

T.C.
NIŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ERGENLERİN MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ
İLE ÖZGÜVENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sinem SAYIŞMAN

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. İsak PARDO

OCAK – 2018

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ERGENLERİN MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ
İLE ÖZGÜVENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ



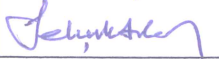
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sinem SAYIŞMAN

Enstitü Ana Bilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez 31.01.2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
YRD. DOÇ. DR. İsmail Pardo	Basarılı	
Doç. Dr. Ali Haydar SAR	Basarılı	
Yrd. Doç. Dr. Selçuk Aslan	Basarılı	

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel etik kurallarına uyulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir değiştirme yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun bir şekilde atıfta bulunulduğunu, bu bۆlmler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Sinem SAYIŞMAN

31.01.2018



ÖNSÖZ

Öncelikle bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı takip eden danışmanım Yrd. Doç. Dr. İsak PARDO"ya değerli emekleri ve katkıları için çok teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Araştırmam boyunca ihtiyacım olduğunda görüş ve yardımlarını esirgemeyen Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR"a saygılarımı ve en içten sevgilerimi sunar teşekkür ederim. Değerli arkadaşlarım; Evrim Ferengiz ve Neriman Kabacı Sülün'e destekleri için çok teşekkür ederim. Bu çalışmayı yapmamda gerekli izinleri veren kurum ve kuruluşlara ayrıca teşekkürü bir borç bilirim aynı zamanda verilerin toplanması sürecinde gerekli kolaylıkları sağlayan kuruluşlara teşekkür ederim.

Sinem SAYIŞMAN

31.01.2018

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	i
KISALTMALAR	iv
TABLO LİSTESİ	v
ÖZET.....	vii
SUMMARY	viii

GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL AÇIKLAMALAR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
1.1. Kuramsal Çerçeve	9
1.1.1. Mükemmeliyetçiliğin Doğası.....	9
1.1.2. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	10
1.1.3. Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri	14
1.1.4. Mükemmeliyetçilik ile ilgili Yaklaşımlar	17
1.1.4.1. Psikanalitik Kuram.....	17
1.1.4.2. Bireysel Psikoloji Kuram	17
1.1.4.3. Bilişsel Davranışçı Kuram	18
1.1.5. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları	19
1.1.5.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Ölçümleri	19
1.1.5.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Ölçümleri.....	20
1.1.6. Özgüvenin Doğası ve Tanımlanması.....	22
1.1.7. Özgüven İle İlgili Kavramlar.....	25
1.1.7.1. Benlik (Öz).....	25
1.1.7.2. William James'in Benlik Kuramı.....	26
1.1.7.3. Rogers'ın Benlik Kuramı	27
1.1.7.4. Maslow'un Benlik Kuramı.....	28
1.1.7.5. Öz saygı (Benlik Saygısı).....	29
1.1.7.6. Öz yeterlilik.....	30
1.1.7.7. Güven ve Güvensizlik Duygusu.....	30
1.1.8. Özgüveni Düşük Bireylerin Özellikleri.....	31
1.1.9. Özgüveni Yüksek Bireylerin Özellikleri	32

1.1.10. Mükemmeliyetçilik ve Özgüven Arasındaki İlişki	33
--	----

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli.....	35
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	35
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	36
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)	36
2.3.2. Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (OOMÖ).....	37
2.3.3. Özgüven Ölçeği	39
2.4. Verilerin Toplanması	41
2.5. Veri Analiz Teknikleri.....	41

BÖLÜM 3: BULGULAR.....

3.1. 7 ve 8. Sınıfta öğrenim gören ön ergenlerin olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri ile iç özgüven ve dış özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?.....	43
3.2. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?	44
3.3. Öğrencilerin özgüven düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?.....	45
3.4. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?	46
3.5. Öğrencilerin özgüven düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?.....	48
3.6. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?.....	50
3.7. Öğrencilerin özgüvenleri algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?	52
3.8. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ebeveynlerin eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?	54
3.9. Öğrencilerin özgüvenleri ebeveynlerin eğitim durumuna göre farklılaşmakta	

mıdır?	58
3.10. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri algıladıkları rekabetçi tutumlara göre farklılık göstermekte midir?	62
3.11. Öğrencilerin özgüvenleri algıladıkları rekabetçi tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?	63
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	66
KAYNAKÇA	75
ÖZGEÇMİŞ.....	90



KISALTMALAR

OOMÖ	: Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences for windows
KBF	: Kişisel Bilgi Formu



TABLO LİSTESİ

Tablo 1 : Araştırmaya Katılan Ergenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	36
Tablo 2 : Araştırmaya Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları	39
Tablo 3: Araştırmaya Göre Özgüven Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları	40
Tablo 4: Kolmogorov-Smirnov Testi.....	42
Tablo 5: Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik ve İç Özgüven Dış Özgüven Arasındaki Korelasyon.....	43
Tablo 6 : Olumlu Mükemmeliyetçilik Düzeyinin Cinsiyete göre Mann Whitney U sonuçları	44
Tablo 7: Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeyinin Cinsiyete göre Mann Whitney U Sonuçları	45
Tablo 8 : İç Özgüvenin Cinsiyete Göre Mann Whitney U Sonuçları	45
Tablo 9: Dış Özgüven Düzeyinin Cinsiyete Göre Mann Whitney U Sonuçları	46
Tablo 10: Olumlu Mükemmeliyetçilik Düzeyi Kardeş Sayısına Göre Kruskal Wallis Sonuçları	47
Tablo 11: Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeyi Kardeş Sayısına Göre Kruskal Wallis Sonuçları.....	48
Tablo 12: İç Özgüven Düzeyi Kardeş Sayısına Göre Kruskal Wallis Sonuçları	49
Tablo 13: Dış Özgüven Düzeyi Kardeş Sayısına Göre Kruskal Wallis Sonuçları.....	50
Tablo 14: Öğrencilerin Olumlu Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Algılanan Ebeveyn Tutumu Göre Kruskal Wallis Sonuçları	51
Tablo 15: Öğrencilerin Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları.....	52
Tablo 16: Öğrencilerin İç Özgüvenleri Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları.....	53
Tablo 17: Öğrencilerin Dış Özgüvenleri Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları.....	54
Tablo 18: Olumlu Mükemmeliyetçilik Düzeyinin Anne Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları	55
Tablo 19: Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeyinin Anne Eğitim Durumu Göre	

Kruskal Wallis Sonuçları	56
Tablo 20: Olumlu Mükemmeliyetçiliğin Baba Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları.....	57
Tablo 21: Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeyinin Baba Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları	58
Tablo 22: Öğrencilerin İç Özgüvenleri Anne Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları	59
Tablo 23: Öğrencilerin Dış Özgüvenleri Anne Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları.....	60
Tablo 24: Öğrencilerin İç Özgüveni Baba Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları	60
Tablo 25: Öğrencilerin Dış Özgüveni Baba Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları	61
Tablo 26: Öğrencilerin Olumlu Mükemmeliyetçilik Düzeyinin Algıladıkları Rekabetçi Tutumlarına Göre Mann Whitney U Sonuçları	62
Tablo 27: Öğrencilerin Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeyinin Algıladıkları Rekabetçi Tutumları Göre Mann Whitney U Sonuçları	63
Tablo 28: Öğrencilerin İç Özgüvenleri Algıladıkları Rekabetçi Tutumlarına Göre Mann Whitney U Sonuçları	64
Tablo 29: Öğrencilerin Dış Özgüvenleri Algıladıkları Rekabetçi Tutumlarına Göre Mann Whitney U Sonuçları	65

Başlığı: Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Özgüvenleri Arasındaki İlişki	
Tezin Yazarı: Sinem SAYIŞMAN	Danışman: Yrd. Doç. Dr. İsak PARDO
Kabul Tarihi: 31.01.2018	Sayfa Sayısı: viii (ön kısım) + 90 (tez)+ 4 (ek)
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı: Psikoloji
<p>Bu araştırmanın amacı, ön ergenlerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri ile iç ve dış özgüvenleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma 2016-2017 öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı İstanbul ilinde bulunan iki farklı ortaokulda öğrenim gören 162'si kız, 142'si erkek toplam 304 öğrenciye uygulanan anketler sonucu yürütülmüştür.</p> <p>Araştırmada ölçme araçları olarak demografik bilgiler için " Kişisel Bilgi Formu," mükemmeliyetçilik düzeylerini belirlemek amacıyla Kırdök (2004) tarafından geliştirilen "Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve öğrencilerin özgüven düzeylerini belirlemek amacıyla Akın (2007) tarafından geliştirilen "özgüven Ölçeği" kullanılmıştır. Toplanan veriler; SPSS 23 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenler arasında normal dağılımın olup olmadığını anlamak için Kolmogorov-Smirnov Testi ile analiz edilmiştir. Değişkenlerde Normal dağılım sağlanmadığı için Mann Whitney U ve Kruskal Wallis Testleri uygulanmıştır.</p> <p>Araştırma sonucunda, yapılan veri analizlerinden elde edilen bulgulara göre olumlu mükemmeliyetçilik ile olumsuz mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Olumlu mükemmeliyetçilik ile iç özgüven ve dış özgüven arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz mükemmeliyetçilik ile iç ve dış özgüven arasında negatif yönde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda iç özgüven ile dış özgüven arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Demografik değişkenlerden elde edilen verilerde: cinsiyet, algılanan ebeveyn tutumlarında mükemmeliyetçilik düzeyleri ve özgüven düzeylerinde bir farklılık bulunmamıştır. Diğer değişkenlerden elde edilen verilerde ise olumsuz mükemmeliyetçiliğin kardeş sayısına göre farklılaştığı, olumlu mükemmeliyetçiliğin baba eğitim düzeyine göre farklılaştığı ve öğrencilerin özgüvenlerinin algıladıkları rekabetçi tutumlara göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.</p> <p>Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili literatür temelinde tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.</p>	
Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Özgüven	

Title of the Thesis: Correlations Between Perfectionism Level of Adolescents and Their Self-confidence	
Author : Sinem SAYIŞMAN	Supervisor: Assist. Prof. Dr. İsak PARDO
Date: 31.01.2018	Nu. of pages : viii (pre text) + 90 (main body) +4 (ek)
Department: Psycholog	Subfield: Psychology
<p>The aim of this research is to analyze the relationship between the level of perfectionism and interior- exterior self- confidence of adolescents. The research has been conducted by using survey output that is applied to 2 different middle school student group with total number of 304 (162 girls, 142 boys) who are resided in İstanbul and connected to the Ministry of National Education in the period of 2016-2017.</p> <p>In the research, as measurement instruments “Personal Information Form” for demographic knowledge, to define the level of perfectionism, “Positive and Negative Perfectionism Scale” that has been developed by Kırdök (2004) and so as to determine the level of the self- confidence of students, “Self-Confidence Scale” developed by Akın (2007), has been used. Collected data has been analyzed by using SPSS 23 software. In order to comprehend whether normal distribution exist or not exist between variables, Kolmogonov- Simirnov Test has been implemented through. Because normal distribution between variables can't be provided, Mann Whitney U and Kruskal Wallis H. Tests has been conducted.</p> <p>According to the findings that have been obtained from the data analyse process, it has been observed that there is a positive correlation between positive perfectionism and negative perfectionism. There is a positive correlation between positive perfectionism and interior-exterior self-confidence, has been observed. And the same time there is a positive correlation between interior and exterior self-confidence. According to the collected data from demographic variables, any dissimilarity hasn't been found at the level of perfectionism and self- confidence in the gender and perceived parents attitudes. In the collected data from the other variables it has been resulted that negative perfectionism differentiate according to the number of sibling, positive perfectionism changes according to the education of the father and students confidence differentiates depending on the competitive attitudes that they perceive.</p> <p>At the end of the research, the obtained results have been discussed in the light of literature and certain suggestions have been made.</p>	
Keywords: Perfectionism, Self-reliance	

GİRİŞ

Ergenlik dönemi, birçok açıdan bireyin hayatında değişimler yaşadığı karmaşık bir dönem olarak bilinir. Ergenlik döneminde birey, gelişiminin en önemli ve aynı zamanda hem hızlı hem de yoğun olduğu bu evrede bedeninde, duygularında, davranışlarında ve düşüncelerindeki değişimlere uyum sağlamaya çalışır, bazen de bu dönemde bocalaya bilmektedir. (Çivilidağ, 2013).

Mükemmeliyetçilik kelimesi günümüzde sıkça ifade edilmektedir. Mükemmeliyetçi bir kişiliğe sahip bireylerin başkalarına ve kendilerine yönelik yüksek standartlar belirlemesi olarak bilinir. Mükemmeliyetçiliği aynı zamanda her şeyin, her zaman düzen içerisinde olmasını isteyen kişiler olarak tanımlamaktadırlar (Littauer ve Littauer, 1997). Mükemmeliyetçi kişilik özellikleri hakkında değişik görüşler ileri sürülmüştür.

Mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili literatür incelendiğinde araştırmacıların bazıları tarafından olumsuz olarak ele alındığı görülmektedir (Jonge ve Waller, 2001, Frost, Marten, Lohart ve Rosenblate, 1990; Horney 1975, Adderholdt-Elliot, 1987; Stöber 1998, Hewitt ve Flett, 1991).

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan son yıllardaki araştırmalara göre, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik şeklinde iki yönü olduğu söylenmiştir (Kottman ve Ashby, 2000; Adler 1956; LoCicero, Ashby ve Kern 2000; Roedell, 1984; Ashby ve Rice 2002, Stumpf ve Parker, 2000, Suddarth ve Slaney 2001; McGarvey, 1996; Accordino, Accordino ve Slaney; 2000;.).

Mükemmeliyetçiliği sağlıksız bir kişilik özelliği olarak ele alan araştırmacılar ise; (Pacht 1984; Burns, 1980). Bazıları araştırmacılar ise mükemmeliyetçiliğin olumlu yararları olabileceğini söylemiştir. Bu araştırmacılar; Slaney, Rice, Mobley, Trippi, Ashby 2001; Ashby ve Kottman, 1996, Rice, Ashby ve Preusser, 1996,).

Mükemmeliyetçi bir kişiliğe sahip olan bireyler her şeyi her zaman doğru yapmak isterler. Hata yapmayı ve başarısız olmayı kabul edemezler. “Ya hep ya hiç” algısına

sahiptirler. Mükemmeliyetçi bireyler olumsuz düşünceler yaşayacağı ortamlardan ve eleştirilebilecekleri durumlardan uzak durmayı tercih ederler. Aynı zamanda mükemmeliyetçi kişiler kendilerine ulaşılması zor hedefler koyduğu için bu sebepten ötürü hata yapmamak için hedeflerine hiç başlayamaz.

Mükemmeliyetçilik kavramını hem olumlu hem olumsuz şekilde iki boyutlu olarak ele alan araştırmacılar: (Kırdök, 2004; Slade & Dewey, 1995; Slaney, Ashby & Trippi, 1995; Hamacheck, 1978; Frost, Heimberg Holt, Mattia, , Neubauer, 1993; Schuler, 2000; Parker, 2000; Kottman, 2000; LoCicero, Ashby, 2000; Ashby & Rice, 2002; Rimm, 2007; Stoeber, Otto, 2006)“dır. Mükemmeliyetçilik öğrencinin çabaları üzerinde teşvik edici bir rol oynuyorsa (Kottman, Ashby, 2000) ve pozitif etkilere sebep oluyorsa olumlu mükemmeliyetçilik olarak adlandırılmaktadır (Hamacheck, 1978; Stoeber & Otto, 2006). Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip öğrenciler, öz saygıları gelişmiş olan bireylerdir (Hamacheck, 1978). Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip öğrenciler, ulaşmak istedikleri gerçekçi hedefler için çaba sarf eden kişilerdir (Rice, Ashby & Slaney, 1998). Bu tür öğrenciler; hedeflediklerine başarı arzuları ile motive olurlar aynı zamanda kişisel ve çevresel baskılarla karşılaştıklarında bunları anlayışla karşılayabilirler (Hamacheck, 1978).

Olumsuz mükemmeliyetçiler ise başarısızlık korkusu ile motive olurlar (Blackburn, 2003). Sosyal karşılaştırma yapan olumsuz mükemmeliyetçiler bunu başarı ölçütü olarak görürler (Slaney, Rice, Ashby, 2002). Kendi davranışlarına karşı aşırı bir eleştirel tutum içerisindedirler.

Mükemmeliyetçi kişiliğin oluşmasında aile baskısının, arkadaşların, çevrenin ve toplumun etkisi büyüktür. Tüm dünyada mükemmeliyetçi yapının, kişinin birçok psikolojik ve sosyal özelliğini etkilediğine ilişkin çalışmalar yapılmış ve yapılmaktadır. Gerçekleştirilen çok sayıda araştırma bulgusu; arkadaş ilişkileri, akademik başarı, sosyal yaşama uyum ve benlik algısı gibi konularda mükemmeliyetçi yapının etkili olduğunu göstermektedir (Biçer, 1998).

Mükemmeliyetçilik gerçekçi olmayan bir mükemmelleştirme isteğidir. Davranışları ve

yapılan işleri daha iyi hale getirmek için iyi bir motor güçtür, aynı zamanda insanları ve olayları olduğu halleriyle beğenmeyi ve kabul etmeyi reddetmektir. Bu düşünce tarzı bilinçli olmasa da mutluluğu reddetme anlamına gelir. Mükemmeliyetçilik özgüven ile ters orantılı bir saplantıdır (Ras, 2016: 42).

Özgüven kelime anlamı olarak kişinin kendine olan güvenidir. Her geçen gün artan bir şekilde özgüveni düşük gençler yetişmekte. Özgüven kendine inançtır ve insan ilişkileri bağlamında ele alınması gereken bir kavramdır (Altıntaş, 2015: 2).

Özgüvene sahip olan kişiler kendi huzurlu dünyaları içinde daha yaratıcı, üretken ve verimlidirler. Kendi benliklerini daha iyi tanıdıklarından neye gücünün yetip neye yetmeyeceğinin ve neleri yapıp yapamayacağını bilinciyle hedeflerini ona göre belirlerler. Hayatlarına başkalarının istek ve beklentilerine göre değil, kendi istek ve amaç doğrultusunda yön verirler. Sorunlardan kaçmazlar; bunlarla yüzleşerek çözüm ararlar (Göknar, 2015: 11).

Özgüven düzeyinin yüksek ya da düşük olmasında, aile ve arkadaş çevresinin kişinin özgüveni üzerinde çok önemli etkisi olduğu bilinmektedir. Ailelerin tutumları ve bireylerin yaşadığı çevrenin otoriter ya da demokratik olması özgüven bakımından çok önemli birer etkidir. Kişinin kendi güç, yetenek, yargı ve kararlarına güvenmesi olarak da tanımlanan özgüven okul yaşamında, kişisel ve sosyal yaşamda önemli olan bir özelliktir (Feltz, 1988: 423).

Özgüven iç ve dış özgüven olarak ikiye ayrılmaktadır. İç özgüven kendi içerisinde dört gruba ayrılır. Bunlar; kişinin kendini sevmesi, kendisini tanıması, kendine yapabileceği hedefler koyması ve pozitif olarak düşünmesini içerir. İç özgüven kavramı; kişinin kendisini sevmesi, kendisine karşı olumlu ve kendisiyle barışık olduğuna dair inançları ve bu konuda hissettiklerinin tümüdür. Dış özgüven; iletişim, kendini ifade edebilme, duygularını kontrol edebilmeyle ilgilidir. Dış özgüven, iç özgüvenin vermiş olduğu hisle dışarıya karşı sergilemiş olduğu ve kendisinden emin bir şekilde verdiği görüntü ve davranışlardır. Bireyler hayatlarında hem iç hem de dış özgüveni farkında olmadan çoğu zaman kullanmaktadırlar. İç ve dış özgüvenin sağlıklı bir iletişim kurabilmek için

iyi dengelenmesi gerekmektedir. Özgüvenin temelini insanın pozitif düşünceleri, duyguları oluşturmaktadır. Özgüvenli bir kişiliğesahip olmamız, hayattaki başarılarımızla doğru orantılı olarak birbirini tamamlar (Lindenfield, 1997).

Mükemmeliyetçilik ve özgüven ile ilgili literatür incelendiğinde çocuk ve ön ergenlere yönelik çok az araştırma olduğu görülmektedir. Bu sebepten dolayı, mükemmeliyetçilik ve özgüven ile yapılacak çalışmaların da önemli olacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak bu araştırmanın amacı, ön ergenlerin, mükemmeliyetçi düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın Amacı

Mükemmeliyetçi kişilik yapısı ve özgüven eksikliğine sahip öğrencilerle eğitim sistemde karşılaşmak en büyük sorunlardan biridir. Bu araştırma, ortaokul öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkilerin ortaya konması amacıyla hazırlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıda sıralanan alt problemlerin cevapları aranmıştır.

1. 7 ve 8. Sınıfta öğrenim gören ön ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
3. Öğrencilerin özgüvenleri düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
4. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
5. Öğrencilerin özgüven düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
6. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?
7. Öğrencilerin özgüvenleri algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?
8. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri anne baba eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

9. Öğrencilerin özgüvenleri anne baba eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
10. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri algıladıkları rekabetçi tutumlara göre farklılık göstermekte midir?
11. Öğrencilerin özgüvenleri algıladıkları rekabetçi tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi

Ergenlik döneminin başlangıcı olan 11-15 yaş aralığı kişilik oluşumunda çok önemli bir yeri oluşturur. Ön ergenlik döneminde fiziksel ve duygusal anlamda değişimler hızla gerçekleşir. Bu dönemde oluşan kişilik yetişkinlikte bireyin karakteri olarak karşımıza çıkar.

Bilimsel araştırmalar bize mükemmeliyetçiliğin farklı boyutları olduğunu gösteriyor. Mükemmeliyetçi kişilik genel anlamı olarak kişinin kendisine yüksek standartlar ve yüksek hedefler koymasındır. Mükemmeliyetçi kişilik olumsuz olarak bilinse de araştırmalar sonucunda olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçilik olduğu öne sürülmüştür. Olumlu mükemmeliyetçilik yapısı; yüksek standartlar belirlemek, düzenlilik ihtiyacı, performans artırıcı istek olarak geliştirici bir özelliktir. Olumlu mükemmeliyetçiler; kaygı yaşamazlar ve ulaşmak istedikleri hedeflere ulaşamadıkları zaman bundan dolayı umutsuzluğa düşmezler. Olumsuz mükemmeliyetçiler ise; çok yüksek standartlara ulaşmak ister ve hedeflerine ulaşmada aşırı kaygılıdırlar. Aynı zamanda kendileri için belirledikleri mükemmel hedeflere ulaşamazlarsa kendilerini çok kötü ve yıkılmış bir şekilde hissederler (Kottman ve Ashby, 2000).

Burns (1980), gerçek dışı amaçlar için aşırı bir çaba harcanması ve aynı zamanda kişiler arası ilişkilerini etkileyen, kişinin öz kontrolünü zayıflatan ve benlik saygısını düşüren bir özellik olarak tanımlamıştır mükemmeliyetçiliği. Mükemmeliyetçi yapıya sahip bireylerin benlik algılarının elde ettikleri başarılarla göre değişim gösterdiği bilinmektedir (Burn, 1980). Mükemmeliyetçi kişiliğe sahip olan bireyler hedeflerine ulaşamadığında, başarısız olduklarında özgüvenleri düşebilir.

Burns (1980) mükemmeliyetçi bireylerin çocukluklarının ilk yıllarında tutarsız bir sevgi ve onayın olduğu bir çevrede büyütüldüklerini ifade etmiş ve bu bireylerin sevgi ve onay arayışı içerisinde olduklarını belirtmiştir. Mükemmeliyetçi bireyler aileleri tarafından konulan yüksek standartlara ulaştıkları zaman, aile tarafınca onaylandıkları ve sonrasında kendilerini mükemmeliyetçi beklentiler etrafında gelişim gösterdikleri söylenmektedir.

Özgüveni yüksek olan kişilerin kendileriyle daha fazla barışık oldukları, kendilerine güvendikleri aynı zamanda insan ilişkilerinde daha rahat oldukları ve duygularını ifade etmekte çekinmediklerini göstermektedir.

Özgüven eksikliği olan kişiler ise, kendileriyle barışık olan bireyler değildir. Sürekli kendilerini eşleştiren, kendine güvenmeyen, kararlarını tek başına alamayan, duygularını özgür bir şekilde ifade edemeyen bireylerdir. Özgüven, bireyin sağlığı açısından son derece önemli bir konudur. Özellikle ergenlik döneminde oluşan özgüven eksikliği ilerde daha büyük sıkıntılara sebep olabilir. Bu sebeplerden dolayı araştırmanın katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ülkemizde daha önce mükemmeliyetçilik ve özgüven arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmanın yapılmamış olması, aynı zamanda ön ergenlerle yapılan çalışmaların çok az sayıda olması ve bu konuda yapılan ilk çalışmanın olması bakımından araştırmayı önemli kılmaktadır.

Varsayımlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin kendilerine verilen veri toplama araçlarını samimi ve doğru bir şekilde cevapladıkları kabul edilmektedir.

Sınırlılıklar

- Bu çalışmada elde edilen bulgular araştırmada kullanılan “Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Özgüven Ölçeği” ile elde edilmiş bulgularla sınırlıdır.
- Araştırmanın örneklemini 2016-2017 yıllarında İstanbul ilinde bulunan Esenyurt ilçesine bağlı Ertuğrul Gazi Ortaokulu ve Emine Seviye Divrik Ortaokulunda öğrenim gören 304 öğrenci ile sınırlıdır.
- Araştırmanın örneklemini ön ergenlik dönemindeki 12-15 yaşları arasındaki öğrencilerinden oluşmaktadır.

Tanımlar

Olumlu Mükemmeliyetçilik: Kişinin kendi performansından memnun olma isteği, kendisine belirlemiş olduğu yüksek hedefler ve kişisel standartlar koyması, yeteneklerinin farkında olması ve başarılarla ödül alma çabası şeklinde ifade edilen mükemmeliyetçilik boyutudur (Enns, Cox ve Clara, 2002: 922).

Olumsuz Mükemmeliyetçilik: Kişinin kendi performansından memnun olmaması, kendisine çok sert ve ulaşılmaz standartlar koyması ve yetenekleri konusunda endişeli ve kararsız olması ve kaygı duyması şeklinde ifade edilen mükemmeliyetçilik boyutudur (Enns, Cox ve Clara, 2002: 922).

İç özgüven: Kendimizden memnun olduğumuz ve kendimizi sevdiğimiz aynı zamanda da kendimize karşı olumlu inancımız ve bu konuda hissettiklerimizdir (Lindenfield, 1997).

Dış özgüven: İç özgüvenle hissedilen ve bu hissettiklerimizi dışarıya karşı sergilemiş olduğumuz kendimizden emin bir tavırla verdiğimiz görüntü ve davranışlardır (Lindenfield, 1997).

BÖLÜM 1: KURAMSAL AÇIKLAMALAR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde; araştırmanın kurumsal çerçevesi ile ilgili temel kavram ve terimlere yer verilmiştir. Öncelikle konu ile ilgili genel bir giriş yapılmış, ardından literatür taramasına bağlı olarak ilgili araştırmalar ışığında incelenmiştir.

1.1.1. Mükemmeliyetçiliğin Doğası

Doğduğumuz andan itibaren hayatımıza sürekli bir müdahale söz konusudur. Hayatınızdaki diğer insanların sizi geliştirme ve düzeltme girişimlerine katlanmak zorunda kalırsınız. İnsanlar nasıl yürümeniz gerektiğini, nasıl kendi başınıza giyineceğinizi, çatalı nasıl düzgün tutacağınızı öğretirler. Büyüdükçe davranışlarınız eleştirilmeye, geliştirilmeye, düzeltilmeye ve ödüllенmeye devam eder. Sosyal çevrede, okulda ve evde başka kişilerin onayını almak için bazı standartlara ulaşmanız gerektiğini hızla öğrenirsiniz (Antony ve Swinson, 2000: 15).

Çocuğun ihtiyaçları; büyüme, korunma, saygı görme ve iyi olma gibi kendileri arasında ilişkili olduklarını ve bunları elde ederken yetiştirenlerin değerlerini benimsedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu dönemde çocuğa karşı kusursuz olması gerektiği söylenmesi ve olamaması durumunda, sevgi görmeyeceği ifade edilirse çocuğun bu söylemi doğru kabul edip ve sorgulama yapmadan kabul edildiği ifade edilmektedir. Çocuk kendisinden beklenen kusursuz olmayı karşılayamazsa kendisini değersiz, suçlu ve yetersiz biri olarak görmektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2003).

Mükemmeliyetçi yapının yaşamın ilk yıllarında şekillendiği bu şekillenmede talep kâr ailelerin ön planda olduğu konusunda hem fikirlerdir (Shcherbakova, 2001).

Missildine (1963), mükemmeliyetçilik yapısını açıklarken onun “ebeveynlerin isteklerinin ısrarı sonucunda çocuk tarafından yaratıldığını” ve “çocuktan beklenen davranışlara bağlı olarak açığa çıktığını” belirtmiştir. Mükemmeliyetçi yapıya sahip

ebeveynlerin çocuklarına göstermiş oldukları gayret nedeniyle ödüllendirmekte ve onları teşvik etmekte zorlandıklarını öne sürmüştür. Mükemmeliyetçi aileler çocuklarını davranışlarından dolayı onaylamaktan ziyade onları fazla mükemmeliyetçi bir yapı sergilemeleri konusunda zorlama eğilimindedirler. Missildine yüksek standartlar ve kendini küçümseme arasındaki bağa da önem vermiştir. Bunun yanında mükemmeliyetçilerin aşırı yüksek standartlara ulaşmak için yoğun bir çaba sarf ettiklerini ve hatalarının asla kabul edilemez olduğunu düşünmektedir (Akt. Sapmaz, 2006: 25).

1.1.2. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, belirli bir tanımdan söz edilemez. Bunun nedeni mükemmeliyetçiliğin olumlu yansımaları ile olumsuz yansımalarının açık bir şekilde ayrılabilmesi olarak ifade edilebilir. (Flett ve Hewitt, 2005).

Türk Dil Kurumu Sözlüğünde Mükemmeliyetçilik; “mükemmeliyetçi olma durumu” olarak tanımlanmaktadır. Mükemmeliyetçi ise “mükemmel olma yolunda aşırı titiz davranan ve aşırı çaba sarf eden kimse” olarak tanımlanmıştır (TDK, 2017).

Hollender (1965), mükemmeliyetçiliğin kavramsallaşmasına yönelik çalışmalarda bulunan ilk araştırmacı olmuştur. Mükemmeliyetçilik yapısına sahip bireyin kendisi ve başka kişiler için yapabileceği durumdan daha yüksek performans sergilemesini arzulayan kişiler olarak tanımlamıştır Hollender (1978, 384).

Mükemmeliyetçilik, gündelik yaşamda sıklıkla kullanılan bir terimdir. İnsanlar genellikle mükemmeliyetçi dediklerinde, yaptığı her işte hedeflerine ve en iyi performansa ulaşmak için çabalayan bir kişiyi kastederler. Mükemmeliyetçilik hayatın her yönünde bulunabilir. Bunlar okul, iş, sosyal ilişkiler, spor, kişisel görünüm, kilo, temizlik, hijyen, ev hali, arkadaşlık, müzik, hobi gibi önemli herhangi bir alan olabilir (Shafran, Egan ve Wade, 2017: 15).

Shafran, Egan ve Wade (2017: 17), mükemmeliyetçiliği kişinin kendi kendisine çok zorlayıcı standartlar belirlemesi ve sorunlara yol açmasına rağmen bunlara ulaşmak için amansızca çabalamasıdır. Mükemmeliyetçi insanlar genellikle kendi standartlarını yakalayamadıklarını hissederler, bu nedenle bir yandan başarmak için çabalarken bir yandan da başarısızlıktan devamlı korkarlar. Hedefledikleri standarda ulaştıkları zaman bile genellikle bu başarılarını hafife alırlar, hedeflerinin yeterince zor olmadığını veya herkesin buna ulaşabileceğini düşünürler bir dahaki sefere daha da yüksek bir hedef koyarlar.

Freud, mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin çocuklukta başladığını ve ebeveynlerinin sergiledikleri tutum ve koymuş oldukları yasakların oluşturduğu duygular ile devam ettiğini belirterek; içselleştirilen bu duygular ile oluşan süper egonun mükemmel bir imaj oluşturma isteği ile birlikte bunu sürdürme uğraşısında olduğunu belirtmiştir (Geçtan, 2000).

Freud'a göre süper egonun başarıyı elde etmek için id duygusunu engellemeye çalışırken kişiyi sözde, eylemde ve düşüncelerinde salt mükemmelliğe zorlamaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2010: 24).

Adler (1956) mükemmeliyetçilik oluşumunun bireyde doğuştan gelen isteklerimizin bütünü ve yaşamda karşılaştığımız doğal bir sonuç olarak ortaya çıkan durumdur. İsteklerin doğrultusunda çabalamadan ve arzulamadan bir yaşamın olmasının mümkün olmadığını ifade etmiştir.

Adler (2000)'e göre mükemmeliyetçilik; bireylerin üzerinde toplumsal ilginin güç ve çabalarını dengeleyen bir öge olduğunu ileri sürmüştür. Birey istediği mükemmelliğe başaramadığı takdirde kendisinde aşağılık duygusu hisseder.

Adler'in toplumsal algıdaki iki farklı tipin, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliği ortaya koyan temel taşlarından biridir. Normal düzeyde istekler gösteren mükemmeliyetçi bireyler, normal bir düzeyde kendilerine karşı aşağılık kompleksi yaşarlar ve bu hissiyatlarının olumlu ve yapıcı yönleriyle ilgilenirler. Toplumsal ilgileri fazla olan bireyler, kendilerine ve aynı zamanda toplumdaki diğer insanlara faydalı

davranışlar göstererek aşağılık hissini yenmeye çalışırlar. Nevrotik çabalar gösteren mükemmeliyetçi bireyler ise kendilerine karşı yüksek düzeyde bir aşağılık duygusu ile mücadele ederler ve sosyal ilgi gösterirler, aynı zamanda başka insanların ilgisini dikkate almaz ve kişisel güçleri için daha çok üstünlük gayreti gösterirler. Üstünlük amacı kişiye bir katkıda bulunmaksızın, kişiye zarar vermektedir (Adler, 2000).

Sağlıklı mükemmeliyetçi kişiler çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirirler. Sağlıksız mükemmeliyetçiler kendilerinin en iyi olmasını amaçladıkları için diğer bireylerden daha iyi olma çabası içine girerler. Olumsuz mükemmeliyetçiler sosyal ilişkilerde pasif durumda olurlar, kendilerini düşünürler ve yenilgiye uğramak istemezler (Rice ve Preusser, 2002).

Ellis (1977), mükemmeliyetçiliği mantık dışı inançlar olarak ele almaktadır. Mükemmeliyetçi inançlara göre bireyin kendini değerli hissedebilmesi için her yönüyle hiç hata yapmayan, tamamen yeterli olduğunu düşünen ve her şeyin üstesinden gelen bir birey olması gerekmektedir. Bu tür bireyler yapmak istediği her şeyi bir zorunluluk olarak görür. Başaramadığı istekler ve ulaşamadıkları karşısında kendini engellenmiş hisseder. "Ya hep ya hiç" düşüncesi bireyde hâkimdir. Birey var olan özelliklerini ve yeteneklerini değerlendirerek yaşamdan zevk alarak yaşamak işlevsel iken, mükemmeliyetçi kişiler kendi değerlerini işlevsel olmayan ve mantıksız bir durum ortaya çıkarmaktadırlar (Akt. Kırdök, 2004: 19-20).

Horney (1975) mükemmeliyetçiliğin güvensizlik sonucu ortaya çıkan nevrotik bir gereksinim olduğunu söylemektedir. Mükemmeliyetçi kişiler, başarılar kazanmaya çalışarak, herkesten iyi olmaya ve bu güvensizlikle baş etmeye çalışmaktadırlar. Horney (1975)"e göre nevrotik kişiler hatasız olarak görmek istediği benliğine uygun düşmeyen davranışlar sergilerse hatasını kabullenmez ve kendini affetmez. Birey sahip olmak istediği imge uğruna kendi özünden uzaklaşmasına, kendi özüne yabancılaşmasına ve kendi kişiliğine sahip olamamasına neden olmaktadır. Kendisine yabancılaşan bireyin kişilik yapısı da bozulmaktadır.

Horney'e (1975) bireyin kusursuz bir yapıya sahip olma ihtiyacı, mükemmel benliği

gerçekleştirmeye yönelik bir güdü olduğunu belirtir. Nevrotik bozukluğa sahip olan kişi kendi kafasında yarattığı karmaşık bir sistem yoluyla ideal benliğine ulaşmaya çalışır. İdeal benliği ulaşmak uğruna başarı, ün ve güç kazanmak ister ve bu tür bireyler hırs içindedirler. Nevrotik olan bireyler herkesi seven, üretken olması gerektiğine inanan, her şeye dayanabilen ve kendine koyduğu kuralların yerine getirilebilirliğini göz ardı etmektedirler. Nevrotik bireyler öz-ışağılama duygusuna ve olumsuzluklara karşı aşırı duyarlı olurlar.

Burns (1980) mükemmeliyetçi kişileri, mantık dışı yüksek standartlara ulaşmak için çabalayan, kendini zorlayan ve aynı zamanda kendi değerlerini tamamen üretkenlikleri ile ve başarılarıyla ölçen kişiler olarak tanımlamıştır.

Burns mükemmelin tam bir insanı yanılsamadan olduğunu söyler. Evrende öyle bir şeyin olmadığını mükemmel diye bir şey olmadığını belirtir. Zenginlik vaat edeceğini fakat sadece sefalet getireceğini belirtmiştir. Mükemmel için ne kadar çok çabalarsanız hayal kırıklığınız o kadar büyük olur; çünkü bu sadece soyut bir kavramdır ve gerçekle uyumlu değildir. Mükemmeliyetçi yapıdaki kişilerin kaybetmeye mahkûm olduklarını söylemiştir (Burns, 2014: 344).

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) mükemmeliyetçiliği bireyin kendi performansına karşı aşırı derecede eleştirel bir tutum içerisinde olması ve mükemmel performansa ulaşmayı hedefleyen kişiler olarak tanımlamıştır. Frost ve arkadaşları mükemmeliyetçilik boyutunun kişinin kendisini olumsuz olarak eleştirmesi üzerinde durmuşlardır. Mükemmeliyetçi kişilerin sergiledikleri davranışlardan hiçbir zaman emin olamamasını mükemmeliyetçilik yapısının belirgin bir özelliği olduğunu belirtmiştir. Mükemmeliyetçiliğin bu boyutu psikopatoloji ile ilişkilidir.

Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği üç bölümde inceleyerek çok boyutlu olarak ele almışlardır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik.

Rice, Ashby ve Slaney (1998) mükemmeliyetçiliği “uyumlu ve uyumsuz

mükemmeliyetçilik” olarak belirtmişlerdir. Uyumlu mükemmeliyetçiler; davranışlarından şüphe duymayan kişilerdir. Uyumsuz mükemmeliyetçiler ise davranışlardan şüphe duyan, işlerini erteleme eğilimi yüksek olan, gerçekçi olmayan beklentileri olan endişeli ve yüksek düzeyde eleştirel ebeveynlere sahip olmaları ile tanımlanmıştır.

Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliği hem normal hem de normal olmayan boyutlara ayırarak ele almıştır. Normal mükemmeliyetçilik; yüksek standartlar belirleyen fakat mantıklı amaçlar içinde olan normal olmayan mükemmeliyetçilik; mantıklı olamayan hedefler ve standartlar belirleme eğilimindedir.

Pacht (1984), "Mükemmeliyetçilik Üzerine Yansımalar" adlı makalesinde mükemmeliyetçiliğin bir tür patoloji (olumsuz) olduğunu belirtmiştir. Mükemmeliyetçiliğin sağlıklı bir davranış olmadığını, tamamen olumsuz olduğunu ifade etmiştir. Pacht'e göre mükemmeliyetçilik, birçok psikolojik problem yaratmaktadır. Bu tür kişiler var olmayan bir şeye ulaşma arzusu içerisindedirler.

Kottman ve Ashby (2000) mükemmeliyetçiliği; kişilerde performans artırıcı bir güdü olarak tanımlamıştır. Aynı zamanda mükemmeliyetçiliği kişinin kendisine çok katı standartlar belirlemesi olarak tanımlamıştır. Bir başka tanımları ise mükemmeliyetçiliği zihinsel sağlık sorunu olarak görmüşlerdir.

1.1.3. Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri

Mükemmeliyetçiliğin nedenlerin gerek genlerin gerekse çevrenin rol oynadığını bildiğimiz halde, hangi genlerin veya hangi ortamların bu etkiye yol açtığına dair bilgimiz gayet sınırlıdır. Bugüne kadar yapılmış araştırmaların çoğu zararlı aşırı mükemmeliyetçiliğin nelere yol açtığına odaklanmış, bunun tersine yani neyin mükemmeliyetçiliğe yol açtığı ile pek ilgilenilmemiştir. Kişilerin belirttiği mükemmeliyetçilik seviyeleri ile hayatlarındaki diğer insanların kendilerinden ne kadar mükemmeliyet beklediğine dair algıladıkları baskı arasında bir ilişki olduğu bellidir. Bu bize kişi ne kadar mükemmeliyetçiye, diğer insanların kendisinden mükemmellik

beklediğini o kadar çok hissettiğini söylemektedir. Bu tür insanlar kusursuzluğa ulaşmadıklarında diğer insanların kendilerini eleştireceğine de aynı şekilde kuvvetle inanırlar. Ancak bu bağlantılardan, yüksek seviyede mükemmeliyetçi kişilerin çevrelerindeki herkesin kendileriyle aynı standarda sahip olduğuna inanıp inanmadıklarını veya yüksek standartları olan insanlarla görüşmenin kişide mükemmeliyetçiliğe neden olup olmadığını söyleyememiştir (Shafran, Egan ve Wade, 2017: 51-52).

Bowers (2012: 26-36) mükemmeliyetçi kişiliğin oluşumunu şunlara dayandığını belirtmiştir: Bireyin değer verdiği kişilere karşı sevgisini gösterme çabası, kişiyi topluma uyumlu birey haline getirme çabası bireyin kaostan ve sorunlardan uzak kalmak için gösterdiği hassasiyet, ailenin narsistik kişilik özellikleri ve yüksek başarı beklentisi, okulun çocuktan mükemmel performans beklemesi, toplum içinde mutlu olma çabası medyanın mükemmeli, ideali göstermesi ve bireyleri bunun için yönlendirmesi mükemmeliyetçiliğin kökenini oluşturmaktadır (Akt. Kahraman ve Bulut Pedük, 2014).

Aile, bir çocuğun okula başlamasından önce ilk temellerinin atıldığı ve kişilik yapısının oluştuğu ve gelişiminin gerçekleştiği temel bir kurumdur. Çocuk doğduğu andan itibaren anne ve babasının yönlendirmesi başlamakta ve ömür boyu devam etmektedir (Kalkınç, 2007, 176). Bu sebepten dolayı ebeveyn tutumları mükemmeliyetçi kişilik için temel bir nedendir.

Mükemmeliyetçiliğin oluşumunda hem biyolojik, hem de psikolojik etmenler söz konusudur:

Biyolojik Etkiler: Yapılan araştırmalarda genlerin kişilik özelliklerine olan katkısının yüzde kırk kadar olduğu, geri kalan yüzde altmışın ise, öğrenme ve deneyim gibi diğer etmenlere dayanıldığı düşünülmektedir.

Psikolojik Etmenler: Mükemmeliyetçiliği anlamada öğrenme ve deneyimlerini incelemek yararlı olabilir. Mükemmeliyetçiliği öğrenmenin yollarından bazıları ödüle

teşvik, ceza, örnek alma, bilgi ve emirdir.

Ödüle Teşvik: Yüksek standartlara sahip olmak genellikle toplum tarafından ödüllendirilir. Okulda başarılı olmak, yüksek not alarak öğretmen ve ebeveynlerin takdirini kazanmayı ve daha iyi bir yere gelmeyi sağlar.

Ceza: Davranışı etkileyen öğrenilen deneyimdir. Cezalandırma olumsuz sonuçlara ve istenmeyen davranışlara yol açar. Kendimize karşı özeleştirimiz cezalandırma yollarından sadece bir tanesidir. Eğer bireyler en küçük hataları yüzünden aşırı biçimde cezalandırılıyorsa, hata yapmamanın çok önemli olduğu konusunda oldukça katı inançlar geliştirebilirler

Örnek Almak: Kendisini aşırı derecede mükemmeliyetçi olarak tanımlayan birçok kişi aşırı mükemmeliyetçi kişiler arasında yetiştiklerini belirtirler. Böylece bu tür bireyler, diğer aile üyelerini, özellikle ebeveyn ve kardeşleri gözlemleyerek mükemmeliyetçi davranışlar ve inançlar geliştirebilirler.

Bilgi ve Emir: İnsanlar davranış biçimlerini öğrenmede, bilgi kaynağı olarak medyayı diğer insanları; ya da herhangi bir kaynağı kullanabilirler. Emir konusunda da ebeveyn tutumları önemli bir etki sebebidir (Altıntaş, 2015: 32-35).

Mükemmeliyetçi bir kişi olmak; kişinin güvenilir, kontrollü, titiz ve sorumluluk sahibi olarak görülmesini sağlayabilir, kişiye de düzen, kontrol ve güven hissi verebilir. Fakat mükemmeliyetçi davranışlar zamanla yorgunluk, kendinden şüpheye düşme, erteleme, konsantrasyon eksikliği, özsaygının düşmesi, depresyon ve anksiyete bozukluğu gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. (Shafran, Egan ve Wade, 2017: 52).

Kelime olarak mükemmeliyetçilik kavramı hoş gözükse de nedenlerinin altında aile, çevre ve medyanın etkileri diyebiliriz. Tüm bunlar insanların mükemmel olma, mükemmel ulaşma çabalarını arttırmaktadır. Aynı zamanda bireyler kendilerinde mükemmel yakalamaya çalışırken kendi benliklerine birçok zarar vermekle birlikte başkalarında da mükemmel aramaktadırlar.

1.1.4. Mükemmeliyetçilik ile ilgili Yaklaşımlar

1.1.4.1. Psikanalitik Kuram

Freud'un psikoseksüel gelişim kuramında oral, anal, fallik, gizil ve genital olarak 5 evreden oluşmaktadır. Bu dönemlerden anal dönem evresinin mükemmeliyetçilik ile ilgili olduğu söylenmektedir. Bu dönemin özelliklerine baktığımızda en önemli davranış olarak ailenin çocuğa tuvalet eğitiminin kazandırıldığı dönem ebeveynler hoşgörüsüz ve sert bir tutum sergilemeleri çocuğun kişiliğinin mükemmeliyetçilik takıntısı çerçevesinde gelişmesine neden olabilmektedir (Ayhan, 2007).

Freud'un yapısal kuramına göre kişilik; id, ego ve süper ego'dan oluşmaktadır. İd, kişinin ilkel benliği olarak tanımlanabilir; burada bilinçdışı dürtüler bulunmaktadır, kişi bu güçlerden haberdar değildir. İd haz ilkesi doğrultusunda hareket eder. Ego ise gerçeklik ilkesiyle işlemektedir. Egonun görevi ise yapmak istedikleri (id) ile yapması ve yapmaması gerekenler (süper ego) arasındaki çatışmanın uzlaşmasını sağlamaktır. Süper ego ise vicdan olarak tarif edilebilir (Sayar ve Dinç, 2014: 99).

Geçtan'a göre bir diğer bu yapıya yönelik açıklamada ise bu yapılardan olan id'nin isteklerine yönelik çabaları baskı altında tutma ve egoyu gerçekçi hedefler seçmeye değil ahlaki hedeflere yönlendirerek kusursuz olma çabası süper egonun en önemli işlevi olduğu söylenmektedir (Geçtan, 2002: 46).

Süper ego, bireyleri elinden geleni yaptığı zaman onu kutlayan, kendi standartlarımızın altında kaldığımızda da kendini eleştiren kısımdır. Süper ego ait olduğu ego gibi kısmen bilinç düzeyinde kısmen de bilinçdışı düzeyinde deneyimlenir. Süper ego uygun olmayan derecelerde cezalandırıcı bir yapıya sahiptir (McWilliams, 2016: 34-35).

1.1.4.2. Bireysel Psikoloji Kuram

Adler, her insanın yaşamına "yoğun eksiklik duyguları" ile başladığı görüşünü savunur. Doğadaki tüm canlıları eksiklikten kurtulma çabası ya da üstünlük kurma çabası içinde

olduğunu söylemiştir. “Üstünlük çabası”, eksiklik duygusunun doğal bir sonucudur. Eksiklik duygusu ise insanlarda yarattığı hoşnutsuzluğa karşı yaşanması kaçınılmaz bir olgudur (Geçtan, 2002: 123).

Adler, aşağılık, güvensizlik ve yetersizlik duygularının yaşamda bir amacın saptanmasını ve biçimlendirilmesini sağlar. Daha yaşamın ilk yıllarında ön plana çıkmak, anne babasının ilgisini çekmek, onları buna zorlamak özelliği kendini açığa vurur. Bu tür davranışlar insanlarda saygınlığa kavuşma eğiliminin ilk belirtileridir. Üstünlük amacının etkileyen en önemli etkenlerden biri de toplumsallık duygusunun boyutlarıdır (Adler, 2017: 98).

Adler, kişiliğin gelişmesinde doğum sırasının önemini vurgulayan ilk psikologdur. Doğum sırasına göre ailenin ilk çocuğu, ortancadan; ortancalar da daha sonra doğanlardan farklı özellikler geliştirir. Adler, ilk doğan çocukların anne babalarından aşırı ilgi gördüklerini, bu nedenle de şımarık bir birey olduklarını söylemiştir. Ortanca çocuklar ise şımartılma lüksüne hiçbir zaman sahip olmamışlardır. Adler, ortanca çocukların güçlü bir üstünlük çabası gösterdiklerini belirtir. Ortanca kardeş ağabeyi veya ablası kadar hızlı ya da akıllı değildir. Sürekli bir adım geride oldukları yetişkinlikte de peşlerini bırakmaz. Okulda ya da iş yerinde sürekli başkaları ile kendini kıyaslar ve aradaki farkları kapatmaya çalışır. Küçük kardeş ise ailenin tüm üyeleri tarafından şımartılır (Burger, 2006: 154).

1.1.4.3. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kurama göre bilişsel hataların temelinde düşüncelerin mükemmellekle ilişkili olduğundan söz edilmektedir. Bireyin erken yaş dönemlerinden başlayarak edindiği olumlu ya da olumsuz olayların, bireyin bunları yanlış bir şekilde algılamasına ve anlamlandırmasına yol açabilmektedir. Meydana gelen bu algılamalar ve anlamlandırılan bu yapılar insanların hayatlarının geriye kalan vakitlerinde onları kontrol altına almaktadır. İnsanların hatalı davranışları sonucu bunun onlar için çok kötü bir durum olduğunu çünkü kendilerinin kusursuz yani mükemmel olmalarının zorunlu olduğuna inandıklarını ifade etmişlerdir (Karahana ve Sardoğan, 2004).

Beck (2001), mükemmeliyetçiliği bilişsel modele göre açıklamıştır. Ona göre mükemmeliyetçilik, kişisel beklentiler ve kişilerarası dinamikler, “mükemmeliyetçi tutumlar” olarak isimlendirilen bilişsel tarz ünitesi olarak kabul edilir. Mükemmeliyetçi tutumlar; kendini değerlendirme, acımasız özeleştiri, başarıya odaklı benlik değeri, yoğun kişilerarası duyarlılık, gerçekçi olmayan standartlar koyma şeklindeki özelliklerle karakterizedir.

Beck, (2001) mükemmeliyetçiliğin temelindeki bilişsel hatalara sebep olan bilişsel çarpıtmalardan söz eder. Bu çarpıtmalardan biri, yapılan tüm işlerde hatasız olmak bir diğeri de yapılan işte tamamen başarısız olduğunu düşünmek ve durumu sadece iki şekilde değerlendirmeyi içeren “Ya Hep Ya Hiç” düşüncesidir. Bir diğeri olan “Aşırı Genelleme ”de ise; yaşanan ufak bir başarısızlık kişide mükemmeliyetçi düşünceye uymadığından aşırı düzeyde genelleme yaparak algılanır. Olayların olumlu yönleri göz ardı edilerek olumsuz taraflarına odaklanması şeklinde olan “Zihinsel Süzgeç” de, mükemmel olmaya engel bir durum olduğundan mükemmeliyetçi kişilerde görülmektedir. “Olumluyu Yok Saymak Abartma veya Küçültme” düşüncesinde de; olumlu olanlar yok sayılarak yalnızca olumsuz yönler odaklanılmaktadır. Mükemmeliyetçi kişiler, “Etiketleme ve Yanlış Etiketleme” düşüncesinde; performansları mükemmel olmadığında kendilerini tamamıyla başarısız olarak etiketleyebilmektedirler (Beck, 2001).

1.1.5. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

1.1.5.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Ölçümleri

Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan ilk araştırmalarda mükemmeliyetçilik tek boyutlu bir yapı olarak ele alınmıştır. Burns (1980), Hollender (1965), Pacht (1984), Hamacheck (1978) gibi araştırmacılar mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bir yapı olarak ele almışlardır. Mükemmeliyetçiliğin maladaptif bir kişilik özelliği olduğunu ve bu kişilerin kendilerine ulaşılması zor yüksek standartlar koyduğunu belirtmişlerdir.

Burn'nün mükemmeliyetçilik ölçeği (Burns Perfectionism Scale) (Burns; 1980)

kullanılan ilk ölçme aracıdır. Bu on maddelik ölçme aracı kendine yönelik davranışlara odaklanan tek boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğidir.

Tek boyutlu mükemmeliyetçi düşüncesini benimseyen araştırmacıların ortak noktası mükemmeliyetçiliğin negatif bir kişilik özelliği ve mükemmeliyetçi olanların kendilerine yüksek derecede standartlar belirleyen kişiler olduklarını ifade etmişlerdir.

1.1.5.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Ölçümleri

Çok boyutlu olarak mükemmeliyetçiliği düşünen araştırmacıların başında Hewitt ve Flett gelmektedir. Mükemmeliyetçilik boyutunu üçe ayırmışlardır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik (Hewitt ve Flett 1990,1991a).

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu kişinin, gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemesi, kişisel eleştiri yapması, kendi hatalarını kabul edememesi ve davranışlarını uygun bulmaması gibi davranışları içerir (Flett ve Hewitt, 2002). Bu kişiler ortaya çıkan olumsuz sonuçlardan dolayı kendilerini sorumlu tutar, suçluluk duygusu içinde kendilerini aşırı derecede eleştirirler.

Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu, kişinin başkalarına karşı koymuş oldukları yüksek standartları içerir ve bu standartlara uymasını beklerler. Bu tür kişiler başkalarına görev vermekte zorlanırlar ve kendilerinin hayal kırıklığına uğrayacaklarını düşünürler. Buna bağlı olarak ilişkilerinde diğer kişilere karşı aşırı öfke duymakta ve stresli ilişkiler yaşayabilmektedirler (Flett ve Hewitt, 2002).

Sosyal odaklı mükemmeliyetçi bireyler, toplumdaki bireylerin kendilerinden ulaşılması imkânsız şeyler beklediğine dair bir düşünce içindedirler. Kendilerini başkalarına kabul ettirmek ve onaylamalarını almak için bu standartlara ulaşmak zorunda olduklarına düşünmektedirler. Sosyal odaklı mükemmeliyetçi kişiler kendilerine yüksek hedeflerin dayatıldığını düşünmektedirler (Flett ve Hewitt, 2002).

Frost ve arkadaşlarına (1990) göre ise mükemmeliyetçilik altı boyuta ayrılmaktadır.

Hatalara aşırı dikkat etmek, bu mükemmeliyetçilik düşüncesine sahip olan kişiler, hata yapmanın başarısızlıkla aynı anlama geldiği ve hata yapmanın çok önemli olduğunu düşünen bir inanca sahip olmaktır. Hatalara karşı aşırı derecede dikkat etme, diğer insanlar tarafından yargılanma kaygısı ile sosyal anksiyeteye neden olabilmektedir (Frost vd., 1990).

Yüksek kişisel standartlar, bireyin kendisi için oldukça imkânsız şeyler istemesi ve bunlara ulaşma çabasıdır. Kendisine yüksek standartlar koyan bu bireylerin büyük başarılar elde etmiş olsalar da hedeflerine ulaşamadığı durumlarda stres yaşarlar (Frost vd., 1990).

Kendi davranışlarından şüphe duymak, kişi bir işi yaparken görevini tam anlamıyla doğru yapamadığı hissine kapılması ve davranışlarından mükemmeliyetçilik anlamında şüphe duymasıdır. Bu tür mükemmeliyetçi kişiler kendilerinden şüphe duyarlar, yaptıkları işleri tekrar tekrar kontrol ederler (Frost vd., 1990).

Düzen ihtiyacı, Düzen ihtiyacı ve temizlik konusunda aşırı derecede yapma isteği duyma durumudur. Düzenli olmaya çok fazla düşkün kişiler zamanlarını düzenlemeyle aşırı derecede harcadıkları için esas önemli işlerini bitirememektedirler. Düzenli olmak iyi bir şey olmasına rağmen aşırıya kaçmamak gerekmektedir (Frost vd., 1990).

Ebeveyn beklentileri, ebeveynlerin kişiden beklentilerinin dışsal bir baskı olarak görülmesidir. Ebeveyn beklentileri mükemmeliyetçiliği açıklama konusunda tüm boyutlarından daha önemlidir (Frost vd., 1990).

Aşırı ebeveyn eleştirisi, hatalara karşı aşırı eleştirel olan ebeveynler ve bunu hisseden bireyler bu durumdan dolayı mükemmeliyetçilik eğilimi gösterebilmektedir. Ebeveynlerin bireylerden çok yüksek derecede beklentilerine bağlı bir durumdur. Ebeveyn sel eleştiriyeye kaygı yani sosyal anksiyete de eşlik edebilmektedir (Frost vd., 1990).

1.1.6. Özgüvenin Doğası ve Tanımlanması

Özgüven, kısaca kişinin kendini sevmesi bireyin kendini olduğu gibi kabullenmesi ve kendisiyle barışık olmasıdır. Aynı zamanda kendimizi önemsememiz ve kendimize verdiğimiz değerlerdir.

Psikolojik yaşamın en temel öğelerinden biri olan özgüven, duygusal bir gerekliliktir. Kendisini değerli bulmayan kişinin temel gereksinimlerinin birçoğu karşılanmadığında sıkıntı içinde yaşar. İnsanların kendi özelliklerinin farkında olması onları diğer tüm canlılardan ayırt eder. İnsanlar kendilerine oluşturduğu kimlikle kendilerine değer kazandırır. Kişinin kendisine kazandırdığı değer, kimliğini beğenip beğenmediğine karar verme yeteneğine sahip olmasıdır. (Mckay ve Fanning, 2016:1).

Özgüven, kişinin davranışlarıyla ve bedeni ile kendi dünyası üzerinde kurmuş olduğu denetim ve egemenliktir. Bireylerin kurmuş olduğu dış dünya ile ilişkisinde bu egemenlik ruhunun varlığı ya da yokluğu en önemli etkenlerden biridir. Bunda kişinin içsel, kendine yönelik algılamaları esastır. Kişinin davranışlarına yansıyan bu içsel algılamalar yaşamın her döneminde olumlu ya da olumsuz olarak kendini gösterir (Gökmar, 2015:1).

Çocuğun yaşamındaki en önemli faktör annesi olduğunu belirtmiştir. Çünkü bir anne çocuğun ihtiyaçlarının giderilmesini, kendini huzurlu hissetmesine kadar her şeyle ilgilenir. Aileden görülen ilgi ve sevgi sürekli olduğu sürece çocuk kendini güvende hissedecek böylelikle hem kendisine hem de çevresine güvenecektir. Çocuğa bakan kişinin aynı kişi olması ve sürekli yanında olması bu güvenin sürdürülmesini sağlayacaktır. Anne faktörünün çocuğa yaklaşımı ve evdeki konumu da özgüven üzerinde oldukça etkilidir. Aynı şekilde babanın varlığı, aile bireylerinin birbirlerine sevgiyi gösterme biçimi, arkadaş çevresi ve öğretmen davranışları da özgüven duygusunun gelişimini etkilemektedir (Haddou, 2000: 30).

Ergenlikten erişkinliğe geçiş esnasında ebeveyn-çocuk ilişkileri, özgüven duygusu üzerinde oldukça etki yaratmaktadır. Ailesiyle olumlu bir ilişki içinde olan gençlerin

uzun vadede özgüvenlerinin yüksek olduğu ve ergenlerin ailesiyle geliştirdiği bağların onlar üzerinde olumlu etki yarattığı bilinmektedir. Özellikle bu süreçte gencin ailesiyle arasında geliştirdiği duygusal bağlar da özgüven üzerinde etkili olmaktadır (Bettelheim, 1988).

Özgüven bireyin kendini sevmesi, duygularını tanıması, kendi yeteneklerini bilmesi ve kendine güvenmesidir. Kendilerini seven ve kendileriyle barışık olan bireyler kendilerine güven duyarlar (Kasatura 1998: 139-150).

Özgüven gelişimi, karmaşık bir süreç olup bu sürecin gelişimi de kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bazı bireylerde iç özgüven daha yüksekken bazılarında ise dış özgüven daha yüksek olabilmektedir. Örneğin; bir çocuğun derslerdeki başarıları takdir edilirken fiziksel özellikleriyle dalga geçiliyorsa bu özgüvenin bir kısmını olumlu etkilerken bir kısmını olumsuz etkiler. Bu nedenden dolayı çocuğa yapılan eleştiriler yıkıcı değil yapıcı olmalı ve yeri geldiğinde çocuğa yol göstermelidir (Özbey, 2004).

Feltz (1988: 423), özgüveni “genel bir özellik olmaktan daha çok bireyin belli bir işi başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik inancı, yetenek, güç, kendi yargısı ve kararlarına güvenmesi” olarak tanımlamıştır.

Bandura (1997), özgüveni “bireyin kendisini değerli görmesi ve hissetmesi” olarak tanımlamıştır.

Özgüven, kişinin davranışlarının en önemli belirleyicilerinden biri olup, kendi değerinin farkında olması, kendini sevmesi, kendine karşı olumlu yargılarının olması ve yeterli olduğunu inanması, kendini olduğu gibi kabul etmesi, kendini tanıması ve kendisiyle barışık olması gibi durumlarla ilgili bir kavramdır (Eldeleklioğlu, 2004:111).

Özgüven duygusunu iç özgüven ve dış özgüven bir araya gelerek oluşturmaktadır. İç özgüven, bireyin var olan kişiliğini doğru algılaması, bundan memnun olmasıdır. Dış özgüven ise iç özgüven duygusuyla dışarıya yansıttığımız görüntü olarak tanımlanabilir. İç özgüven 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Kendini sevme, kendini tanıma, kendine açık

hedefler koyma ve pozitif düşünmedir (Lindenfield, 1997).

Kendini sevmeye; Bu bireyler kendilerini önemser ve kendilerine değer verirler. Bir şeyi başardıklarında takdir edilmek isterler ve beklentilerini açık bir şekilde ifade edebilirler. Toplum içinde ilgi görmek isterler ve gördükleri bu ilgi hoşlarına gider. İyi niyetlidirler ve bunu ifade etmekten kaçınmazlar.

Kendini tanıma; bireyler güçlü ve zayıf yönlerini bilip bunu kolaylıkla ifade edebilirler. Kendini tanıyan bireyler arkadaş konusunda seçicidirler. Benimsedikleri değerleri vardır. Eleştirilmek onları sınırlendirmez, eleştirileri kabul edip eleştirilen yönlerini değiştirmeye çalışırlar. İhtiyaçları olduğunda yardım almaktan çekinmezler.

Kendine açık hedefler koyma; bireyler ne istediklerinin farkındadırlar. Ulaşabilecekleri hedefleri belirleyip bunlara ulaşmak için tek başlarına mücadele ederler. Kendilerini sık sık kontrol eder ve ne kadar geliştiklerini takip edebilirler. Karar vermeleri gerektiği durumlarda çok zorlanmazlar.

Pozitif düşünme, bireyler hayata genellikle olumlu bakarlar ve güzel şeyler yaşayacaklarına dair her zaman umutları vardır. Gelecekte yaşayacaklarının geçmişten daha güzel olacağını düşünürler. Her türlü değişikliğe açıktırlar, bu değişiklikler sayesinde kendilerini geliştireceklerine inanırlar. Bir sorunla karşılaştıkları zaman çözmeye çalışırlar çünkü çözümsüz sorun olmadığına inanırlar.

Dış özgüven 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; iletişim, kendini ifade edebilme, duygularını kontrol edebilmedir (Lindenfield, 1997).

İletişim; bu bireyler ne zaman konuşmaları gerektiğinin ve ne zaman dinlemeleri gerektiğinin bilincindedirler. Beden diline çok hâkimdirler aynı zamanda karşı tarafın ne mesaj vermek istediğini anlarlar. Kalabalık bir grup karşısında konuşmak onları sıkılmaz ya da zorlamaz.

Kendini iyi ifade edebilme; bu bireyler söylemek istediklerini açıkça ifade etmekte zorlanmazlar. Sınırlarının ve haklarının farkındadırlar ve bu sınırları aşmazlar. Hem kendini hem de karşısındakini anlama konusunda başarılıdırlar ve yeri geldiğinde karşı tarafın da kendisini anlamasını isterler. İltifat ederler ve kendilerine de iltifat edilmesini isterler. Rahatsız oldukları bir durumu kolayca dile getirebilirler.

Duygularını kontrol edebilme; bireyler olaylara karşı normal tepkiler verir ve duygularını kontrol edebilirler. Hayatlarında yaşamış oldukları mutsuz günlerini kendilerini devamlı engellemesine izin vermedikleri için bu mutsuz dönemlerini kısa sürede atlatabilirler. Olumsuz bir durum karşısında kendilerini iyi savuna bilirler. İlişkilerinde sevgi ve mutluluğu ararlar.

1.1.7. Özgüven İle İlgili Kavramlar

Özgüveni daha net bir şekilde anlatabilmek için özgüven ile ilgili olan bazı kavramları bilmek gereklidir. Bu bölümde özgüven ile ilgili olduğu düşünülen kavramlardan ve kuramlardan bahsedilmektedir. Bu kavramların en başında “öz (benlik)” kavramı vardır.

1.1.7.1. Benlik (Öz)

Benlik, bireyin kendi hakkındaki tutumları, değerlendirmeleri ve bireyin kim olduğu konusundaki düşüncelerin tümü olarak tanımlanabilir.

Benlik bireyin kendisi hakkındaki olumlu olumsuz görüşleri ve değerlendirmeleri sonucu oluşturulur. Benlik, kişinin kendisine bakış açısından kaynaklı oluşan ve bireyin değerlerinin, ideallerin ve amaçlarının organizasyonu denilebilir (Kulaksızoğlu, 2006:113).

Benlik kavramı araştırmacılar tarafından “bireyin doğuştan getirdiği gizil güçlerinin, çevresinin de etkisiyle etnik bir yapı alması” olarak tanımlanmaktadır (Kuzgun, 2000:184).

Benlik kavramı (self concept) “insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi” olarak tanımlanır (Yörükoğlu, 1993: 101).

Benlik, bireyin kendini tanımlama biçimidir. Kişinin kendisi için kafasında oluşturduğu görünüm ve kendisi için nasıl bir değer biçtiği onun benliğini oluşturur. Kişinin kafasında oluşturmuş olduğu bu görünüm genetik özelliklere bağlı değildir. Ebeveynlerin, çocuklarına karşı sergilemiş oldukları davranışlar ile ilk şekillerini almaya başlar. Kişinin benlik bilincinin yeteri kadar gelişmesi için anne baba ve çocuk arasında olumlu bir iletişim kurulması gerekir (Kasatura, 1998:139-150).

Benlik imgesi yeterli beslenmeli ve ihmal edilmemelidir. Kendi iç dünyamızla benliğimizle kurduğumuz ilişki olgun ve en güç veren ilişkidir. Bu ilişki en temel ve sizden geri alınamayacak bir ilişkidir (Altıntaş, 2015: 87-88).

Ben kimim sorusuna herkesin diğer insanlardan farklı bir cevabı vardır. Verilen bu cevapla kişinin benlik şeması ve benlik bilincini oluşturur. Bireyin benlik şeması kişinin kendisi hakkında biliş, düşünce ve inançlarının bütünüdür. Kendi gözlemlerimiz kadar çevremizdeki sosyal kaynaklarda bize, benliğimiz hakkında bilgi sağlar. Başkalarının bize karşı vermiş oldukları tepki ve bizi nasıl gördükleri; bizim kendimizi nasıl gördüğümüzü etkiler. Özellikle çocuklukta bu çok önemlidir. Şöyle ki, bir çocuk için önemli olan anne babası ya da öğretmeni, onun kötü bir çocuk olduğunu söylerse o da bunu içselleştirip kendini kötü bir kişi olarak görecektir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2016:249-250).

1.1.7.2. William James’in Benlik Kuramı

Benlik, William James’e göre kişinin kendisidir. Tüm her şey benliğin içine girmektedir. Bunlar; kişinin özellikleri, tüm bedeni, yetenekleri, ailesi, arkadaşları, kısaca sahip olduğu her şeydir. William James’e göre benlik “özne ben” ve “nesne ben” anlamına gelmektedir. “Özne ben” bireyin kendini algılama biçimidir. “Nesne ben” ise bireyin başkaları tarafından bilinen yönüdür.

William James'e göre benliğin dört kısmı vardır ve insanlar kendilerini benliğin bu dört yönlerinden biri veya bir kaçını ile tanımlarlar.

1) Maddesel Benlik

2) Sosyal Benlik

3) Ruhsal Benlik

4) Saf Ego

Maddesel benlik (Material Self); bireylerin sahip olabildiği tüm şeyler maddesel benliğin içine giriyor. Vücudu, dış görünüşü, elbisesi, arabası, evi, gibi. Kişinin sosyal benliği (Social Self), sosyal yaşamında sergilemiş olduğu özelliklerinin hepsidir. Kişinin ruhsal benliği (Spritual Self) ise sahip olduğu tutumları, yetenekleri ve ilgileri kendini derecelendirme biçimleridir. Bireyin saf egosu (Pure Self), ise sahip olduklarından kendisini ayırıştırabilmesidir (Akt. Bilgin 2011:14).

1.1.7.3. Rogers'ın Benlik Kuramı

Carl Rogers'a göre her insan kendini gerçekleştirme çabası içerisinde. Rogers, iyi bir durum değil bir süreç olduğunu belirtmiştir. Kendini gerçekleştirme çabası içerisinde olan ve bu hedefe ulaşan insanlara potansiyelini tam kullanan kişi adı verilmiştir. Potansiyelini tam kullanan kişiler, yeni deneyimlere açıktır. Kalıpsal davranışlar göstermek yerine, yaşamın onları nereye götürdüğünü görmek isterler. Bu tür insanlar yaşamın her anını değerlendirmeye ve deneyimlemek isterler. Potansiyelini tam kullanan kişi kendi duygularına güvenmeyi öğrenir. Potansiyelini tam kullanan bireyler toplumsal beklentilere uymazlar. Kendi ilgi, gereksinim ve değerleri daha önemlidir. Rogers çocukların koşullu kabul ortamında büyümüş olmasını söyler. Anne babaların sevgileri koşulsuz bir şekilde olmalıdır. Çoğu anne babanın çocuklarını kendilerinden beklenenleri yerine getirdiği sürece severler. Böylelikle çocuklar anne babanın istediklerini yaptıkları sürece sevildiklerini zannederler (Burger, 2006: 424-427).

Carl Rogers'ın geliştirdiği benlik kavramı, “Fenomenolojik Benlik Kuramında” önemli bir yere sahiptir. Bu benlik kuramına göre her kiři kendisinin merkez olduğu bir evrende yaşar. Kiřilerin keline haz gerçek olan olguları vardır. Bu kişiler kendi dűřüncelerinde çevrelerini nasıl algılıyorlarsa, algıladıkları şekilde davranırlar. Kiřilerin algıladıkları evre onlar için gerçek çevredir. Herkesin kendine özgü gerçekleri vardır. Bireylerin çevrelerini farklı olarak algılamaları ve birbirinden farklı tepkiler göstermeleri ve yorumlamaları, farklı benlik ve kişilik sahibi olmalarındandır (Kulaksızoğlu, 2006:113).

Kendini gerçekleştirmeyi destekleyen deneyimler pozitif bir değer kazanırken bunu engelleyen deneyimler negatif değer kazanırlar. Kişinin yaptığı her şey kendini gerçekleştirmek içindir. Kendini gerçekleştirme eğilimi, içsel olsa bile, sosyal olarak da etkilenir.

1.1.7.4. Maslow'un Benlik Kuramı

Maslow, benlik kavramını kişinin kendini gerçekleştirme gereksinimleri olarak ele almıştır ve kişinin ihtiyaçlarını beş grupta toplamıştır.

Bu gereksinimler:

1. Fizyolojik gereksinimleri
2. Güvenlik gereksinimleri
3. Ait olma ve sevgi gereksinimleri
4. Saygı gereksinimleri
5. Kendini gerçekleştirme gereksinimleri

Bütün dűřük düzeyli gereksinimlerimiz karşılandığında, hayattan ne istediğimizi, hayatımızın nereye doğru gittiğini ve neyi başarmak istediğimizi sorarız. Bu soruların yanıtları kişiden kişiye değişir. Maslow çok az sayıda insanın, potansiyellerini

geliştirebildikleri bir konum olan, kendini gerçekleştirme noktasına ulaşabildiğini söyler. Maslow'un gereksinimler hiyerarşisi, düşük gereksinimler yüzde yüz karşılandığında daha yüksek gereksinimlere ilerlediğimiz var sayımıdır. Bunun doğrusu, Maslow'un belirttiği gibi gereksinimlerin kısmen karşılanmasıdır (Burger, 2006: 432-436).

1.1.7.5.Öz saygı (Benlik Saygısı)

Öz saygı, kişinin kendisini her koşula karşı kendi özüne gösterdiği saygıyla ilgilidir. Kendine verdiği değer karşısında olumlu ve olumsuz olarak göstermiş olduğu kendine yönelik sergilediği tavidir.

Ergenlik döneminde öz saygı çok önemlidir. Anne babanın davranışları, arkadaşların davranışları ve okul yaşamı çocuğun benlik saygısında önemli yer teşkil eder. Ergenlik döneminde kişi kendini çok fazla yargulamaktadır. Bu dönemde benlik saygısı olumsuz etkilenebilir. Ergenlik döneminde olan bireylerin çevresinden gelen geri bildirimlere göre kendileri ile ilgili öz saygılarını geliştirirler.

Öz saygı en genel tanımıyla, insanın kendisine ve özüne gösterdiği saygıdır. Öz saygı mutluluğumuzun ve eleştirilerle baş etme, eleştirilerden öğrenme yeteneğimizin temelini oluşturmaktadır. Bu da hedefimizde olan ve ulaşmak istediğimiz başarıları belirler. Öz saygı, duygularımıza saygı göstermek ve duygularımızın değerini bilmektir. Aynı zamanda duygularımızın dilini ve mesajını anlamaktır. Yaşadığımız duyguları ifade edebilmektir (Altıntaş, 2015: 70).

Öz saygı, bireyin kendi benliğini hakkında vardığı doğruları ve geliştirmiş olduğu tutumlardır. Kendine saygı, öz saygı, benlik saygısı gibi terimlerle ifade edilen bu tutum, kendini değerli görmek ve aynı zamanda kabul etmek gibi kavramları içeren bir üst kavram olarak düşünülebilir (Kuzgun, 2000).

Benlik saygısı bireyin kendisini genel olarak ne kadar olumlu bir şekilde değerlendirdiğinin sonucudur. Benlik saygısı bir çeşit motivasyondur. Yüksek benlik

saygısına sahip kişiler olumlu görüşlere sahiptirler. Düşük benlik saygısına sahip kişiler ise kendilerini her bakımdan yetersiz olarak görürler (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2016:258-259).

1.1.7.6. Öz yeterlilik

Özgüven ve öz yeterlilik (self-sufficiency) kavramları literatür incelendiğinde anlam olarak birbirlerine yakın olduğu görülse de aslında öz yeterlilik özgüven kavramının sadece bir tanımını karşılamaktadır. Öz yeterlilik kişinin kendisine ve karşılaştığı durumlara göre gösterdiği yeterliliği ile ilgili iken özgüven ise hem yeterlilik hem de bireyin sahip olduğu değerlerin tümüyle ilgilidir.

Bandura, öz yeterlilik kavramını “İnsanların belli bir performansa ulaşabilmelerini sağlayacak eylemleri yapma ve sergileme becerileri ile ilgili yargıları” olarak tanımlamıştır. Öz yeterlilik, kişinin belli bir görevi başarabileceğine dair kişisel inancıdır (Bandura 1986: 30).

Öz yeterlilik kavramı, benlik-saygısı ve benlik kavramları, birbirleriyle anlam ilişkisi içindedirler ve zaman zaman birbirlerinin yerlerine kullanılmaktadırlar. Fakat her üçü de farklı kavramlardır. Aralarındaki farkları belirlemek bu nedenle önemlidir. Benlik kavramı, duruma öz yeterlilik kavramından daha az bağımlı ve daha genel bir kavramdır (Pajares, 1996).

1.1.7.7. Güven ve Güvensizlik Duygusu

Güven duygusu insanın hayatında önemli bir yeri kaplar. Bu duygunun eksikliği kişinin özgüvenini etkileyebilir.

Güven duygusu insanda bebeklik yaşamıyla başlar. Güven duygunun oluşması özellikle yaşamın ilk yıllarında geliştirilebilmesi açısından önemlidir. Aynı zamanda ilk yıl zaten güven ya da güvensizlik evresi olarak da bilinir (Göknaar, 2015: 92). Anne ve çocuk arasındaki ilişki, çocuğun hem kendi benliğini, hem de çevresini algılamasında ve

değerlendirmesinde en önemli etkidir. İhtiyaçları uygun bir şekilde karşılanması çocuğun kendi özünü değerli bir varlık olarak algılamasına sebep olur. İhtiyaçları karşılanan çocuk çevresini de güvenilir bir çevre olarak değerlendirir. Böylelikle güven duygusunun temeli atılmış olur. Anne tarafından zamanında karşılanan ihtiyaçlar, çocuğun güven duygusunu ve ona bağlı öğrenme eğilimi ile doğrudan ilişkilidir (Yavuzer, 2004: 117).

Güven duygusunun optimum düzeyde doyumunu sonucunda birey çevresine ve kendine güvenir. Bebeklikten itibaren öğrenmelerde taklit vardır. Yürümeden, çatal kaşık kullanmaya kadar pek çok davranış içerir. İnsan bu davranışları büyüme boyunca öğrenip uyguladıkça kendine güven kazanır. Anne baba çocuğa karşı sen yapamazsın mesajı vermemelidir. Çocuğa destek olmak güven duygusunu pekiştirir. Aferin kelimesi ödül niteliğindedir. “Beceremezsin”, “Yapamazsın” sözleri özgüven duygusunu zedeler. Kendine güveni olmayan bireyler başkalarına da güvenemezler (Altıntaş, 2015: 1).

Böylelikle güven duygusunun oluşmasında en önemli evre aile ortamı diyebiliriz. Güven duygusu bir ihtiyaçtır. Oluşan bu ihtiyaç karşılanmadığı zaman kişi güveni hissettiği kişilere yönelebilir. Güven duygusunun gelişmesi bakımından sosyal çevre ve okul yaşamı da çok önemli bir etkidir.

1.1.8. Özgüveni Düşük Bireylerin Özellikleri

Düşük özgüven eksikliği sahip bireyler incelendiğinde birçok etkenin olduğunu görebiliriz. Kendimiz hakkındaki temel inançlarımızın olumsuz olması düşük özgüven eksikliğine sebep olmaktadır.

Fennell'e göre özgüven eksikliğinde hangi konular kastediliyor şöyle sıralamıştır.

- Öz imaj,
- Benlik Kavramı,
- Kendilik Algısı,
- Kendine Güven,

- Öz yeterlilik,
- Kendini kabul,
- Benlik saygısı,
- Öz değer.

Bütün bu kelimeler insan olarak kendimizi nasıl gördüğümüze, kendimize biçtiğimiz değerleri ve kendimiz hakkındaki düşüncelerimize işaret eder. Hepsi birbirinden az çok farklıdır. Düşük “özgüven” kendimiz hakkındaki sahip olduğumuz genel düşünceyi, kendimizi nasıl değerlendirip, yargıladığımızı ve kendimize insan olarak biçtiğimiz değeri ifade eder (Fennell, 2017: 13- 17).

Özgüveni gelişmemiş bireyler ile özgüveni gelişmiş bireyler aynı ortamda huzursuzluk yaşamamak için özgüveni gelişmemiş bireyler olmasına dikkat ederler. Bunun nedeni özgüveni yüksek bireylerle bir arada olduğunda kendi güvensizliğinin daha çok farkına varmasıdır (Lauster, 2003: 35).

Düşük özgüven duygusuna sahip olan bireyler, neleri yapıp neleri yapamayacakları konusunda kendilerini yeterince tanıyamazlar. Karşılaştığı bir işi yapabilecek yeterlik ve beceriye sahip olduğu halde o işi yapmakta tereddüt edebilirler. Yeni bir ortam veya yeni bir durumla ve insanlarla karşılaşmak onları huzursuz edebilir (Lindenfield, 1997).

1.1.9. Özgüveni Yüksek Bireylerin Özellikleri

Özgüveni yüksek bireylerin kendilerinden emin tavırları vardır aynı zamanda kendilerine güveni tam olan ve bağımlı kişilik yapılarıyla değil bağımsız kişilik yapılarıyla bilinirler.

Özgüven duygusu gelişmiş bireyler, başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğünü önemsemazler. Bunun yerine özgüveni yüksek bireyler kazandığı benlik duygusundan dolayı kendisini kişiliği ile uyum içerisinde hissetmektedir. (Lauster, 2003: 32)

Normal düzeyde özgüvene sahip bireyler, bir işi yaparken yapabileceğinin en iyisini

yapmak için çabalar ve işi sonuçlandırmadan asla bırakmazlar. Bu bireyler bir işi yapamadığında mazeret üretmek yerine yeniden deneme girişiminde bulunurlar. Hatalardan dert yanmak yerine sonuçlardan ders çıkarırlar. Birçok sorunla tek başına baş edebilirler (Lindenfield, 1997).

Tüm bunlara karşın, gereğinden fazla yüksek özgüven duygusu içinde bulunan bireylerin sınırlara tahammül edemedikleri, yetenekleri hakkında gerçekçi olmayan düşüncelere kapıldıkları, yapabileceklerinin üzerinde sorumluluk kendilerine yükledikleri bilinmektedir. Ayrıca bu bireyler, her şeyin en iyisini kendilerinin yaptıkları ve bildiklerini düşünürler, önerileri göz ardı ederler ve kendilerine yardım etmek isteyenleri genellikle geri çevirirler (Lindenfield, 1997).

1.1.10. Mükemmeliyetçilik ve Özgüven Arasındaki İlişki

Mükemmeliyetçilik öz değerın en büyük düşmanı ve tam karşıtıdır. Mükemmeliyetçilik ve öz değer bir terazinin aksi yönde hareket eden iki kefesi gibidir: Öz değer yükseldikçe mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçilik yükseldikçe de öz değer düşer. (Ras, 2016: 107)

Birey kendini daha çok yargılamamak ve reddetmemek için çevrenize koruyucu duvarlar örer, savunmalar geliştirebilir. Kişiler kendi özgüvenine karşı öfke ya da suçlama duyabilir, mükemmel olmayı amaçlaya bilirler (Mckay, Fanning, 2016: 1).

Özgüven hatalardan yoksun olmak anlamına gelmemektedir. Hatalarımıza karşı değerli olduğumuzu koşulsuz bir biçimde kabul etmemizle ilgilidir. Mükemmeliyeti yakalamak için, hatalarımızın yarattığı suçluluk duygusu özgüvenimize zarar verir. Bir insan olarak davranışlara akıldışı standartlar koymak gerekmez. Anne baba olarak çocuklarının sevdikleri alanda çaba göstermelerini desteklemek akılcı bir tutumdur. Birey için önemli olan eylemler konusunda ona güven, destek, gurur ve keyif almak anlatılmalıdır (Altıntaş, 2015: 31).

Özgüven eksikliğinin oluşmasındaki en önemli nedenlerinden biri kişinin küçük

yaşlardan itibaren katı mükemmeliyetçi bir tutumla yetişmesidir. Mükemmeliyetçi anne babaların çocuklarına karşı genellikle çok yüksek beklentiler koyabilmektedir. Katı mükemmeliyetçi bir şekilde yetişen kişiler bilinçaltında yer alan duygularından ötürü hayatta başarılı olacaklarına inanmazlar. Bu tür aile tutumları bireylerin özgüvenlerini zedeler (Göknar, 2015: 117-118).

Sonuç olarak buradan mükemmeliyetçi bir kişiliğe sahip olan bireyin özgüven duyguları, değerleri, kendine inancı zayıflıyor diyebiliriz. Hep daha iyiye ulaşma isteği ve hatalardan yoksun olma isteği kişinin özgüvenine zarar verebilir.



BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme ve çalışmada kullanılan veri toplama araçları ve veri analiz teknikleri açıklanmıştır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki bir ilişki olup olmadığını araştırmaya yönelik ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca ergenlerin demografik özelliklerinden cinsiyet, kardeş sayısına göre farklılık oluşup oluşmadığı, algılanan ebeveyn tutumu, anne baba eğitim düzeyleri, algılanan rekabetçi tutumlara göre farklılık gösterip göstermedikleri açısından da değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini, İstanbul ilinde bulunan devlet okulunda öğrenim gören 12-15 yaş grubu 7. ve 8. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 2016-2017 yıllarında İstanbul ilinde bulunan Esenyurt ilçesine bağlı iki farklı okulda öğrenim gören toplam 304 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Ergenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Birikimli Yüzde
Kadın	162	53.3	53.3	53.3
Erkek	142	46.7	46.7	46.7
Toplam	304	100.0	100.0	100.0

Tablo 1'e göre; örneklemin %53.3'ü (162 kişi) kız öğrencilerden, %46.7'si (142 kişi) erkek öğrencilerden seçilmiştir.

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak amacıyla öğrencilerin kişisel bilgi ve demografik özelliklerine ilişkin verileri “Kişisel Bilgi Formu” (KBF), olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerini belirlemek amacıyla “Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği” (OOMÖ) ve özgüven düzeylerine ilişkin verileri “Özgüven Ölçeği” ile elde edilmiştir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini içeren sorular bulunmaktadır. Bu sorularda öğrencilerin cinsiyet, yaş, ebeveyn durumu, kardeş sayısı, aile gelir seviyesi, algılanan ebeveyn tutumu, anne baba eğitim durumları, sizden önce ölen kardeş olup olmadığı, ilk çocuk olup olmadığı ve rekabet etmek hoşuna gider mi gibi sorular yer almaktadır.

2.3.2. Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (OOMÖ)

Bu araştırmada öğrencilere uygulanan “Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği” Kırdök (2004) tarafından geliştirilmiştir. Yaptığı çalışmada ön ergenlerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerini ölçmeyi amaçlamıştır. Dörtlü likert tipi bir ölçek (A= Bana Hiç Uygun Değil, B= Bana Bazen Uygun, C= Bana Genellikle Uygun, D= Bana Tamamen Uygun Değil) kullanılmıştır.

Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği; Adana ili merkez ilçelerinde bulunan ilköğretim okullarında öğrenim gören 11-16 yaşları arasında 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerden toplanan veriler ile sınanmıştır.

Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (OOMÖ) iki alt ölçekten oluşmaktadır. Olumlu mükemmeliyetçilik alt ölçeği toplam 10 maddeden oluşmaktadır.

Bu maddeler: (1, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 16)’dır. Alınabilecek puan ise 10 ile 40 arasındadır. Olumsuz mükemmeliyetçilik alt ölçeği toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler: (2, 4, 8, 10, 13, 15, 17)’dir. Alınabilecek puan ise 7 ile 28 arasında değişmektedir. Her iki alt ölçekte de alınacak puan yükseldikçe mükemmeliyetçilik düzeyi artmaktadır. Ölçekte toplam puan ve ters dönmüş ifadeler bulunmamaktadır.

Madde havuzunun oluşturulmasında ilgili ölçeğin kapsam geçerliliği için 80 öğrencilere mükemmeliyetçilik konulu bir kompozisyon yazdırılmış yazdırılan kompozisyon ve 10 branş öğretmeniyle yapılan görüşme sonucunda elde edilen verilerden de yararlanılmıştır. Birinci yapı geçerliliği çalışması 382, ikinci yapı geçerliliği çalışması ise 648 öğrenciden ve 324 öğrenci AFA (açımlayıcı faktör analizi) ve 324 öğrenci DFA (doğrulayıcı faktör analizi) ile oluşan bir örnekleme gerçekleştirilmiştir. Geçerlik çalışmasında toplam 242 öğrenciden veriler toplanmıştır. Test- tekrar test güvenilirliği çalışma verileri 82 öğrenciden oluşan bir örneklem üzerinden dört haftalık bir arayla elde edilmiştir.

Faktör analizleri sonucunda ölçek 17 madde ve bu maddeleri kapsayan iki alt ölçekten

oluşmaktadır. Olumlu mükemmeliyetçilik alt ölçeğinin faktör yükleri .47 ile .64 arasında ve varyansın % 18.22'ini açıklamaktadır. Olumsuz mükemmeliyetçilik alt ölçeğinde bulunan 7 maddenin faktör yüklerinin .52 ile .64 arasında ve varyansın % 14.22'sini açıkladığı belirtilmiştir.

Olumlu mükemmeliyetçilik alt ölçeği Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81 madde toplam puan korelasyonları .43 ile .55 arasında değişmektedir. Olumsuz mükemmeliyetçilik alt ölçeği Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .78 madde toplam puan korelasyonları ise .48 ile .55 arasında değişmektedir. Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinin madde toplam korelasyonları, iç tutarlılık katsayılarının yeterli düzeyde olduğu görülmüştür.

Olumlu mükemmeliyetçilik alt ölçeği için test-tekrar test güvenilirlik katsayıları .75 olumsuz mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .78 olarak bulunmuştur.

Tablo 2: Araştırmaya Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Faktör No	Faktör İsimleri	KMO test	KMO p	Varyans Açıklama	Güvenilirlik	N
1	Faktör 1 (Olumlu Mükemmeliyetçilik)			21.610	.796	10
2	Faktör 2 (Olumsuz Mükemmeliyetçilik)	.804	.000	17.950	.785	7
				39.560		17

17 sorudan oluşan mükemmeliyetçilik ölçeğinin iki faktörde toplandığında varyans açıklama oranı %40 olarak bulunmuştur. Aynı zamanda 1. Faktörün güvenilirliği %80 ve 2. Faktörün güvenilirliği %78 olarak bulunmuştur. Bu oranlar için iyi denilebilir.

2.3.3. Özgüven Ölçeği

Bu araştırmada öğrencilere uygulanan “Özgüven” ölçeği, Akın (2007), tarafından geliştirilmiştir. Araştırmanın geçerlik ve güvenilirlik çalışması; İstanbul, Kocaeli ve Sakarya'nın farklı liselerinde öğrenimine devam eden 796 lise öğrencisi üzerinde yürütülmüştür.

Özgüven ölçeğinin maddeleri beş basamaklı likert tipi bir ölçektir. (1- Hiç bir zaman, 2- Nadiren, 3- Sık sık, 4- Genellikle, 5-Her zaman) bir dereceleme ölçeği şeklinde yazılmıştır.

Araştırmada Özgüven Ölçeğinin geçerlik çalışmaları olarak yapı ve uyum geçerlikleri, güvenirlik çalışmaları olarak ise iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenirlikleri ve madde analizi yapılmıştır. Ölçeğın faktör yükleri .31 ile .75 arasında bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda toplam varyansın % 43,6'sını açıklayan ve iç özgüven ile dış özgüven olarak toplam 33 madde elde edilmiştir.

İç Özgüven alt ölçeği: 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32

Dış Özgüven alt ölçeği: 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33

Özgüven Ölçeğinin geliştirilmesi sürecinde yapılan geçerlik çalışması uyum geçerliğidir. Uyum geçerliliği çalışmasında Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile Özgüven Ölçeği arasındaki korelasyonun .87 olduğu bulunmuştur.

Özgüven Ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları ölçeğın bütünü için. .83 iç özgüven ve dış özgüven alt ölçekleri için sırasıyla, .83 ve. 85 olarak bulunmuştur. Ölçeğın madde-toplam korelasyonlarının .30 ile .72 arasında değiştiği görülmüştür.

Ölçeğın test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise ölçeğın bütünü için. 94, iç öz-güven alt ölçeği için. 97 ve dış öz-güven için. 87 olarak bulunmuştur.

Tablo 3: Araştırmaya Göre Özgüven Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Faktör No	Faktör İsimleri	KMO test	KMO p	Varyans Açıklama	Güvenilirlik	N
1	Faktör 1 (İç Özgüven)	.859	.000	16.860	.804	17
2	Faktör 2 (Dış Özgüven)			15.552	.842	16
				30.114		33

33 sorudan oluşan özgüven ölçeği iki faktörde toplandığında varyans açıklama oranı %30 olarak bulunmuştur. 1. Faktörün güvenilirliği %80 ve 2. Faktörün güvenilirliği %84 olarak bulunmuştur. Bu oranlar için iyi denilebilir.

2.4. Verilerin Toplanması

Veriler 2016-2017 yılında İstanbul ilinde bulunan Ertuğrul Gazi Ortaokulu ve Emine Seviye Divrik Ortaokullarında eğitim öğretime devam eden öğrencilere uygulanmıştır. İl Millî Eğitim Müdürlüğünden ölçeklerin uygulanmasına ilişkin yetkili makamlardan gerekli izinler alınmıştır. Ölçeklerin öğrencilere uygulanması için veli onay formu veliler tarafından doldurulmuştur. Ölçekler okuldaki öğrencilere sınıf ortamında ders saatinde uygulanmıştır. Öğrencilere, ölçek uygulamaları iki okulda farklı zamanlarda gerçekleştirilmiştir.

2.5. Veri Analiz Teknikleri

Öğrencilerin cevaplamış oldukları veri toplama araçları incelenerek analize tabi tutulmuştur. Elde edilen veriler istatistik programı SPSS 23 ile analiz edilmiştir.

Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogrov Smirnov Testi doğrultusunda analiz edilmiş ve değişkenlerin normal dağılım

göstermediği belirlenmiştir. Normal dağılım göstermeyen değişkenlerde ise nonparametrik testler olan ve cinsiyet gibi iki kategorili değişkenlerin kategorileri arasındaki farkın anlamlılığının tespiti için bağımsız gruplarda Mann Whitney U, eğitim düzeyi, algılanan anne baba tutumlarında vb. gibi ikiden fazla kategorili değişkenlerin kategorileri arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiştir.

Tablo 4 : Kolmogorov-Smirnov Testi

		Olumlu	Olumsuz	İç özgüven	Dış özgüven
N		304	304	304	304
	Ortalama	31.3421	19.2270	53.6743	59.8355
	Std. Sapma	5.24465	5.27943	9.07082	9.92310
P		0.000	0.000	0.000	0.000

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

3.1.7 ve 8. Sınıfta öğrenim gören ön ergenlerin olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri ile iç özgüven ve dış özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Ergenlerin olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri ile iç özgüven ve dış özgüven arasında ilişkiye ait korelasyon analizi Tablo 5'de yer almaktadır.

Tablo 5: Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik ve İç Özgüven Dış Özgüven Arasındaki Korelasyon

Değişken	Olumlu mükemmeliyetçilik	Olumsuz Mükemmeliyetçilik	İç Özgüven	Dış Özgüven
Olumlu Mükemmel.	1	0.23	0.48	0.43
Olumsuz Mükemmel.		1	-0.15	-0.14
İç Özgüven			1	0.60
Dış Özgüven				1

P < .05

Tablo 5 incelendiğinde değişkenler arasındaki tüm korelasyonlar anlamlıdır ($p < 0.05$). Olumlu mükemmeliyetçilik ile iç özgüven arasında pozitif yönde (0.48) bir ilişki vardır. Yine aynı şekilde Olumlu mükemmeliyetçilik ile dış özgüven arasında pozitif yönde (0.43) bir ilişki vardır. Olumsuz mükemmeliyetçilik ile iç özgüven arasında negatif

yönde (-0.15) bir ilişki vardır. Olumsuz mükemmeliyetçilik ile dış özgüven arasında da negatif yönde (-0.14) bir ilişki vardır. Olumlu mükemmeliyetçilik ile olumsuz mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde (0.23) bir ilişki vardır. Biri artarsa diğeri de artar. İç özgüven ile dış özgüven arasında da pozitif yönde (0.60) bir ilişki vardır. İç özgüven arttıkça dış özgüven de artmaktadır.

3.2. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyete göre istatistik sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6: Olumlu Mükemmeliyetçilik Düzeyinin Cinsiyete Göre Mann Whitney U Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Std.Sapma	Z	P
Olumlu Mükemmeliyetçilik	Kadın	162	31.67	5.18	-1.24	.21
	Erkek	142	30.96	5.30		

P>.05

Tablo 6'da öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyete göre sonuçları incelendiğinde kız öğrencilerin ortalama puanı (31.67), standart sapması (5.18)'dir. Erkek öğrencilerin ortalama puanı (30.96), standart sapması (5.30) bulunmuştur. Yapılan Mann Whitney U analiz sonucuna göre iki ortalama arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. P değerinin (0.21) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçiliği cinsiyete göre fark göstermemektedir.

Tablo 7: Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeyinin Cinsiyete Göre Mann Whitney U Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Std.Sapma	Z	P
Olumsuz Mükemmeliyetçilik	Kadın	162	19.74	5.52	-1.79	.07
	Erkek	142	18.64	4.93		

P>.05

Tablo 7’de öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde kız öğrencilerin ortalama puanı (19.74), standart sapması (5.52)’dir. Erkek öğrencilerin ortalama puanı (18.64), standart sapması (4.93) bulunmuştur. Yapılan Mann Whitney U analiz sonucuna göre iki ortalama arasındaki fark bulunmamıştır. P değerinin (0.07) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçiliği cinsiyete göre fark göstermemektedir.

3.3. Öğrencilerin özgüven düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin iç özgüven düzeyleri cinsiyete göre farklılıklarının istatistik sonuçları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8: İç Özgüvenin Cinsiyete Göre Mann Whitney U Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Std.Sapma	Z	P
İç Özgüven	Kadın	162	52.96	9.48	-1.20	.22
	Erkek	142	54.47	8.53		

P>.05

Tablo 8’de öğrencilerin iç özgüven düzeyleri incelendiğinde kız öğrencilerin ortalama

puanı (52.96), standart sapması (9.48)'dir. Erkek öğrencilerin ortalama puanı (54.47), standart sapması (8.53) bulunmuştur. Yapılan Mann Whitney U analiz sonucuna göre iki ortalama arasındaki fark anlamlı olarak bulunmamıştır. P değerinin (0.22) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin iç özgüven düzeyleri cinsiyete göre fark göstermemektedir.

Tablo 9: Dış Özgüven Düzeyinin Cinsiyete Göre Mann Whitney U Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Std.Sapma	Z	P
Dış Özgüven	Kadın	162	59.49	11.00	-.09	.92
	Erkek	142	60.22	8.55		

P>.05

Tablo 9'da öğrencilerin dış özgüven düzeyleri incelendiğinde kız öğrencilerin ortalama puanı (54.49), standart sapması (11.00)'dir. Erkek öğrencilerin ortalama puanı (60.22), standart sapması (8.55) bulunmuştur. Yapılan Mann Whitney U analiz sonucuna göre iki ortalama arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. P değerinin (0.92) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin dış özgüven düzeyleri cinsiyete göre fark göstermemektedir.

3.4. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri kardeş sayısına göre farklılıklarının istatistik sonuçları Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10: Olumlu Mükemmeliyetçilik Düzeyi Kardeş Sayısına Göre Kruskal Wallis Sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	Std.Sapma	Ki-Kare	sd	P
Olumlu Mükemmeliyetçilik	Tek	17	29.58	6.40	6.19	4	.18
	2	117	32.04	5.09			
	3	89	30.51	5.43			
	4	42	31.76	4.52			
	5+	39	31.43	5.24			

P>.05

Tablo 10’da öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde tek çocuk olanların ortalaması (29.58), standart sapması (6.40) bulunmuştur. Kardeş sayısı 2 olan öğrencilerin ortalaması (32.04), standart sapması (5.09), kardeş sayısı 3 olan öğrencilerin ortalaması (30.51), standart sapması (5.43), kardeş sayısı 4 olan öğrencilerin ortalaması (31.76), standart sapması (4.52) ve kardeş sayısı 5 ve üzeri olan öğrencilerin ortalaması (31.43), standart sapması (5.24) bulunmuştur. Yapılan Kruskal Wallis analiz sonucuna göre P değerinin (0.18) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçiliği kardeş sayısına göre fark göstermemektedir.

Tablo 11: Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeyi Kardeş Sayısına Göre Kruskal Wallis Sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	Std.Sapma	Ki-Kare	sd	P
Olumsuz Mükemmeliyetçilik	Tek	17	16.17	5.71	9.68	4	.04
	2	117	18.64	5.20			
	3	89	20.00	4.79			
	4	42	20.11	5.73			
	5+	39	19.58	5.43			

P<.05

Tablo 11’de öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçilik kardeş sayısına göre sonuçları incelendiğinde tek çocuk olanların ortalaması (16.17), standart sapması (5.71) bulunmuştur. Kardeş sayısı 2 olan öğrencilerin ortalaması (18.64), standart sapması (5.20), kardeş sayısı 3 olan öğrencilerin ortalaması (20.00), standart sapması (4.79), kardeş sayısı 4 olan öğrencilerin ortalaması (20.11), standart sapması (5.73) ve kardeş sayısı 5 ve üzeri olan öğrencilerin ortalaması (19.58), standart sapması (5.43) bulunmuştur. Yapılan Kruskal Wallis analiz sonucunda P değerinin 0.04 ($p<0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçiliği kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir. İki den fazla grup olduğu için çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda 2, 3, 4, 5 ve üzeri kardeşi olanların olumsuz mükemmeliyetçilik seviyeleri tek kardeşi olanlardan anlamlı olarak daha yüksektir.

3.5. Öğrencilerin özgüven düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin iç özgüven düzeylerinin kardeş sayısına göre farklılıklarının istatistik sonuçları Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12: İç Özgüven Düzeyi Kardeş Sayısına Göre Kruskal Wallis Sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	Std.Sapma	Ki-Kare	sd	P
İç Özgüven	Tek	17	55.41	11.13	3.80	4	.43
	2	117	54.17	9.07			
	3	89	52.48	9.17			
	4	42	53.14	9.21			
	5+	39	54.69	7.70			

P>.05

Tablo 12' de öğrencilerin iç özgüven düzeylerinin kardeş sayısına göre sonuçları incelendiğinde tek çocuk olanların ortalaması (55.41), standart sapması (11.13) bulunmuştur. Kardeş sayısı 2 olan öğrencilerin ortalaması (54.17), standart sapması (9.07), kardeş sayısı 3 olan öğrencilerin ortalaması (52.48), standart sapması (9.17), kardeş sayısı 4 olan öğrencilerin ortalaması (53.14), standart sapması (9.21), kardeş sayısı 5 ve üzeri olan öğrencilerin ortalaması (54.69), standart sapması (7.70) bulunmuştur. Yapılan Kruskal Wallis analiz sonucunda, P değerinin (0.43) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin iç özgüvenleri kardeş sayısına göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 13: Dış Özgüven Düzeyi Kardeş Sayısına Göre Kruskal Wallis Sonuçları

Dış Özgüven	Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	Std.Sapma	Ki-Kare	sd	P
	Tek	17	60.29	8.56	2.19	4	.70
	2	117	59.88	9.10			
	3	89	58.69	11.72			
	4	42	59.26	10.95			
	5+	39	62.69	6.42			

Tablo 13’de öğrencilerin dış özgüven düzeylerinin kardeş sayısına göre sonuçları incelendiğinde tek çocuk olanların ortalaması (60.29), standart sapması (8.56) bulunmuştur. Kardeş sayısı 2 olan öğrencilerin ortalaması (59.88), standart sapması (9.10), kardeş sayısı 3 olan öğrencilerin ortalaması (58.69), standart sapması (11.72), kardeş sayısı 4 olan öğrencilerin ortalaması (59.26), standart sapması (10.95) ve kardeş sayısı 5 ve üzeri olan öğrencilerin ortalaması (62.69), standart sapması (6.42) bulunmuştur. Yapılan Kruskal Wallis analiz sonucunda, P değerinin (0.70) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin iç özgüvenleri kardeş sayısına göre farklılık göstermemektedir.

3.6. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri algılanan ebeveyn tutumlarına göre istatistik sonuçları tablo 14’de gösterilmiştir.

Tablo 14: Öğrencilerin Olumlu Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Algılanan Ebeveyn Tutumu Göre Kruskal Wallis Sonuçları

Olumlu Mükemmeliyetçilik	Anne Baba Tutumu	N	\bar{X}	Std.Sapma	Ki-Kare	sd	P
	İlgisiz	14	29.00	5.89	7.12	3	.06
	Otoriter	36	30.38	4.72			
	Koruyucu	144	31.11	5.46			
	Demokratik	110	32.24	4.90			

P>.05

Tablo 14’de öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri algılanan ebeveyn tutumlarına göre sonuçları incelendiğinde ilgisiz anne baba tutum ortalaması (29.00) standart sapması (5.89), otoriter anne baba tutum ortalaması (30.38) standart sapması (4.72), koruyucu anne baba ortalaması (31.11) standart sapması (5.46), demokratik anne baba ortalaması (32.24) standart sapması (4.90) olarak bulunmuştur. Yapılan Kruskal Wallis analiz sonucuna göre, P değerinin (0.06) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 15: Öğrencilerin Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları

Olumsuz Mükemmeliyetçilik	Anne Baba Tutumu	N	\bar{X}	Std.Sapma	Ki-Kare	sd	P
	İlgisiz	14	16.71	5.68	5.66	3	.12
	Otoriter	36	20.55	5.11			
	Koruyucu	144	19.05	5.10			
	Demokratik	110	19.33	5.44			

P>.05

Tablo 15’de öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri algılanan ebeveyn tutumlarına göre sonuçları incelendiğinde ilgisiz anne baba tutum ortalaması (16.71) standart sapması (5.68), otoriter anne baba tutum ortalaması (20.55) standart sapması (5.11), koruyucu anne baba ortalaması (19.05) standart sapması (5.10), demokratik anne baba ortalaması (19.33) standart sapması (5.44) olarak bulunmuştur. Yapılan Kruskal Wallis analiz sonucuna göre, P değerinin (0.12) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçiliği algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermemektedir.

3.7. Öğrencilerin özgüvenleri algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin iç özgüvenleri algılanan ebeveyn tutumlarına göre istatistik sonuçları tablo 16’da gösterilmiştir.

Tablo 16: Öğrencilerin İç Özgüvenleri Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları

İç Özgüven	Anne Baba Tutumu	N	\bar{X}	Std.Sapma	Ki-Kare	sd	P
	İlgisiz	14	54.50	10.48	2.13	3	.54
	Otoriter	36	53.52	10.28			
	Koruyucu	144	52.95	8.91			
	Demokratik	110	54.55	8.70			

P>.05

Tablo 16’da öğrencilerin iç özgüvenleri algılanan ebeveyn tutumlarına göre sonuçları incelendiğinde ilgisiz anne baba tutum ortalaması (54.50) standart sapması (10.48), otoriter anne baba tutum ortalaması (53.52) standart sapması (10.28), koruyucu anne baba ortalaması (52.95) standart sapması (8.91), demokratik anne baba ortalaması (54.55) standart sapması (8.70) olarak bulunmuştur. Yapılan Kruskal Wallis analiz sonucuna göre, P değerinin ise (0.54) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin iç özgüvenleri algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 17: Öğrencilerin Dış Özgüvenleri Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları

	Anne Baba Tutumu	N	\bar{X}	Std.Sapma	Ki-Kare	sd	P
Dış Özgüven	İlgisiz	14	58.64	12.88	2.35	3	.50
	Otoriter	36	57.75	12.51			
	Koruyucu	144	59.45	9.82			
	Demokratik	110	61.16	8.57			

P>.05

Tablo 17’de öğrencilerin dış özgüvenleri algılanan ebeveyn tutumlarına göre sonuçları incelendiğinde ilgisiz anne baba tutum ortalaması (58.64) standart sapması (12.88), otoriter anne baba tutum ortalaması (57.75) standart sapması (12.51), koruyucu anne baba ortalaması (59.45) standart sapması (9.82), demokratik anne baba ortalaması (61.16) standart sapması (8.57) olarak bulunmuştur. Yapılan Kruskal Wallis analiz sonucuna göre, P değerinin (0.50) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin dış özgüveni algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermemektedir.

3.8. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ebeveynlerin eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik anne eğitim durumuna göre istatistik sonuçları tablo 18’de gösterilmiştir.

Tablo 18: Olumlu Mükemmeliyetçilik Düzeyinin Anne Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları

Olumlu Mükemmeliyetçilik	Anne Eğitim Durumu	N	\bar{X}	d.Sapma	Ki- Kare	sd	P
	İlkokul	138	31.93	5.04	2.76	2	0.42
	Ortaokul	121	31.11	5.20			
	Lise ve Üzeri	45	30.15	5.85			

P>.05

Tablo 18’de öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçiliğinin anne eğitim durumu sonuçları incelendiğinde ilkökul ortalaması (31.93), standart sapması (5.04) bulunmuştur. Ortaokul ortalaması (31.11), standart sapması (5.20), lise ve üzeri eğitimi olanların ortalaması (30.15), standart sapması (5.85) bulunmuştur. Yapılan Kruskal Wallis analiz sonucuna göre, P değerinin (0.42) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçiliği anne eğitim durumuna göre fark göstermemektedir.

Tablo 19: Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeyinin Anne Eğitim Durumu Göre Kruskal Wallis Sonuçları

Olumsuz Mükemmeliyetçilik	Anne Eğitim Durumu	N	\bar{X}	Std.Sapma	Ki-Kare	sd	P
	İlkokul	138	18.75	5.36	3.36	2	0.49
	Ortaokul	121	19.96	4.80			
	Lise ve Üzeri	45	18.69	6.16			

P>.05

Tablo 19’da öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçiliğinin anne eğitim durumu sonuçları incelendiğinde ilkökul ortalaması (18.75), standart sapması (5.36) bulunmuştur. Ortaokul ortalaması (19.96), standart sapması (4.80), lise ve üzeri eğitimi olanların ortalaması (18.69), standart sapması (6.16) bulunmuştur. Yapılan Kruskal Wallis analiz sonucuna göre, P değerinin (0.49) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçiliği anne eğitim durumuna göre fark göstermemektedir.

Tablo 20: Olumlu Mükemmeliyetçiliğin Baba Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları

Olumlu Mükemmeliyetçilik	Baba Eğitim Durumu	N	\bar{X}	Std.Sap ma	Ki-Kare	sd	P
	İlkokul	99	32.36	4.89	10.37	2	.03
	Ortaokul	126	31.19	4.98			
	Lise ve Üzeri	64	30.29	5.72			

P<.05

Tablo 20’de öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçiliğinin baba eğitim durumu sonuçları incelendiğinde ilkokul ortalaması (32.36), standart sapması (4.89), ortaokul ortalaması (31.19), standart sapması (4.98), lise ve üzeri eğitimi olanların ortalaması (30.29), standart sapması (5.72) bulunmuştur. Yapılan Kruskal Wallis analiz sonucuna göre, P değerinin (0.03) ($p<0.05$) olduğu görülmektedir. İki den fazla grup olduğu için çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda babası ilkokul mezunu olanların olumlu mükemmeliyetçilikleri ortaokul ve lise ve üzeri olanlardan daha yüksektir.

Tablo 21: Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeyinin Baba Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları

Olumsuz Mükemmeliyetçilik	Baba Eğitim Durumu	N	\bar{X}	td.Sap ma	Ki-Kare	sd	P
	İlkokul	99	19.5	5.37	5.24	2	.26
	Ortaokul	126	19.27	5.13			
	Lise ve Üzeri	79	18.79	5.24			

P>.05

Tablo 21’de öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçiliğinin baba eğitim durumu sonuçları incelendiğinde ilkokul ortalaması (19.5), standart sapması (5.37), ortaokul ortalaması (19.27), standart sapması (5.13), lise ve üzeri eğitimi olanların ortalaması (18.79), standart sapması (5.24) bulunmuştur. Yapılan Kruskal Wallis analiz sonucuna göre, P değerinin (0.26) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçiliği baba eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir.

3.9. Öğrencilerin özgüvenleri ebeveynlerin eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin iç özgüvenleri anne eğitim durumuna göre istatistik sonuçları tablo 22’de gösterilmiştir.

Tablo 22: Öğrencilerin İç Özgüvenleri Anne Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları

İç Özgüven	Anne Eğitim Durumu	N	\bar{X}	Std.Sap ma	Ki-Kare	sd	P
	İlkokul	138	53.14	8.79	3.13	2	.53
	Ortaokul	121	54.43	8.76			
	Lise ve Üzeri	45	53.24	10.74			

P>.05

Tablo 22’de öğrencilerin iç özgüvenlerinin anne eğitim durumu sonuçları incelendiğinde ilkokul ortalaması (53.14), standart sapması (8.79), ortaokul ortalaması (54.43), standart sapması (8.76), lise ve üzeri eğitimi olanların ortalaması (53.24) standart sapması (10.74) bulunmuştur. Yapılan Kruskal Wallis analiz sonucuna göre, P değerinin (0.53) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin iç özgüveni anne eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir

Tablo 23: Öğrencilerin Dış Özgüvenleri Anne Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları

Dış Özgüven	Anne Eğitim Durumu	N	\bar{X}	Std.Sapma	Ki-Kare	sd	P
	İlkokul	138	59.65	9.40	1.97	2	.74
	Ortaokul	121	60.74	9.40			
	Lise ve Üzeri	45	57.93	12.53			

Tablo 23’de öğrencilerin dış özgüvenlerinin anne eğitim durumu sonuçları incelendiğinde ilkokul ortalaması (59.65) standart sapması (9.40), ortaokul ortalaması (60.74), standart sapması (9.40), lise ve üzeri eğitimi olanların ortalaması (57.93), standart sapması (12.53) bulunmuştur. Yapılan Kruskal Wallis analiz sonucuna göre, P değerinin ise (0.74) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin dış özgüveni anne eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 24: Öğrencilerin İç Özgüveni Baba Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları

İç Özgüven	Baba Eğitim Durumu	N	\bar{X}	Std.Sapma	Ki-Kare	sd	P
	İlkokul	99	53.81	9.30	1.33	2	.85
	Ortaokul	126	53.76	8.58			
	Lise ve Üzeri	79	53.35	9.44			

$P>.05$

Tablo 24’de öğrencilerin iç özgüvenlerinin baba eğitim durumu sonuçları incelendiğinde ilkokul ortalaması (53.81), standart sapması (9.30), ortaokul ortalaması (53.76), standart sapması (8.58), lise ve üzeri eğitimi olanların ortalaması (53.35), standart sapması (9.44) bulunmuştur. Yapılan Kruskal Wallis analiz sonucuna göre Ki-Kare (1.33), P değerinin ise (0.85) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre iç özgüveni baba eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 25: Öğrencilerin Dış Özgüveni Baba Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis Sonuçları

Dış Özgüven	Baba Eğitim Durumu	N	\bar{X}	Std.Sapma	Ki- Kare	sd	P
	İlkokul	99	60.50	9.90	15.94	2	.00
	Ortaokul	126	60.80	8.79			
	Lise ve Üzeri	79	57.28	11.05			

P<.05

Tablo 25’de öğrencilerin dış özgüvenlerinin baba eğitim durumu sonuçları incelendiğinde ilkokul ortalaması (60.50) standart sapması (9.90), ortaokul ortalaması (60.80), standart sapması (8.79), lise ve üzeri eğitimi olanların ortalaması (57.28), standart sapması (11.05) bulunmuştur. Yapılan Kruskal Wallis analiz sonucuna göre, P değerinin (.00), ($p<0.05$) olduğu görülmektedir. İki den fazla grup olduğu için çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin baba eğitimi lise ve üzeri olanların, ilkokul ve ortaokul eğitimine sahip olanlardan dış özgüveni daha düşük bulunmuştur.

3.10. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri algıladıkları rekabetçi tutumlara göre farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri algıladıkları rekabetçi tutumlarına göre istatistik sonuçları tablo 26’da gösterilmiştir.

Tablo 26: Öğrencilerin Olumlu Mükemmeliyetçilik Düzeyinin Algıladıkları Rekabetçi Tutumlarına Göre Mann Whitney U Sonuçları

Olumlu Mükemmeliyetçilik	Rekabetçi mi?	N	\bar{X}	Std.Sapma	Z	P
	Evet	251	31.58	5.08	-1.33	.18
	Hayır	53	30.20	5.86		

P>.05

Tablo 26’da öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik düzeyinin algıladıkları rekabetçi tutumlarına göre sonuçları incelendiğinde rekabetçi olan öğrencilerin ortalaması (31.58) standart sapması (5.08)’dir. Rekabetçi olmayan öğrencilerin ortalaması ise (30.20) standart sapması (5.86) olarak bulunmuştur. Yapılan Mann Whitney U analiz sonucuna göre iki ortalama arasındaki fark (-1.33) bulunmuştur. P değerinin ise (0.18), ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçiliği rekabetçi olup olmamasına göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 27: Öğrencilerin Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeyinin Algıladıkları Rekabetçi Tutumları Göre Mann Whitney U Sonuçları

Olumsuz Mükemmeliyetçilik	Rekabetçi mi?	N	\bar{X}	Std.Sapma	Z	P
	Evet	251	19.11	5.20	-0.80	.42
	Hayır	53	19.75	5.64		

P>.05

Tablo 27’de öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin algıladıkları rekabetçi tutumlarına göre sonuçları incelendiğinde rekabetçi olan öğrencilerin ortalaması (19.11), standart sapması (5.20)’dir. Rekabetçi olmayan öğrencilerin ortalaması ise (19.75) standart sapması (5.64) olarak bulunmuştur. Yapılan Mann Whitney U analiz sonucuna göre iki ortalama arasındaki fark (-0.80) bulunmuştur. P değerinin ise (0.42) ($p>0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçiliği rekabetçi olup olmasına göre farklılık göstermemektedir.

3.11. Öğrencilerin özgüvenleri algıladıkları rekabetçi tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin iç özgüvenleri algıladıkları rekabetçi tutumlarına göre istatistik sonuçları tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28: Öğrencilerin İç Özgüvenleri Algıladıkları Rekabetçi Tutumlarına Göre Mann Whitney U Sonuçları

	Rekabetçi mi?	N	\bar{X}	Std.Sapma	Z	P
İç Özgüven	Evet	251	54.46	8.54	-2.95	.003
	Hayır	53	49.92	10.53		

P<.05

Tablo 30'da öğrencilerin iç özgüvenleri algıladıkları rekabetçi tutumlarına göre sonuçları incelendiğinde rekabetçi olan öğrencilerin ortalaması (54.46) standart sapması (8.54)'dir. Rekabetçi olmayan öğrencilerin ortalaması ise (49.92) standart sapması (10.53) olarak bulunmuştur. Yapılan Mann Whitney U analiz sonucuna göre iki ortalama arasındaki fark (-2.95) bulunmuştur. P değerinin ise (0.003) ($p<0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin iç özgüveni algıladıkları rekabetçi tutumlarına göre farklılık göstermektedir. Rekabetçi olan öğrencilerde iç özgüvenin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 29: Öğrencilerin Dış Özgüvenleri Algıladıkları Rekabetçi Tutumlarına Göre Mann Whitney U Sonuçları

	Rekabetçi mi?	N	\bar{X}	Std.Sapma	Z	P
Dış Özgüven	Evet	251	60.52	9.26	-2.32	.02
	Hayır	53	56.54	12.16		

P<.05

Tablo 29’da öğrencilerin dış özgüvenleri algıladıkları rekabetçi tutumlarına göre sonuçları incelendiğinde rekabetçi olan öğrencilerin ortalaması (60.52), standart sapması (9.26)’dır. Rekabetçi olmayan öğrencilerin ortalaması ise (56.54), standart sapması (12.16), olarak bulunmuştur. Yapılan Mann Whitney U analiz sonucuna göre iki ortalama arasındaki fark (-2.32) bulunmuştur. P değerinin ise (0.02), ($p<0.05$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin dış özgüveni rekabetçi olup olmamasına göre farklılık göstermektedir. Rekabetçi öğrencilerin dış özgüveninin diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişki ortaya konmuş, istatistiksel çözümlene sonuçlarıyla araştırmanın sorularına yanıt aranmış ve ergenlerin olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri ile iç özgüven ve dış özgüvenleri arasındaki ilişkiler, mükemmeliyetçilik ile özgüvene etki ettiği düşünülen bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesine çalışılmıştır.

Bu bölümde araştırmanın bulguları doğrultusunda ulaşılan sonuçlar başlıklar altında sıralanmıştır.

7. ve 8. Sınıfta Öğrenim Gören Ön Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Özgüven Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığı İle İlgili Sonuç ve Tartışma.

Araştırmada cevap aranan ilk soru da ya öncelikle olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği ile özgüven puanları arasındaki korelasyona bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, olumlu mükemmeliyetçilik ile iç özgüven arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yine aynı şekilde olumlu mükemmeliyetçilik ile dış özgüven arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Olumsuz mükemmeliyetçilik ile iç özgüven arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre iç özgüven arttıkça olumsuz mükemmeliyetçilik azalır veya bunun tam tersi bir durum söz konusudur; mükemmeliyetçilik arttıkça iç özgüven azalır. Aynı şekilde olumsuz mükemmeliyetçilik ile dış özgüven arasında da negatif yönde bir ilişki vardır. Dış özgüven arttıkça olumsuz mükemmeliyetçilik azalır veya tam tersi olumsuz mükemmeliyetçilik artarsa dış özgüven azalır denilebilir.

Olumlu mükemmeliyetçilik ile olumsuz mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Biri artarsa diğeri de artar. İç özgüven ile dış özgüven arasında da pozitif yönde bir ilişki bulgulanmıştır. İç özgüven arttıkça dış özgüven de artar denilebilir.

Alanda yapılan çalışma bulguyu desteklemektedir. Ashby ve Rice (2002), çalışmasında olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçi boyutları ile öz saygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, olumlu mükemmeliyetçiliğin öz saygı ile pozitif yönde ilişkili olduğu, olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise negatif yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonuçlarına baktığımızda ergenlik dönemindeki kişilerin olumlu mükemmeliyetçiliğinin özgüvenlerine pozitif yönde etki ettiği anlaşılmaktadır. Bu bulgu konu ile ilgili yazındaki araştırma sonuçlarıyla tutarlıdır. Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler kendine koydukları yüksek standartlar için endişe duymazlar ve ulaşmak istediği noktalara ulaşamadığı durumlarda kendine karşı aşırı derecede tepkili olmazlar. Bu da kişinin özgüvenine ve kendine olan saygısına zarar vermemiş olur.

Bir diğer sonuç olumsuz mükemmeliyetçiliğin özgüvene negatif yönde etkilediğidir. Bu sonuç araştırmalarda da incelendiğinde görülüyor ki olumsuz mükemmeliyetçiliğin kişinin kendi özüne zarar verdiği yadsınamaz. Araştırmanın sonuçlarında olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin özgüvenlerinin düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgu da konu ile ilgili yazındaki araştırma sonuçlarıyla tutarlıdır. Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler kendine ulaşamayacağı yüksek standartlar koyup ve bunlara ulaşamadığı zaman kendi benlik saygısına zarar verebilmektedir. Bu sebepten dolayı ikisi arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Özgüven Düzeyleri Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediği İle İlgili Sonuç ve Tartışma.

Araştırmada analiz sonuçları ergenlerin olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinde cinsiyet açısından bir farklılık bulunmamıştır. Alanda yapılan çalışma bulguyu desteklemektedir. Sapmaz (2006) üniversite öğrencilerin uyumlu uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelediği çalışmasında cinsiyet değişkeninin öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumlarıyla ilişkisi olmadığını tespit etmiştir. Araştırmanın sonucuna göre mükemmeliyetçi kişilik

özelliğinin cinsiyet değişkenine bağlı olmadığını söyleyebiliriz.

Aynı şekilde analiz sonuçlarında özgüven düzeylerinde de cinsiyet açısından bir farklılık bulunmamıştır. Alanda yapılan çalışma bulguyu desteklemektedir. Karademir (2015) ise fen edebiyat fakültesi coğrafya bölümü öğrencilerinin özgüven algısı ile ilgili yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre özgüven puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. Analiz sonuçlarının aksine Dirik (2016) ise ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özgüven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmasında ergenlerin cinsiyet değişkenleri ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Erkek öğrencilerin kızlara göre daha yüksek özgüven düzeyine sahip olduklarını söylemiştir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde cinsiyet faktörünün bazı araştırmalarda farklılık gösterdiği bazılarında ise göstermediği görülmektedir. Bunun sebebi bireyin yetiştirilme tarzı olarak söylenebilir. Ailenin tutumları kişi de mükemmeliyetçi bir yapıya sebep olabilir. Aynı şekilde erkek bireylerin daha fazla özgüveni yüksek olmasının sebebine de yine erkek çocukların kız çocuklara göre farklı yetiştirilmesinden kaynaklı olduğu söylenebilir. Ailede erkek çocuklarına daha önem verilmesinden ve onlara karşı sergiledikleri tutumlardan kaynaklı denilebilir.

Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ve Özgüvenleri Kardeş Sayısına Göre Farklılık Gösterip Göstermediği ile İlgili Sonuç ve Tartışma.

Araştırmanın sonucuna bakıldığında öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik düzeyi üzerinde kardeş sayısına göre farklılık gözlenmemektedir. Fakat analiz sonuçlarında, olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin kardeş sayısına göre farklılaştığı görülmüştür. İki'den fazla grup olduğu için çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda 2, 3, 4, 5 ve üzeri kardeşi olanların olumsuz mükemmeliyetçilik seviyeleri tek kardeşi olanlardan anlamlı olarak daha yüksektir.

Adler, bireyin aile içindeki rolüne büyük önem verir. Adler aile içi pozisyonu beşe bölmüştür; en büyük çocuk, ikinci çocuk, ortanca çocuk, en küçük çocuk ve tek çocuk

olarak belirlemiştir. Literatür incelendiğinde ilk çocuk veya son çocuk olmanın mükemmeliyetçilik düzeyleriyle ilgili etkilerinin olduğu tartışılmaktadır. Alanda yapılan araştırmalar bulguyu destekler niteliktedir. Parker (1997) mükemmeliyetçi olmama ya da uyumlu mükemmeliyetçi olma olasılıklarının en küçük çocukta daha azken; ilk ve tek çocukların sağlıklı mükemmeliyetçi olma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bunun sebebi ailelerin tek çocuk sahibi olunca çocuğa mükemmeliyetçi bir tutumdan ziyade çocuğa karşı daha özenli, ilgili bir tutum sergilemesi olarak düşünülebilir.

Araştırmada öğrencilerin özgüvenlerinin ise kardeş sayısına göre farklılaşmadığı görülmüştür. Alanda yapılan araştırma bulguyu destekler niteliktedir. Bilgin (2011), ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelediği çalışmasında ergenlerin doğum sırasına göre yapılan özgüven ölçümleri sonucunda ister ilk olsun, ister ortanca, isterse son çocuk olsun bu değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulmamıştır.

Araştırma sonucunun aksine tek çocuk ve ilk çocuklarda özgüven düzeyi yüksek olduğu düşünülebilir. Tek çocuk sahibi ebeveynler veya ilk çocuklarına karşı sergiledikleri tutumlar ailelerde farklılık gösterebilir. Bu sebepten dolayı tek çocuk aile içinde kardeşi olmadığı için daha fazla ilgi ve sevgi gördüğü düşünülürse özgüveninin yüksek olabileceği söylenebilir.

Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ve Özgüvenleri Algıladıkları Ebeveyn Tutumlarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediği İle İlgili Sonuç ve Tartışma.

Araştırmanın analiz sonuçları göre öğrencilerin olumlu ya da olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin algıladıkları ebeveyn tutumlarına göre farklılaşmadığı görülmektedir. Alanda yapılan çalışma bulguyu destekler niteliktedir. Ogurlu, Yalın, Birden (2015), üstün yetenekli çocukların mükemmeliyetçilik özelliklerinin aile tutumu ile ilgili çalışmasında olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile anne baba tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Araştırmanın aksine Tire (2011), ön ergenlerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile algılanan anne baba tutumu arasındaki ilişkiyi

incelediği çalışmasında anne baba tutumlarına göre olumlu mükemmeliyetçilik düzeylerinin farklılaştığını ve bu farklılığın demokratik anne baba tutumlarında olumlu ihmalkâr anne baba tutumlarında olumsuz olduğu bulmuştur.

Parker (2000)'a göre aile tutumları ile mükemmeliyetçilik puanları arasında etkisinin çok küçük olduğunu ve çocuğun mükemmeliyetçilik puanlarında aile etkisinin %4'den daha az varyansa sahip olduğunu bulmuştur.

Araştırmada olumlu olumsuz mükemmeliyetçilikle ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sebebin birçok etkeni olabilir.

Bu etkenler mükemmeliyetçiliğin birçok boyutunun olduğu veya mükemmeliyetçi kişiliğin çocuklukta başladığı ve birçok etkenin çocuğun üzerinde bir baskı oluşturduğunu düşünebiliriz. Bunların içinde aile baskısının yanında, toplum baskısı, medya baskısı, gerçekçi olmayan rol modelleri baskısı, kişinin öz baskısı etkenler arasındadır. Araştırmanın sonucunu öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyinin algıladıkları ebeveyn tutumuna göre farklılaşmamasını bu sebeplere bağlayabiliriz.

Araştırmada sonuçlarında öğrencilerin özgüven düzeylerinin de algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılaşmadığı görülmektedir. Alanda yapılan çalışma bulguyu destekler niteliktedir. Dirik (2016) ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özgüven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmasında ebeveyn tutumları açısından ergenlerin özgüven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulmamıştır.

Araştırmanın aksine bireylerin özgüven düzeylerinde ebeveyn tutumları önemlidir. Otoriter bir ailede yetişen çocukların kendisine söylenen her şeyi sorgulamadan kabul etmeleri beklenir. Kendi düşüncelerine saygı duyulmaz ve öz benlikleri düşük bireyler olabilirler. Ebeveynlerin aşırı koruyucu tavırları, çok fazla kontrolcü yapıları ve özen göstermeleri sonucu genellikle diğer kimselere bağımlı bireyler ve özgüveni olmayan kişiler olarak yetişirler. Demokratik bir ailede yetişen çocuklar ise düşüncelerini serbestçe söyleyebilen, kendine ve diğer insanlara saygılı, hoşgörülü ve özgüvenleri

yüksek bireylerdir.

Araştırmada sonuç olarak öğrencilerin özgüven düzeyleri algıladıkları ebeveyn tutumlarında farklılık olmaması ilginç bir sonuçtur.

Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Özgüvenleri Ebeveynlerin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmaması İle İlgili Sonuç ve Tartışma.

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri anne eğitim durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik düzeyi baba eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır. Yapılan çoklu karşılaştırma analizinde babası ilkökul mezunu olanların olumlu mükemmeliyetçilikleri ortaokul mezunu, lise ve üzeri mezun olanlardan daha yüksektir. Araştırmanın bu sonucu eğitim seviyesi düşük ebeveynlerin çocuklara karşı çok yüksek standartlar belirlemeyip onlardan bunlara ulaşmasını beklemediklerini göstermektedir. Araştırmada öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyi baba eğitim durumunda ise farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alanda yapılan çalışmada; Mısırlı-Taşdemir (2003), üstün yetenekli çocuklarla ilgili yaptığı çalışmasının sonucunda okur-yazar düzeyinde eğitime sahip anne babaların çocukları daha fazla mükemmeliyetçi olma eğilimine sahip olduğunu bulmuştur.

Öğrencilerin özgüven düzeylerinin anne eğitim durumuna göre farklılaşmadığı bulgularda görülmüştür. Fakat öğrencilerin dış özgüven düzeylerinin baba eğitim durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. Yapılan çoklu karşılaştırma analizinde babası lise ve üzeri eğitimi olanlar ilkökul ve ortaokul eğitime sahip olanlardan dış özgüveni daha düşük bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu beklentiye uygun olmamakla birlikte yazınla da tutarlı değildir. Bunun nedeni düşük eğitim düzeyi babaların yaşam deneyimlerinden kaynaklanmış olabilir. Düşük eğitilmiş bireyler gerek iş bulma, gelir elde etme gerekse toplum içerisinde saygın konumlara gelmek bakımından dezavantajlı gruplardır. Bu sorunları yaşayan kişilerin kendi çocuklarının da benzer sorunlarla karşılaşmaması için onların dışarıya karşı olan davranışlarında daha özgüvenli yaklaşımlar sergilemesine bilinçli olarak daha fazla önem veriyor olabilirler. Bundan

dolayı çocuklarını dışarıdaki insanlara karşı daha cesaretli davranmaya özendirirler. Araştırmanın aksine; Çelik (2014) de ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi ile ilgili çalışmasında anne ve baba eğitim düzeyinin öğrencilerin özgüven düzeylerinde anlamlı bir farklılığa yol açtığını ve eğitim seviyesi yükseldikçe öğrencilerin özgüvenlerinin de pozitif yönde yükseldiğini söylemiştir. Eğitim seviyesi yüksek olan ailelerin çocuklarının özgüvenlerini pozitif yönde etkilemesinin sebebi ailelerin çocuğunu her noktada yönlendire biliyor ve ona destek olabiliyor olması açısından değerlendirilebilir.

Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ve Özgüven Düzeylerinin Algıladıkları Rekabetçi Tutumlara Göre Farklılık Gösterip Göstermediği İle İlgili Sonuç ve Tartışma.

Öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri algıladıkları rekabetçi tutumlara göre farklılık göstermemiştir. Mükemmeliyetçi bir kişiliğe sahip öğrenci yanlış yapma korkusundan dolayı her zaman rekabetçi bir tutum gösteremeyebilir. Günümüzde rekabet her alanda var olan rakibinden üstünlük sağlamak için daha iyi sonuç alma yarışmasıdır.

Öğrencilerin iç özgüvenleri ve dış özgüvenlerinin algıladıkları rekabetçi tutumlarında ise farklılık bulunmuştur. Rekabetçi olan öğrencilerin iç özgüvenleri ve dış özgüvenlerinin diğer öğrencilere göre yüksek olmasının özgüveni yüksek bireylerin rekabet düzeylerini de etkilediği söylenebilir. Araştırma sonucunda da görüldüğü gibi rekabetçi kişilerin özgüven duygusu gelişmiştir. Bu tür öğrenciler kendinden emin bir tavır sergilerler aynı zamanda fikirlerini dile getirebilirler.

Yapılan mükemmeliyetçilik ve özgüven ile ilgili araştırmalarda rekabetçi tutum araştırılmamıştır. O yüzden önemli bir bulgu olarak diğer çalışmalarda bu konuya ilgi artabilir.

Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Araştırma sonucuna dayalı bulgulardan elde edilen bilgiler ışığında aşağıda önerilere yer verilmiştir.

1. Öğrencilerin yaşadığı aile ortamını bilmeyen öğretmenler özellikle ergenliğe giriş dönemindeki bireylere destek olamazlar. Öğrencileri sınavlarla değerlendiren öğretmenler değil onlarla özel olarak ilgilenecek, psikolojik durumlarını anlayabilecek nitelikli öğretmen adayları yetiştirilmelidir.
2. Okullardaki ders ve müfredatlar hazırlanırken; insan ilişkileri ile ilgili, iletişim ve sosyal gelişimi sağlamak için özellikle hayatı anlama ve anlamlandırma gibi dersler eklenebilir. Böylelikle çocuklardaki farkındalık eksikliğinin giderilmesi için çalışmalar yapılmış olabilir.
3. Mükemmeliyetçi kişiliğe sahip öğrencilerde yanlış yapma korkusu çocukları birçok şeye girişmekten zorlanmalarına ve uyum sorununa sebep olmaktadır. Bu tür çocuklarda özgüven eksikliği meydana gelmektedir. Bu sebepten dolayı ebeveynler rehber öğretmenler tarafından mükemmeliyetçilik ve özgüven konusunda bilinçlendirilmelidir.
4. Okul rehberlik servisi tarafından mükemmeliyetçi kişiliğe sahip ve özgüveni düşük öğrenciler için seminerler düzenlenebilir. Aynı şekilde aileler için de çocuklarından çok fazla talep kâr olmamaları ve özgüveni düşük olan öğrenciler için neler yapılabileceği konusunda bilinçlendirilmeleri olumlu olabilir.
5. Öğrencilerin yeteneklerini ve kendilerini uygun şekilde değerlendirebilecekleri, beklentilerini karşılayabilecekleri en iyi şekilde olumlu mükemmeliyetçilik özelliklerini destekleyecekleri ortamlar oluşturulmalıdır.
6. Düşük özgüvene sahip çocuklara öğretmenler sınıf içinde kendilerini ifade etmelerini sağlayıp yeteneklerini sergileme imkânı vererek destek olmalıdırlar.

İleride Yapılabilecek Araştırmalar İçin neriler

1. Bugüne kadar ülkemizde mükemmeliyetçilik ve zgven arasındaki ilişkiyle ilgili bir çalışmanın olmadığı bilinmektedir. Bu sebepten dolayı bu alandaki sorunların ve etkilerin belirlenmesi ve çözüm önerilerinin geliştirilmesi sağlanabilir.
2. Çalışma ortaokul rneklemi üzerinde yapılmıştır. Aynı araştırma ülkenin farklı şehirlerinde ve farklı yaş gruplarıyla yapılabilir.
3. Tez çalışmalarında zgven geliştirmeye yönelik psikoeğitim çalışmalarına yer verilmelidir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Adderhold-Elliot, M. (1987). Perfectionism: What's Bad About Being too Good?, Free Spirit Publishing, Minneapolis
- Adler, A. (1956). Striving for Superiority. H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher (Eds.), The Individual Psychology of Alfred Adler (pp.101-125). New York: Basic Books.
- Adler, A. (2001). Psikolojik Aktivite, Üstünlük Duygusu ve Toplumsal İlgi, B. Çorakçı (çev.), İstanbul: Say Yayınları (Orijinal Çalışmanın Yayın Tarihi 1956)
- Adler, A. (2000). Yaşamın Anlamı ve Amacı, K. Şipal (çev.), İstanbul: Say Yayınları
- Adler, A. (2017). İnsanı Tanıma Sanatı, K.Şipal (çev.), İstanbul: Say Yay.
- Altıntaş, E. (2015). Özgüven Kuramdan Uygulamaya, Ankara: Nobel Yayınları,
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2003). Psikolojik danışma kuramları. İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım.
- Antony M. M. ve Swinson R. P. (2000). Mükemmeliyetçilik, Dost Sandığınız Düşman (When Perfect isn't Good Enough), A. Açıkgöz (çev.), İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The Exercise of Control, New York: Freeman.
- Beck, J. S. (2001). Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi. N. H. Şahin (çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları
- Bettelheim B. (1988). A Good Enough Parent. Newyork: Random House. Biçer, T. (1998). Doruk performans. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Bowers, E. (2012). The Everything Guide to Coping with Perfectionism: Overcome Toxic Perfectionism. Learn to Embrace Your Mistakes. and Discover the Potential for Positive Change. Maasachussets: Everything Books,
- Burger, J. M. (2006). Kişilik. İ.D.E.Erguvan Sarıoğlu (çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Burns, D. (2014). İyi hissetmek. H.A. Karaosmanoğlu (çev.), İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Çivilidağ, A. (2013). Gelişim süreci odağında ergenlik psikolojisi. Ankara: Nobel.
- Fennell, M. (2017). Özgüveni Keşfedim, N. Azizlerli, M. Şaşıoğlu (çev.), İstanbul, Psikonet Yayınları.
- Geçtan, E. (2002). Psikanaliz ve Sonrası. Ankara: Remzi Kitabevi. Gökmar, Ö. (2015). Özgüven Kazanmak .Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Haddou, M. (2000). Hayır demeyi bilmek M. Selen (çev.), İstanbul: İletişim Yayınları.
- Horney, K. (1975). Nevrozlar ve İnsan Gelişimi, Öz Geliştirme Kavgası (Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization), S. Budak (çev.), İstanbul: Öteki Yayınevi.
- İnanç, B. Y.Yerlikaya, E.E. (2010). Kişilik Kuramları, Ankara: Pegem Yayınları
- Kağıtçıbaşı, Ç.ve Cemalcılar, Z. (2016). Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş. İstanbul: Evrim Yayınevi
- Kalkınç, F. (2007). Okul Evde Başlar. İzmir: Çağlayan A.Ş.
- Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2004). Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar. Samsun: Deniz Kültür Yayınları
- Kasatura, İ. (1998). Kişilik ve Özgüven. İstanbul: Evrim Yayınevi. 139-150
- Kulaksızıoğlu, A. (2006). Ergenlik Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Kuzgun, Y. (2000). Meslek Danışmanlığı, Kurumlar, Uygulamalar. Ankara: Nobel Yayınları.
- Lauster, P. (2003). Özgüven Öğrenilebilir. L. Yarbaş (çev.), İzmir: İlya Yayınev.
- Lindenfield, G. (1997). Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Littauer, F. ve Littauer, M. (1997). Kişilik bulmacası: Birlikte çalıştığımız insanları anlamak (Personality puzzle, understanding the people you work with), H. Betül Çelik (çev.), İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Mckay, M. Ve Fanning, P. (2016), Özgüven, F. Gaye Atay (çev.), Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- McWilliams, N. (2016). Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak. E. Kalem (çev.), E. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Missildine, W. H. (1963). Your Inner Child of The Past, Simon and Schuster, New York.
- Özbeç, Ç. (2004). Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Özdoğan, Ö.(2005). İsimless Hayatlar, Ankara: Lotus Yay.
- Ras, P. (2016). Özgüven: Daha İyi Bir Hayat İçin Öz değeri Geliştirmek, B. Çınar (çev.), Ankara: Akılçelen Kitapları.
- Sayar, K., & Dinç, M. (2014). Psikolojiye giriş. Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Schultz, D. P. ve S. E. Schultz, (2007). Modern Psikoloji Tarihi, Y. Aslay (çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları, 501-510.
- Shafran, R. Egan, S. ve Wade T. (2017). Mükemmeliyetçilik. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık
- Yavuzer, H. (2004). Çocuk Eğitimi El Kitabı, İstanbul: Remzi Kitabevi. Yörükoğlu, A. (1993). Gençlik Çağı. İstanbul: Özgür Yayınları.

Sürelili Yayınlar

- Accordino, D. B., Accordino, M. P., ve Slaney, R. B. (2000). An Investigation of Perfectionism, Mental Health, Achievement and Achievement Motivation in Adolescents, *Psychology in the School*, 37, 535-545.
- Ashby, J. , & Kottman, T. (1996). "Inferiority As A Distinction Between Normal and Neurotic Perfectionism", *Individual Psychology*, 52,.237-245.
- Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, Dysfunctional Attitudes, and Selfesteem: A Structural Equation Analysis. *Journal of Counseling and Development*, 80 (2), 2-12-197-203.
- Ayhan, İ. (2007). Psikanalitik Yaklaşım: Bilinçaltından Notlar. *Psikoloji Köşesi*, *Tubitak Bilim ve Teknik Dergisi*. 472, 1-6

- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat, *Psychology Today*, November, 34-51.
- Eldeleklioglu, J. (2004). "Çocuklarda Özgüven Gelişimi", *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24, 111-121.
- Ellis, A. (2002). "The Role of Irrational Beliefs in Perfectionism " *Perfectionism: Theory, Research, And Treatment*, Editör: G.flett ve P.L.Hewitt, Washington, Dc: American Psychological Association
- Enns, M.W. Cox, B. J. & Clara, I. (2002). Adaptive and Maladaptive Perfectionism: Developmental Origins and Association with Depression Proneness. *Personality and Individual Differences*, 33, 921-935
- Feltz, D. L. (1988). Self Confidence and Sport Performance, *Exercise and Sports Science Reviews*, 16, 423-458
- Flett, G.L. & Hewitt, P.L. (2002). Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional and Treatment Issues. In G.L. Flett & P.L. Hewitt, (Eds.). *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*, 5-31
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14:14.
- Frost, R.O., Heimberg, R.G., Holt, C.S., Mattia, J.S. & Neubauer, A.L. (1993). A Comparison of Two Measures of Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism, *Cognitive Therapy and Research*, 14: 449-468
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts; Conceptualization, Assessment and Association with Psychopathology, *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1990). "Perfectionism and Depression: A Multidimensional Analysis", *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 423-438.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103
- Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a Neglected Personality Trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39, 384-385.
- Jonge L. ve Waller G. (2001). Perfectionism Levels in African-American and Caucasian Adolescents, *Personality and Individual Differences*, 34, 1447-1451
- Kahraman, S. ve Pedük, Ş. B. (2014). 6, 7 ve 8. Sınıf Üstün Yetenekli Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Belirlenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 137-150.
- Karademir, N. (2015). Fen Edebiyat Fakültesi Coğrafya Bölümü Öğrencilerinin Özgüven Algıları. *Kahraman Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 1, 53-77
- Kottman, T. (2000). Perfectionist Children and Adolescents: Implications for School Counselors. *Professional School Counseling*, 3 (3), 182-189.
- Kottman, T. ve Ashby, J. (2000). Perfectionistic Children and Adolescents: Implications for School Counselors, *Professional School Counseling*, 3/3, 182-188.
- Lo Cicero, K. A., Ashby, J. S. ve Kern, R. (2000). Multidimensional Perfectionism and Lifestyle Approaches in Middle School Students, *Journal of Individual Psychology*, 56, 419-434
- McGarvey, J.A., (1996). The almost perfect definition. *Research/Penn State*, 17, 3.
- Ogurlu, Ü. Yalın, H.S. Birden, F.Y. (2015). Üstün Yetenekli Çocukların Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Aile Tutumu ile İlişkisi. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*. 751-754
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on Perfection, *American Psychologist*, 39, 386- 390

- Parker, W.D. (1997). An Empirical Typology of Perfectionism in Academically Talented Children. *American Educational Research Journal*, Vol. 34, (3) 545- 562
- Parker, W.D. (2000). Healthy Perfectionism in The Gifted. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 173-183.
- Rice, K, Ashby, J., & Preusser, K. (1996). "Perfectionism, Relationships With Parents, and Self-Esteem", *Individual Psychology*, 52, 246-260.
- Rice, K.G., Ashby, J.S. & Slaney, R. (1998). Self-Esteem As a Mediator Between Perfectionism and Depression: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314.
- Rice, K.G., Preusser, K.J. (2002). The Adaptive/ Maladaptive Perfectionism Scale, *Measurement and Evaluation In Counselling and Development*, 34 (4), 210-22
- Rimm, S. (2007). What's Wrong with Perfect? Clinical Perspectives on Perfectionism and Underachievement. *Gifted Education International*, 23, 246-253.
- Roedell, W. C. (1984). Vulnerabilities of Highly Gifted Children, *Roeper Review*, 6, 127-130.
- Schuler, P.A. (2000). Perfectionism and Gifted Adolescents. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11 (4), 183-197.
- Slaney, R.B., Ashby, J.S. & Trippi, J. (1995). Perfectionism: Its Measurement and Career Relevance. *Journal of Career Assessment*, 3, 279-297.
- Slaney, R.B., Rice, K.G. & Ashby, J.S. (2002). A Programmatic Approach to Measuring Perfectionism: The Almost Perfect Scales. In G.L. Flett & P.L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 63-88). Washington, DC: American Psychological Association.
- Stoeber, J. & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295- 319.

- Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale Revised: More Perfect with Four (instead of six) Dimensions, *Personality and Individual Differences*, 24, 481-491.
- Stumpf, H. ve Parker, W. D. (2000). A Hierarchical Structure Analysis of Perfectionism and its Relations to Other Personality characteristics, *Personality and Individual Differences*, 28, 837–852.
- Suddarth, B.H. ve Slaney, R.B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling Development*, 34 (3), 157-165.

Diğerleri

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs Prentice Hall
- Blackburn, S.M. (2003). *The Relationship Between Perfectionism, Aversive Self-Awareness, Negative Affect and Binge Eating*. Unpublished Master Thesis, University of Canterbury.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Çelik, İ. (2014). *Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi (Afyon Karahisar Örneği)*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği Geliştirme Çalışması*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Mısırlı-Tasdemir, Ö. (2003). *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlilik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

- Mızrak, E. (2006). Ansiyete Bozukluk ve/veya Depresif Bozukluk Tanısı Alan Hastalarda Çok boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyarlama Çalışması. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66, 543-578.
- Sapmaz, F. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya
- Shcherbakova, J. (2001). “Moderating Effects of Self-Efficacy on The Relationship Between Perfectionism and Depression Among College Student”, Unpublished Doctorate Thesis, Mississippi State University
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. ve Ashby, J. (2001). The Revised Almost Perfect Scale, Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34, 130-145.
- TDK. (2017). Türk Dil Kurumu Sözlüğü. <http://tdk.gov.tr>. Erişim Tarihi: 03.08.2017.
- Tire, Y. (2011). Ön Ergenlerde Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik ile Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkileri İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır.

Ad, soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamamız rica olunur. Lütfen her ifadeye **TEK** yanıt veriniz ve kesinlikle **BOŞ** bırakmayınız.

Katkılarınız için teşekkürler. Sinem SAYIŞMAN

1) Cinsiyetiniz: Erkek() Kadın()

2) Yaşınız:

3) Okulunuz:

4) Sınıfınız: 7 () 8 ()

5) Anne baba durumunuz:

Anne baba sağ ve beraberler ()

Anne baba sağ ve ayrıldılar ()

Babam öldü annemle yaşıyorum ()

Annem öldü babamla yaşıyorum ()

6) Siz dâhil kaç kardeşiniz: Tek () 2 () 3 () 4 () 5+ ()

7) Ailenizin aylık geliri: Düşük () Orta () Yüksek ()

8) Anne-Babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz: İlgisiz ()
Otoriter () Koruyucu () Demokratik ()

9) Anne eğitim durumu: İlkokul () Ortaokul () Lise ve Üzeri ()

10) Baba eğitim durumu: İlkokul () Ortaokul () Lise ve Üzeri ()

11) Sizden önce ölen kardeşiniz oldu mu?

Evet () () Hayır

12) İlk Çocuk musunuz?

Evet () () hayır

13) Bir şeyde rekabet etmek hoşunuza gider mi? Evet () () Hayır

EK-2. OLUMLU VE OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Sevgili Öğrenci,

Aşağıda ergenlerin psikolojik özellikleri ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. **Her bir ifade karşısında** “A=Bana hiç uygun değil”, “B=Bana bazen uygun”, “C=Bana genellikle uygun”, “D=Bana tamamen uygun” olmak üzere dört yanıt seçeneği bulunmaktadır.

Her ifadeyi dikkatlice okuyarak, size uygun yanıtı ifadenin sonundaki kutucuk içine bir çarpı (X) koyarak belirtiniz.

Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız ve her bir madde için **tek** yanıt veriniz.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Sinem SAYIŞMAN

Bana Hiç Uygun Değil: A

Bana Bazen Uygun: B

Bana Genellikle Uygun: C

Bana Tamamen Uygun: D

1	Düzenli biriyimdir.	A	B	C	D
2	Bir hata yaptığımda yıkılıyorum.	A	B	C	D
3	Her şeyi tam zamanında yapmak isterim.	A	B	C	D
4	Bir hata yaptığımda kendimi eksik hissedirim.	A	B	C	D
5	Tertip ve düzen benim için çok önemlidir.	A	B	C	D
6	Yapacağım işleri en ince ayrıntısına kadar planlarım.	A	B	C	D
7	Bir şeyin iyi olması için en ince ayrıntısına kadar dikkat ederim.	A	B	C	D
8	Zayıf yönlerimin başkalarınca fark edilmesi benim için utanç vericidir.	A	B	C	D
9	Yapmam gereken işleri ertelemeden hemen yapmaya çalışırım.	A	B	C	D

10	Biri beni eleştirdiğinde, kendimi kötü hissederim.	A	B	C	D
11	Bir işi yapmak için gerekirse fazla çalışırım.	A	B	C	D
12	Her işimi düzenli yapmaya çalışırım.	A	B	C	D
13	Hata yaparsam başkaları beceriksiz olduğumu düşünür.	A	B	C	D
14	Yaptığım işi bitirmeden önce kontrol ederim.	A	B	C	D
15	Bir sorunun üstesinden gelemediğimde çok sinirlenirim.	A	B	C	D
16	Derslerime düzenli çalışırım.	A	B	C	D
17	Hedeflerime ulaşamadığımda kendimi yıkılmış gibi hissederim.	A	B	C	D



EK-3: Özgüven Ölçeği

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.		Hiç Bir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı	1	2	3	4	5

	savunurum.					
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

Ek-4. İl Millî Eğitim Müdürlüğü İzin Onayı



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-44-E.5768845
Konu: Anket ve Araştırma İzin Talebi

25.04.2017

Sayın: Sinem ŞAYIŞMAN

İlgi: a) 17.04.2017 tarihli dilekçeniz.
b) Valilik Makamının 24.04.2017 tarih ve 5676073 sayılı oluru.

"Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Öz-Güvenleri Arasındaki İlişki" konulu teziniz hakkındaki ilgi (a) dilekçe ve ekleri ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve söz konusu talebiniz; bilimsel amaç dışında kullanmaması, **uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının uygulanması**, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılması koşuluyla, gerekli duyurunun araştırmacı tarafından yapılması, okul idarecilerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda uygulanması ve işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini rica ederim.

İbrahim POLAT
Müdür a.
Müdür Yardımcısı V.

EK:1- Valilik Onayı
2- Ölçekler

İl Millî Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İmran Öktem Cad.
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/İstanbul
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

A. BALTA VHKİ
Tel: (0 212) 455 04 00-239
Faks: (0 212)455 06 52

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 44da-ff92-35bb-b2b7-1248 kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

Sinem SAYIŞMAN, 1986 yılında İstanbul'da doğdu. İlkokul, ortaokul ve liseyi İstanbul'da bitirmiştir. 2010 yılında Anadolu Üniversitesi İşletme Fakültesi İşletme Bölümünü Tamamlamıştır. Mezun olduktan sonra farklı kurumlarda çalışmıştır. 2016 yılında Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek lisansına başlamıştır.

Üç yıldır Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Ortaokulunda ücretli öğretmenlik yapmaktadır.

