genel not ortalamanız:						
8)Son döneme ait not ortalamanız:						
9)Ailenizin sosyo-ekonomik durumu:	Düşük ()		Orta ()		Yüksek ()	
10)Kardeş sayınız	Tek çocuğum ()	1 ()		2 ()		3 ya da daha fazla ()
11)Kaçınıcı çocuksunuz ?	Birinci ()	Ortanca/İkinci ()			Son ()	
12)Ebeveynlerinizin	Her ikisi de hayatta ()	Yalnızca annem hayatta ()	Yalnızca babam hayatta ()	Her ikisi de vefat etti ()		
13)Eğer ebeveynlerinizin her ikisi de hayatta değilse, ebeveyn kaybı yaşadığınız yaş(lar)						
14)Ebeveynleriniz	Evli-Birlikteler ()	Evli- Ayrı yaşıyorlar ()	Boşandıılar ()	Ebeveyn kaybı yaşadım ()		
15)Ebeveynleriniz boşandıysa, boşanma sonrası kimle yaşadınız?	Anne ()	Baba ()	Akraba ()	Diğer ()		
16)Ebeveynleriniz boşandıysa, boşanma sırasında kaç yaşındaydınız?						

17) Annenizin en son bitirdiği okul	İlkokul ()	Ortaokul ()	Lise ()	Üniversite ()	Lisansüstü ()
18) Babanızın en son bitirdiği okul	İlkokul ()	Ortaokul ()	Lise ()	Üniversite ()	Lisansüstü ()

Siz büyürken annenizin size olan yaklaşımını en iyi yansıtacak şekilde işaretleyin;

a) Otoriter/Baskıcı

Hiç yansıtmıyor									Tamamen yansıtıyor
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()

b) İlgisiz

Hiç yansıtmıyor									Tamamen yansıtıyor
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()

c) Demokratik

Hiç yansıtmıyor									Tamamen yansıtıyor
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()

d) Şımartıcı

Hiç yansıtmıyor									Tamamen yansıtıyor
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()

Siz büyürken **annenizin sizden** çeşitli alanlardaki beklentilerinin hangi düzeyde olduğunu en iyi yansıtacak şekilde işaretleyin

a) Akademik/Kariyer

Çok Düşük									Çok Yüksek
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()

b) Sosyal Beceriler

Çok Düşük									Çok Yüksek
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()

c)Fiziksel görünüm

Çok Düşük

Çok Yüksek

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

Siz büyürken **annenizin** diğer aile bireylerinden çeşitli alanlardaki beklentilerinin hangi düzeyde olduğunu en iyi yansıtacak şekilde işaretleyin

a)Akademik/Kariyer

Çok Düşük

Çok Yüksek

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

b)Sosyal Beceriler

Çok Düşük

Çok Yüksek

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

c)Fiziksel görünüm

Çok Düşük

Çok Yüksek

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

Siz büyürken **annenizin** kendisinden çeşitli alanlardaki beklentilerinin hangi düzeyde olduğunu en iyi yansıtacak şekilde işaretleyin

a)Akademik/Kariyer

Çok Düşük

Çok Yüksek

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

b)Sosyal Beceriler

Çok Düşük

Çok Yüksek

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

c)Fiziksel görünüm

Çok Düşük

Çok Yüksek

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

Siz büyürken **babanızın** size olan yaklaşımını en iyi yansıtacak şekilde işaretleyin;

a)Otoriter/Baskıcı

Hiç

yansıtmıyor

Tamamen

yansıtmıyor

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

b)İlgisiz

Hiç
yansıtıyor

Tamamen
yansıtıyor

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

c)Demokratik

Hiç
yansıtıyor

Tamamen
yansıtıyor

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

d)Şımartıcı

Hiç
yansıtıyor

Tamamen
yansıtıyor

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

Siz büyürken **babanızın sizden** çeşitli alanlardaki beklentilerinin hangi düzeyde olduğunu en iyi yansıtacak şekilde işaretleyin

a)Akademik/Kariyer

Çok Düşük

Çok Yüksek

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

b)Sosyal Beceriler

Çok Düşük

Çok Yüksek

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

c)Fiziksel görünüm

Çok Düşük

Çok Yüksek

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

Siz büyürken **babanızın diğer aile bireylerinden** çeşitli alanlardaki beklentilerinin hangi düzeyde olduğunu en iyi yansıtacak şekilde işaretleyin

a)Akademik/Kariyer

Çok Düşük

Çok Yüksek

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

b)Sosyal Beceriler									
Çok Düşük					Çok Yüksek				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
c)Fiziksel görünüm									
Çok Düşük					Çok Yüksek				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
Siz büyürken babanızın kendisinden çeşitli alanlardaki beklentilerinin hangi düzeyde olduğunu en iyi yansıtacak şekilde işaretleyin									
a)Akademik/Kariyer									
Çok Düşük					Çok Yüksek				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
b)Sosyal Beceriler									
Çok Düşük					Çok Yüksek				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
c)Fiziksel görünüm									
Çok Düşük					Çok Yüksek				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
Arkadaş ilişkilerinizi en iyi tanımlayan seçenekleri işaretleyiniz.									
a)Arkadaş sayım									
Çok yeterli					Çok yetersiz				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
b)Arkadaşlarımla kurduğum ilişki									
Çok tatmin edici					Hiç tatmin edici değil				
1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
Sigara kullanır mısınız?				Hiç kullanmam ()	Nadiren kullanırım ()	Zaman zaman kullanırım ()	Sıklıkla kullanırım ()		
Alkol kullanır mısınız?				Hiç kullanmam ()	Nadiren kullanırım ()	Zaman zaman kullanırım ()	Sıklıkla kullanırım ()		

Ailenizle ilişkinizi en iyi tarifleyen seçeneği işaretleyiniz.

a)Ailem ihtiyaç duyduğumda ve/veya hayatımla ilgili kararlarımda destekleyicidir.

Asla

Her zaman

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

b)Ailem bana güvendiğini hissettirir.

Asla

Her zaman

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

c)Kendi isteklerimle çelişse bile, kendimi ailemin beklentilerini karşılamak zorunda hissederim

Asla

Her zaman

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

Etrafınızdaki insanlarla kıyasladığınızda kendinizi geleneklere ne kadar bağlı birisi olarak görüyorsunuz?

Hiç bağlı değil

Çok bağlı

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

Etrafınızdaki insanlarla kıyasladığınızda ailenizi geleneklere ne kadar bağlı bir aile olarak görüyorsunuz?

Hiç bağlı değil

Çok bağlı

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

Yaşamınızın çoğunu nerede geçirdiniz?

Büyükşehir
()

Şehir
()

Kasaba
()

Köy
()

Eğitiminizi sürdürürken kaldığınız yer

Aile
Yanı
()

Arkadaş
-larla ev
()

Yurt
()

Akraba
yanı
()

Tek kişi
ev
()

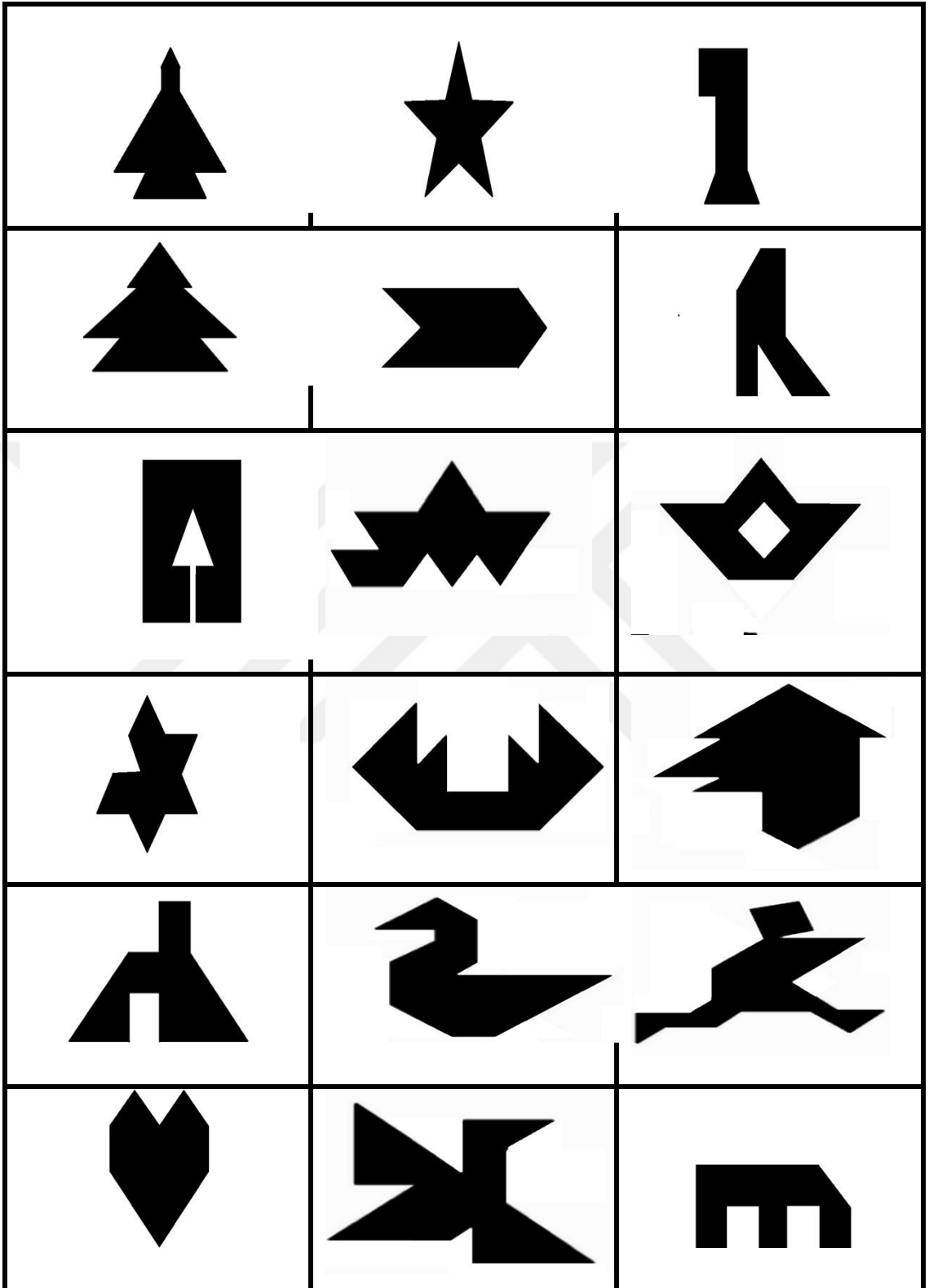
Diğer
()

EK3. ALMOST PERFECT SCALE

YÖNERGE: Aşağıdaki maddeler insanların kendilerine, performanslarına ve diğer insanlara karşı tutumlarını ölçmek için hazırlanmıştır. Doğru ya da yanlış cevap diye bir şey yoktur. Lütfen tüm maddeleri yanıtlayınız. Maddeler üzerinde çok fazla zaman kaybetmeden, aklınıza ilk gelen ve sizin için doğru cevabı veriniz. Her maddeyle ilgili düşüncelerinizi ve her maddeye ne oranda katıldığınızı yandaki ifadelerden yararlanarak rakamların bulunduğu ilgili bölüme işaretleyiniz. Lütfen her madde için tek seçenek kullanınız. TEŞEKKÜRLER	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KISMEN KATILMIYORUM	BİR FIKRİM YOK	KISMEN KATILYORUM	KATILYORUM	KESİNLİKLE KATILYORUM
1) İşyerindeki yada okuldaki performansına ilişkin standartlarım yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
2) Düzenli bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7
3) Hedeflerime ulaşamadığım için çoğu kez hayal kırıklığı yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4) Tertip (düzen) benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
5) Eğer kendinizden daha fazlasını beklemezseniz asla başarılı olamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7
6) En iyi yaptığım şeyler bile hiçbir zaman bana yeterli görünmez.	1	2	3	4	5	6	7
7) Her eşya yerli yerine konmalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
8) Kendimden beklentilerim yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
9) Yüksek standartlarıma nadiren ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10) Her zaman düzenli ve disiplinli olmayı isterim.	1	2	3	4	5	6	7
11)Elimden gelenin en iyisini yapmam benim için asla yeterli değildir.	1	2	3	4	5	6	7

	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KISMEN KATILMIYORUM	BİR FIKRİM YOK	KISMEN KATILYORUM	KATILYORUM	KESİNLİKLE KATILYORUM
12) Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5	6	7
13) Başarılarımdan asla tatmin olmam.	1	2	3	4	5	6	7
14) Kendimden en iyisini beklerim	1	2	3	4	5	6	7
15) Beklentilerimi karşılayamama düşüncesi çoğu kez beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
16) Gösterdiğim performansla nadiren standartlarıma ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17) Yapabildiğim en iyisini yaptığımı bilsem bile tatmin olmam.	1	2	3	4	5	6	7
18) Yaptığım her şeyin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
19) Performansım için koyduğum yüksek standartları nadiren karşılayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
20) Performansımın neredeyse hiç tatmin olmam	1	2	3	4	5	6	7
21) Yaptığım şeyin yeterince iyi olduğunu nadiren düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
22) Mükemmeli elde etmek için çok fazla çabalama ihtiyacı hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
23) Bir işi tamamladığımda genellikle hayal kırıklığı duyarım,çünkü daha iyisini yapabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	6	7

EK4. ÇÖZÜMSÜZ TANGRAM BULMACALARI



EK5. ANA ÇALIŞMA YÖNERGESİ

“Birazdan sizden 20 dakika içerisinde çözebildiğiniz kadar fazla sayıda tangramı çözenizi isteyeceğim. Bu çalışmada, çözemediğiniz tangramları saymayacağız. Yalnızca çözebileceğiniz bulmaca sayısını merak ediyoruz. Bu nedenle eğer takıldığınızı düşünürseniz, “pas” diyebilirsiniz. Pas geçtiğiniz bulmacaya geri dönemezsiniz fakat dilediğiniz kadar yeni bulmaca talep edebilirsiniz. Siz pas dediğinizde ben size yeni bir bulmaca vereceğim. Elinizdeki bulmacayı çözdüğünüzü düşündüğünüzde “çözdüm” deyin, ben kronometreyi durdurarak çözümünüzü kontrol edeceğim. Doğru çözüme ulaştığınızda size çözeniz için yeni bir bulmaca vereceğim. Eğer çözümünüz yanlışsa elinizdeki bulmacaya devam edebilir ya da yeni bir bulmaca isteyebilirsiniz. Dilediğiniz takdirde, sebep göstermeksizin ve çalışmanın 20 dakikalık süresinin dolmasını beklemeden çalışmadan ayrılabilirsiniz. Bu durumda yine katılımınızdan dolayı bonus alabilecek ve çalışma hakkında bilgilendirileceksiniz. Çalışmayla ilgili aklınıza takılan soruları, çalışma sonrasındaki genel bilgilendirme esnasında sorabilirsiniz. Kolay gelsin.”

ÖZGEÇMİŞ

1987 yılında Konya’da dünyaya gelen Mehmet Necip TUNÇ, ilköğretimini Konya ilindeki Mareşal Mustafa Kemal İlköğretim Okulu’nda, ortaöğretimini ise Ankara Atatürk Anadolu Lisesi’nde tamamladı. 2012 yılında Boğaziçi Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Lisans Programından mezun oldu. 2012 yılında Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı’nda ve 2013 yılında Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü, Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı’nda yüksek lisans öğrenimine başladı.

Halen Yıldırım Beyazıt Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü’nde Araştırma Görevlisi olarak çalışmaktadır.