



Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı

# LİSE ÖĞRETMENLERİNİN MÜKEMMELİYETÇİLİK ALGILARI İLE İŞ YAŞAM DENGESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Hayati GÜRBÜZKOL

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2018

LİSE ÖĞRETMENLERİNİN MÜKEMMELİYETÇİLİK ALGILARI İLE İŞ YAŞAM  
DENGESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Hayati GÜRBÜZKOL

Danışman

Prof. Dr. Halil IŞIK

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi


Van, 2018

## KABUL VE ONAY

Hayati GÜRBÜZKOL tarafından hazırlanan “Lise Öğretmenlerinin Mükemmeliyetçilik Algıları İle İş Yaşam Dengesi Arasındaki İlişki” başlıklı bu çalışma, 14.05.2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Doç. Dr. Mehmet TEYFUR



Prof. Dr. Halil IŞIK (Danışman)



Dr. Öğr. Üyesi Rezzan UÇAR

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



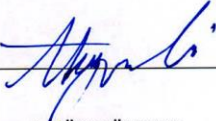
Doç. Dr. Fuat TANHAN  
Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporum sadece Yüzüncü Yıl Üniversitesi yerleşkesinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun 6 ay süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

14.05.2018

  
Hayati GÜRBÜZKOL

## TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitimim süresince bilgi ve deneyimleriyle çalışmama ışık tutan, şahsıma bilimsel bakış açısı kazandıran, tez çalışmamın zaman zaman duraksadığı, zaman zaman tıkanıdığı bazı dönemlerinde başarabileceğim konusunda beni gayretlendiren, çalışmama ivme kazandıran, desteğini ve hoşgörüsünü hiç zaman esirgemeyen hocam ve aynı zamanda danışmanım Sayın Prof. Dr. Halil IŞIK'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca kendilerinden ders aldığım, bizlere gerçekten lisansüstü eğitim ruhunu ve tecrübesini yaşatan çok değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Rezzan UÇAR'a, Dr. Öğr. Üyesi Mustafa ERDEM, Doç. Dr. Hasan Basri MEMDUHOĞLU ve Dr. Öğr. Üyesi Ahmet AKBABA'ya şükranlarımı bildiririm.

Yüksek lisans eğitimimin en başından beri desteğini esirgemeyen, süreç boyunca rehberlik ve motive eden Araş. Gör. M. Mehmet MAZLUM'a ve ihtiyaç duyduğumuz her zaman yardımlarını esirgemeyen Murat ŞAHİN, Araş. Gör. Mehmet TURHAN ve Araş. Gör. Elif KELEŞ'e teşekkürlerimi sunarım.

Ölçekleri uygulamamda, veri girişlerinde ve analizlerinde yardımına ihtiyaç duyduğum kıymetli arkadaşım Yasemin YETKİN'e, gerçek bir aile hissi uyandıran samimi ve içten insanların olduğu birlikte ders aldığım değerli arkadaşlarıma maddi ve manevi desteklerinden ötürü teşekkürlerimi bildiririm.

Dünyaya gözlerimi açtığım günden bugüne kadar, maddi ve manevi her türlü desteklerini esirgemeyen, lisansüstü eğitim yapma konusunda beni sürekli motive edip gayretlendiren anne ve babama teşekkür ediyorum.

Bu çalışmamı benimle sürekli gurur duyan dedeme ve dünyada benim yanımdaki değeri hiçbir şekilde ölçülemeyecek kadar büyük olan ananeme hediye ediyorum.

## ÖZET

GÜRBÜZKOL, Hayati. *Lise Öğretmenlerinin Mükemmeliyetçilik Algıları İle İş Yaşam Dengesi Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Van, 2018.

Bu çalışmanın amacı, lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları ile iş yaşam dengesi arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarına etki eden etkenler ile iş yaşam dengesi düzeylerine değişkenler incelenmiştir. Araştırmada genel tarama modellerinden betimsel tarama ve ilişkisel tarama desenleri kullanılmıştır. Araştırmanın evreni 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Van merkez ve tüm ilçelerinde görev yapmakta olan 2913 lise öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evrenini ise İpekyolu, Tuşba, Edremit ve Erciş ilçelerinde bulunan toplam 2280 lise öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu belirtilen liselerde görev yapmakta olan 661 lise öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme oranlı tabakalı örnekleme (stratified sampling) tekniğiyle seçilmiştir.

Araştırmanın verileri, Orjinali Frost, Marten, Lahart, ve Rosenblate (1990) tarafından geliştirilen, Özbay ve Mısırlı-Taşdemir (2003) tarafından Türkçe'ye çevrilen “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, Apaydın (2011) tarafından geliştirilen “İş Yaşam Dengesi Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak elde edilmiştir. “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Düzen”, “Hatalara Aşırı İlgi”, “Davranışlardan Şüpheler”, “Aile Beklentileri”, “Ailesel Eleştirisi”, “Kişisel Standartlar” olmak üzere 6 boyuttan ve toplam 35 maddeden oluşmaktadır. “İş Yaşam Dengesi Ölçeği” ise “İş Yaşam Uyumu”, “Yaşamı İhmal Etme”, “Kendine Zaman Ayırma” ve “Yaşamın İşten İbaret Olması” olmak üzere 4 boyuttan ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Verilerin analizinde tanımlayıcı analizler (yüzde, standart sapma, varyans, aritmetik ortalama, frekans, standart hata), parametrik fark testleri (t testi ve ANOVA) ve Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmacı veri toplamak amacıyla hazırlanan ölçek formlarıyla, okullara giderek ölçeklerin uygulanmasını sağlamıştır. Özellikle gönüllü katılımın sağlanması için ölçekler gönüllü bireyler tarafından doldurulmuştur.

Araştırma sonucunda lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları ile iş yaşam denge düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Lise öğretmenlerinin genel olarak mükemmeliyetçilik algılarının orta seviyede olduğu, iş yaşam dengelerinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

### **Anahtar Sözcükler**

Mükemmeliyetçilik, iş yaşam dengesi, öğretmen.



## ABSTRACT

GÜRBÜZKOL, Hayati. *The Relationship between High School Teacher's Perceptions of Perfectionism and Work-life Balance*. Master Thesis, Van, 2018.

The aim of this study is to determine the relationship between high school teachers' perceptions of perfectionism and work-life balance. In the direction of this purpose, variables were examined that affect high school teachers' perceptions of perfectionism and the levels of work-life balance. In the research, descriptive and relational research design were used. The population of the research constitutes 2913 high school teachers working in the center of Van and its all counties in the 2016-2017 academic year. The population of the study is composed of 2280 high school teachers in the counties of İpekyolu, Tuşba, Edremit, and Erciş. The sample group of the study constitutes 661 high school teachers who are working in the designated high schools. the sample of research was selected with stratified sampling technique.

Research data was obtained by using "Multidimensional Perfectionism Scale" which originally developed by Frost, Marten, Lahart, and Rosenblat (1990) and translated into Turkish by Özbay and Egyptian-Taşdemir (2003), "Work-life Balance Scale" developed by Apaydın (2011) and "Personal Information Form" prepared by the researcher. "Multidimensional Perfectionism Scale" consists of 6 dimensions that are "Order", "Fault Extreme Attention", "Behavior Suspected", "Family Expectations", "Familial Criticism", "Personal Standards" and totally 35 items. "Work Life Balance Scale" consists of 20 items from 4 dimensions; "Work Life Harmony", "Ignore Life", "Time to Self" and "Life boils down to work". In the analysis of the data, descriptive analyzes (percent, standard deviation, variance, arithmetic mean, frequency, standard error), parametric difference tests (t test and ANOVA) and correlation analysis were used.

With the scale forms prepared to collect data, the researcher went to schools and applied the questionnaires. Surveys were filled in by voluntary individuals, especially to provide voluntary participation.



As a result of the research, it is seen that high school teachers have a statistically significant, negative and moderate relationship between perfectionism perceptions and work life balance levels. It was determined that high school teachers generally had a moderate level of perfectionism, and high levels of work life balance.

**Key Words**

Perfectionism, work life balance, teacher.



## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY .....	i
BİLDİRİM .....	ii
TEŞEKKÜR .....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	vi
KISALTMALAR .....	xii
TABLOLAR DİZİNİ .....	xiii
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	xv
EKLER DİZİNİ .....	xvi
<b>1.BÖLÜM: GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1.Problem Durumu .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2.Araştırmanın Amacı .....</b>	<b>4</b>
<b>1.3.Araştırmanın Önemi.....</b>	<b>5</b>
<b>1.4. Araştırmanın Varsayımları.....</b>	<b>6</b>
<b>1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....</b>	<b>6</b>
<b>1.6.Tanımlar.....</b>	<b>6</b>
<b>2.BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1.Mükemmeliyetçilik.....</b>	<b>7</b>
2.1.1. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Kuramsal Açıklamalar .....	7
2.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	9
2.1.2.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik .....	9
2.1.2.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik .....	13
2.1.3. Mükemmeliyetçilik Kuramları.....	16
2.1.3.1. Psikanalitik Kuram .....	16
2.1.3.2. Bireysel Psikoloji Kuramı.....	16
2.1.3.3. Bütüncül Kuram.....	16
2.1.3.4. Bilişsel Kuram .....	18
2.1.3.5. Sosyal Öğrenme Kuramı .....	18
2.1.4. Mükemmeliyetçilik Modelleri .....	18
2.1.4.1. Sosyal Beklentiler Modeli .....	19

2.1.4.2. Sosyal Öğrenme Modeli.....	19
2.1.4.3. Sosyal Reaksiyon Modeli.....	20
2.1.4.4. Kaygılı Yetiştirme Modeli.....	20
2.1.5. Mükemmeliyetçi İnsanların Özellikleri .....	20
2.1.6. Mükemmeliyetçi düşünme stilleri .....	26
<b>2.2. İş Özel Yaşam Dengesi.....</b>	<b>28</b>
2.2.1. İş Özel Yaşam Dengesi İle İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	28
2.2.2. İş Özel Yaşam Dengesinin Önemi .....	31
2.2.3. İş Özel Yaşam Etkileşimine İlişkin Kuramlar .....	32
2.2.3.1. Rol Kuramı.....	32
2.2.3.2 Bölünme (Segmentation) Kuramı.....	33
2.2.3.3. Yayılma/Taşma/Saçılma (Spillover) Kuramı .....	34
2.2.3.4. Uygunluk (Congruence) Kuramı .....	34
2.2.3.5. Telif/Dengeleme (Compensation) Kuramı .....	35
2.2.3.6. Araçsallık (Instrumentality) Kuramı.....	35
2.2.3.7. Çatışma Kuramı.....	36
2.2.3.8. Kıtık ve Arttırma Kuramı.....	36
2.2.3.9. Merkezi Yaşam İlgisi Kuramı .....	37
2.2.4. Aile Dostu Uygulama Biçimleri .....	38
2.2.4.1. Esnek Çalışma Saatleri.....	40
2.2.4.2. Kısmi Zamanlı Çalışma .....	40
2.2.4.3. Çalışma Mekânında Esneklik.....	41
2.2.4.4. Sıkıştırılmış İş Haftaları .....	41
2.2.4.5. İş Paylaşımı .....	42
2.2.4.6. Bağımlı Bakım Düzenlemeleri .....	43
2.2.4.7. Dış Kaynaktan Yararlanma (Outsourcing).....	43
2.2.4.8. Stres Yönetimi Eğitimi (Stress Management Training, SMT) .....	44
2.2.4.9. Uzaktan Çalışma (Telework) .....	44
2.2.4.10. Kayan İş Süresi Uygulaması.....	44
2.2.4.11. Vardiyalı Çalışma Sistemi .....	45
2.2.5. İş Yaşam Dengesizliğinin Sonuçları .....	45
2.2.5.1. Kişisel Alandaki Sonuçlar.....	45
2.2.5.2. Örgütsel/İş Alanındaki Sonuçlar .....	46
2.2.5.3. Ailesel/İlişkisel Alandaki Sonuçlar .....	46

<b>3. BÖLÜM: YÖNTEM</b> .....	47
<b>3.1. Araştırmanın Modeli</b> .....	47
<b>3.2. Evren, Çalışma Evreni ve Örneklem</b> .....	47
<b>3.3. Veri Toplama Araçları</b> .....	50
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu.....	50
3.3.2. İş Yaşam Dengesi Ölçeği (İDÖ) .....	50
3.3.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	52
3.3.4. Verilerin Toplanması .....	56
3.3.5. Verilerin Analizi .....	56
<b>4. BÖLÜM: BULGULAR, YORUMLAR ve TARTIŞMA</b> .....	58
<b>4.1. Katılımcı Özellikleri</b> .....	58
<b>4.2. Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutlarına Göre Öğretmen Görüşleri</b> .....	59
4.2.1. Mükemmeliyetçiliğin “Düzen” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	60
4.2.2. Mükemmeliyetçiliğin “Hatalara Aşırı İlgili” Alt Boyutna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	62
4.2.3. Mükemmeliyetçiliğin “Davranışlardan şüpheli” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	63
4.2.4. Mükemmeliyetçiliğin “Aile beklentileri” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	65
4.2.5. Mükemmeliyetçiliğin “Ailesel eleştirisi” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	66
4.2.6. Mükemmeliyetçiliğin “Kişisel standartlar” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	68
<b>4.3. Demografik Değişkenler İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyleri Arasındaki İlişki</b> .....	69
4.3.1. “Cinsiyet” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki.....	69
4.3.2. “Öğrenim Durumu” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki .....	72
4.3.3. “Branş” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki.....	76
4.3.4. “Kıdem” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki .....	78
4.3.5. “Çalışmakta Olduğu Okul Türü” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki .....	79
4.3.6. “Medeni Durum” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki .....	82
<b>4.4. İş Yaşam Dengesinin Alt Boyutlarına Göre Öğretmen Görüşleri</b> .....	84

4.4.1. İş Yaşam Dengesinin“İş Yaşam Uyumu” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	85
4.4.2. İş Yaşam Dengesinin “Yaşamı İhmal Etme” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	86
4.4.3. İş Yaşam Dengesinin “Kendine Zaman Ayırma” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	88
4.4.4. İş Yaşam Dengesinin “Yaşamın İştten İbare Olması” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	89
<b>4.5. Demografik Değişkenler İle İş Yaşam Denge Düzeyleri Arasındaki İlişki .....</b>	<b>91</b>
4.5.1. “Cinsiyet” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki.....	91
4.5.2. “Öğrenim Durumu” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki.....	92
4.5.3. “Branş” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki.....	93
4.5.4. “Kıdem” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki .....	95
4.5.5. “Çalışmakta Olduğu Okul Türü”Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki.....	97
4.5.6. “Medeni Durum” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki....	98
4.5.7. “Eş Çalışma Durumu” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki .....	99
<b>4.6. Lise Öğretmenlerinin Mükemmeliyetçilik Algıları İle İş Yaşam Denge Düzeyleri Arasında Korelasyon Analizi .....</b>	<b>100</b>
<b>5. BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>104</b>
5.1. Sonuçlar .....	104
5.2. Öneriler .....	107
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>108</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>126</b>

**KISALTMALAR**

<b>TDK</b>	:Türk Dil Kurumu
<b>vd.</b>	: Ve Diğerleri
<b>akt.</b>	: Aktaran
<b>diğ.</b>	: Diğerleri
$\bar{X}$	: Aritmetik Ortalama
<b>p</b>	: Serbestlik Derecesi
<b>t</b>	: Anlamlılığın Test Edilmesi
<b>ss</b>	: Standart Sapma
<b>sd</b>	: Anlamlılık Düzeyi
<b>N</b>	: Örneklem Hacmi
<b>r</b>	: Korelasyon
<b><math>\alpha</math></b>	: Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı
<b>G. O. Ö.</b>	: Genel Orta Öğretim
<b>M. T. L.</b>	: Mesleki Teknik Lisesi
<b>İ. H. L.</b>	: İmam Hatip Lisesi

## TABLOLAR DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik Yaklaşımları .....	10
<b>Tablo 2.</b> Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Yaklaşımları .....	13
<b>Tablo 3.</b> İş Yaşamının Günlük Yaşamdaki Payı .....	32
<b>Tablo 4.</b> İş-Özel Yaşam Etkileşimine İlişkin Yaklaşımlar .....	38
<b>Tablo 5.</b> Çalışma Evreni Seçimine İlişkin Bilgiler.....	48
<b>Tablo 6.</b> Uygulama Yapılan Okullar ve Cinsiyete Göre Toplanan Ölçek Sayıları .....	49
<b>Tablo 7.</b> İş- Yaşam Dengesi Ölçeğinin Güvenirlilik Analizi .....	52
<b>Tablo 8.</b> Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Güvenirlilik Analizi .....	55
<b>Tablo 9.</b> İş Yaşam Dengesi Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Beşli Likert Derecelendirme Biçimi ve Puan Aralıkları .....	56
<b>Tablo 10.</b> Ölçekler Arasındaki Korelasyon İlişkilerinin Kriterleri .....	57
<b>Tablo 11.</b> Örneklem Grubuna Ait Kişisel Bilgiler .....	58
<b>Tablo 12.</b> Mükemmeliyetçilik Algı Düzeylerinin Alt Boyutlara Göre Genel Olarak Öğretmen Görüşleri .....	59
<b>Tablo 13.</b> Mükemmeliyetçiliğin “Düzen” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	61
<b>Tablo 14.</b> Mükemmeliyetçiliğin “Hatalara Aşırı İlgisi” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	62
<b>Tablo 15.</b> Mükemmeliyetçiliğin “Davranışlardan Şüphesi” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	64
<b>Tablo 16.</b> Mükemmeliyetçiliğin “Aile Beklentileri” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	65
<b>Tablo 17.</b> Mükemmeliyetçiliğin “Ailesel Eleştirisi” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	67
<b>Tablo 18.</b> Mükemmeliyetçiliğin “Kişisel Standartlar” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	68
<b>Tablo 19.</b> “Cinsiyet” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki.....	69
<b>Tablo 20.</b> “Öğrenim Durumu” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki .....	73
<b>Tablo 21.</b> “Branş” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki.....	76
<b>Tablo 22.</b> “Kıdem” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki .....	78
<b>Tablo 23.</b> “Çalışmakta Olduğu Okul Türü” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki.....	79
<b>Tablo 24.</b> “Medeni Durum” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki .....	82
<b>Tablo 25.</b> İş Yaşam Dengesi Düzeylerinin Alt Boyutlara Göre ve Genel Olarak Öğretmen Görüşleri .....	84
<b>Tablo 26.</b> İş Yaşam Dengesinin “İş Yaşam Uyumu” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	85

<b>Tablo 27.</b> İş Yaşam Dengesinin “Yaşamı İhmal Etme” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	87
<b>Tablo 28.</b> İş Yaşam Dengesinin “Kendine Zaman Ayırma” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	88
<b>Tablo 29.</b> İş Yaşam Dengesinin “Yaşamın İşten İbaret Olması” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri .....	90
<b>Tablo 30.</b> “Cinsiyet” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki.....	91
<b>Tablo 31.</b> “Öğrenim Durumu” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki.....	92
<b>Tablo 32.</b> “Branş” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki.....	94
<b>Tablo 33.</b> “Kıdem” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki .....	95
<b>Tablo 34.</b> “Çalışmakta Olduğu Okul Türü” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki .....	98
<b>Tablo 35.</b> Medeni Durum” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki .....	99
<b>Tablo 36.</b> “Eş Çalışma Durumu” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki.....	100
<b>Tablo 37.</b> Lise Öğretmenlerinin Mükemmeliyetçilik Algıları İle İş Yaşam Denge Düzeyleri Arasında Korelasyon Analizi .....	101



**ŞEKİLLER DİZİNİ**

<b>Şekil 1.</b> Mükemmeliyetçiliğin Sürdürülmesi .....	21
--	----



## EKLER DİZİNİ

**Ek 1.** Kişisel Bilgi Formu

**Ek 2.** Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

**Ek 3.** İş Yaşam Dengesi Ölçeği

**Ek 4.** Ölçek Kullanım İzinleri

**Ek 5.** Uygulama İzin Belgeleri



# 1. BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sınırlılıkları ve varsayımları hakkında bilgi verilmektedir.

### 1.1.Problem Durumu

İki ucu keskin kılıç, mükemmeliyetçilik. Mükemmeliyetçi insanlar bir yandan hata yapmaktan kaçınırlarken, bir yandan da kendilerinin belirlemiş oldukları yüksek standartlara ulaşmayı arzularlar. Genellikle mükemmeliyetçilik iki ucu keskin kılıç metaforuyla karşımıza çıkmaktadır. İki ucu keskin bir kılıç savaş esnasında, kendini de yaralama ihtimalini beraberinde getirmektedir. Mükemmeliyetçi insanlar kendilerine ve başkalarına zarar verdiklerinden çoğu zaman iki ucu keskin kılıç metaforuyla nitelendirilir. Bu kılıcın bir ucu mükemmeliyetçi kişileri, bir ucu da mükemmeliyetçi kişilerle ilişki kuranları kesmektedir.

Aslında mükemmeliyetçilik bir nevi kusursuza ulaşma çabası olarak da nitelenebilir. Mükemmeliyetçi kişiler kendilerine, ulaşılması zor, esnek olmayan yüksek standartlar belirleyerek bu standartlara ulaşmak için yoğun çaba harcayarak hiç hata yapmamayı arzu eder ve başarılarını görmezler. Kendilerini bu standartlara ulaşmak için aşırı zorlarlar fakat istedikleri doyuma bir türlü ulaşamazlar. Başarısız olma, hata yapma ve takdir edilmeme gibi korkuları vardır. Bu kişilerin kusursuz olma arzuları kendilerine saygı ve başarı kazandıracağını düşünürler fakat takip ettikleri yöntem yüzünden istedikleri başarı ve saygıya ulaşamazlar. Bu gibi sebeplerle kendilerine verdikleri zararın farkına pek varamazlar.

Mükemmeliyetçi kişiler belirledikleri yüksek standartlara başkalarının da uymasını beklerler. Genellikle bu kişiler başkalarının yaptıklarını beğenmedikleri için başkalarına iş vermekten çekinirler. İlişki kurdukları insanları kendileri gibi mükemmeliyetçi olmadıkları gerekçesiyle sürekli eleştirdikleri için başkalarıyla sağlıklı ilişki kuramazlar. Bu kişiler başkalarıyla olumlu bir ilişki kuramadıkları gibi kendileriyle de pek fazla barışık değildirler. Kendilerinden bekledikleri kusursuz olma anlayışını başkalarından da beklerler, fakat karşılık bulamadıklarında çevresindeki

insanları suçlarlar. Mükemmeliyetçilik istenmeyen bir şekilde kişinin başkaları ile olan ilişkilerini de olumsuz etkileyerek kılıcın diğer yüzü kendini göstermiş olur.

Olumlu ve olumsuz özellikleri bir arada bulunduran mükemmeliyetçilik genel anlamda, yüksek standartlar koyma ya da bunlara erişme eğilimi (Dinç, 2001), hatasız standartlara erişmeye çalışmak (Oral, 1989), en iyiye ulaşma isteği (Tuncer, 2006), yapılan her işte kusursuza ulaşmak için zor hedefler koyma ve eleştirel bir kişilik geliştirme (Frost, 1990) olarak tanımlanmıştır.

Mükemmeliyetçilik kişilerin sosyal, psikolojik, iş yaşamı ve özel yaşamlarını büyük ölçüde etkilemektedir. Mükemmeliyetçi kişilerin daha iyisini yapma güdüsüyle kendilerine yüksek standartlar belirlemeleri, belirlenen yüksek standartlara ulaşmak için kendilerini tamamen iş hayatına kaptırıp zamanlarının çoğunu işe ayırmaları iş yaşam dengelerini büyük ölçüde etkilemektedir.

Yeni kurulan küresel dünya düzeni, iş çeşitliliğinin artması ve yeni açık pazarların kurulmasıyla şirketler ayakta kalabilmek ve yeni dünya düzenine ayak uydurmak amacıyla şirketler daha çok rekabete girmişlerdir. Rekabete ayak uydurmak kurulan bu düzende canlı kalabilmek için şirketler hizmet kalitelerini yükselterek 7 gün, 24 saat hizmet anlayışı geliştirmişlerdir. Yarışın kızıştığı bu ortamda şirketler ayakta kalabilmek için çalışan personellerine daha çok iş yükü yüklemişlerdir. Bu durum çalışan personellerin özel yaşamlarını ve aile hayatlarını olumsuz şekilde etkilemiştir.

İşler, işle ilgili konular ya da sorunlar iş yerinin ve çalışma saatlerimizin sınırlarını çoktan aşmış durumda. İşin psikolojik baskısı evde de iş problemleri hakkında, çalışanları endişelendirmek durumunda kalmaktadır. Evin reisi akşam yemeği için tam zamanında evinde olabilir ama akli işinde olacaktır. İş sorunlarımız, sorumluluklarımız o kadar çok arttı ki, özel yaşam alanlarımız ve ilişkilerimiz görmezden gelinir düzeye gelmekte. Artık birçok şeyi bir arada ve birlikte yürütmek zorunda kalıyoruz (Bingöl, 2003).

İş yaşamı herkesin hayatında önem taşımaktadır. Bireylerin iş yaşamı dışında bir de özel ve aile yaşamları vardır. İş hayatında verimli olabilmek özel yaşamda mutluluğu ve huzuru yakalamak için iş ve özel yaşamda dengeyi kurabilmek çok önemlidir.

Bireylerin iş hayatından ve aile gereksinimlerinden oluşan ihtiyaçların yanında kendi kişisel ihtiyaçlarının da uyumlu hale gelmesiyle, iş-yaşam dengesi sağlanmaktadır. Aile, birey iş alanlarında sahip olunan amaç, hedef ve taleplerde diğerlerinde ayrılan zamandan kısıntı yapmayı gerektirmediğinde denge oluşmaktadır. İş ve özel yaşam dengesi, çalışan bireyin özel yaşam ve iş sorumluluklarının uyumunu ifade etmektedir (Kapız, 2002).

İş yaşam dengesinin kurulmasında en çok zorlanılan mesleklerin başında öğretmenlik mesleği geleceği düşünülmektedir. Öğretmenlik mesleği bilinenden aksine çoğu zaman iş yükünün özel hayatı kapsadığı bir meslek grubudur. Öğretmenlik mesleği okul duvarları sınırlarında gerçekleştirilen kamu görevinin ötesindeki bir gönül işidir. Öğretmenler öğrencilerine daha verimli olabilmek için evde ön hazırlık yapar, farklı kaynakları öğrencilere ulaştırmak için evde araştırmalar yapar, yazılı kağıtları okumaktadırlar. Mesai saatleri dışında düzenli veli ziyaretleri düzenleyerek öğrencilerin akademik başarı ve başarısızlıkları ve bunların nedenleri üzerinde görüşme yaparlar. Mesai saatleri dışında sosyal kültürel faaliyetlerde bulunarak öğrencileri sinema tiyatro gibi etkinlikler düzenlerler, okul aile birliğine katkı sağlamak amacıyla kermesler ve çay partileri düzenlemektedirler. Geleceğimizin teminatı olan çocuklarımızın eğitiminin sağlıklı şekilde yürütülebilmesi için öğretmenlerimizin iş yaşam dengelerini sağlamış olmaları önemlidir.

İş-yaşam dengesi, iş ve yaşam arasındaki dengeyi bulmak ve hem iş hem de aile bağlılığı konusunda vicdanen kendini rahat hissetmek veya kişisel zaman, ücretli çalışma ve ücretsiz çalışma unsurları arasındaki denge olarak tanımlanabilir (Vlems, 2005). Daha kısa tanımıyla iş yaşam dengesi, kişinin iş ve özel yaşamı arasında çatışmanın olmaması ya da çalışan bireylerin eve iş getirmemesi, işte ise aklının evde kalmaması olarak nitelenebilir.

Mükemmeliyetçi bireyler her alanda kendilerine ulaşılması zor hedefler belirleyip, kusursuzu arama yolunda uğraş verdikleri zaman iş yaşamlarında veya özel yaşamlarında sorunlar yaşayabilecekleri düşünülmektedir. İş yaşamlarında mükemmeli arama çabasında olan mükemmeliyetçi bireyler ailesini ve kendisini ihmal edebilir. Bu çalışmamızda mükemmeliyetçilik ve iş yaşam dengesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Bu yönüyle literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

## 1.2. Araştırmanın Amaç ve Alt Amaçları

Bu araştırmanın genel amacı, lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları ile iş yaşam dengesi arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Çalışmada ayrıca öğretmenlerin mükemmeliyetçilik algılarının ve iş yaşam dengelerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenecektir. Bu doğrultuda aşağıdaki alt problemlere cevap aranacaktır. Araştırmanın genel amacı doğrultusunda;

1. Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları ne düzeydedir?

2. Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları bazı demografik değişkenlere göre;

- a) Cinsiyet,
- b) Öğrenim Durumu,
- c) Branş,
- d) Kıdem,
- e) Çalışmakta Olduğu Okul Türü,
- f) Medeni Durum,

3. Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi ne düzeydedir ?

4. Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeyleri bazı demografik değişkenlere göre;

- a) Cinsiyet,
- b) Öğrenim Durumu,
- c) Branş,
- d) Kıdem,
- e) Çalışmakta Olduğu Okul Türü,
- f) Medeni Durum
- g) Eş Çalışma Durumu Arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?

5. Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları ile iş yaşam dengesi düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır ?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Bir toplumun ruh ve karakter yapısının oluşmasında rol oynayan en önemli varlık şüphesiz ki öğretmenlerimizdir. Öğretmenlerimizin bu kutsal görevi yerine getirirken, çağı yakalamış, gelişime ve yeniliğe açık, azimli, fedakâr, çalışkan ve kendisini sürekli yenileyen bir yapıda olmaları gerekir. Öğretmenler bu kutsal görevi üstlenirken kendilerinden beklenen görev ve sorumluluğunun ciddiyetinin farkındadırlar (Özkan, 2005).

İdealist bir öğretmen kendisinden beklenen görev ve sorumluluklarını göz önünde bulundurduğunda mükemmeliyetçi bir eğilim gösterebileceği düşünülmektedir. Öğretmenler bu kutsal görevi yüklenirken ihmal etmemeleri gereken sosyal ve ailevi bir takım görevleri de bulunmaktadır. Öğretmenler kimi zaman iş hayatı ile özel yaşamları arasında seçim yapmak zorunda kalmaktadırlar. Bu bağlamda lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları ve iş yaşam dengesi düzeylerinin incelenmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçilik ve iş yaşam dengesi konularında ayrı ayrı birçok araştırma olmasına rağmen bu iki konunun beraber ele alındığı ve aralarındaki ilişki düzeyinin belirlendiği herhangi bir araştırmanın olmadığı görülmektedir.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunun lise öğrencileri, üniversite öğrencileri, öğretim elemanları, okul yöneticileri ilköğretim öğrencileri, üstün yetenekli öğrencilere yönelik olduğu ve lise öğretmenlerine yönelik hiç bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Yapılan bu çalışma ile lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik düzeylerini belirleme açısından literatüre önemli bir kaynak teşkil etmesi düşünülmektedir.

Bu araştırma ile elde edilecek bulgular, lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçi tutum ve davranışlarının anlaşılmasına, lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarının iş yaşam dengesi düzeyleri ile olan ilişkilerinin açıklanmasına katkı sağlayacaktır. Bununla birlikte bu araştırma sonuçları, lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi kurlmalarına yardımcı olacak müdahale programlarının hazırlanmasına ve bu

programlarda yer verilecek konuların belirlenmesine de yardımcı olacağı ve bilimsel alana ışık tutması düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

Çalışmaya katılan örneklem grubunun evreni temsil ettiği, çalışma grubunun ölçek sorularını yanlışsız, samimi ve içten cevapladıkları ve yanıtların onların gerçek düşüncelerini yansıttığı varsayılmaktadır.

Araştırmada kullanılan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, İş Yaşam Dengesi Ölçeğinin, öğretmenlerin mükemmeliyetçilik algılarını ve iş yaşam dengesi düzeylerini ölçtüğü varsayımına dayanmaktadır.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Yapılan çalışma 2016-2017 eğitim öğretim yılında Van İlindeki liselerde görev yapan lise öğretmenlerinin, mükemmeliyetçilik ve iş yaşam dengesi konularındaki görüşleri; Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, İş Yaşam Dengesi Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formunun Ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

#### **1.6. Tanımlar**

**Kıdem:** Öğretmenlerin meslek hayatlarında geçirmiş olduğu süre.

**Din Öğretimi Genel Müdürlüğü:** İmam-hatip liseleri ile Anadolu imam-hatip liselerinin eğitim, öğretim ve yönetimi ile ilgili görev ve hizmetlerini yürüten birim.

**Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü:** Denizcilik lisesi, Anadolu lisesi, kız meslek lisesi, sağlık lisesi, tarım lisesi, ticaret lisesi, Çok programlı liselerin eğitim, öğretim ve yönetimi ile ilgili görev ve hizmetlerini yürüten birim.

**Orta Öğretim Genel Müdürlüğü:** Anadolu lisesi, fen lisesi, güzel sanatlar lisesi, spor lisesi, sosyal bilimler liselerinin eğitim, öğretim ve yönetimi ile ilgili görev ve hizmetlerini yürüten birim.



## 2.BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçiliğin boyutları, mükemmeliyetçilik kuramları, mükemmeliyetçilik kuramları modelleri, mükemmeliyetçi insanların özellikleri, mükemmeliyetçi düşünme stilleri ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

#### 2.1.Mükemmeliyetçilik

Çalışmanın bu aşamasında mükemmeliyetçilik kavramına ait tanımlara, mükemmeliyetçilik konusuna dair kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

##### 2.1.1.Mükemmeliyetçilik İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Mükemmeliyetçiliğin tanımına baktığımızda farklı yabancı ve yerli yazarların farklı boyutlarda ve değişik açılardan tanımlamaları olduğunu görmekteyiz.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili araştırmalar 1970’li yılların başlarında başlamıştır. Mükemmeliyetçilik konusunda sosyal psikoloji ve daha çok klinik psikoloji alanlarında çalışmalar yapılmıştır. En eski tanımıyla mükemmeliyetçilik, gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirleme ve bu standartlara varabilmek adına çaba gösterme, gayret sarf etme anlamlarına gelmektedir. Mükemmeliyetçilik denilince hep insanlarda pozitif bir duygu ve olumlu özellikler çağrıştırmaktadır. Fakat mükemmeliyetçiliğin olumlu yönleri kadar olumsuz yönleri de bulunmaktadır. Olumlu ve olumsuz özellikleri bulunan mükemmeliyetçiliğin en önemli özelliklerinden bir tanesi de hedeflenen amaca ulaşmak için, yüksek standartlar belirleme ve ilerleyen zamanlarda hep sürekli başarılı olma arayışı içinde olmaktır. Mükemmeliyetçilik yaptığımız her işte kusursuza ulaşmak için ulaşılması zor hedefler koyma ve bu yolda eleştirel bir kişilik geliştirmek anlamına gelir. Mükemmeliyetçilik kişiler arası ilişkileri de etkileyebilmektedir (Frost, 1990).

Parker (2000) mükemmeliyetçiliği sağlıklı ve sağlıksız olmak üzere iki başlık altında incelemiştir. Parker’a göre sağlıklı mükemmeliyetçilik; üstünlük çabası olarak görülmüştür. Sağlıksız mükemmeliyetçilik ise hiç hata yapmama eğilimi gösterme olarak tanımlanmaktadır.

Tuncer (2006), mükemmeliyetçiliğin pozitif ve negatif taraflarının olduğunu bildirmektedir. Mükemmeliyetçi insanlar içlerinde besledikleri hırs duygusuyla

etrafındaki insanlara örnek olup onları pozitif yönde etkilerler ve onları da harekete geçirirler. Etrafındaki başarısız ve zayıf insanlara yardımcı olurlar. Bazen mükemmeliyetçi bireylerle başarısı ve yetenekli bireyler karıştırılabilmektedir. Başarılı olmak isteyen bireyler kendilerine gerçekçi ve ulaşılması mümkün olan sağlıklı hedefler koyarlar. Kendilerine uygun çalışma koşulları ve motivasyon sağlayarak hedeflerine ulaşırlar. Mükemmeliyetçi insanlar ise kendilerine ulaşılması zor ve ütöpik hedefler koyarak başarısız olurlar.

Örneğin, bir öğrencinin ders projesi için kendisine ulaşılabilir hedefler koyması, çalışmalar yapması, kendisine motivasyon sağlaması, sonunda bir şeyler öğrenmesi ve hedefine ulaşma sonucunda mutlu olması başarılı birey davranışına örnektir. Fakat öğrencinin yaptığı proje için ulaşılması zor planlar yapması, ekonomik sıkıntı çekecek şekilde projesini planlaması, yaptıklarını sürekli eleştirmesi ve beğenmemesi, yapacağı çalışmanın kusursuz olması için bitirememesi ve sürekli erteleme, yaptıkları çalışmalardan hiç mutlu olamaması mükemmeliyetçi insan özelliğidir (Güngör, 2009).

Mükemmeliyetçi insanlar en ufak hataya bile maruz kalmaktan hoşlanmadıkları için günlerce çalışırlar. Kendilerini kusursuza ayarladıkları için eleştiri kabul etmezler. Mükemmeliyetçi kimseler hâkimiyeti önemsemektedirler. Odaklandıkları her şeye hakim olma düşüncesi ve arzusu içindedirler. Mükemmeliyetçi insanlar normal insanlara göre daha çok çalışma zamanı harcarlar ve verimsiz çalışırlar (Bencik, 2006).

Adler mükemmeliyetçiliği sağlıklı ve sağlıklı mükemmeliyetçilik olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Mükemmeliyetçilik insanoğlunun özünde, hamurunda ve yaratılışında mevcuttur. Her insan dünyaya mükemmeliyetçi yazılımı yüklü olarak gelir. Bazı nevroitik sebepler ve aile ebeveyn baskıları sonucunda kimi insanlarda mükemmeliyetçilik duygusu olumlu pozitif dominant bir karaktere bürünürken, kimi insanlarda da olumsuz negatif bir karaktere dönüşür. Mükemmeliyetçi insanların farklılıklarının doğum sırasında etkileyen dış faktörler ve toplumsal çevreden kaynaklanan farklılıklardan meydana geldiğini belirtmişlerdir. Adler'e göre ailenin ilk çocuğu olma dürtüsü mükemmeliyetçi özelliği dominant kılar. İlk doğan çocuk, kendisinden sonra dünyaya gelen kardeşlerine olan ilgiyi ve sevgiyi tekrar kendilerine çekebilmek için güçlü başarı duyguları geliştirirler. Gelecek konusunda karamsardırlar. İlk doğan çocuklar anne babaya aşırı saygı duyarlar ve kuralları aşırı benimserler.

Ailenin ilk çocuğunun mükemmeliyetçi duygusu toplumsal bir sorundur. Ancak eğitilmeleri halinde bu sorun önemli bir avantaja dönüşebilir (Adler, 2004)

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yerli yabancı çalışmalar incelendiğinde mükemmeliyetçilikle ilgili farklı görüşlerin olduğu belirlenmiştir. Son zamanlarda yapılan araştırmalara bakıldığında zaman mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapısının olduğu ortaya çıkmıştır. Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan ilk çalışmadan son çalışmaya kadar tüm çalışmalar incelendiğinde mükemmeliyetçilik ile ilgili ortak bir tanımdan ya da yapısından söz edilemez. Bunun en önemli sebebi mükemmeliyetçiliğin net bir şekilde sınırlarının çizilememesidir (Topal, 2015).

### 2.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı kuramcılar tarafından mükemmeliyetçilik farklı şekilde ele alındığı görülmektedir. Roedel, Owens, Slade, Rice, Ashby, Slaney, Hamachek, Schuler, Rice ve Mirzadeh gibi araştırmacılar mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak ele alırlarken; Frost, Marten, Lahart, Rosenblate, Hewitt ve Flett, gibi araştırmacılar da mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele almışlardır. Aşağıda tek boyutlu ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik konuları açıklanmıştır.

#### 2.1.2.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkmasıyla birlikte, mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan ilk bilimsel araştırmalarda, araştırmacılar genel olarak mükemmeliyetçiliği tek boyutta incelemişlerdir. Mükemmeliyetçi kişilerin kendilerine ulaşılması zor hedefler koyduğu, bu hedeflere ulaşamaması durumunda bireylerin ruhsal, psikolojik ve fizyolojik birçok sıkıntıyla karşılaşabileceği belirtilmiştir. Tek boyutlu mükemmeliyetçilik anlayışında mükemmeliyetçi kişiler kendilerini aşırı şekilde eleştirmektedirler. Tek boyutlu mükemmeliyetçilik anlayışında mükemmeliyetçiliğin daha çok olumsuz yönleri ele alınmış, ve bireyin kendisi ile ilgili etmenler araştırılmıştır. Roedel, Owens, Slade, Rice, Ashby, Slaney, Hamachek, Schuler, Rice ve Mirzadeh gibi araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu olduğunu ortaya koymuşlardır. Aşağıdaki tabloda araştırmacılar ve tek boyutlu olarak ele aldıkları mükemmeliyetçilik boyutları gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik Yaklaşımları.

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

Mükemmeliyetçiliği olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçilik olarak 2 boyutta ele alan Adler'e (2004) göre, insanlardaki yaratıcı düşüncelerin oluşmasının nedeni, tüm insanlarda var olan üstünlük kurma dürtüsüdür. Üstünlük kurma düşüncesini toplumun faydasına dönüştürebilen ve başkalarının da bu düşünceden kazançlı çıkmasını sağlayabilen kişileri normal mükemmeliyetçiler olarak nitelendirmiştir. Üstünlük kurma çabasını kendisinin ve toplumun faydasına dönüştüremeyen ve topluma zarar verecek şekilde yol izleyen kişileri (nevrotik) mükemmeliyetçi olarak belirtmiştir. Başka bir deyişle mükemmeliyetçilik kişilerin sahip olduğu var olan potansiyelini en üst düzeye çıkartıp topluma faydalı olduğu zaman sağlıklı olarak görülürken, sadece diğer insanlara egosunu tatmin edebilmek amacıyla kuru kuruya üstünlük taslama gereksinimi içerdiği ve topluma faydası olmadığı ise mükemmeliyetçiliği sağlıksız olarak görülmektedir. Adler'e göre insan sağlıklı ve normalse mükemmeliyetçi olma yolunda karşısına engeller çıktığı zaman, yeni stratejiler geliştirme, farklı yollar keşfetme yetisi bu oranda artış gösterir. Fakat sağlıksız (nevrotik) mükemmeliyetçilerde ise salt üstünlük kurma mücadelesi kendini gösterirken, "ya hep ya hiç" düşünce biçimlerine sahiptirler. Mükemmel olma mücadelelerinde karşılaştıkları güçlülere baş etme oranları düşüktür (Altun ve Yazıcı, 2010).

Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilerin arasındaki en önemli fark, kendilerinin belirlemiş oldukları yüksek standartları ve düzen ihtiyaçlarının farklı şekillerde düşünüp yorumlamalarından meydana gelmektedir. Olumlu mükemmeliyetçiler, kendilerine belirlemiş oldukları yüksek standartları ve düzen ihtiyaçlarını mükemmeliyetçiliğe ulaşmak için motive edici bir unsur olarak kullanırlar. Olumlu mükemmeliyetçiler koymuş oldukları yüksek standartlara ulaşamadıkları takdirde, yüksek standartlarından vazgeçmezler. Yüksek standartlara ulaşmanın yeni yollarını ararlar. Olumsuz mükemmeliyetçiler ise, kendilerine belirlemiş oldukları yüksek standartlara ulaşma yolunda kaygıyla hareket ederler. Hedeflerine ulaşamadıkları takdirde, hevesleri kaçar ve motivasyonları kaybolur (Kotman, 2000).

Slaney ve diğerleri (2001), mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak iki boyutta incelemişlerdir. Slaney ve diğerlerine göre, mükemmeliyetçiler kendilerine erişilmesi çok zor standartlar belirlerler. Mükemmeliyetçiler bu standartlara ulaşamaması durumunda çeşitli sorunlarla karşılaşır. Bu sorunların başında depresyon ve benlik saygılarının düşük olması gelmektedir. Slaney ve diğerleri mükemmeliyetçiliği ölçmek amacıyla üç alt faktörlü ölçek geliştirmişlerdir. Bu alt faktörler, yüksek standartlar, düzen ve uyumsuzluk. Yüksek standartlar ve düzen alt faktörü uyumlu mükemmeliyetçiliği ifade ederken, uyumsuzluk alt faktörü ise uyumsuz mükemmeliyetçiliği ölçmektedir. Araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin kişiye verdiği zararlar üzerine durmuşlar ve mükemmeliyetçiliğin kişilik bozukluğu ve hatta intihar gibi yıkımlarının olabileceği zararlarının olabileceğini bildirmişlerdir. Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan çalışmalarda araştırmacıların vurguladıkları ortak nokta kişisel standartlar üzerinedir. Mükemmeliyetçiliğin patolojik açıdan algılanmasının sebebi, mükemmeliyetçiliği deneysel ölçmeye çalışan araştırmacılardan kaynaklanmaktadır.

Mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olarak iki boyutta ele almıştır. Normal mükemmeliyetçiler, özgüveni yerinde, sağlıklı, kendilerine ulaşılabilir reel hedefler belirleyen, bu hedefler doğrultusunda çok fazla çaba sarf eden, mükemmeliyetçiliği kendini takdir etme aracı olarak kullanan, kendini tanıyan, sınırlarını bilen kişiler olarak nitelendirmiştir. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise kendilerine kapasitelerinin çok üzerinde ulaşamayacak hedefler belirleyen, kendini yeterince tanıyamayan, güçlü ve zayıf yönlerini bilmeyen, sağlıklı, yaptıkları işlerden hiçbir zaman yeterince doyum

ulaşamayan, memnuniyet duygusundan uzak, kaygı düzeyi yüksek ve duygusal anlamda sürekli olumsuz duygulara sahip kişiler olarak nitelendirmiştir (Hamacheck, 1978; akt. Çepikkurt, 2011).

Siegle ve Schuler (2000), mükemmeliyetçiliği içsel ve dışsal mükemmeliyetçilik olarak 2 boyutta ele almışlardır. İçsel mükemmeliyetçilik, kişinin kendisine yüksek standartlar belirleyip, bu standartlara ulaşma çabası içinde bulunurken, hatalardan kaçınması ve sosyal çevresindeki insanlara ve ilişkilerine de bu durumunu yansıtmasıdır. Dışsal mükemmeliyetçilik ise kişinin aile, çocuk, akraba ve sosyal çevresinde bulunan kişilerden beklediği mükemmeliyetçilik olarak nitelendirilmektedir.

Rice ve Mirzadeh (2000), mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olmak üzere iki boyutta ele almışlardır. Uyumlu mükemmeliyetçiler, hedef yönelimli, kendi var olan potansiyellerinin, yeteneklerinin farkına varan, bu potansiyel ve yeteneklerini daha da geliştirmeye yönelik hamlelerde bulunan, bu yetilerinin karşılaştıkları engellerde avantaja çevirebilen, akılcı, uyumsuz mükemmeliyetçilere göre daha az depresif, çok az duygusal strese sahip olan kişilerdir. Uyumsuz mükemmeliyetçiler ise, süreç yönelimli, ailesel eleştirilerden, belirledikleri yüksek standartlardan ve hata yapmaktan sürekli endişe duyan, uyumlu mükemmeliyetçilere oranla daha fazla depresif olan, duygusal strese sahip olan kişiler olarak nitelendirmişlerdir.

Hollander, Burns, ve Patch gibi araştırmacılar da mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak ele almışlardır. Bu araştırmacıların mükemmeliyetçilik konusunda sağladıkları ortak vurgular, mükemmeliyetçiliğin uyumsuz bir kişiliğinin olduğu, mükemmeliyetçi insanların kendilerine ulaşılmaz hedefler koyduklarını belirtmektedirler (Hollander, 1995; Hamack, 1978; Burns, 1980; Patch, 1984; akt. Yaoar, 2008). Bu araştırmacılar aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin patolojik bir kişilik özelliği olduğunu vurgulamışlardır. Patolojik kişilik özellikleri hasta tarafından genelde normal algılanır ve hasta bundan şikâyetçi değildir. Özellikleri bir süre veya kişi ile sınırlı değildir. Süreğendir, hemen her ortamda kendini gösterir.

Mükemmeliyetçi insanlar kendilerine ulaşamayacakları, gerçekçi olmayan standartlar belirleyerek kendilerini panik ve stres durumuna sokarlar. Bu panik olma durumu da kendilerine birçok psikolojik sorunu beraberinde getirir. Bunun farkında

olan mükemmeliyetçi bireyler yine de bu davranışlarından vazgeçemezler (Pacht, 1984).

Burns (1980) mükemmeliyetçi insanların kendilerine çok katı kurallar ve yüksek hedefler belirledikleri ve bu kurallara hedeflere ulaşmak için ellerinden gelenleri yaptıklarını belirtmiştir. Mükemmeliyetçi insanların kendilerini değerlendirmeleri, kendilerine koydukları hedefleri gerçekleştirip gerçekleştiremedikleri ile ilgilidir.

Hewitt ve Fleet (1993) yaptıkları tek boyutlu çalışmada mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda mükemmeliyetçiliğin depresyonla ilişkisinin olduğunu ve saldırı faktörünün olabileceğini tespit etmişlerdir.

#### 2.1.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan ilk çalışmalara bakıldığında zaman, mükemmeliyetçi insanların kendilerinden kaynaklandığı düşünülen özellikler araştırılmıştır. Fakat zamanla yapılan çalışmaların sadece kişinin mükemmeliyetçiliğinin, sadece kendisinden kaynaklı olmadığına yönelik bulgular elde edilmiştir. Mükemmeliyetçilerin sadece kendilerinden kaynaklanan özelliklerine değil, kişiler arası ve çevresinden kaynaklanabilecek özellikler üzerinde durulmuştur. Tek boyutlu olarak ele alınan mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir şekilde ele alınmaya başlanmıştır. Frost, Marten, Lahart, Rosenblate, Hewitt ve Flett, gibi araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olduğunu ortaya koymuşlardır. Aşağıdaki tabloda araştırmacılar ve çok boyutlu olarak ele aldıkları mükemmeliyetçilik boyutları gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Yaklaşımları.

ARAŞTIRMACILAR	MÜKEMMELİYETÇİLİK BOYUTLARI
Frost, Marten, Lahart,	1.Kişisel standartlar,4.Davranışlardan şüphe duyma,
Rosenblate, 1990	2.Düzen, 5.Ebeveynlerin beklentileri, 3.Hatalara aşırı ilgi,6.Ebeveynlerin eleştirileri

---

Hewitt ve Flett, 1991

1. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik
  2. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik
  - 3.Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik
- 

Hewitt ve Flett'e (1991) göre mükemmeliyetçilik 3'e ayrılır.

#### *2.1.2.2.1.1.Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik*

Kişinin kendisine yönelik yüksek hedefler koyması ve bu hedeflere ulaşmak için kendisini motive etmesi, gerçekçi olmayan amaçlar belirlemesidir. Kendine yönelik mükemmeliyetçi özellikleri taşıyan birey başkalarına düşman olur. Kendisinden başka kimseye güvenmez. Mantıksal uğraş yerine takıntılı uğraşları vardır. Sürekli olarak geçmişlerindeki hatalarına odaklanırlar.

#### *2.1.2.2.1.2.Sosyal Düzene Karşı Mükemmeliyetçilik*

Diğer insanlar tarafından belirlenen normlar ve kuralların oluşturulduğuna ve bu kuralların çok katı ve acımasız olduğuna inanırlar. Dış dünyanın insanları tarafından sürekli toplumsal baskı altında olduklarını hissederler. Kendileri için değil toplumun kendilerini yadırgamalarından korktukları için yaşarlar. Gerçek üstü kurallara uymaya çalışırken öfke, kaygı olumsuz duygu durumları yaşayabilirler. Başkaları tarafından sürekli denetlenme korkusu ve kaygısı yaşarlar.

#### *2.1.2.2.1.3.Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik*

Bu boyutta kişi dış dünyadaki insanlara yönelmektedir. Kendisi için değil dış dünyanın insanları için yaşadığını düşünür. Onların kendisini sürekli süzüp değerlendirdiklerini düşünmektedir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi insanlar realite dışı hedeflerinde kendisinin dışındaki diğer insanlarında kendisi gibi bu gerçek dışı hedeflere uymalarını beklerler. Başkalarına mükemmel yapamayacakları endişesi ve korkusu nedeniyle görev vermekten aşırı derecede kaçınırlar.

Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçiliği 6 grupta ele almışlardır.



#### 2.1.2.2.2.1. Hatalara Karşı Aşırı Kaygı

Bu boyut kişinin normal hayatında aile ve iş yaşamında hata yapmaktan korkması ve kaçınmasıyla ilgilidir. Kişi hata yaptığı zaman etrafındaki insanlar tarafından ayıplanacağını ve saygısını kaybedeceğini düşünür. Bu boyuttaki mükemmeliyetçilik Hewitt ve Flett'in (1990) 'Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik' tanımlamasına benzemektedir.

#### 2.1.2.2.2.2. Kişisel Standartlar

Bireylerin kendilerine herhangi bir iş yaparken yüksek hedefler belirlemeleri ve yaptıkları işin neticesini önceden belirlemiş oldukları hedeflerle kıyaslarlar. Eğer yaptıkları işin gerçekliğiyle hedeflenen iş arasında çok büyük fark varsa kişi strese girebilir.

#### 2.1.2.2.2.3. Yüksek Ebeveyn Beklentileri

Kişinin anne babasının kendisinden beklenenin seviyesinin yüksek olduğunu hissetmesiyle mükemmeliyetçi davranışlar gösterme eğilimine girerler. Ebeveynlerine karşı yüksek performans gösterme psikolojisine giren kişiler için ebeveynler baskı unsuru haline dönüşür. Hewitt ve Flett'in 'Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik' boyutuna denk düşmektedir.

#### 2.1.2.2.2.4. Ebeveyn Eleştirisi

Bu boyut Frost'un 'Yüksek ebeveynsel beklentiler boyutuyla benzerlik göstermektedir. Her iki boyutta iç içedir. Birey ebeveynlerinden kendisine karşı eleştiri alabileceğini düşünerek eleştirilmemek için yaptığı her işin mükemmel olmasına çalışır. Her işte birey mükemmel ulaşamadığı takdirde de anksiyete bozukluğuna neden olabilir.

#### 2.1.2.2.2.5. Düzen

Mükemmeliyetçi özelliğe sahip olan insanlar düzene karşı aşırı hassasiyet gösterirler. Etrafındaki düzene karşı aşırı takıntılıdır. Bazen düzene o kadar zaman ayırırlar ki realiteden normal hayattaki işlerinden yapması gereken rutin işlerinden çok uzakta kalırlar.

#### 2.1.2.2.2.6. Davranışlarından Şüphe

Son olarak davranışlarından şüphe duyma boyutunu ele alan Frost ve arkadaşları bu boyutta yaptıkları her işi kafasından yeniden canlandıran ve geçmişi süzüp sürekli hata arayan kimseler olarak görmektedirler. Aşırı takıntılı bu kişiler yaptıkları her şeyin mükemmel olmasını istedikleri için doğru yaptıkları dahi her şeye şüphe ile bakarlar.

Hem Hewitt ve Fleet ve hem de Frost (1990) mükemmeliyetçiliği birden çok boyutta ele almışlardır. Birbirlerine benzer görüşlere sahiptirler. Frost, Hewitt ve Fleet'e göre mükemmeliyetçiliği daha fazla boyutta ele almışlardır (Köroğlu, 2008).

#### 2.1.3. Mükemmeliyetçilik Kuramları

Mükemmeliyetçilik kuramlarını, Psikanalitik/Psikodinamik Yaklaşım (Frued), Bireysel Psikoloji Yaklaşımı (Adler), Bütüncül Yaklaşım (Horney) ve Bilişsel Yaklaşım (Beck), Akılcı-Duygusal-Davranışçı Yaklaşım (Ellis) açısından ele alınmıştır.

##### 2.1.3.1. Psikanalitik Kuram

Mükemmeliyetçilik ile ilgili ilk çalışmalar psikanalitik kuramlar ile birlikte başlamıştır. Mükemmeliyetçilik katı istekler, yüksek başarı isteyen, kusursuzluğu arzulayan, süpergonun işlevselliği sonucunda ortaya çıkmıştır (Frued, 1959).

Psikanalitik yaklaşımın mükemmeliyetçilik ile ilgili açıklamalarını anlamak için önce süper egoyu anlamak gerekmektedir. Psikanalitik yaklaşım mükemmeliyetçiliği süperegoyla ilişkilendirmektedir. Mükemmeliyetçi duyguların süperegodan kaynaklandığını bildirmektedir. Çünkü mükemmeliyetçilik süpergonun kusursuz olma arzudur (Tuncer, 2006).

Mükemmeliyetçilik anal dönemde tamamlanılması gereken fakat tamamlanılmayan bir gelişim nevrozudur. Nevrozlar tamamlanması gereken bir görevin, o yaşta tam olarak karşılanamadığı zaman, kişinin ileriki yaşantılarında ortaya çıkan olumsuz duygu düşünce ve hareket biçimleridir (Lasota, 2005).

##### 2.1.3.2. Bireysel Psikoloji Kuramı

İnsanoğlu aciz bir varlıktır. Dünyaya ilk geldiği zaman çevresine ihtiyaç duymaktadır. Bebeklik ve çocukluk döneminden itibaren anne babasına muhtaç olduğu için çaresizlik içerisinde. İnsanoğlunun bebeklik ve çocukluk dönemindeki

çaresizliği, çevresine bağlı oluşu kendisinde aşağılık duyguları oluşturur. Bu aşağılık duygular insanoğlunun asosyal yönünün gelişmesine neden olur (Lasota, 2005).

Bireyin bebeklik ve çocukluk dönemindeki yetersizliği ve eksikliği, büyüdükçe değişime uğrar. Doğadaki tüm varlıklar gibi insanlarda eksiklik ve yetersizlikten üstünlüğe, üstünlük kurma durumuna geçmek için sürekli değişim ve dönüşüm içerisindedirler. Adler bu durumu “eksiklikten kurtulma çabası” olarak adlandırmıştır (Altıntaş ve Gültekin, 2003).

Mükemmeliyetçilik doğuştan gelen içsel bir güdüdür. Her insanda mutlaka mükemmeliyetçilik vardır. Mükemmeliyetçi duyguları ağır basan kişiler toplumsal ilgiden uzaktır ve toplum tarafından kısmen de olsa dışlanır. Toplumsal ilgi veya ilgisizlik ise bireyin mükemmeliyetçiliğinin olumlu ya da olumsuz olmasına neden olur. Adler ayrıca ayrıca kardeş sayısının da mükemmeliyetçiliğin oluşmasında önemli bir faktör olduğunu ailenin ilk çocuğunun kedisinden çok beklenti olduğu için mükemmeliyetçi düzeyinin yüksek olduğunu belirtmiştir (Adler, 2000).

Adler mükemmeliyetçiliği, toplumsal ilgi, aşağılık duygusu, üstünlük çabası kavramları ile ele almış, mükemmeliyetçiliğin olumlu yönleri kadar olumsuz yönleri de olduğunu bildirmektedir (Tuncer, 2006).

### 2.1.3.3. Bütüncül Kuram

Horney mükemmeliyetçilik tanımlaması Frued’un ideal benlik ve süperego boyutundan ayırarak, doğuştan gelen bir içgüdü olmadığını, çevresel faktörlerin (anne baba tutumları) daha sonradan kişide şekillendirdiğini belirtmiştir. Horney mükemmeliyetçiliği anne babanın çocuklar arasında ayırım yapması ve çocuklarına karşı tutarsız tavırları gibi nedenlerin kişilerde mükemmeliyetçi duyguları etkilediğini bildirmektedir (Köroğlu, 2008).

Çocuğun kişilik yapısının oluşmasında çevre çok önemlidir. Çocuğa karşı olumsuz bir tavır alındığı zaman çocukta güvensiz duygular meydana gelir ve anksiyete bozukluğu başlar. Çocuk bu duyguları yenmek için olumsuz davranış şekilleri geliştirir. Bu davranış şekilleri zamanla çocuğun kişiliğine işler. Bu davranış şekilleri nevrotik ihtiyaçlardır (Horney, 2006).

Adler mükemmeliyetçiliği sağlıklı (olumlu) ve sağlıklı olmayan olarak ele alırken, Horney daha çok mükemmeliyetçiliğin olumsuz (sağlıksız) boyutuyla ilgilenmiştir. Horney mükemmeliyetçiliği nevrotik bir gereksinme sonucu oluşan davranışlar bütünü olduğunu bildirmiştir (Tuncer, 2006).

#### 2.1.3.4. Bilişsel Kuram

Kaynağında bilişsel hataların var olduğu mükemmeliyetçilik (Beck, 2001), bilimsel çarpıtmalardan oluşan, olayların yalnızca doğru veya yalnızca yanlışlardan oluştuğunu anlamlandırıp, doğru ile yanlış arasında derecelerin olabileceğini düşünmemektir (Antony ve Swinson, 2007).

Birey toplum tarafından dışlanmak istemiyor, kabul edilmek istiyorsa saygın olması gerekmektedir. Mükemmeliyetçi kişi bu amacına ulaşmak için mükemmel olması gerektiğini düşünür. Bu düşünceye göre kişi kendini şekillendirir (Burns, 1980).

Kişinin 2-11 yaşlarında geçirmiş olduğu her türlü olumlu ya da olumsuz olaylar bilinçaltına yerleşir. Kişinin yaşı ilerledikçe, geçmişteki çocukluk yaşantılarını çarpıtarak anlamlaştırır. Bu anlamlar sistematik bir algıya dönüşür ve kişinin tüm hayatını kontrol altına alır (Karahana ve Sardoğan, 2004).

#### 2.1.3.5. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura (1977), insan davranışlarının pekiştirme ve ceza ile açıklanacak kadar basit olmadığını, öğrenilecek davranışların çoğunun pekiştirme ve cezalandırma yöntemi gibi yavaş süreçlerle öğrenilmeyecek kadar karmaşık olduğunu, öğrenilecek davranışın altında kişinin bilişsel değerlendirmesi önemlidir (Burger, 2006).

Anne babası mükemmeliyetçi olan çocuklar, onların mükemmeliyetçi davranışlarını gözlemleyerek, taklit etme yöntemiyle mükemmeliyetçiliği öğrenip, anne babaları gibi mükemmeliyetçi olmak istemektedirler (Flett ve ark., 2002).

#### 2.1.4. Mükemmeliyetçilik Modelleri

Mükemmeliyetçilik ile ilgili birçok kuram ortaya konulmasına rağmen, bu kuramları destekleyecek yeteri kadar araştırmanın yapılmamaktadır. Yapılan bazı çalışmalara göre mükemmeliyetçiliğin, çocukluk döneminde gelişmeye başladığına dair bulgular elde edilmiştir. Flett, Madorsky, Hewitt ve Heisel (2002), çocuklukta oluşan mükemmeliyetçiliğin en önemli nedeninin aile olduğuna vurgu yapılarak, bu konu

hakkında dört farklı model geliştirmişlerdir. Bu modeller, sosyal beklentiler modeli, sosyal öğrenme modeli, sosyal reaksiyon modeli ve endişeli yetiştirme modelleridir.

#### *2.1.4.1. Sosyal Beklentiler Modeli*

Çocuklar mükemmel davranış sergiledikleri takdirde aile ve sosyal çevresinden sevgi yoluyla, daha çok kabul ve onay aldıklarını fark ederler. Daha sonraki süreçte, çocuklar ellerinden gelenin en iyisini yapmak için çabalar ve sadece daha iyisini yapabildiklerinde ailelerinden onay alabileceklerine yönelik kanaatleri oluşur. Her alanda mükemmeliyetçi olması gerektiğine inanan çocuk, aile ve sosyal çevresinin isteklerini karşılayamadığı durumlarda ise kendilerini çaresiz hissederler ve yardıma ihtiyaçları olduğunu düşünürler. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik anlayışında, çocukların sadece ailesinin baskılarını değil, sosyal çevresindeki insanların baskılarını hissederler. Çocuklar sadece anne babasının değil, tüm sosyal çevresi ve toplumun onayını alıp toplum tarafından kabul görmeyi bekleyerek bu yönde kendilerine yüksek standartlar belirlerler. Diğer yandan ailenin aşırı ilgisiz olması ve sosyal çevrenin hiçbir baskısının olmaması, aile ve toplum tarafından çocuğa karşı bir beklentinin oluşmaması ve bu durumun çocuğa yansımaları sonucunda, çocuk dikkat çekmek ve kabul görmek için yine kendisine mükemmeliyetçi standartlar belirleyecektir. Bu tür durumlarda çocuklar ebeveyn ilgisizliğini önlemek için, kendilerinde yüksek standartlar belirleyeceklerdir (Flett ve arkadaşları, 2002).

#### *2.1.4.2. Sosyal Öğrenme Modeli*

Bu model Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramıyla benzeşmektedir. Mükemmeliyetçilik toplum tarafından onay ve kabul görme süzgecinden geçtikten sonra, gözlem ve taklit yoluyla, idealize edilmiş mükemmeliyetçi modelden öğrenilir. Anne babası mükemmeliyetçi özellik gösteren çocuklarda, ebeveynlerini gözlem yoluyla taklit ederek mükemmeliyetçi olmayı öğrenmektedirler. Sosyal öğrenme modelinde, çocuklar mükemmeliyetçi olmayı ailelerinden, model alma yoluyla öğrenirler. İdealize edilmiş bir ebeveynine sahip olan çocuklarda mükemmeliyetçilik daha çok ortaya çıkmaktadır. Çocuklar başkalarının kendilerini değerlendirme modellerini daha çok taklit ederler. Yapılan araştırmalara göre çocuklarda mükemmeliyetçi modelin etkisi görülmektedir. Geliştirilen bu model kapsamında bir

çok araştırma yapılmasına rağmen çocukların mükemmeliyetçiliği edinmeleri araştırılmaktadır (Flett ve arkadaşları, 2002).

#### 2.1.4.3. Sosyal Reaksiyon Modeli

Toplumlarda çeşitli aile modelleri bulunmaktadır. Kimi aileler mükemmeliyetçi, çocuklarına karşı ilgili, sevecen iken kimi aileler ise sorumsuz ve çocuklarına karşı ilgisizdiler. Duyarsız, bilinçsiz, negatif aile yapılarında yetiştirilen çocuklar, kimi zaman fiziksel saldırıya maruz kalırken, kimi zaman sevgi yoksunluğu, utandırılma gibi psikolojik saldırılara maruz kalarak kötü şartlarda büyümektedirler. Çocuklar bu tür olumsuz durumlardan kaçınmak için, kendilerince bir nevi olumsuz durumlarla başa çıkma mekanizması geliştirerek, yetiştirilme koşullarına mükemmeliyetçi olarak kendilerince tepki verirler. Çocuk maruz kaldığı utanç, hakaret ve kötü davranışlardan, mükemmeliyetçi olduğu zaman kurtulabileceğini düşünür. Sosyal beklentiler modelinde, ebeveyn kontrolü ve çocuktan belli standartlara uyması beklenirken, sosyal reaksiyon modelinde, çocuğu kötü davranışa maruz bırakma, fiziksel ve psikolojik saldırılar ve cezalar vardır (Flett ve arkadaşları, 2002).

#### 2.1.4.4. Kaygılı Yetiştirme Modeli

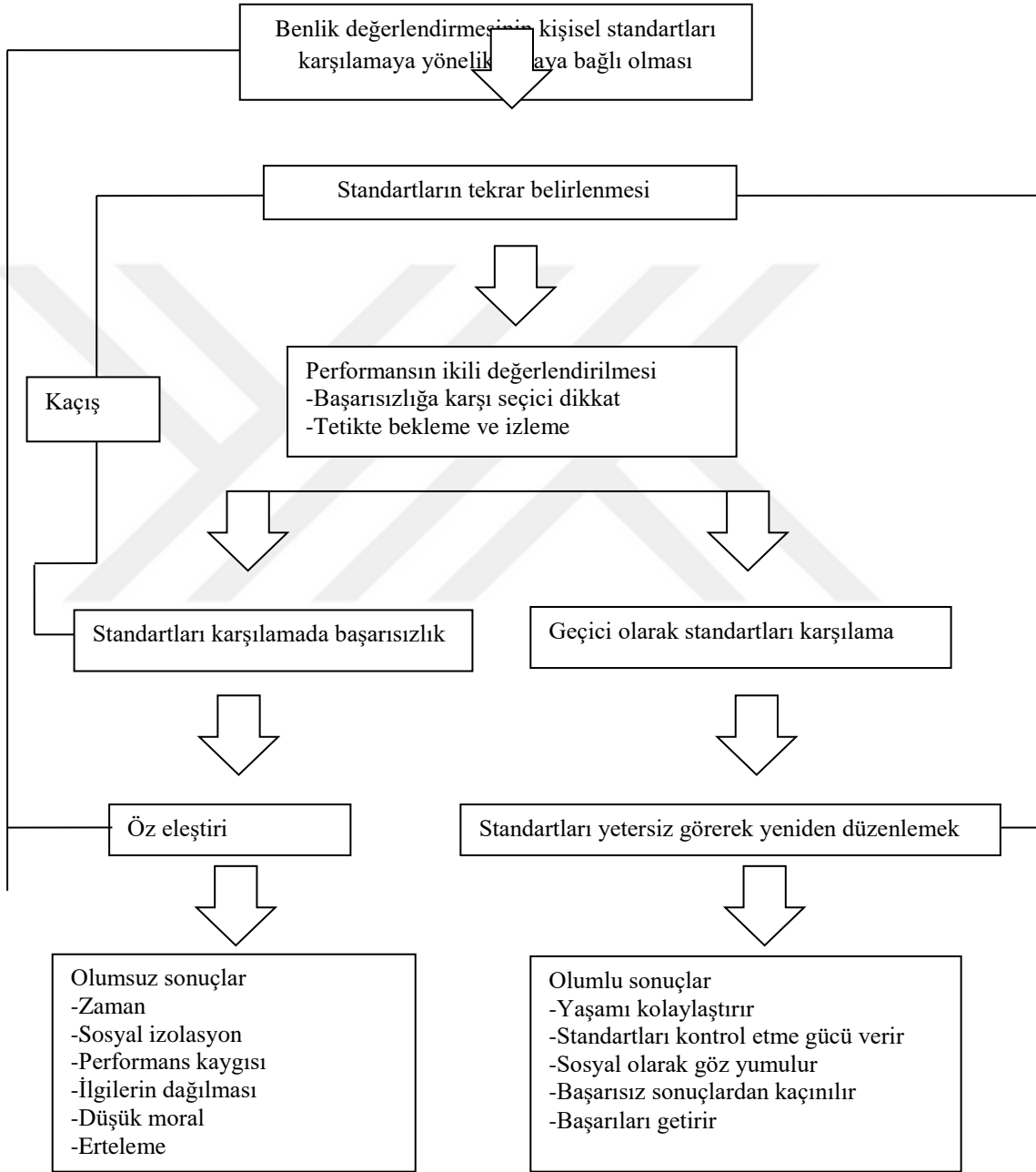
Bazı ebeveynler kendi kişilik yapıları gereği, kaygılı, endişeli bir tavır halindedirler. Ebeveynlerin bu hali, çocuklarını yetiştirme tarzlarına da yansımaktadır. Bu tür ebeveynler çocuklarını yetiştirirken, çok fazla endişeye kapılarak, çocukların üstüne çok fazla düşer ve çocuklarının hatalarına çok fazla takılırlar. Bu tür ebeveynlerin, kendilerinin ve çocuklarının mükemmel olamaması gibi korkuları bulunmaktadır. Kaygılı yetiştirme modelinde, çocuklarına karşı aşırı koruyucu tarza sahip olan ebeveynler, çocuklarının hata yapmaktan korkmalarını, yapacakları hataların gelecekte hayatlarını olumsuz şekilde etkileyebileceğini sürekli dikte ederler. Çocuklar da hatalardan kaçınmak, hata yapmamak için mükemmeliyetçi olmanın kurtuluş yolu olduğunu düşünerek mükemmeliyetçi bir gelişim gösterirler (Flett ve arkadaşları, 2002).

#### 2.1.5. Mükemmeliyetçi İnsanların Özellikleri

Shafran, Cooper ve Fairburn (2002); Antony ve Swinson (2000) gibi araştırmacılar, yaptıkları çalışmalarda mükemmeliyetçi insanların göstermiş oldukları birçok özelliklerden bahsetmişlerdir. Araştırmacıların belirtmiş oldukları kişilik özellikleri aşağıda belirtilmiştir.

Shafran, Cooper ve Fairburn (2002)'e göre mükemmeliyetçi insanların özellikleri şu şekilde açıklanmıştır. Mükemmeliyetçiliğin sürdürülmesine neden olan bir takım süreçler bulunmaktadır. Bunlar Şekil 1'de gösterilmiştir.

Şekil1. Mükemmeliyetçiliğin Sürdürülmesi (Shafran ve diğ., 2002)



Psikopatolojik yapı ve hastalıklı başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçi özellik gösteren kişiler ilgilendikleri bir alanda kendilerini yetersiz hissettikleri durumda kendilerine karşı olumsuz öz eleştiri geliştirirler. Kendi kendilerine yetemediklerini,

yetersizliklerini hissettikleri anda başarısız olma korkusuyla yaptıkları işi tekrar baştan gözden geçirirler ve ilgilendikleri alanı en iyi yapma yollarını ararlar. Kendi kendilerine otokontrol mekanizması geliştirerek mükemmeliyetçi çabalarını pekiştirirler (Shafran ve diğ., 2002).

Standartları belirlerken çift kutuplu düşünmek, mükemmeliyetçi insanların genel olarak düşünce tarzı ya hep ya hiçtir. Örneğin kendisini kilolu hisseden ve zayıflamak isteyen bir kişi kendisine bir standart belirleyerek her gün bir önceki günden bir kilo fazla düşüncesini benimser. Mükemmeliyetçi kişi için, yarım kilo vermek başarı değildir. Eğer mükemmeliyetçi kişi önceki günden yarım kilo fazla verdiği zaman kendisini başarısız hisseder. Çünkü mükemmeliyetçi insanlar için konulan standardın tam olması önemlidir. Hedefin üstüne çıkmış fakat belirlenen standarda ulaşamaması durumunda mükemmeliyetçi kişi kendisini yetersiz ve mutsuz hissedecektir. Mükemmeliyetçi insanlar, belirlenen standarda ulaşamadıkları zaman hep kendilerini suçlamaktadırlar (Shafran ve diğ., 2002).

Öz kontrol ihtiyacı, mükemmeliyetçi özellik gösteren kişiler, sürekli olarak kendilerine koymuş oldukları hedeflere ulaşma çabası içerisinde olurlar. Belirlemiş oldukları hedeflere ulaşmak için kendilerini kontrol etmeleri çok önemli bir unsurdur. Fakat öz kontrol ihtiyacı kişinin kendisine belirlemiş olduğu hedeflere ulaşmaktan daha ziyade, bu hedeflerin dışına çıkan aktiviteleri kısıtlama yönelimine girerler. Anoreksiya nevroza teşhisli bir mükemmeliyetçi, kendisine her gün bir kilo ver hedefi belirlerse, hayatını idame ettirecek kadar beslenir. Hayatını idame ettirebilecek kadar beslenmenin dışında, farklı beslenmesi ve kendisine zevk veren aktiviteler mükemmeliyetçi kişi için oburluktur ve etik dışı olarak kabul edilir (Shafran ve diğ., 2002).

Performansın değerlendirilmesi, mükemmeliyetçi kişiler kendilerine kişisel hedefler koyduklarında bu hedeflere ulaşabilmek için ortaya koymuş oldukları performansı ciddi bir biçimde değerlendirirler. Bu performansı başarılı bir şekilde gerçekleştirebilmek için sadece sonuç odaklı değerlendirmenin dışında süreç odaklı değerlendirmelerde yapılır. Mükemmeliyetçi kişi kendisine belirlemiş olduğu hedefe ulaşmak kadar, hedefe ulaşırken göstermiş olduğu süreçteki performansta çok önemlidir. Bu performans daha çok koymuş olduğu hedefe ulaşmak için göstermiş olduğu çabası ve gayretidir. Örneğin kendisine her gün bir kilo verme hedefi belirleyen



mükemmeliyetçi, hedefine ulaştığı takdirde sadece kilo vermesini değil aynı zamanda bu süreçteki gayretini ve çabasını da değerlendirmeye tabi tutar. Belirlenen hedeflere ulaşamaması durumunda ise mükemmeliyetçiler, bunun sebebini yeteri kadar çaba göstermediklerine bağlarlar (Shafran ve diğ., 2002).

Standartları karşılamadaki başarısızlık, Nevrotik (Klinik) mükemmeliyetçiler, kendilerine belirlemiş oldukları hedefleri ve bu hedefi gerçekleştirirken göstermiş oldukları performansa ön yargı ile yaklaşırlar ve sonuçlarını buna göre değerlendirirler. Başarılarına odaklanmalarına gerekirken, başarısızlıkları daha fazla dikkatlerini çeker. Mükemmeliyetçi kişi başarısız olmayı göze almaktansa, vazifelerini erteleme eğilimi gösterirler. Erteleme eğilimi gösteren mükemmeliyetçiler, kilo vermek için gösterdikleri çabayı bir zaman sonra tartılma davranışıyla yer değiştirerek sergilerler. Aslında kişinin sürekli olarak tartılma davranışı göstermesi, kilo verme isteğini ertelemesinin göstergesidir (Shafran ve diğ., 2002).

Standartların başarılı bir şekilde karşılanması, Nevrotik (Klinik) mükemmeliyetçiler, kendilerine ulaşılması zor standartlar belirlerler. Bazı mükemmeliyetçilerin ara sıra kendilerine belirlemiş oldukları standartlara ulaştıkları görülmektedir. Bu başarının olumlu ve olumsuz iki sonucu vardır. Olumlu sonucu, bireyin kendisini olumsuz değerlendirmesinin önüne geçerek ulaşmasını istediği diğer standartlar için pekiştirici görevi görür. Olumsuz sonucu ise, kişinin her zaman kendisini yetersiz hissederek kendisine daha yüksek standartlar belirlemesidir. Böylece kendisine daha yüksek standart belirleyen mükemmeliyetçi birey kendini her seferinde eleştirmeye başlar (Shafran ve diğ., 2002).

Mükemmeliyetçilikte ısrar etmek için diğer nedenler, mükemmeliyetçi insanların kendileri için koydukları hedeflerin yüksek olması, ailelerinin de onlar adına daha fazla beklentiye girmelerine neden olmuştur. Bu beklentiler doğrultusunda çevreleri tarafından daha fazla eleştiriye hedef olurlar. Aslında bu hedeflerin yaşamlarında dolaylı da olsa olumlu etkileri vardır. Birey bu sorumluluk duygusunun karşılığını düzenli olabilme davranışı edinerek kazanmıştır. Bazen olumlu gördüğü bu sonuçlar tam tersi şekilde ilgi duyduğu durumlara karşı yabancı olma, çevresinden uzaklaşma, tüm alanlarda başarılı olamayacağı hissi gibi olumsuz sonuçlarla kendini gösterir (Shafran ve diğ., 2002).

Antony ve Swinson (2000) ise; Ellis'in Akılcı Duygusal Yaklaşım'ından etkilenerek, mükemmeliyetçi kişilerin özelliklerini yedi başlık altında incelemiştir. Mükemmeliyetçi kişilerin ortak kişilik özellikleri, aşırıya kaçmak, aşırı kontrol etme ve teminat arayışı, aşırı düzenleme ve liste yapma, karar verme güçlüğü, erteleme, yetki verememe, çabuk pes etmedir.

Aşırıya kaçmak, mükemmeliyetçi insanlar yaptıkları işlerde en iyi olma çabası içine girdiklerinden dolayı hedeflerine ulaşmak adına kendilerini yüksek performans göstermek zorunda hissederler. Bu bireyler giriştikleri işlerdeki sonucun kusursuz olduğundan emin olana değin aşırı mükemmeliyetçiliğe devam ederler (Antony ve Swinson, 2000).

Aşırı kontrol etme ve teminat arayışı, mükemmeliyetçi insanlar hedefledikleri her işin kusursuz olması düşüncesindedirler. Bu sebepten ötürü her yaptıkları işi sık sık kontrol ederler ve belirledikleri hedefe ulaşp ulaşmadıklarıyla ilgili dönüt isterler (Antony ve Swinson, 2000).

Aşırı düzenleme ve liste yapma, mükemmeliyetçi insanlar belirledikleri iş listesinde genel tabloyu görmekten ziyade detaylarda takılırlar. Genel tabloya bakışta işler daha seri bir şekilde ilerleyebilecekken aşırı düzen takıntısına sahip olmaları işlerini bitirilmesi gereken süreden daha uzun bir sürede bitirmelerine neden olur (Antony ve Swinson, 2000).

Karar verme güçlüğü, mükemmeliyetçiler herhangi bir durumla karşı karşıya geldiklerinde karar verme sürecinde sıkıntı yaşarlar. Her durumun çözümü için farklı seçeneklerle karşılaşsalar dahi yanlış bir karar vereceklerinden çekindikleri için karar vermekte güçlük çekerler (Antony ve Swinson, 2000).

Ertelme, mükemmeliyetçiler için bir iş mükemmel yakın olmayacaksa eğer o işi sürekli olarak ertelerler. Böylece o işin mükemmelin altında olma ihtimalinden de uzaklaşmış olurlar. Başarısızlık duygusuyla karşı karşıya gelmektense yapacakları işi her defasında erteleyerek sorumluluk duygusundan da uzaklaşmış olduklarını hissederler (Antony ve Swinson, 2000).

Yetki vermeme, mükemmeliyetçi kişi her işin kusursuz olmasını istediği için karşısındaki insana karşı da güven problemi yaşar. Bu yüzden iş birliği halinde yapılması gereken işlerde dahi sorumluluğu tek başına üstlenmeye çalışır. Başkasına

yetki verme noktasında sorun yaşayan bu bireyler gerektiğinden daha fazla işi yapmak zorunda kaldıkları için çoğu zaman koydukları standartlara ulaşamazlar (Antony ve Swinson, 2000).

Çok çabuk pes etmek, mükemmeliyetçiler, yaptıkları her işin mükemmele yakın hatta mükemmel olmasını ölçüt olarak belirledikleri için kendilerine koydukları hedefe ulaşmaları zordur. Bu hedeflere ulaşabilecek düzeyde olsalar dahi başarısızlığa tahammülleri olmadıkları için çabalama davranışı göstermezler (Antony ve Swinson, 2000).

İnsan çevresinden edindiği sosyal onaylara yüksek düzeyde anlam yükler. Takdir edilme dürtüsü adına sevilme, onay görmek için davranışlarını şekillendirir. Aslında tüm bu davranışların kökeninde kusursuz olabilme gereksinimi yatmaktadır. Birey, kusursuz olma noktasında yeteri kadar başarılı olamamışsa bu durum onun kaygı düzeyini git gide artırır ve bu döngü kendini her defasında tekrarlar. Bu da kişide ruhen boşluklara sebep olabilir ve psikolojik olarak sıkıntılar yaratabilir (Tuncer ve Acar, 2006).

Mükemmeliyetçilik yorumu kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Her bireyin mükemmeliyetçilik ile ilgili yaptığı tanımlamalarda, yorumlarının farklı olduğunu gözlemleyen psikologlar bu kavramın birden çok boyutu olduğunu da düşünmüşlerdir. Çok boyutlu olan bu kavramın içeriğinde de çeşitli durumların ve öğelerin bir arada bulunduğunu söyleyebiliriz (Antony, 2000).

Mükemmeliyetçi kişiler her konuda çok yüksek standartlar belirlemişler ve bu standartları korumaya çalışmışlardır. Bu standartlara ulaşabilmek için her daim hazırlıklı olmaya özen gösterirler. Onların kendi hayatlarında çizdikleri bir çerçeve vardır. O çerçevenin içini planları doğrultusunda dikkatlice doldururlar. Her yaptıkları iş kusursuza yakın olmalıdır. Eğer kusursuz olmadığını düşündükleri bir işi yaptıklarını hissedersen o işin sonunu getirmekte zorluk çekerler. Başladıkları bir işte sonuç alana kadar dinlenmeden ara vermeden çalışmak isterler. Her iş mutlaka disiplin kuralları etrafında şekillenmeli, gelecek planlamaları bu disiplin kurallarına uygun olmalı, organize ettikleri her olayın içinde hayattan bir parça bulmalılardır (Seyyar, 2004).

Benlik saygısı denildiğinde bir birey olarak kişinin kendisini ne ölçüde sevdiği, kabul edebildiği, kendisine ne ölçüde saygı duyabildiği aklımıza gelir. Benlik saygısı

yüksek olan kişiler diğer insanların bakış açılarına, ihtiyaçlarına ve gereksinimlerine daha fazla önem gösterdikleri görülmüştür. Mükemmeliyetçiler de ise durum taban tabana zıttır. Mükemmeliyetçiler büyük ölçüde reddedilmeme ve onaylanmama korkusu yaşadıkları için benlik saygıları oldukça düşüktür. Bu durum onların sosyal ilişkilerini de etkilemiştir. Diğer insanlarla iletişim konusunda sıkıntı yaşamalarına sebep olan bu durumun kişilerarası ilişkilerde de daha içe dönük bir hal almalarına neden olduğu anlaşılmıştır. Örneğin, çevresindeki insanların bakış açılarına önem göstermeyen mükemmeliyetçiler, iş yaşamında çok sorumluluk üstlendikleri ve aşırı çalıştıkları için ailelerine yeteri kadar zaman ayıramazlar ve aileleri ile ilgili iletişim konusunda da sıkıntı yaşadıkları görülmektedir (Flett ve diğ., 1995).

#### 2.1.6. Mükemmeliyetçi düşünme stilleri

Bir problemin birden fazla çözüm yolu bulunabilir. Kişiler bu çözüm yollarına farklı düşünme stillerini devreye sokarak farklı yollardan ulaşabilir. Mükemmeliyetçilerde ise durum bu şekilde işlemez. Tek bir doğrunun tek bir çözüm yolu olduğu noktasında hemfikirdirler. Örneğin, mükemmeliyetçi birisi en sağlıklı diş fırçalama tekniğinin tek bir doğru yolu olduğu konusunda kesin karardır (Antony ve Swinson, 2009).

Mükemmeliyetçi kişilerin önceden edinilmiş birden fazla olumlu ya da olumsuz kanıları vardır bu durum edindikleri ya da edinecekleri bilgileri zihinlerine yanlış olarak işlemelerine neden olur. Psikologlar bu tarz düşünmeye bilişsel çarpıtma adını verirler. Özellikle olumsuz düşünme durumlarında önyargılı olunan zamanlarda bilişsel çarpıtmalar kendini daha fazla gösterir. Antony ve Swinson; David Burns, Albert Ellis, Aron T. Beck gibi araştırmacılardan etkilenecek bazı zihinsel çalışmalar yapmışlardır. Mükemmeliyetçi düşünme stili ile ilgili olan bilişsel çarpıtmaların bir kaçı şu şekildedir. Ya hep ya hiç düşünme tarzı, süzgeçten geçirme, zihin okuma, olasılıkların abartılması, tünel bakış, kişisel duyarlılık, felaket düşünme, katı standartlar ve esnek olamama (Antony ve Swinson, 2009);

Ya hep ya hiç düşünme tarzı, mükemmeliyetçi bir bireyde en fazla görülen bilişsel çarpıtma sorunlarından birisidir. Mükemmeliyetçiler bir durumu çok yönlü olarak anlamlandırmadan eksik hatalı veya sorunsuz olarak tek bir boyutuyla ele alırlar. Örneğin, çevrelerinde sürekli kusursuz olma ihtiyacı hissederler.

Süzgeçten geçirme, bir problem durumunun olumlu ve olumsuz yanları her daim vardır. Mükemmeliyetçiler bu problem durumunun pozitif tarafı daha ağır basan bilgilerle karşı karşıya gelseler de olumsuz yanlarına karşı daha fazla konsantre olurlar. Olayların her zaman zararlı taraflarına odaklanırlar. Olumlu yanlarını kaçıırırlar. Örneğin, oyun oynama saati bittikten sonra oyuncaklarını her defasında yerine koyan bir çocuğun bir kere bu davranışı göstermemesi durumunda annesinin aşırı derecede sinirlenmesi.

Zihin okuma, yaşamda karşımıza çıkan hedefleri gerçekleştirmek verilen görevlerin yerine getirmek için bir çoğumuz daha fazla odaklanmanın çözüm olduğunu düşünebiliriz. Bu sezgisel güç sayesinde başkalarının zihninden geçenlerle ilgili varsayımları düşünebilir bu sayede hayatta daha fazla başarı edinebiliriz. Yalnız başkalarının bizimle ilgili düşündükleri olumlu olduğu gibi olumsuz da olabilir. Mükemmeliyetçiler ise sadece olumsuz ihtimallere odaklanırlar. Örneğin, öğretmen her ödevde dönüt verdiği öğrencisine bir gün dönüt vermezse mükemmeliyetçi kişi yaptığı ödevin iyi olmadığını düşünebilir.

Olasılıkların abartılması, mükemmeliyetçi bir birey sıklıkla öğrenilmiş çaresizlik yaşar. Her durumun olumsuz yönünü daha fazla düşündüğü için olumsuzluklarla karşılaşma ihtimali kaçınılmaz hale gelir. Örneğin bir öğrenci akademik başarısının yüksek olmasına rağmen sınavdan geçemeyeceğine kendini inandırması.

Tünel bakış, herhangi bir durumun öğeleri birbiriyle ilgilidir ve bunların her biri bütünlük içinde anlam kazanır. Tek tek parçalara odaklandığımızda bütünden uzaklaşmış oluruz ve konunun aslı anlamını yitirir. Mükemmeliyetçi kişiler detaylarda takılı kaldığı için bütün olan fotoğraftan kopar anlam ilişkisi kurmaları zorlaşır. Örneğin, bir birey eline aldığı bir işin en ufak ayrıntılarında çok fazla zaman kaybettiği için işini hiçbir zaman vaktinde bitiremez.

Kişisel duyarlılık, mükemmeliyetçi insanlar, sosyal takdire ve başka kişilerin kendileri hakkında düşündüklerine gereğinden fazla önem verirler. Her insanın çevresi tarafından onaylama ve beğenilme duygusu hoşuna gidebilir. Ancak mükemmeliyetçilerde bu durum kendilerini kusursuz gösterme tarafına doğru eğilim gösterir. Örneğin, her insanın kendileri ile ilgili her daim olumlu duygular beslemelerini

düşünceleri. Bu nedenden ötürü yanlış yapmaktan çekinirler ve hata yapmamak için ellerinden gelenleri yaparlar.

Felaket düşünme, felaket düşünceleri ile etrafi sarılmış kişiler her olayda en kötü sonucu düşünürler. Doğamız gereği insanoğlu yeni durumla karşılaştığında korku ve tedirginlik yaşayabilir. Ancak mükemmeliyetçilerde bu korku işin içinden çıkılmaz bir hal alır ve olumsuz durumlarla karşılaştıklarında özgüven eksikliği yaşarlar. Bu yüzden bu olumsuz durumun üstesinden gelemeyecekleri düşüncesini taşırlar. Bu düşünce yapısı zamanla, yerini kaygıya, huzursuzluğa, sinire ve depresif davranışlara bırakır. Örneğin, derste söz hakkı verilen bir çocuğun hata yaparsa bununla baş etmekte sıkıntı yaşayacağını düşünmesi.

Katı standartlar ve esnek olamama, mükemmeliyetçiler kendilerine yüksek çıtarlar koyarlar. Koydukları bu çıtanın altına düşmek onlar için mağlubiyetle eşdeğerdir. Bu yüzden mükemmeliyetçilerin çerçevesi vardır. O çerçevenin dışına çıkmak ve esneklik göstermek onlar için çok zordur. Koydukları ölçülerin dışına çıkıyor olmak hayatlarını zorlaştırır. Örneğin, kız arkadaşı için yemek hazırlayan bir çocuğun hazırladığı masadan kız arkadaşı yemek yemeyi kabul etmez. Nedeni ise erkek arkadaşının elini yıkamamış olma ihtimalini düşünmesidir.

## 2.2. İş Özel Yaşam Dengesi

Bu bölümde iş özel yaşam dengesi ile ilgili kuramsal açıklamalara, iş özel yaşam dengesinin önemi, iş özel yaşam dengesine ilişkin kuramlara yer verilmiştir.

### 2.2.1. İş Özel Yaşam Dengesi İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

İş aile yaşam dengesi kavramının temeli, 1930'ların başlarından itibaren iş aile yaşam programlarında, iş aile yaşam dengesi ifadesinin kullanılmasına dayanmaktadır. II. Dünya Savaşından önce, W. K. Kellog adında bir şirket üç adet sekiz saatlik vardiya yerine dört adet 6 saatlik vardiya oluşturmuş ve yeni vardiya sonuçları çalışanların moralini ve verimliliğini artırdığını göstermiştir. İş ve özel yaşam dengesi kavramı ilk olarak, Rosabeth Moss Kanter'in 1977 yılında basılan "Amerika Birleşik Devletleri'nde İş ve Aile: Araştırma ve Politika İçin Eleştirel Bir İnceleme ve Gündem" kitabında örgütsel açıdan kullanılmaya başlanmış ve araştırmacılara kaynak teşkil etmiştir. İş yaşam dengesi kavramı 1970'li yıllarda kadınların iş hayatına girmesiyle ele alınarak, iş aile arasındaki denge problemlerinin nedeni kadına dayandırılmıştır. 1990'lı yıllardan

sonra iş aile yaşam dengesi kadın ve erkekler için ortak bir sorun olarak ele alınmaya başlanmıştır. Örgütlerin küresel yarışa girmeleri nedeniyle kaliteli eleman arayışları, kalifiyeli elemanların birden çok işinin olması, teknolojinin ilerlemesiyle kalifiye elemanların aynı zamanda birbirinden uzak ülkelerde çalışma mecburiyetleri, kadınların iş hayatına girmeleri, rekabetçi ortamın oluşturduğu daha çok mesai ile işin eve gelmesi gibi nedenler iş özel yaşam dengesini daha önemli hale getirmiştir (Vlems, 2005).

Bireylerin iş hayatından ve aile gereksinimlerinden oluşan ihtiyaçların yanında kendi kişisel ihtiyaçlarının da uyumlu hale gelmesiyle, iş-yaşam dengesi sağlanmaktadır. Aile, birey iş alanlarında sahip olunan amaç, hedef ve taleplerde diğerlerinde ayrılan zamandan kısıntı yapmayı gerektirmediğinde denge oluşmaktadır. İş ve özel yaşam dengesi, çalışan bireyin özel yaşam ve iş sorumluluklarının uyumunu ifade etmektedir (Kapız, 2002).

İş özel yaşam dengesi kişinin iş ve iş dışındaki faaliyetlerinin kendi kontrolü ve isteğinde olması (Barnett, 1999); iş ve iş dışı yaşamındaki roller arasında çatışmanın olmaması veya en asgari boyutta olması durumudur (Clark, 2000).

Johnson (2001), iş ve ailenin birbirini etkilediğini, hatta kelebek etkisi gibi birinde gerçekleşen bir olayın diğerinde de etkisini göstereceğini ifade etmektedir. Bu durum iş yaşamı ve aile yaşamı arasında karşılıklı bir etkileşimin var olduğunu ve iş-yaşam dengesinin değişkenlerini buna göre belirlemek gerektiğini göstermektedir.

İş aile yaşam dengesi; bireyin yaşamının tamamında sahip olduğu çoklu roller arasındaki uyum (Clark, Koch ve Hill, 2004); kurumsal ve kültürel zaman arasındaki ilişki (Felstead ve diğ., 2002);ve bireyin işi ile kişisel yaşamındaki taleplerin denge durumunda olması (Lockwood, 2003) gibi farklı tanımlamalara sahiptir.

İş ve yaşam dengesi en geniş tanımıyla, bireyin işiyle ilgili ve kişisel yaşam taleplerinin dengede olması durumudur. Denge yaklaşımı, iş ve aile yaşamının (özel yaşamın) birbiriyle çatışmaması durumudur (Küçükusta, 2007).

Ballica (2010)'ya göre iş yaşam dengesi, çalışanların işve yaşam alanlarındaki yerine getirmesi gereken görevlerinin dengeli bir şekilde dağıtması olarak tanımlanabilir.

Chandra'ya (2012) göre iş-yaşam dengesi, bireylerin kendi sorumluluk ve arzularına yanıt verirken birey, iş ve toplumun ortak faydasını gözetmeleriyle ilgilidir. Bunun anlamı insanların ne zaman, nerede ve nasıl çalıştıkları konusunda bir kontrol ölçüsüne sahip olmaları gerektiğidir.

Doğrul, Tekeli (2010)'ye göre iş yaşam dengesi, bireylerin iş yaşamındaki taleplerinin, ailesinin ihtiyaçlarından kaynaklanan taleplerinin yanında, bireyin şahsi ihtiyaç ve taleplerinin karşılanabilir olması ve uyumlu hale gelmesi durumudur. İş, aile ve birey olmak üzere bu üç ayrı alandan birisi üzerinde sahip olunan amaç, hedef ve talepler diğer alanlara ayrılan vakitten kısıtlama yapmayı gerektirmediğinde üç boyutlu denge oluşturmaktadır.

Daha kısa tanımıyla iş ve özel yaşam dengesi, kişinin iş hayatında ve özel yaşamı arasında çatışmanın olmamasıdır. Çatışma, kişinin sahip olduğu zaman enerji gibi kaynakların çok büyük bir kısmını sadece bir alana harcaması sonucu ortaya çıkar. Çatışma sonucu iş ve özel yaşam arasında olumsuz bir denge ortaya çıkar (Güleryüz, 2016).

İşimize ve özel yaşantımıza zaman ayırırken, neyi niçin yaptığımızın farkında olmamız, iş ve yaşam dengesinin ahenkle vals yaptığı noktadır. İş ve özel yaşantı etle tırnak, gece ve gündüz gibi birbirini tamamlayan ayrılmaz bir bütündür. Peki biz bu bütünün hayatımızdaki yerinde iş ve özel yaşantımıza eşit miktarda yer verebiliyor muyuz ? Evde iş yükü erkeklere göre daha çok olan kadınların, toplumsal bazı normların ailede kadına yüklediği bazı görevlerin iş yaşamıyla birleşmesiyle iş yaşam dengesini oluşturmak, kadınlar için daha zor olabilmektedir. Evde aile içi konumundan dolayı kendisinden beklenenleri yapmaya çalışırken, iş yerindeki ve çalışma hayatındaki zorluklar ve engellemeler kadının çalışma hayatına daha yüksek performans sergilemesine neden olmaktadır. Bu durumda genel olarak kadınlar işlerini eve taşıyarak, özel yaşamlarından taviz vermek zorunda kalmışlardır (Erdoğu, 2013).

Çalışan bayanlara Süper Kadın ! sıfatı yükleyip, her işe yetişmesini beklemek yerine, eşler arasında iş bölümünün sağlıklı yapılması, iş ve aile hayatında dengeyi beraberinde getirecektir. Yalnız iş ve yaşam dengesi sadece kadınlara mahsus bir konuymuş gibi kesinlikle algılanmamalıdır. İş ve yaşam dengesi cinsiyet ve medeni durum gözetmeksizin, çalışan tüm bireyler için geçerlidir.



### 2.2.2. İş Özel Yaşam Dengesinin Önemi

Google’da “İş Yaşam Dengesi” yazıldığında 21.700.000 sonuç; “Work-Life Balance” yazıldığında 101.000.000 sonuç çıktığı görülmektedir. Yapılan bu küçük araştırma sonucunda ortaya çıkan büyük rakamlar iş yaşam dengesi kavramının dünyada ve ülkemizde ne denli önemsendiğinin önemli bir sembolüdür. Çıkan sonuçlar iş özel yaşam dengesinin ne derecede önemsendiğinin yanı sıra bu kavramın çok geniş bir kitleye hitap ettiğini ve hala yeni araştırmalara konu olabileceğinin işaretidir. Gelişmekte olan bu kavram yalnız bir kesimi değil toplumun tüm çalışanlarını ilgilendirdiği için bu derece önem kazandığı söylenebilir.

Kadınların iş hayatına girmesinin artması, rekabetçi iş ortamı nedeniyle iş yaşamının öneminin artması ve mesai saatlerinin artmasıyla birlikte insanın doğasında var olan yuva kurma ve aile ile yaşamının vazgeçilmez bir unsur olması, çalışanları ne yardan geçerim ne de serden anlayışına sahip olmalarına neden olmuştur. Ne iş hayatından ne de aile hayatından vazgeçilemeyen bu durumda her iki alanda da başarılı olmak ve denge kurmanın önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır (Yurtseven, 2008).

İş hayatında yaşanan stres kişiyi, dolayısıyla da kişinin ailesini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu duruma bağlı olarak kişinin aile yaşamında huzursuzlukların doğmasına ve aile yaşamında sorunların artmasına neden olacaktır. İş aile yaşam dengesi kurulmadığında, aile içindeki davranışların ve iletişimin niteliği değişebilir ve aile yaşamı tehlikeye girebilmektedir. Aile içerisinde daha çok sorumlulukları olan kadınlar açısından aileye yeteri kadar zaman ayrılamaması, çocuklarının ve eşlerinin taleplerinin karşılanamamasına neden olmakta ve aile içinde bu durum sorunlara neden olabilmektedir (Efeoğlu ve Özgen, 2007).

İş yaşamının günlük yaşamdaki payına ilişkin payı Tablo-3’te gösterilmiştir. İnsanın iş yaşamı ile ilgili faaliyetleri, bir çalışanın kendisi ve çevresi için yapmaktan hoşlandığı şeylere ayırabileceği kişisel zaman için ayırabildiği sürenin tam altı katı civarındadır. Bunun sonucunda eğer kişi iş yaşamında mutsuz ise bu durum kişinin tüm yaşamını önemli ölçüde etkilemektedir (Ceylan, 2011).

**Tablo 3.** İş Yaşamının Günlük Yaşamdaki Payı

ÖZEL YAŞAM		İŞ YAŞAMI	
Uyku	7 saat	Yol/Ulaşım	2 saat
Giyinme/Bakım	1 saat	Mesai	8 saat
Zorunlu İşler	2 saat	Öğle Tatili	1 saat
<b>Kişisel Zaman</b>	<b>2 saat</b>	Fazla Mesai	1 saat
<b>TOPLAM</b>	<b>12 saat</b>	<b>TOPLAM</b>	<b>12 saat</b>

**Kaynak:** Özden, 2008, s. 93.

Tablo 3'ten de anlaşılacağı üzere çalışanların iş yaşamları ulaşım, mesai, öğle tatili ve fazla mesaiden oluşmakta olup toplam 12 saattir. Özel yaşamlarında ise kişisel zamanlarına ayırdıkları süre 2 saattir. Tablo 3'ten de anlaşılacağı üzere kişilerin iş yaşamlarına ayırdıkları süre özel yaşamlarına ayırdıkları sürenin 6 katıdır. İş yaşantısı kişinin özel yaşantısını tamamen etkisi altına almış durumdadır. Çalışanlar özel yaşamlarda mutlu olabilmeleri için iş yaşamları da mutlu olmaları gerekmektedir.

### 2.2.3. İş Özel Yaşam Etkileşimine İlişkin Kuramlar

Aile hayatının ve özel yaşamın, iş hayatını etkilemediği; iş hayatının da aile hayatı ve özel yaşamı etkilemediği varsayımlarının aksine aile hayatı özel yaşam ve iş hayatının etkilendiği varsayımlarına dayanan birçok araştırma bulunmaktadır. Bu varsayımlara göre iş ve özel yaşam dengesi ile ilgili birden çok kuram geliştirilmiştir. İş ve özel yaşam etkileşimine ilişkin kuramlar; Rol Kuramı, Bölünme (Segmentation) Kuramı, Yayılma/Taşma/Saçılma (Spillover) Kuramı, Uygunluk (Congruence) Kuramı, Telafi/Dengeleme (Compensation) Kuramı, Araçsallık (Instrumentality) Kuramı, Çatışma Kuramı, Kıtlık ve Arttırma Kuramı ve Merkezi Yaşam ilgisi Kuramıdır.

#### 2.2.3.1. Rol Kuramı

Rol, kişiye uygun beklenen davranışlar (Özkalp, 1996), kişinin içinde bulunduğu statüsü gereği, neyi yapıp yapmayacağını belirlediği davranışlar toplamıdır (Erdoğan, 1997). Örneğin bir devlet başkanının iş çevresindekiler statüsünün

gereği kendisinden başkanlık rolü beklerken, çocuğu babalık rolünü, eşi kocalık rolünü, anne babası evlatlık rolünü kendisinden beklemektedir (Erkenekli, 2001).

Katz ve Kahn (1977), örgütleri rol sistemi olarak tanımlayıp, örgütlerin biçimsel yapısını oluşturan unsurların belirginleşmiş olan rol davranışları olduğunu belirterek, örgütsel rol süreci modelini oluşturmuşlardır.

Örgütlerdeki rol süreçleri sirkülasyonel bir faaliyettir. Örgütsel rol süreci modelini oluşturan unsurlar; gönderilen rol, alınan rol, odak kişi ve rol davranışı kavramlarından oluşmaktadır. Gönderilen rol, çalışanların statüsü ile ilgili kendilerinden beklenen ve beklenilmeyen davranış kalıplarının iletilmesidir. Alınan rol, örgüt içindeki bireyin statüsü gereği örgüt içinde yapması gerektiğini düşündüğü ve inandığı davranışlardır. Odak kişi, örgüt içinde belli bir statüsü bulunan ve o statüye uygun rolleri yerine getirmesi beklenen örgüt üyesidir. Rol davranışı, örgüt üyesinin örgütteki statüsü gereği, gerçekleştirdiği davranışlardır. Odak kişi rolünü algılayıp rol davranışında bulunur. Odak kişinin örgüt içindeki rol davranışları rol göndericiler tarafından değerlendirilip yeniden kendisine dönüt verilir. Bu şekilde örgütsel rol süreci sirkülasyonel olarak devam ettirilir (Katz ve Kahn, 1977).

#### 2.2.3.2 Bölünme (Segmentation) Kuramı

İş hayatı ve özel yaşam arasındaki ilişkinin varlığını kabul etmeyen bir yaklaşımdır. İş hayatı ve özel yaşam birbirinden bağımsızdır (Bülbül ve Giray, 2012), aralarında etkileşim söz konusu bile olamaz (Elizur, 1991). Bu kurama göre çalışanlar iş hayatlarını ve özel yaşamlarını kesin bir çizgi ile ayırmakta ve aralarında iletişime ve etkileşime izin vermemektedirler. Yapılan araştırmalara göre çalışanların iş hayatı ve özel yaşamını birbirinden ayırma eğilimlerinin güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tınar ve ark, 1997).1960'lı yılların başında Wilensky tarafından ortaya atılan bölünme yaklaşıma göre, insanların iş yaşamları özel hayatlarını, özel hayatları ise iş yaşamlarını etkilememektedir (Efeoğlu, 2006).

Sonuç olarak bölünme kuramı dengeleme taşıma kuramının aksine her iki alanı kırmızı çizgiyle birbirinden ayırarak çalışanların bir alandaki mutluluğu, üzüntüsü, başarısı, başarısızlığı vs. bağımsızdır ve diğer alanı etkilememektedir (Ballica, 2010).

### 2.2.3.3. Yayılma/Taşma/Saçılma (Spillover) Kuramı

İş hayatında meydana gelen olumlu olumsuz duygu durumlarının, yaşantıların, özel hayatı etkileyebileceği gibi, özel hayatta meydana gelen değişikliklerin de iş hayatını etkileyebileceğini savunur (Kossek ve Ozeki, 1998).

Yayılma kuramı bir alanda oluşan tutum, davranış ve tecrübelerin diğer yaşam alanına geçtiği varsayımından oluşmaktadır. Yayılma kuramında özel yaşam ve iş yaşamın her birisinde oluşan duygu durumları, tutum ve davranışların diğer yaşam alanını etkilediği kabul edilmektedir. İki türlü yayılma gerçekleşmektedir. Olumlu yayılma ve olumsuz yayılma. Bir alandaki olumsuz duygu, düşünce, tutum ve davranışların diğer alanı da olumsuz yönde etkilemesi olumsuz yayılma, olumlu yönden etkilemesi de olumlu yayılma olarak kabul edilmektedir (Dolan ve Gosselin, 2000).

Yayılma kuramı, literatürde taşma kuramı, saçılma kuramı olarak da bilinmekle birlikte, çalışanların iş yaşamı ve özel yaşamları arasındaki ilişkilerin geçirgen sınırlardan oluşmaktadır. Bölünme yaklaşımının tam tersi olarak iş yaşamı ve özel hayatın ülke sınırları gibi net çizilmiş sınırlar gibi değil, bu sınırların vize muafiyeti gibi geçirgen olduğunu, bir alanın başka bir alana yayıldığı kayabildiği bir yaklaşımdır (Küçükusta, 2007).

### 2.2.3.4. Uygunluk (Congruence) Kuramı

İş ve iş dışı yaşamdaki rollerin olumlu ve olumsuz etkileşiminden dolayı yayılma kuramına benzeyen uygunluk kuramı (Morf, 1989), tarafından ortaya çıkartılmıştır. Yayılma kuramına benzerlik gösterse de bir yönden yayılma kuramından ayrışma göstermektedir. Yayılma kuramı iki alanın birbirleriyle ilişkilerini ele alırken uygunluk kuramı ilişkinin etkisini üçüncü bir değişkene bağlamaktadır. Uygunluk modelinde iki alan arasındaki ilişki bu alanların altında bulunan kişilik özellikleri, genetik unsurlar ya da sosyal kültürel unsurlar gibi değişkenlerden etkilenmektedir. Uygunluk kuramıyla ilgili olumsuz duygu durumu örnek verilebilir. Olumsuz duygu durumu bireyin olayları sürekli olarak olumsuz yönde algıladığı yaratılış (mizaç) özelliğindedir. Olumsuz duygu durumu içerisinde olan bir birey hem işinde hem de özel yaşamında hoşnutsuzluk içerisinde bulunabilir (Morf, 1989; akt. Küçükusta, 2007)

### 2.2.3.5. *Telafi/Dengeleme (Compensation) Kuramı*

Çalışanların iş hayatı ve özel yaşam alanlarından birinden başarısız ya da mutsuz olup tatmin olamadıkları zaman diğer alana daha çok önem vererek başarılı, mutlu ve tatmin olmak isterler. Örneğin çalışma arkadaşları ile iyi bir diyalog kuramayan bireylerin, özel yaşamında ki aile bireyleri ile ilişkileri ve iletişimlerine daha çok önem göstererek doyuma ulaşmaya çalışmaktadırlar (Savcı, 1999). Bireylerin bu şekilde davranmalarının en önemli sebebi denge kurmaya çalışmalarıdır. Kişi özel hayatında mutsuz ise kendisini iş yaşamına daha fazla zaman ayırıp, mutluluğu sağlayıp dengeyi oluşturacaktır (Erdoğu, 2013).

Önderoğlu (2010)'a göre, kişi aile hayatında veyahut iş hayatında herhangi bir eksiklik ya da tatminsizlik yaşıyorsa bu eksikliğı giderebilmek adına diğer alana daha fazla önem verme eğilimine girer. Yani çalışan bir alandaki eksikliğini diğer alandaki çabası ile telafi etme eğilimindedir. Örneğin eşinden ayrılan ve aile huzuru bulamayan bir kişinin aradığı huzuru iş arkadaşlarında bulmak için çabalayacaktır.

Bireylerin böyle davranmaları bir şekilde denge kurma çabasından kaynaklanmaktadır. Bir alanda mutlu olamayan bireyin diğer alanda başarılı ve mutlu olup, olumsuzluğu baskılama eğiliminde olduğu ve yaşamında denge sağlamaya çalıştığı savunulmaktadır. Telafi kuramı literatürde dengeleme kuramı olarak da isimlendirilmektedir.

### 2.2.3.6. *Araçsallık (Instrumentality) Kuramı*

Bireyin iş ya da özel yaşam alanlarından önem verdiği bir alanı, diğer alanın etkinliklerini kullanarak önem vermediğı alanı araç haline getirmesi durumudur. Örneğin ailesi için ev ya da araba sahibi olmak isteyen bireyin, uzun çalışma saati olan bir işte çalışması ya da fazla para kazanmak için fazla mesaiye kalmasıdır (Guest, 2002).

Birey, bir alanda başarıya ulaşmak ve doyum sağlamak için diğer alanı aracı olarak kullandığı zaman araçsallık durumu oluşmaktadır. Bireyin önem verdiği alan, diğer alana göre daha öncelik taşımaktadır (Keser, 2005).

İnsanların yaşamlarını sürdürebilmeleri için temel ihtiyaçlarını karşılamaları gerekir. Bu ihtiyaçlar yaşamlarını sürdürebilmek adına zorunluluk arz eder. Fiziksel

ihtiyaçlarının yanında ev, araba sahibi olma gibi ikincil önceliğe sahip gereksinimleri de vardır. Çalışanlar ikincil önceliğe sahip gereksinimlerine ulaşmak için önem verdikleri durumu amaç, önem vermedikleri durumu ise araç olarak kullanırlar. İşte bu yaklaşımın temelinde de bireyin kendisine fayda sağlayacak araçlar bulunmaktadır. Özel yaşamında güzel bir ev, iyi bir araba sahibi olmak isteyen bir çalışanın fazla mesaiye kalarak bu amacına ulaşmak istemesi ya da atanmak isteyen bir öğretmen adayının Kamu Personeli Seçme Sınavını kazanmak için daha çok çalışması araçsallık kuramına örnek verilebilir.

#### 2.2.3.7. Çatışma Kuramı

Çalışanlar sıradan bir gün içerisinde bile, kendilerinden farklı davranışlar beklenen, farklı roller üstlenmektedirler. Örneğin üst düzey bir yöneticiden isteyken ciddi, asabi, soğuk olması beklenirken, evde çocukları ve eşi sevecen, sıcak, hoşgörülü ve güler yüzlü olmasını beklemektedirler. İş yaşamının ciddiyetinden çıkamamış bir baba, çocuklarına eşine karşı, çalışanlarına davrandığı gibi davranırsa çatışma çıkmaktadır. Çalışanlar bazen kendilerinden beklenilene yerine getiremedikleri zaman çatışma oluşmaktadır (Efeoğlu, 2006).

Özel yaşam ve iş rolleri arasında çıkan çatışma, iki yönlü olarak meydana gelmektedir: Özel Yaşam - İş Çatışması ve İş - Özel Yaşam Çatışması. Özel yaşam iş çatışması, bireyin özel yaşamında üstlendiği rol işini olumsuz etkilediğinde ortaya çıkmaktadır. İş özel yaşam çatışması ise bireyin işinde üstlendiği rol, özel yaşamını olumsuz etkilediğinde ortaya çıkar. Nedenlerine göre üç farklı boyutta çatışma çıkmaktadır. Zaman esaslı çatışma, zihinsel ve duygusal gerginlik esaslı çatışma ve davranış esaslı çatışma. Zaman esaslı çatışma, çalışanın işine ve özel yaşamına gerekli zamanı ayıramadığı zaman ortaya çıkan çatışmadır. Gerginlik esaslı çatışma, çalışanın işinde ya da özel yaşamında üstlendiği rol nedeniyle çıkan gerginlikten dolayı çıkan çatışmaya denilmektedir. Davranış esaslı çatışma ise çalışanların iş ve özel yaşamlarındaki rollerine ait davranışlarının uyumsuzluğu nedeniyle ortaya çıkan çatışmadır (Çarıkçı, 2009).

#### 2.2.3.8. Kıtık ve Arttırma Kuramı

Kıtık Kuramı bireylerin rol sorumluluklarını gerçekleştirmek için gerekli olan zaman ve enerjinin kaynaklarının sınırlı olmasına dayanmaktadır. 1950'lerden sonra ortaya çıkan "ayrı dünyalar" modeli ile aile yaşamlarını görmezden gelinen, geleneksel

cinsiyet rol dağılımını ön gören bir örgüt kültürü geliştirildi. İş ve aile alanları arasında kesin bir çizgi oluşturuldu. İş yaşam dengesi sorunu sadece kadınlara özgü bir sorun olarak görülüyor, kadınların iş yaşamına katılmaları tehdit olarak algılanıyordu. Kadınların geleneksel rollerinin yanında ücretli bir işte çalışmalarının daha çok kaynak ve enerji tüketimine neden olması kadınlarda depresyon ve strese yol açarak geleneksel rollerini olumsuz yönde etkileyebileceği bir anlayışa dayanan bir yaklaşımdır. Kısaca kıtlık yaklaşımı zaman ve enerjinin sınırlı kaynaklar olması nedeniyle bireylerin rol sorumluluklarını gerçekleştirmek için yeterli zaman ve enerjiye sahip olmadıkları anlayışı üzerine dayanan bir yaklaşımdır (Kapız, 2002).

Roller ve stres üzerinde yapılan araştırmalar ve kadınların iş hayatlarına daha çok girmeleriyle toplumun demografik yapısı değişmesi kıtlık yaklaşımının sonunu getirmiştir. Gelişen yeni iş aile yaşam olgusuyla iş yaşam dengesi sorunu hem erkeklere hem de kadınlara özgü bir konu haline gelmiştir. Erkeklerin rolünde anlamsal değişikliğe gidilerek eve ekmek getirmenin dışında aile sorumluluk rolü de arttırıldı. Cinsiyet gözetilmeksizin rollerin paylaşılmasında birden çok rol üstlenildiğinde kadın ve erkeğin enerjisini ve kaynağını azaltmaktan çok arttırdığını ve ödüllü yaşantılara vesile olduğu yapılan araştırmalarla anlaşıldı. Örneğin evine ekmek getirmenin ötesinde rol ve sorumluluk alan bir babanın, çocuklarına daha fazla bakması neticesinde, çocuklarından daha fazla sevgi görmesi bu duruma örnek verilebilir. Bu anlayışla bir alandaki bağlılığın diğer alandaki rolü olumlu etkilemesiyle arttırma yaklaşımı ortaya çıkmıştır (Kapız, 2002).

#### 2.2.3.9. Merkezi Yaşam İlgisi Kuramı

Dubin ve Mannheim tarafından 1976'da ortaya atılan merkezi yaşam ilgisi kuramı, bireyi iş yaşamının özel hayatına hangi ölçüde girdiğiyle ilgilidir. Birey için yaşamındaki işin merkezliği, işe verilen önem olarak belirtilmektedir. Bireyin işi kendi yaşamında ne derece önemli bir yere sahipse, birey mutlu olacak ve özel yaşamı da bu durumdan etkilenecektir. Bu yaklaşım genelde yaşamının çoğunu işte geçiren çalışanların iş ve özel yaşamlarından hangisinin merkezi yaşamla ilgili olduğunu tespit etmeye çalışır. Son zamanlarda bu yaklaşım önem kazanmaktadır (Yılmaz vd., 2010).

Aşağıdaki Tablo 4’te literatürde en çok karşılaşılan iş özel yaşam etkileşimine ilişkin yaklaşımlar, etkilemişin yapısı, etkileşimin yönü ve etkileşimin temelini oluşturan hipotez şeklinde açıklanmıştır.

**Tablo 4.** İş-Özel Yaşam Etkileşimine İlişkin Yaklaşımlar

Etkileşimin Yapısı	Etkileşimin Yönü	Etkileşimin Temelini Oluşturan Hipotez
<b>Bölünme</b>	Yok	İş ve özel yaşam birbiriyle tamamen ilişkisiz iki alandır.
<b>Telafi</b>	Negatif	Bir alanda karşılanamayan ihtiyaçlar bireyin diğer alana yönelmesine neden olur.
<b>Yayılma</b>	İki yönlü (Pozitif-Negatif)	Bir alandaki pozitif ya da negatif duygular diğerine yayılır.
<b>Araçsallık</b>	Pozitif	Bir alandaki rol bağlılığı diğer alandaki amaçlarını gerçekleştirmeye yöneliktir.
<b>Çatışma</b>	Negatif	Bir rolde başarı için istenen aktivite ya da davranışlar diğer alandaki başarıyla örtüşmez.
<b>Arttırma</b>	Pozitif	Birkaç rolde bağlılık bireylerin rol performansını artırır.
<b>Kıtlık</b>	Negatif	Bir rolde bağlılık diğer rol için daha az zaman ve enerji demektir ve rol gerginliği yaratır.

Kaynak: Kapız, 2002, s.50.

#### 2.2.4. Aile Dostu Uygulama Biçimleri

Bilimsel devrimin ortaya çıkmasıyla beraber toplumun yaşam ve geçim biçimlerini değiştiren yeni bir çağ da ortaya çıkmıştır. Yüksek oranda üretim ve tüketim faaliyetlerinin gerçekleştirildiği bu çağda çalışan kesimin ağırlığı köyden kente, köylüden işçiye, erkekten kadına doğru kaymıştır. Bu durum kadının da iş yaşamında aktif bir biçimde yer almasını, ekonomik özgürlüğünü artırmasını, daha da önemlisi toplumsal saygınlığı yakalamasını sağlamıştır. Değişen nüfus yapısıyla beraber eğitim



alanında gerekli çabayı gösteren kadınların iş yaşamına adım atmaları da zaman almış ve bu durum evliliğe yönelme sürelerini uzatmıştır. Bunun sonucu olarak kadınların daha geç yaşlarda anne olmaları, ailesine ve çevresine ayıracağı zamanı kısıtladığı için iş-yaşam dengesinin önemini daha da artırmıştır. İş yaşamındaki kişilerin çalıştıkları iş yerlerinde daha verimli olabilmeleri ve hayat standartlarını yükseltebilmeleri adına bu yaklaşımın önemi büyüktür. Bundan dolayı çalışanların sosyal hayatlarındaki problemleri minimum seviyeye indirebilmek için birçok olanak oluşturulmaktadır. Çalışanların iş yerlerinde çocuklarının bakımının yapılabileceği alanların sağlanması, tatil zamanlarında aynı kolaylıkların sunulması, çalışma saatleri içerisinde çalışanlara çocuklarına daha fazla zaman ayırabilmeleri için esneklik sağlanması aile-iş yaşamında oluşma ihtimali yüksek olan problemlerin çözümüne kolaylık sağlamaktadır. Bu tür programlar sayesinde birey özel yaşamındaki sorunların çözümüne daha kolay ulaşabilecek, böylelikle iş yaşamına daha fazla zaman ayırarak kendisinden beklenen performansı yüksek oranda yerine getirebilecektir. Tüm bunların sağlanabilmesi hem çalışanın hem de işverenin kolektif çabasıyla mümkündür. Şirketlerin çabasının yanında çalışanlarında iş-özel yaşam dengesini kurabileceği, bireysel açıdan becerilerini geliştirebileceği eğitim programlarından destek alması gerekmektedir (Özçer, 2003).

Kişinin iş hayatını merkezine alması, ailesine ve kendisine göstereceği özeni sekteye uğratabilir. Bu programlar iş yerinde sekteye uğrayan bu sorunlara çözüm bulabilmektir. Bu sayede birey özel yaşamındaki problemlerle baş edebilme sorumluluğu kazanır. Bireylerin sahip oldukları sınırlı zamanı, hem iş hem de özel yaşamındaki yükümlülüklerini yerine getirebilecek bir biçimde dengeli olarak dağıtmaya mecbur olmaları iş yaşam dengesinin önemini gözler önüne seriyor. Bu programlar iş verenler tarafından verilen ücret karşılığı çalışma ile çalışanın ailesi ve kendisine ayıracağı zaman ve diğer etkinlikleri arasında dengeyi sağlayarak düzenleme yapabilmesine olanak sağlar (Küçükusta, 2007).

İş yaşam dengesini kurmak amacıyla kamu alanlarında ve özel şirketlerde bazı uygulamalar geliştirilmiştir. Bu uygulama örneklerinden bazıları aşağıda belirtilmektedir.

#### 2.2.4.1. *Esnek Çalışma Saatleri*

Bu uygulamaya göre çalışan kişi işe başlama ve işi bitirme süresini kendisi belirler. Du Pont Firması çalışanlarına onları zorlamayacak çalışma yükümlülükleri vererek bireylerin kişisel ihtiyaçlarını daha iyi biçimde karşılayabilmelerine olanak sağlamıştır. Özel yaşamında ihtiyaçlarını istediği düzeyde karşılayan çalışan, iş yaşamında da daha fazla verimlilik göstererek iki taraflı olarak dengeyi kurabilmiştir. Böylelikle birey kendisini zorlamayacak çalışma saatleri sayesinde özel yaşamına daha fazla vakit ayırarak çalışma hayatında da kendisinden beklenen yaratıcı fikirlere daha fazla açık olabilecektir. Bu sistemde çalışma saatleri programlarının değişik şekillerde düzenlenebilmesi çalışanların inisiyatifine bırakılmıştır. Bu çalışma düzenlemesinde işe başlama ve işi bitirme saatlerinin sabit kalması şartıyla çalışma aralığındaki zamanın esnetilebilmesi çalışanın kendi tercihiyle bağlıdır. Tüm bunlara ek olarak çocukları olan bir bireyin özel yaşantısını belirlediği çalışma saatlerine göre organize ediyor olması zaman baskısı yaşamadan çalışma verimini artıracaktır (Kırel, 1992).

Part-time diye adlandırılan iki ya da daha fazla çalışanın işleri kendi aralarında paylaşarak dönüşümlü olarak çalışmalarını da bu uygulamanın içinde yer alır (Pekel 2001, s.50).

#### 2.2.4.2. *Kısmi Zamanlı Çalışma*

Buna göre çalışan Kısmi zamanlı çalışma, çalışma alanında daha fazla donanım gerektiren avukat, doktor, muhasebeci gibi meslek dallarını da kapsayan bir çalışma biçimidir. Bu çalışma süresince çalışan normal çalışma saatlerinin çok daha altında bir sürede çalışır (Çakır, 2002).

Bu uygulamada bireylerin, çalışma saatlerinin daha az olması özel yaşamlarındaki hobilerine, ilgi alanlarına ve sosyal çevrelerine daha fazla zaman ayırabilmelerine olanak sağlamıştır. Bu durum hem iş alanlarında hem de kişisel yaşantılarında daha sosyal olabilmeleri avantajını doğurmuştur. (Tınar, 1996).

1994 yılında Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO)'nun 81. oturumunda kabul edilen esnekliğe olanak sağlayan 175 sayılı sözleşmede kısmi zamanlı çalışan işçilerin normal zamanlı işçilerden daha az çalışan işçiler olduğu yazılmıştır (Uçkan, 2002). Kısmi zamanlı çalışmasıyla ilgili olarak çalışanların imzaladıkları kısmi süreli iş sözleşmesi

ise 4857 sayılı iş kanununun 13.maddesinde düzenlenmiştir. Bu düzenlemede çalışma vakitleri 63.madde de yer alır.

Kısmi zamanlı çalışma sayesinde kadınların iş yaşamında aktif olarak katılımı sağlanmıştır. Kısmi zamanlı çalışma, normal çalışma süresinden daha az süreli çalışma olanağı sunduğu için iş dışındaki özel yaşama, aileye, sosyal etkinliklere de daha fazla zaman ayırabilmeyi kolaylaştırmaktadır. Bu durum kadınların iş hayatında etkin bir biçimde rol almasında etkili olabildiği gibi iş-özel hayat arasındaki sorunların en aza inerek dengeyi olumlu anlamda sağlamalarına olanak sağlamaktadır (Turan, 2005).

#### 2.2.4.3. Çalışma Mekanında Esneklik

Günümüz dünyasında çalışanın eskiden olduğu işlerini iş yerine giderek sürdürme devri yavaş yavaş ortadan kalkmaktadır. Yaşadığımız yüzyıl içinde bilgi ve iletişim teknolojisindeki gelişmelerin hızlanmasıyla çalışanlar işlerinin tümünü ofis yerine evlerinden halledebilir düzeye gelmiştir. Genellikle işçinin seçtiği bir mekânda, işverenin denetimi olmaksızın çalışan tarafından hizmetin sağlanması işçiye özel yaşamıyla iş yaşamını birleştirme olanağı sağlar. Böylece çalışan kendisine yüksek düzeyde zaman kazandırabilir (Tınar, 1996).

#### 2.2.4.4. Sıkıştırılmış İş Haftaları

Esnek çalışma tiplerinden biri olan bu uygulamada çalışan, bir hafta içerisinde çalışması gereken gün sayısını azaltarak iş dışındaki yaşamında kendisine daha fazla vakit ayırmayı sağlayarak maddi ve manevi külfetin zararlarını olabildiğince en aza indirebildiği bir düzenlemedir. Örneğin, bir hafta içerisinde beş veyahut altı gün çalışması gereken bir işçinin bu zaman aralığını daraltarak üç veya dört güne indirerek çalışmasıdır. Bundan ötürü her gün işçinin çalıştığı saat aralığı aynı olabildiği gibi değişiklikte gösterebilmektedir (Tınar, 1996).

Esnek süreli çalışma modellerinden olan sıkıştırılmış iş haftasında, haftalık iş süresinin beş veya altı iş gününden daha az sayıda iş gününe sıkıştırılmasıdır. Örneğin haftalık 40 saat olan çalışma süresinin üç veya dört iş gününde tamamlanması işçinin yoğunlaştırılmış bir biçimde çalışmasına neden olduğu gibi daha fazla serbest zamanının kalmasına da imkan vermektedir. İşçinin daha az gün çalışıyor olması kendisini mesleki ve eğitsel anlamda geliştirmesine olanak sağlamaktadır. Duruma işveren açısından baktığımızda ise hizmetler gerçekleştirilirken kamu harcamalarının

azaltılması, işleri etkilemeyecek düzeyde bakım çalışmalarının yapılması gibi kolaylıklar sağlamaktadır (Göçer, 1994).

#### 2.2.4.5. İş Paylaşımı

İş paylaşımında tam gün olan bir işin iki veya daha fazla çalışan tarafından paylaşılarak yapılması söz konusudur. Çalışanlar arasında iş ve çalışma süreleri bölündüğü gibi ücretler, maaşlar, sorumluluklar, izinler, sosyal yardımlar da paylaşılır. Tam gün olan bir işi iki işçi haftalık çalışma günlerini bölüşerek çalışır (Roesch, 2007).

İş paylaşımının değişik şekilleri mevcuttur. İşçilerin aldıkları çalışma sorumluluğu aynı olabileceği gibi her işçinin yeteneğine göre iş paylaşımı yapması da mümkündür(iş ayrışımı). Her işçi tek tek aldıkları yükümlülükte bilgi ve yeteneklerini birleştirebildikleri gibi aralarında zaman ve iş paylaşımı da yapabilirler(iş bölüşümü). İş paylaşımında işini iyi yapan kişilerin seçilmesi beraberinde getirdikleri özverili çalışma ve uyum sayesinde daha iyi bir iş ortamı oluşmaktadır (Tınar, 1996).

İş paylaşımında bireylerin benzer yetenek ve yeterliliğe sahip olması bir işin gerekli düzeyde yerine getirilmesi adına gereklidir. Bu paylaşım sağlanırken çalışanlar arasında iletişim oldukça önemlidir. Çalışanların kapasitesi aynı olsa dahi aralarında iletişim sorunu olduğunda, yaptıkları işleri birbirine bağlamada sorun yaşarlar. Bu durum ortaya çıkan ürünün verimliliğinin azalmasına, işleri birbiri ardına takip edilmesinin zorlaşmasına neden olur. Bir iş, işçiler arasında paylaşımına açık bir biçimde yürütülürse bireylerin sosyal hayatlarına daha fazla vakit ayırmalarına fırsat verebildiği gibi iş ve özel yaşamları arasındaki dengeyi daha kolay kurmalarına olanak tanır. Tüm bunların yanında çalışanlar tek başına iş sorumluluğu almadıkları için iş paylaşımı onların işlerine bağlılıklarını azaltabilir, işlerine odaklanma sorunu yaratabilir (Küçükusta, 2007).

İş paylaşımı, çeşitli nedenlerden ötürü tam gün çalışma durumu olmayan ancak çalışma hayatında yetenek ve kapasitesi yüksek olan kişileri iş hayatına katma fırsatı yaratmakta, aynı zamanda o kişilere uygun çalışma imkânlarının oluşmasını sağlayan bir uygulamadır. İş paylaşımı, bireylerin sosyal hayatlarına daha fazla vakit ayırmalarına olanak verdiği için yüksek motivasyon oluşturarak çalışanların işlerine daha fazla odaklanmalarına ve aralarındaki dayanışmayı artırmalarına vesile olmaktadır. Bir işin dönüşümlü olarak yapılıyor olması özel hayatın kontrolünü sağlamada fayda

getirse de kişinin bir işi tek başına başarabilme duygusunu tatmin edemediği için bireyin işine bağlılığını olumsuz anlamda etkilemektedir (Çakır, 2002).

#### 2.2.4.6. Bağımlı Bakım Düzenlemeleri

Günümüz çağında kadınların iş yaşamına aktif bir biçimde katılmış olmasını engelleyen unsurlar arasında çocukların mesai saatleri içerisinde bakımının yapılacağı yuvaların az olması veyahut bu tür kreşlerin bazılarının yüksek meblağlar istemesinden kaynaklıdır. Yüksek meblağlar isteyen bu tür kreşlere kadınların aldığı ücret yeterli gelmediği için iş bulan kadınların çoğu teklifleri geri çevirmek zorunda kalmaktadır. Bu gibi durumlarda aile içerisinde destek görebilen kadınlar, çocuklarını yakın çevrelerine bırakmak zorunda kalmakta bu şansı yakalayamayanlar ise ya alternatif işlere yönelmekte ya da istedikleri halde zaruri nedenlerden dolayı işlerini bırakmaktadırlar (Önel, 2006).

Sanayileşme oranı yüksek olan devletlerde ise çalışan kadınlara özel sosyal hizmetler oluşturulmakta, kadınların çalışabilecekleri iş alternatiflerini artıran örgütler bulunmaktadır (Aytaç, 2001).

#### 2.2.4.7. Dış Kaynaktan Yararlanma (Outsourcing)

İşletmelerin kendi alanlarına yoğunlaşarak yapılması gereken diğer iş ve işlemlerini diğer şirketlere yaptırmak istemesi olarak tanımlanabilir. Özel şirketler ve bazı kamu kurumları, uzman oldukları işte verimi arttırmak ve rekabeti sağlamak amacıyla kendileri yoğunlaşarak, zayıf ve uzman olmadıkları işleri başka işletmelere yaptırarak zamandan ve maliyetten tasarruf etmek istemektedir (Kozak, 2009).

Globalleşme, hızlı değişim, rekabetin artması, stratejik ortak ihtiyacı gibi sebeplerle dış kaynak kullanımını artmaktadır. Örneğin bir özel hastanenin, yemek, bakım onarım ve temizlik işlerini kendi çalışanlarına yaptırmayıp özel hizmet alımı yoluyla başka şirketlere yaptırması dış kaynaktan yararlanmaya örnek verilebilir.

Dış kaynaktan yararlanma yönteminin uygulandığı özel ve kamu yerlerinde çalışanlar uzman oldukları işe yoğunlaşacakları için iş doyumu sağlanacak, uzman olmadıkları işleri yapmadıkları için iş yükleri artmayacak, özel yaşamlarına daha çok zaman kalacak ve böylelikle daha sağlıklı bir iş yaşam dengesi kuracaklardır.

#### 2.2.4.8. Stres Yönetimi Eğitimi (Stress Management Training, SMT)

Çalışanlara stresle başa çıkma yollarını öğretme eğitimidir. Çalışanlara stresin psikolojik ve fizyolojik sonuçlarını nasıl azaltabileceklerini, stresi nasıl kontrol edebilecekleri, stresin sonuç ve kaynakları hakkında eğitimler verilir. Bu eğitimler sonunda çalışanlar stresle daha kolay başa çıkma yollarını öğrenerek örgütsel stresten daha az etkilenirler. Çalışanlar stresle baş etme yollarını öğrenerek olumsuz stres durumlarını olumlu durumlara çevirerek iş yaşamlarında daha mutlu ve huzurlu olurlar.(Aytaç, 2009). İş ortamındaki mutluluk ve huzurun aile yaşamını da etkilediği düşünülerek çalışanların daha sağlıklı bir iş yaşam dengesi sağlamaları hedeflenir.

#### 2.2.4.9. Uzaktan Çalışma (Telework)

Çalışanların işlerini işyeri merkezi dışında, kendi evlerinde ya da kendi bürolarında çalışma arkadaşlarıyla birebir iletişim kurmak yerine teknolojik imkanları kullanarak gerçekleştirilen işin yapılış biçimlerinden birisidir. Uzaktan çalışma on-line veya off-line olarak çalışma zamanlarının şirket tarafından ya da çalışanların belirleyebileceği programlar doğrultusunda gerçekleştirilir (Tokol, 2001).

Uzaktan çalışma yaklaşımı ile çocuklarına ve evine karşı sorumlulukları daha fazla olan çalışan annelerin, haftanın birden çok gününü evde çalışma imkanı verilerek iş planlamalarını yapmaları evlerine daha çok ayıracak zamanları kalması nedeniyle iş yaşam dengesi kurmalarına yardımcı olacak ve motivasyonlarının artmasına yardımcı olacaktır (Kuru, 2014).

#### 2.2.4.10. Kayan İş Süresi Uygulaması

Bu uygulamada çalışanların günlük, haftalık, aylık ve yıllık çalışma süreleri normal çalışma sürelerindeki gibidir. Çalışma zamanı ve iş bitiş zamanlarının çalışanlarla birlikte iş sahibinin ya da sadece çalışanların belirlediği bir çalışma şeklidir. Kayan iş süresi uygulaması basit kayan iş süresi ve nitelikli kayan iş süresi olarak iki farklı şekilde karşımıza çıkmaktadır. Basit kayan iş süresi uygulamasında, işyerinde bulunması gereken zamanın işveren tarafından belirlenip, işe ne zaman başlanıp ne zaman sonlandırılacağı ve ara dinlenme zamanlarının da çalışanlar tarafından belirlendiği bir uygulamadır. Nitelikli kayan iş süresi uygulamasında ise, çalışanlar iş başlama ve bitiş saatlerinin yanında, günde ne kadar sürede çalışacaklarını belirlerler. Bir hafta veya bir ay gibi bir sınır belirlenerek, ortalama çalışma saatini aşmadan bir

gün az ya da fazla çalışılan zamanı, diğer günlerde az ya da fazla çalışarak denkleştirme yoluna gidilerek yapılan çalışma şeklidir. Bu çalışma şeklinde çalışanlar toplam çalışma saatinin altında az ya da fazla çalışmadıkları için herhangi bir hak kaybı ya da fazla ücret hakkı elde edemezler (Eyrenci, 1994).

#### 2.2.4.11. Vardiyalı Çalışma Sistemi

Çalışanların dönüşümlü olarak işe gelerek, iş yerinin devamlılığının sağlandığı bir çalışma şeklidir. Bir gün çalışılıp, diğer gün izinli olunabileceği gibi, bir çok işçi tarafından kısmi süreli çalışılarak işyerinin 24 saat faal olması sağlanır. Bu sistemde çalışanlar günün veya haftanın farklı saatlerinde çalıştırılarak kendilerine zaman kalması sağlanır. Sanayi, sağlık, turizm ve ulaşım ve özel sektörlerde uygulanan esnek çalışma modelidir. Örneğin, otellere müşterilerin ne zaman gelecekleri belli olmadıkları için resepsiyon bölümlerinde sürekli birilerinin bulunması gerekir. Çalışanları bu bölümde sabah akşam ve gece olmak üzere üç vardiya halinde çalışırlar. Sirkülasyonlu bir şekilde her hafta çalışanların vardiyası değiştirilir. Bir hafta gece vardiyasına gelen bir işçi diğer hafta akşam vardiyasına diğer hafta da gündüz vardiyasında dönüşümlü olarak çalıştırılır. (Akyiğit, 2014).

#### 2.2.5. İş Yaşam Dengesizliğinin Sonuçları

Çalışanların iş hayatlarında ve aile ihtiyaçlarından kaynaklanan taleplerinin yanında, bireysel ihtiyaçlarının karşılanamaması durumunda iş yaşam dengesizliği meydana gelmektedir. Birey, aile ve iş alanlarından birisine diğerinden daha fazla zaman ayırmak gerektiğinde üç ayaklı denge bozulmaktadır. İş yaşam dengesi bozulduğu zaman çalışanların tüm alanlarını, aile, iş, özel yaşamlarını etkilemektedir. Tüm alanları etkileyen iş yaşam dengesizliğinin sonuçlarını kişisel alana yayılan sonuçlar, aileye yansıyan sonuçlar ve işe yansıyan sonuçlar şeklinde üç başlıkta ele alınmıştır.

##### 2.2.5.1. Kişisel Alandaki Sonuçlar

Çalışanların işyerinde aşırı sorumluluk üstlenmesi, iş yerindeki rol çatışması ve rol belirsizliği yaşaması, düşük maaş, iş koşullarının yetersizliği, yöneticinin çalışanlarına adil olmaması gibi nedenlerle çalışanların yaşamdan duydukları tatminleri azalır, sıkıntı ve stres düzeyleri artarak ve depresif ruh hali yaşayan bireyin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Doruk, 2008).

İş yaşam dengesinin kurulamaması sonucu meydana gelen iş aile çatışması ve işyeri kaynaklı çalışanlarda oluşan stresten kaynaklanan fiziksel hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Bu hastalıklar yüksek tansiyon, mide bozuklukları, omuz ve baş ağrıları, kas gerilmeleri, damar tıkanıklığı gibi hastalıklardır. Bu hastalıkların ilerlemesi ve kronikleşmesi sonucunda kişi iş yapamaz duruma gelebilmektedir (Şişman ve Topgül, 2013).

#### 2.2.5.2. Örgütsel/İş Alanındaki Sonuçlar

İş yaşam dengesizliğinin iş yerine yansıyan sonuçlarını doğrudan maliyetler ve dolaylı maliyetler olarak iki ayrı grupta incelenebilir. Doğrudan maliyetler, iş yaşam dengesizliğinin sonuçlarının direkt örgütü etkilemesi sonucunda ortaya çıkan maliyetlerdir. Doğrudan maliyetler, katılı ve aidiyet, devamsızlık, iş gören devri, grev-iş yavaşlatma, iş başarısı, çıktılar ve iş kazalarıdır. Dolaylı maliyetler ise, iş yaşam dengesizliğinin sonuçlarının dolaylı yollarla örgütü etkilemesi sonucunda ortaya çıkan maliyetlerdir. Dolaylı maliyetler ise, enerji kaybı, iş tatminsizliği, düşük bağlılık düzeyi, insan ilişkilerinde kalitesizlik, güvensizlik, nefret ve saldırganlıktır (Quick vd.,1997).

Çalışanlar iş yaşam dengesi kuramadıkları takdirde, bunun sorumlusu olarak çalıştıkları iş yerlerini görürler. Sonuç olarak çalıştıkları iş yerlerine karşı antipatik duygular beslerler. İşsiz kalma, iş bulamama ve borçlanma gibi nedenlerden dolayı iş yerlerinden ayrılmak istemezler. Bu durumda çalışanlar iş yerlerinde çalışmaya devam etseler de iş yerlerine karşı duygusal bağları azalı ve örgüte karşı verimsiz olurlar (Aycan vd., 2007).

#### 2.2.5.3. Ailesel/İlişkisel Alandaki Sonuçlar

Çalışmak, hayatımızı belli standartlarda devam ettirebilmenin temel taşlarından biridir. İş hayatımıza özen göstermemiz ve özel yaşamdaki sorumluluklarımızı yerine getirmemiz aradaki dengeyi sağlamakla mümkündür. Dengenin kurulamaması durumunda ise insan hayatındaki bu temel taşların yerinden oynaması kaçınılmaz olur. Bireyin iş yaşamında omuzlarına verilen fazla yük nedeniyle aile hayatındaki sorumlulukları ve evliliği olumsuz anlamda sekteye uğrar. Birey iş yükünün ağırlığından ötürü eşine ve çocuklarına zaman ayırma noktasında sorunlar yaşar. Özel yaşamındaki sorunları artan kişide kaygı hissi ve gerginlik arttıkça mutsuzlukta beraberinde gelir (Aycan vd., 2007).



### 3. BÖLÜM

#### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve çözümlenmesi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

##### 3.1. Araştırmanın Modeli

Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları ve iş yaşamı denge düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmeye çalışıldığı bu araştırma *genel tarama modelinde* yapılmış bir çalışmadır. Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik puanları ile iş yaşamı dengesi puanları arasında, öğretmenlerin demografik özelliklerine göre bir ilişkinin olup olmadığı ilişkisel tarama modeliyle incelenmiştir. Bir durumu var olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan bu model araştırmanın amacına uygun olduğu için tercih edilmiştir. Böylece var olan bir durumu ölçekler aracılığı ile bilgi toplanarak değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkisi incelenmek istenmektedir (Karasar, 2013). Tarama modelinde desenlenen bu çalışmada nicel yöntem kullanılmıştır.

##### 3.2. Evren, Çalışma Evreni ve Örneklem

Bu başlık altında araştırmanın Evren, Çalışma Evreni ve Örneklem hakkında bilgi verilmiştir.

###### 3.2.1. Evren

Araştırmanın evrenini, Van İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden (MEM) alınan bilgiler dahilinde, 2016-2017 eğitim öğretim yılında Van merkez ve tüm ilçelerinde görev yapmakta olan lise öğretmenleri oluşturmaktadır.

###### 3.2.2. Çalışma Evreni

Araştırma evrenimizde bulunan liseler, a) ortaöğretim genel müdürlüğüne bağlı liseler, b) din öğretimi genel müdürlüğüne bağlı liseler, c) mesleki ve teknik eğitim genel müdürlüğüne bağlı liseler olmak üzere üç kategoride toplanmıştır.

Çalışmamıza çok programlı liselerde birden fazla program uygulanması nedeniyle, çok programlı liselerde görev yapan öğretmenler ile okullarda ücretli ve görevlendirme yoluyla çalışan öğretmenler dahil edilmemiştir.

Özalp ve Gürpınar İlçelerinde, mesleki ve teknik eğitim genel müdürlüğüne bağlı mesleki ve teknik liseler çok programlı liseler olduğu için bu ilçeler çalışma evrenine dahil edilmemiştir. Çaldıran, Gevaş, ve Muradiye İlçelerinde Din Öğretimi Genel Müdürlüğüne bağlı lise sayısı bir tane bulunduğu aralarında seçme olasılığı bulunmadığından bu ilçeler çalışma evrenine dahil edilmemiştir. Çatak İlçesinde din öğretimi genel müdürlüğüne bağlı okul bulunmadığından, Bahçesaray ve Başkale İlçelerinde ortaöğretim genel müdürlüğüne bağlı lise bulunmadığından, Saray İlçesinde ise din öğretimi genel müdürlüğü ve ortaöğretim genel müdürlüğüne bağlı lise bulunmadığından bu ilçeler de çalışma evrenine dahil edilmemiştir.

Araştırmanın çalışma evrenini İpekyolu, Tuşba, Edremit ve Erciş ilçelerinde ortaöğretim genel müdürlüğü, din öğretimi genel müdürlüğü, mesleki ve teknik eğitim genel müdürlüğüne bağlı okullarda görev yapan toplam 2280 lise öğretmeni oluşturmaktadır. Çalışma Evreni seçimine ilişkin bilgiler Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5.** Çalışma Evreni Seçimine İlişkin Bilgiler

<i>İlçeler</i>	<i>Din Öğretimi Genel Müdürlüğü</i>	<i>Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü</i>	<i>Orta Öğretim Genel Müdürlüğü</i>	<i>İlçe Toplam</i>	<i>Çalışma evreni (Çok programlı liseler çıkartılmıştır)</i>
<i>İpekyolu</i>	145	405	535	1085	1085
<i>Tuşba</i>	49	174	261	484	461
<i>Edremit</i>	89	202	119	410	388
<i>Erciş</i>	85	177	119	381	346
<i>Toplam</i>	368	958	1034	2360	2280

### 3.2.3. Örneklem

Araştırmanın örnekleme oranlı tabakalı örnekleme (stratified sampling) tekniğiyle seçilmiştir. Tabakalı örneklemede, evrende hiçbir tabakanın boş bırakılmadığı, evrendeki alt grupların, evrendeki oranda en iyi şekilde temsil edilmesi amaçlanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2013). Çalışma evrenini oluşturan 2280 lise öğretmeni, İpekyolu, Tuşba, Edremit ve Erciş ilçeleri olmak üzere dört tabakaya ayrılmıştır. Tabakalarda bulunan lise öğretmenlerinin genel toplamı içindeki oran bulunmuş, daha sonra bu oran her tabakaya uygulanmıştır. Her tabakadan alınması gereken lise öğretmeni sayısı hesaplanmıştır.

Ölçeklerin uygulanacağı okullar belirlenirken okulların farklı sosyo-ekonomik gelişmişlik düzeylerine sahip bölgelerden seçilmesine dikkat edilmiştir. Bu doğrultuda çalışma evrenimizde bulunan İpekyolu, Tuşba, Edremit ve Erciş ilçelerinde 750 öğretmenimize ölçek uygulanmıştır. Ölçekler kontrol edildiğinde bazı ölçeklerin yırtık ve kullanışsız olduğu tespit edilen ölçekler değerlendirmeye alınmamıştır. Geriye kalan 661 ölçek değerlendirmeye alınmıştır. Aşağıda uygulama yapılan liseler ve uygulanan ölçek sayısı cinsiyete göre Tablo 6’da gösterilmiştir.

**Tablo 6.** Uygulama Yapılan Okullar ve Cinsiyete Göre Toplanan Ölçek Sayıları

İlçeler	Lise Türü	Lise Adı	Erkek	Bayan	Toplam
Tuşba	İ.H.L.	Hüseyin Çelik Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi	20	4	24
Tuşba	M.T.L.	Münci İnci Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi	11	5	16
Tuşba	M.T.L.	Kalecik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	24	13	37
Tuşba	G.O.Ö.	Ahmed-i Hani Anadolu Lisesi	9	11	20
Tuşba	G.O.Ö.	Abdurrahman Gazi İMKB. Anadolu Lisesi	18	20	38
Tuşba	G.O.Ö.	Fatih Sultan Mehmet Anadolu Lisesi	17	9	26
İpekyolu	İ.H.L.	Van Anadolu İmam Hatip Lisesi	17	19	36
İpekyolu	M.T.L.	Pakistan Türkiye Dostluğu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	21	23	44
İpekyolu	M.T.L.	Vangölü Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	20	5	25
İpekyolu	M.T.L.	Nene Hatun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	13	17	30
İpekyolu	G.O.Ö.	Mehmet Akif Ersoy Anadolu Lisesi	28	18	46
İpekyolu	G.O.Ö.	Necip Fazıl Kısakürek Anadolu Lisesi	17	5	22
İpekyolu	G.O.Ö.	Niyazi Türkmenoğlu Anadolu Lisesi	11	15	26
İpekyolu	G.O.Ö.	Özen Adalı Anadolu Lisesi	24	16	40
Erciş	İ.H.L.	Tevfik İleri Anadolu İmam Hatip Lisesi	18	14	32
Erciş	M.T.L.	Erciş Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	10	14	24
Erciş	M.T.L.	Bendi Mahi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	9	12	21
Erciş	G.O.Ö.	Sevim Kürüm Anadolu Lisesi	13	7	20
Erciş	G.O.Ö.	Arif Nihat Asya Anadolu Lisesi	7	5	12
Edremit	İ.H.L.	Filistin Vakfı Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi	11	2	13
Edremit	İ.H.L.	Edremit Toki Anadolu İmam Hatip Lisesi	8	8	16
Edremit	M.T.L.	Yıldırım Beyazıt Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	14	16	30
Edremit	M.T.L.	Edremit Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	17	14	31
Edremit	G.O.Ö.	Türkiye Yardımseverler Derneği Anadolu Lisesi	12	2	14
Edremit	G.O.Ö.	Van Türk Telekom Fen Lisesi	11	7	18
<b>GENEL TOPLAM</b>			<b>380</b>	<b>281</b>	<b>661</b>

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma amacına uygun olarak 2 ölçek kullanılmıştır. Katılımcı özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu geliştirilmiştir.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Ölçeğin ilk bölümünde demografik özellikleri belirlemek için çoktan seçmeli ve açık uçlu 9 soru belirlenmiştir. Katılımcılara cinsiyeti, medeni durumu, öğrenim durumu, meslekteki toplam hizmet süresi, branş, çalışmakta olduğu okul türü, eş eğitim durumu, eşin çalışma durumu ve bakmakla yükümlü olduğu çocuk sayısı soruları sorulmuştur.

#### 3.3.2. İş Yaşam Dengesi Ölçeği (İDÖ)

Ölçek formunun ikinci bölümünde ‘‘İş Yaşam Dengesi Ölçeği’’ kullanılmıştır. Apaydın (2011) tarafından geliştirilen iş yaşam dengesi ölçeği (Ek: 1), öğretim üyelerinin iş yaşam dengesi algılarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçme aracında 5’li likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılmıştır. Derecelendirmeler (5) Tam katılıyorum, (4) Büyük ölçüde katılıyorum, (3) Biraz katılıyorum, (2) Çok az katılıyorum, (1) Hiç katılmıyorum şeklinde sınıflandırılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100’dür. Ölçekten alınabilecek toplam puanın yüksek olması, iş yaşam dengesi algısının yüksek olduğunu, alınabilecek düşük puanın olması ise iş yaşam dengesi algısının düşük olduğunu göstermektedir. Oluşturulan iş yaşam dengesi ölçeği 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. İş yaşam dengesi ölçeğinin alt boyutları ve ilgili alt boyuta ait maddeler ve ters maddeler aşağıda gösterilmiştir.

1. İş Yaşam Uyumu: 7, 8, 9, 19, 6, 17. maddeler
2. Yaşamı İhmal Etme: \*1, \*4, \*10, \*5, 11, \*2. maddeler
3. Kendine Zaman Ayırma: \*13, \*12, \*20, \*18. maddeler
4. Yaşamın İşten İbaret Olması: \*14, \*15, \*16, 3. Maddeler

\*Ters Maddeler: (1, 4, 10, 5, 2, 13, 12, 20, 18, 15, 14, 16)

Yukarıda da görüldüğü üzere ‘İş Yaşam Uyumu’ boyutu 6 maddeden, ‘Yaşamı İhmal Etme’ boyutu 6 maddeden, ‘Kendine Zaman Ayırma’ boyutu 4 maddeden ve

‘Yaşamın İşten İbaret Olması’ boyutu da 4 maddeden, toplam 20 maddeden oluşmaktadır. İş yaşam dengesi ölçeğindeki 1., 4., 10., 5., 2., 13., 12., 20., 18., 15., 14., 16. maddeler ters maddelerdir. Verilerin analizinde ve kullanılmasında bu hususa dikkat edilmiştir.

Apaydın (2011), tarafından geliştirilen ‘İş Yaşam Dengesi Ölçeği’, Apaydın tarafından literatür taraması ve uzman görüşü doğrultusunda aşağıdaki süreçler izlenerek geliştirilmiştir (Apaydın, 2011):

Tüm boyutlara ve tüm ölçeğe güvenirliliğini ölçmek ilişkin (Cronbach Alfa) iç tutarlık katsayısı ve yapı geçerliliğini ölçmek için ise faktör analizi yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda toplam varyansı açıklama oranı %62.423 olarak hesaplanmıştır. İş yaşam dengesi ölçeğinin birinci boyutu “İş-Yaşam Uyumu” altı maddeden oluşmakta olup, maddelerin faktör yük değerleri .55 - .80 arasında değişmektedir. Bu boyutun açıkladığı varyans oranı %18.064’dür. İkinci boyut “Yaşamı İhmal Etme” altı maddeden oluşmakta ve maddelerin faktör yük değerleri .57 - .77 arasında değişmekte ve bu boyutun açıkladığı varyans %34.891’tür. Üçüncü boyut “Kendine Zaman Ayırma” dört maddeden oluşmakta ve maddelerin faktör yük değerleri .62 - .74 arasında değişmekte ve açıkladığı varyans oranı % 48.986’dır. Dördüncü ve son boyut “Yaşamın İşten İbaret Olması” ise yine dört maddeden oluşmakta ve maddelerin faktör yük değerleri .62 - .79 arasında değişmektedir. Bu boyutun açıkladığı varyans oranı % 62.424’dır. Maddelerin yer aldıkları yük değerlerinin genellikle yüksek olması beklenmekle birlikte, genel olarak, 0.30 - 0.59 arası yük değeri orta düzeyde, 0.60 ve üstü yük değeri yüksek düzeyde büyüklükler olarak tanımlanabilir (Kline, 1994; akt. Büyüköztürk, 2002).

İş- Yaşam Dengesi ölçeğinin (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır. Birinci boyutta yer alan maddelerin (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık katsayısı 0.88; ikinci boyutta yer alan maddelerin (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık katsayısı 0.81; üçüncü boyutta yer alan maddelerin (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık katsayısı 0.77; ve dördüncü boyutta (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık 0.79’dur. Hesaplanan alfa ( $\alpha$ ) değeri tanımlayıcı nitelikteki araştırmalar için kabul edilebilir değeri olan 0,70 değerinin üzerindedir (Hair, Anderson, Tahtam ve Black, 1998; akt. Özhan, Altuğ, 2015). Bu durumda ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir.

Liselerde görev yapan öğretmenler üzerinde yapılan bu araştırmada ölçeğin tamamı ve alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik analizi aşağıdaki Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** İş- Yaşam Dengesi Ölçeğinin Güvenirlik Analizi

Alt boyutlar	Cronbach’s Alpha	Madde Sayısı
<i>İş Yaşam Uyumu</i>	0.788	6
<i>Yaşamı İhmal Etme</i>	0.750	6
<i>Kendine Zaman Ayırma</i>	0.626	4
<i>Yaşamın İşten İbareti Olması</i>	0.622	4
<b><i>Tüm Maddeler</i></b>	<b>0.857</b>	<b>25</b>

Yukarıda Tablo 7’de gösterildiği gibi, çalışmamızda uygulanan iş yaşam dengesi ölçeğinin (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık Katsayısı 0.857 olarak hesaplanmıştır. Birinci boyutta yer alan maddelerin (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık katsayısı 0.788; ikinci boyutta yer alan maddelerin (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık katsayısı 0.750; üçüncü boyutta yer alan maddelerin (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık katsayısı 0.626; ve dördüncü boyutta (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık katsayısı 0.622’dir. Ölçeğin tamamı için hesaplanan alfa ( $\alpha$ ) değeri tanımlayıcı nitelikteki araştırmalar için kabul edilebilir değeri olan 0,70 değerinin üzerindedir (Hair, Anderson, Tahtam ve Black, 1998; akt. Özhan, Altuğ, 2015). Kullanılan ölçeğin içsel tutarlılıklarının yüksek olduğu söylenebilir. Kullanılan ölçek üzerinde herhangi bir değişiklik yapılmadığı için bu çalışmada ölçeğin faktör analizine bakılmamıştır.

### 3.3.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Ölçek formunun üçüncü bölümünde “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” kullanılmıştır. Özbay ve Mısırlı-Taşdemir (2003) tarafından Türkçe’ye çevrilmiştir. Orjinali Frost, Marten, Lahart, ve Rosenblate (1990) tarafından geliştirilen çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (Ek: 3), öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir.

Ölçme aracı 5’li likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılmıştır. Derecelendirmeler (5) Kesinlikle katılıyorum, (4) Katılıyorum, (3) Kararsızım, (2) Katılmıyorum, (1) Kesinlikle katılmıyorum şeklinde sınıflandırılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 35, en yüksek puan ise 175’tir. Ölçekten alınabilecek toplam puanın yüksek olması, katılımcıların mükemmeliyetçilik eğilimlerinin yüksek olduğunu, alınabilecek düşük puanın olması ise katılımcıların mükemmeliyetçilik

eğilimlerinin düşük olduğunu göstermektedir. Oluşturulan çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği 35 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte bulunan alt boyutlar ve ilgili maddeler aşağıda belirtilmiştir.

1. Düzen: 2, 7, 8, 27, 29, 31. maddeler
2. Hatalara Aşırı İlgi: 4, 9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25. maddeler
3. Davranışlardan Şüphe: 17, 28, 32, 33, 34. maddeler
4. Aile Beklentileri: 1, 11, 15, 20, 26. maddeler
5. Ailesel Eleştiri: 3, 5, 22, 35. maddeler
6. Kişisel Standartlar: 6, 12, 16, 19, 24, 30. maddeler

Ölçekte tersine çevrilmesi gereken madde bulunmamakta, yükselen puanlar mükemmeliyetçiliğe işaret etmektedir.

Düzen: Bu faktör altında toplanan maddeler daha çok düzenli ve temiz olma eğilimini, mükemmeliyetçilikle ilgili olan düzen ve düzenliliğin önemini yansıtmaktadır. 6 maddeden oluşmaktadır. Hatalara Aşırı İlgi: 9 maddeden oluşmaktadır. Bu faktör altında toplanan maddeler hatalara negatif tepkileri, hataları başarısızlıkla eşit olarak görme ve başarısızlığının sonucu diğerlerinin saygısını kaybedeceğine inanma eğilimini yansıtmaktadır. Davranışlardan Şüphe: Bu faktör altında toplanan maddeler bireyin görevlerini (işlerini) tamamlama becerisinden şüphe etme eğilimini yansıtmaktadırlar. 5 maddeden oluşmaktadır. Aile Beklentileri: Bu boyuttaki maddeler bireyin ebeveynlerinin çok yüksek standartlar oluşturduğuna inanma eğilimini yansıtmaktadır. 5 maddeden oluşmaktadır. Ailesel Eleştiri: 4 maddeden oluşmaktadır. Bu faktör altında yer alan maddeler bireyin ebeveynlerini aşırı derecede eleştirel algılamasını yansıtmaktadır. Kişisel Standartlar: Faktör altında yer alan maddeler çok yüksek standartlar oluşturma ve öz-değerlendirmede bu standartların aşırı derecede önemli bir yeri olduğunu göstermektedir. 6 maddeden oluşmaktadır.

Özbay ve Mısırlı-Taşdemir (2003) tarafından Türkçe'ye çevrilen “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” literatür taraması ve uzman görüşü doğrultusunda aşağıdaki süreçler izlenerek geliştirilmiştir (Özbay, Mısırlı-Taşdemir, 2003):

Örnekleme grubuna uygulandıktan sonra geçerliliğini belirlemek amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Birinci faktör analizinde faktörleşebilirlik (Factorability) değişik yöntemlerle incelenmiş, bütün maddeler arasında korelasyon matrisine bakılarak, faktör analizinin yapılabilmesine uygun olduğu gözlemlenmiştir. Örnekleme uygunluğu (sampling adequacy) ve Sphericity testleri uygulanmıştır. KMO (Kaiser-Mayer-Olkin) Örnekleme Uygunluk Katsayısı .84 olarak tespit edilmiştir. Barlett Sphericity ise 4961.42 ile .001 düzeyinde manidar bulunmuştur.

Döngüsüz metod (unrotated) kullanılarak faktör çözümlemesiyle (Scree Test) maksimum faktör sayısı incelenmiş faktör sayısının 7 olduğu tespit edilmiştir. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin birinci boyutu “Düzen” altı maddeden oluşmakta olup, maddelerin faktör yük değerleri .63 - .82 arasında değişmektedir. Bu boyutun açıkladığı varyans oranı % 16.6’dır. İkinci boyut “Hatalara Aşırı İlgisi” dokuz maddeden oluşmakta ve maddelerin faktör yük değerleri .31 - .70 arasında değişmekte ve bu boyutun açıkladığı varyans oranı % 12.2’dir. Üçüncü boyut “Davranışlardan Şüphesi” beş maddeden oluşmakta ve maddelerin faktör yük değerleri .40 - .68 arasında değişmekte ve açıkladığı varyans oranı % 6.1’dir. Dördüncü boyut “Aile Beklentileri” beş maddeden oluşmakta ve maddelerin faktör yük değerleri .55 - .73 arasında değişmektedir. Beşinci boyut “Ailesel Eleştirisi” dört maddeden oluşmakta ve maddelerin faktör yük değerleri .41 - .68 arasında değişmektedir. Ölçekte altıncı ve son boyut “Kişisel Standartlar” altı maddeden oluşmakta ve maddelerin faktör yük değerleri .44 - .62 arasında değişmektedir. Bu boyutun açıkladığı varyans oranı % 62.424’dir.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeğinin (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık katsayısı 0.83 olarak hesaplanmıştır. Birinci boyutta yer alan maddelerin (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık katsayısı .87; ikinci boyutta yer alan maddelerin (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık katsayısı .77; üçüncü boyutta yer alan maddelerin (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık katsayısı .61; dördüncü boyutta (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık .71; beşinci boyutta yer alan maddelerin (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık katsayısı .65; ve altıncı boyutta (Cronbach Alfa) İç Tutarlılık .63 olarak bulunmuştur.

Liselerde görev yapan öğretmenler üzerinde yapılan bu araştırmada ölçeğin tamamı ve alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik analizi aşağıdaki Tablo 8’de verilmiştir.



**Tablo 8.** Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Güvenirlik Analizi

Alt boyutlar	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
<i>Düzen</i>	0.693	6
<i>Hatalara Aşırı İlgî</i>	0.813	9
<i>Davranışlardan Şüph</i>	0.714	5
<i>Aile Beklentileri</i>	0.675	5
<i>Ailesel Eleştiri</i>	0.760	4
<i>Kişisel Standartlar</i>	0.794	6
<b><i>Tüm Maddeler</i></b>	<b>0.854</b>	<b>35</b>

Yukarıda Tablo 8’de gösterildiği gibi, çalışmamızda uygulanan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin (Cronbach Alfa) İç Tutarlık Katsayısı 0.854 olarak hesaplanmıştır. Birinci boyutta yer alan maddelerin (Cronbach Alfa) İç Tutarlık katsayısı 0.693; ikinci boyutta yer alan maddelerin (Cronbach Alfa) İç Tutarlık katsayısı 0.813; üçüncü boyutta yer alan maddelerin (Cronbach Alfa) İç Tutarlık katsayısı 0.714; dördüncü boyutta (Cronbach Alfa) İç Tutarlık katsayısı 0.675; beşinci boyutta yer alan maddelerin (Cronbach Alfa) İç Tutarlık katsayısı 0.660; ve altıncı boyutta (Cronbach Alfa) İç Tutarlık katsayısı 0.594’tür. Ölçeğin tamamı için hesaplanan alfa ( $\alpha$ ) değeri tanımlayıcı nitelikteki araştırmalar için kabul edilebilir değeri olan 0,70 değerinin üzerindedir (Hair, Anderson, Tahtam ve Black, 1998; akt. Özhan, Altuğ, 2015). Kullanılan ölçeğin içsel tutarlılıklarının yüksek olduğu söylenebilir. Kullanılan ölçek üzerinde herhangi bir değişikli yapılmadığı için bu çalışmada ölçeğin faktör analizine bakılmamıştır.

Özdamar’a (2004) göre Cronbach’s Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriteri aşağıdaki şekilde belirlenmektedir:

$0,00 \leq \alpha < 0,40$  ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha < 0,60$  ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$  ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0,80 \leq \alpha < 1,00$  ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir.

Bu çalışmada verilerin toplanması amacıyla kullanılan ölçeklere yanıt veren katılımcılardan, ölçeklerde bulunan maddeler hakkındaki görüşlerini 5’li Likert ölçeği üzerindeki seçenekleri işaretleyerek bildirmeleri istenilmiştir. Ölçekte verilecek cevap seçenekleri, puan değerleri ve puan aralığı aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

**Tablo 9.** İş Yaşam Dengesi Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Beşli Likert Derecelendirme Biçimi ve Puan Aralıkları

Seçenekler	Puan	Puan Aralığı	Ölçek Değerlendirme
Kesinlikle katılmıyorum	1	1.00 – 1.79	Çok Düşük
Katılmıyorum	2	1.80 – 2.59	Düşük
Kararsızım	3	2.60 – 3.39	Orta
Katılıyorum	4	3.40 – 4.19	Yüksek
Kesinlikle katılıyorum	5	4.20 – 5.00	Çok Yüksek

Yukarıda Tablo 9’da görüldüğü gibi, ölçeklerin beşli likert derecelendirme şekli, Hiç Katılmıyorum seçeneğinden Tamamen Katılıyorum seçeneğine doğru ve 1’den 5’e kadar puanlandırılmış bir sıralama görülmektedir.

#### 3.3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini elde etmek amacıyla katılımcılara uygulanabilmesi için öncelikle ‘Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’ni geliştiren Mısırlı-Taşdemir (2003)’den, ‘İş Yaşam Dengesi Ölçeği’ni geliştiren Apaydın (2010)’dan ve İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler (Ek-2, Ek-3, Ek-4) alınmıştır.

Araştırmacı veri toplamak amacıyla hazırlanan ölçek formlarıyla, okullara giderek ölçeklerin uygulanmasını sağlamıştır. Özellikle gönüllü katılımın olmasına son derece özen gösterilip zoraki, gönülsüz ölçek doldurma uygulamasından kaçınılmıştır.

#### 3.3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri “İş Yaşam Dengesi Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma için kullanılan ölçekteki ters maddeler; İyd4, İyd1, İyd10, İyd5, İyd2, İyd13, İyd12, İyd20, İyd18, İyd15, İyd14, ve İyd16 olumsuz ifadeler oldukları için puan değerleri (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1) olarak bilgisayar programına aktarılmıştır. Veriler SPSS ( Statistical Package for the Social Sciences) programı yoluyla analiz edilmiştir. Toplanan veriler istatistik programına girildikten sonra tanımlayıcı istatistiklerle (Frekans, Yüzde, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma) betimlenerek yorumlanmıştır. Öğretmenlerin demografik özellikleri frekans ve yüzde analizi ile incelenmiş, iş yaşam dengesi boyutlarına ilişkin düzeyleri ile mükemmeliyetçilik algılarının boyutları ve bu boyutları oluşturan maddelerin, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır.

Verilerin analizinin uygunluğuna bakmak için, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini Kolmogorov-Smirnov (Z testi) ile bakılmıştır. Normal Dağılım gösteren veriler için Parametrik İstatistik yöntemleri arasında bulunan t-testi ve tek boyutlu varyans analizi (ANOVA);testleri kullanılmıştır. Grup ortalamaları arasındaki farkın test edilmesinde  $\alpha = .05$  anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Demografik özelliklerin iş yaşam dengesi ve mükemmeliyetçilik algıları üzerindeki etkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile sınanmıştır. Gruplar arasında anlamlı etkileşimlerin kaynağının saptanması için Post - Hoc yöntemlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi ile mükemmeliyetçilik algıları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Paerson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır.

Metin'e (2014) göre tarama modelleri; genelde büyük örneklemeler üzerinde yapılan, herhangi bir konuya ait, katılımcıların tutum, ilgi, beceri, yetenek ve görüşlerinin belirlenerek, var olan bir durumun fotoğrafını çekerek betimlemesinin yapıldığı bir araştırma modelidir (Büyüköztürk, 2013). İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha fazla değişkenin birbirleri arasındaki ilişkileri, değişkenlerin birlikte değişip değişmedikleri, birlikte değişim varsa bunun nasıl olduğunu belirlemeye çalışan araştırma modelidir (Balay, Kaya ve Çevik, 2014). Ölçekler arasındaki korelasyon ilişkileri aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2013). Korelasyon katsayısının 1.00 olması, mükemmel pozitif bir ilişkiyi; -1.00 olması, mükemmel negatif bir ilişkiyi; 0.00 olması ilişkinin olmadığını gösterir. Korelasyon katsayısının mutlak değer olarak 0.70-1.00 arasında olması yüksek; 0.70-0.30 arasında olması orta; 0.30-0.00 arasında olması ise düşük düzeyde bir ilişki olarak tanımlanabilir. Tablodaki verilerin yorumlanmasında bu değerler dikkate alınmıştır.

**Tablo 10.** Ölçekler Arasındaki Korelasyon İlişkilerinin Kriterleri

İlişi	<i>r</i>
Yüksek	1.00 – 0.70
Orta	0.70 – 0.30
Düşük	0.30 – 0.00

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

## 4. BÖLÜM

### BULGULAR, YORUMLAR ve TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma probleminin çözümü için araştırmaya katılan Van'daki lise öğretmenlerinden, veri toplama aracının uygulanmasıyla elde edilen bulgular ve yorumlamalar yer almaktadır. Önce kişisel değişkenlere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiş, daha sonra araştırmanın amaç ve alt amaçları doğrultusunda belirlenen başlıklar altında tablolaştırılarak yorumlanmıştır.

#### 4.1. Katılımcı Özellikleri

Ölçeği cevaplayan lise öğretmenlerinin cinsiyet, öğrenim durumu, kıdem, branş, lise türü, medeni durum, eş eğitim durumları Tablo 11'de gösterilmiştir.

**Tablo 11.** Örneklem Grubuna Ait Kişisel Bilgiler

<i>Değişken</i>	<i>Kategori</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<i>Cinsiyet</i>	Kadın	281	42,5
	Erkek	380	57,5
<i>Öğrenim durumu</i>	Lisans	482	72,9
	Yüksek lisans	179	27,1
<i>Kıdem</i>	1-3 yıl	304	46,0
	4-6 yıl	124	18,8
	7-9 yıl	59	8,9
	9 ve üzeri	174	26,3
<i>Branş</i>	Edebiyat	96	14,5
	Matematik ve bilişim	116	17,5
	Dikab.	31	10,6
	Rehberlik .	20	4,7
	Sosyal Bilimler	86	3,0
	Yabancı Dil	184	6,1
	Yetenek Alan Dersleri	30	4,2
	Meslek Dersleri	62	4,4
	İHL Meslek Dersleri	36	3,8
<i>Lise türü</i>	Mesleki ve teknik anadolu lisesi	256	38,7
	Anadolu lisesi	258	39,0
	Fen lisesi	20	3,1
	Anadolu imam hatip lisesi	127	19,2
<i>Medeni durum</i>	Evli	360	54,5
	Bekâr	301	45,5
<i>Eş eğitim durumu</i>	İlkokul	13	2,0
	Ortaokul	18	2,7
	Lise	68	10,3
	Lisans	199	30,1
	Yüksek lisans	51	7,7
	Doktora	16	2,4
<i>Toplam</i>		<b>661</b>	<b>100.0</b>

Tablo 11’de verilen örneklem grubuna ait kişisel bilgiler incelendiğinde kadın ve erkek öğretmen sayılarının birbirlerine yakın oldukları görülmektedir. Katılımcıların çoğu lisans mezunu olup, %25 inden daha fazla bir kısmı ise yüksek lisans mezunudur. Katılımcıların yarısına yakın bir kısmı üç yılın altında bir kıdeme sahiptir. Katılımcıların branşlara dağılımına bakıldığında zaman edebiyat, matematik-bilişim ve fen bilimleri öğretmenlerinin oranları daha yüksek olduğu görülmektedir. Örneklem grubundaki katılımcıların çoğunu mesleki teknik anadolu lisesi ve anadolu liselerinde görev yapan öğretmenlerden oluşmakta olup, bu liselerde görev yapanların oranları hemen hemen aynıdır. Araştırma grubunun medeni dağılım oranlarının birbirlerine yakın oldukları gözlenmektedir. Eş eğitim durumlarına bakıldığında zaman, örneklem grubuna katılanların eşlerinin büyük bir çoğunluğunu lisans mezunları oluşturmaktadır.

#### 4.2.Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutlarına Göre Öğretmen Görüşleri

Araştırmaya katılan lise öğretmenlerinin, mükemmeliyetçilik algılarının “Düzen”, “Hatalara aşırı ilgi”, “Davranışlardan şüphe”, “Aile beklentileri”, “Ailesel eleştiri”, “Kişisel standartlar”, alt boyutlarına göre standart sapma, aritmetik ortalama değerleri verilmiştir. Ayrıca lise öğretmenlerinin bu boyutlarda vermiş oldukları cevapların frekans, yüzdelik değerleri, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları her madde için ayrı ayrı incelenmiştir.

Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarının, alt boyutlara göre standart sapma ve aritmetik ortalamaları Tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12.** Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutlarına Göre Öğretmen Görüşleri

Alt Boyutlar	f	Min	Max	X (ort)	Ss
<i>Düzen</i>	661	1.00	5.00	4,039	0,642
<i>Hatalara aşırı ilgi</i>	661	1.00	5.00	2,424	0,702
<i>Davranışlardan şüphe</i>	661	1.00	5.00	2,525	0,753
<i>Aile beklentileri</i>	661	1.00	5.00	2,571	0,829
<i>Ailesel eleştiri</i>	661	1.00	5.00	2,142	0,769
<i>Kişisel standartlar</i>	661	1.00	5.00	3,136	0,650
<b><i>Genel olarak mükemmeliyetçilik algısı</i></b>	661	1.00	5,00	2,826	0,472

Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarının alt boyutlarına göre ortalamaları incelendiğinde, “Düzen” alt boyutu düzeyi ortalamasının yüksek ( $4,039 \pm 0,642$ ) “Katılıyorum” düzeyinde; “Hatalara aşırı ilgi” alt boyutu düzeyi ortalamasının düşük ( $2,424 \pm 0,702$ ) “Katılmıyorum” düzeyinde; “Davranışlardan şüphe” alt boyutu düzeyi ortalamasının düşük ( $2,525 \pm 0,753$ ) “Katılmıyorum” düzeyinde; “Aile beklentileri” alt boyutu düzeyi ortalamasının düşük ( $2,571 \pm 0,829$ ) “Katılmıyorum” düzeyinde; “Ailesel eleştiri” alt boyutu düzeyi ortalamasının düşük ( $2,142 \pm 0,769$ ) “Katılmıyorum” düzeyinde; “Kişisel standartlar” alt boyutu düzeyi ortalamasının orta ( $3,136 \pm 0,650$ ) “Kararsızım” düzeyinde olduğu görülmektedir.

Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları genel olarak incelendiğinde, ortalamanın, orta ( $2,826 \pm 0,472$ ) “Kararsızım” düzeyinde olduğu görülmektedir. Genel olarak incelendiğinde lise öğretmenleri kendileriyle ilgili mükemmeliyetçilik düzeyleri hakkında kararsız oldukları görülmektedir. Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri hakkında fikirlerinin olmaması, kararsız olmalarında mükemmeliyetçiliğin kendilerinde oluşturduğu hem olumlu ve hem de olumsuz duygu çağrışımlarından söz edilebilir. Mükemmeliyetçiliğin kendilerini olduğu gibi kabul edemeyen, kendilerine yöneldiklerinde son derece yüksek beklentilere ulaşma çabası içerisinde olan, kaygı, depresyon, stres, suçluluk, kararsızlık gibi olumsuz çağrışımların yanı sıra, yüksek başarı motivasyonuna sahip olma, kolay güdülenme, başarıya ulaşma ve hatalardan kaçınma olumlu çağrışımlarının da olduğu söylenebilir (Eskili, 2015). Mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz çağrışımlar uyandırması lise öğretmenlerinin kendileri hakkındaki mükemmeliyetçilik düzeylerinde kararsız olmalarında etkili olabilir.

Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin ölçeklere verdikleri cevaplar aşağıda, “Düzen”, “Hatalara aşırı ilgi”, “Davranışlardan şüphe”, “Aile beklentileri”, “Ailesel eleştiri”, “Kişisel standartlar” alt boyutlarında maddeler halinde incelenmiştir.

#### 4.2.1. Mükemmeliyetçiliğin “Düzen” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin” “Düzen” alt boyutunda lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarını ölçmeye yönelik sorulan sorulara verdikleri cevapların puanlamaları, frekansı ve ortalamaları verilerek yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılan lise öğretmenlerinin “Düzen” alt boyutu ile ilgili verdikleri cevaplar Tablo 13’de belirtilmektedir.

**Tablo 13.** Mükemmeliyetçiliğin “Düzen” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“Düzen” Alt Boyutu	Kesinlikle Katılmıyorum (1)		Katılmıyorum (2)		Kararsızım (3)		Katılıyorum (4)		Kesinlikle Katılıyorum (5)		Ortalama X	Standart Sapma Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
<b>Md.2.</b> Düzen (plan) benim için çok önemlidir.	10	1,5	70	10,6	30	4,5	388	58,7	163	24,7	3,944	,921
<b>Md.7.</b> Düzenli (temiz) bir insanım.	9	1,4	45	6,8	37	5,6	369	55,8	201	30,4	4,071	,866
<b>Md.8.</b> Düzenli (temiz) bir insan olmaya gayret ederim.	22	3,3	33	5	22	3,3	351	53,1	233	35,2	4,119	,933
<b>Md.27.</b> Düzenli ve temiz bir kişi olmaya çalışırım.	11	1,7	25	3,8	32	4,8	399	60,4	194	29,3	4,119	,793
<b>Md.29.</b> Düzenlilik (temizlik) benim için çok önemlidir.	19	2,9	53	8	42	6,4	353	53,4	194	29,3	3,983	,968
<b>Md.31.</b> Düzenli (temiz) bir insanım.	13	2	46	7	53	8	364	55,1	185	28	4,001	,903
<b>‘Düzen’ Alt Boyutu Toplam Değerleri</b>											<b>4,039</b>	<b>,642</b>

“Düzen” boyutundaki en yüksek ortalama değere sahip maddeler; 8. maddedeki “*Düzenli (temiz) bir insan olmaya gayret ederim.*” (AO=4,11) ve 27. maddedeki “*Düzenli ve temiz bir kişi olmaya çalışırım.*” (AO=4,1) ifadeleridir. Araştırmaya katılan öğretmenler 2. maddedeki “*Düzen (plan) benim için çok önemlidir.*” (AO=3,94) ve 29. maddedeki “*Düzenlilik (temizlik) benim için çok önemlidir.*” (AO=3,98) ifadelerine ise düşük düzeyde katılım sağlamışlardır.

Tablo 13’e göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin, “Düzen” boyutunda mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşleri genel olarak “katılıyorum” (AO=4,03) düzeyinde ve “Yüksek” seviyede olduğu görülmektedir. Buna göre öğretmenlerin “Düzen” boyutunda mükemmeliyetçilik algıları yüksektir.

#### 4.2.2. Mükemmeliyetçiliğin “Hatalara Aşırı İlgisi” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin” “Hatalara aşırı ilgi” alt boyutunda lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarını ölçmeye yönelik sorulara verdikleri cevapların puanlamaları, frekansı ve ortalamaları verilerek yorumlanmıştır. Araştırmaya katılan lise öğretmenlerinin “Hatalara aşırı ilgi” alt boyutu ile ilgili verdikleri cevaplar Tablo 14’te belirtilmektedir.

**Tablo 14.**Mükemmeliyetçiliğin “Hatalara Aşırı İlgisi” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“Hatalara aşırı ilgi” Alt Boyutu	Kesinlikle Katılmıyorum (1)		Katılmıyorum (2)		Kararsızım (3)		Katılıyorum (4)		Kesinlikle Katılıyorum (5)		Ortalama X	Standart Sapma Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
<b>Md.4.</b> Kendim için en yüksek standartları...	166	25,1	285	43,1	84	12,7	95	14,4	31	4,7	2,304	1,133
<b>Md.9.</b> Okulda (işte) başarısız olursam, kişi olarak da...	96	14,5	237	35,9	68	10,3	205	31	55	8,3	2,827	1,247
<b>Md.10.</b> Hata yaparsam sinirlenirim.	36	5,4	155	23,4	67	10,1	340	51,4	63	9,5	3,361	1,104
<b>Md.13.</b> Eğer biri okulda (işte) bir işi benden daha iyi...	202	30,6	316	47,8	57	8,6	65	9,8	21	3,2	2,072	1,033
<b>Md.14.</b> Kısmen başarısız olmam bütünüyle başarısız...	167	25,3	314	47,5	63	9,5	94	14,2	23	3,5	2,231	1,085
<b>Md.18.</b> Yaptığım şeylerde en iyiden daha azını...	82	12,4	303	45,8	90	13,6	156	23,6	30	4,5	2,620	1,108
<b>Md.21.</b> Eğer hata yaparsam, muhtemelen...	149	22,5	318	48,1	93	14,1	88	13,3	13	2	2,240	1,009
<b>Md.23.</b> Diğer insanlar kadar iyi olamamam eksik...	234	35,4	292	44,2	58	8,8	65	9,8	12	1,8	1,984	,999
<b>Md.25.</b> Her zaman iyi olamazsam insanlar bana...	173	26,2	309	46,7	86	13	74	11,2	19	2,9	2,178	1,033
<b>‘Hatalara aşırı ilgi’ Alt Boyutu Toplam Değerleri</b>											<b>2,424</b>	<b>,702</b>

“Hatalara aşırı ilgi” boyutundaki en yüksek ortalama değere sahip maddeler; 10. maddedeki “*Hata yaparsam sinirlenirim.*” (AO=3,36) ve 9. maddedeki “*Okulda (işte)*



*başarısız olursam, kişi olarak da başarısızımdır.” (AO=2,82) ifadeleridir. Araştırmaya katılan öğretmenler 23. maddedeki “Diğer insanlar kadar iyi olamamam eksik biri olduğum anlamına gelir.” (AO=1,98) ve 13. maddedeki “Eğer biri okulda (işte) bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi bütün işlerde başarısız hissedirim.” (AO=2,07) ifadelerine ise düşük düzeyde katılım sağlamışlardır.*

Tablo 14’e göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin, “Hatalara aşırı ilgi” boyutunda mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşleri genel olarak “katılmıyorum” (AO=2,42) düzeyinde ve “Düşük” seviyede olduğu görülmektedir. Buna göre öğretmenlerin “Hatalara aşırı ilgi” boyutunda mükemmeliyetçilik algı düzeyleri düşük seviyede olup ilgili maddelere düşük düzeyde katılım göstermişlerdir.

Lise öğretmenleri hata yaptıkları zaman sinirlendiklerini, yaptıkları işle yetinip daha iyisini yapamadıkları zaman kendilerine kızamadıkları, öfkelenmedikleri ve genel olarak mükemmeliyetçi bir yaklaşım göstermedikleri görülmektedir. Diğer insanlar kadar iyi olamadıkları zaman kendilerinde bir eksiklikler görmedikleri ve kendilerini başkalarıyla kıyaslamadıklarını düşünmektedirler. Bazen hayatta küçük başarısızlıklar yaşayabileceklerini ve bu küçük başarısızlıklarının, hayatlarının bütününde başarısız olacakları anlamına gelmediği, çalışma hayatında başarısız oldukları zaman, kişi olarak başarısız olmayacakları yorumlamaları yapılabilir. Başarısızlıklarını, sadece başarısız oldukları o alanla sınırlı olduğunu bilip başka alanlarda başarısız olacakları anlamına gelmeyeceğini düşünmektedirler. Ayrıca lise öğretmenleri başka insanların kendileri için düşüncelerini önemsemedikleri ve kendileriyle barışık oldukları söylenebilir. Genel anlamda mükemmeliyetçi bir tutum ve yaklaşım sergilemedikleri görülmektedir.

#### 4.2.3. Mükemmeliyetçiliğin “Davranışlardan şüphe” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin” “Hatalara aşırı ilgi” alt boyutunda lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarını ölçmeye yönelik sorulara verdikleri cevapların puanlamaları, frekansı ve ortalamaları verilerek yorumlanmıştır. Araştırmaya katılan lise öğretmenlerinin “Davranışlardan şüphe” alt boyutu ile ilgili verdikleri cevaplar Tablo 15’te belirtilmektedir.

**Tablo 15.**Mükemmeliyetçiliğin “Davranışlardan şüphe” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“Davranışlardan şüphe” Alt Boyutu	Kesinlikle Katılmıyorum (1)		Katılmıyorum (2)		Kararsızım (3)		Katılıyorum (4)		Kesinlikle Katılıyorum (5)		Ortalama X	Standart Sapma Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
<b>Md.17.</b> Bir şeyi çok dikkatli bir şekilde yapmış olsam...	65	9,8	253	38,3	90	13,6	224	33,9	29	4,4	2,847	1,126
<b>Md.28.</b> Daima her gün yaptığım basit şeylere ilişkin şüphelerim...	90	13,6	312	47,2	119	18	119	18	21	3,2	2,499	1,036
<b>Md.32.</b> Yaptığım şeyleri tekrar tekrar yinelediğim için...	100	15,1	345	52,2	98	14,8	99	15	19	2,9	2,382	1,006
<b>Md.33.</b> Bir şeyi doğru olarak yapmam uzun zamanımı alır.	79	12	303	45,8	84	12,7	169	25,6	26	3,9	2,636	1,104
<b>Md.34.</b> Daha az hata yaparsam, daha çok insan beni sevecektir.	163	24,7	304	46	72	10,9	103	15,6	19	2,9	2,260	1,082
<b>‘Davranışlardan şüphe’ Alt Boyutu Toplam Değerleri</b>											<b>2,525</b>	<b>,753</b>

“Davranışlardan şüphe” boyutundaki en yüksek ortalama değere sahip maddeler; 17. maddedeki “*Kendim için en yüksek standartları belirlemezsem, muhtemelen ikinci sınıf bir insan olurum.*” (AO=2,84) ve 33. maddedeki “*Eğer biri okulda (işte) bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi bütün işlerde başarısız hissederim.*” (AO=2,63) ifadeleridir. Araştırmaya katılan öğretmenler 34. maddedeki “*Kısmen başarısız olmam bütünüyle başarısız olmak kadar kötüdür.*” (AO=2,26) ve 32. maddedeki “*Yaptığım şeyleri tekrar tekrar yinelediğim için işimde geri kalma eğilimindeyim.*” (AO=2,38) ifadelerine ise düşük düzeyde katılım sağlamışlardır.

Tablo 15’e göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin, “Davranışlardan şüphe” boyutunda mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşleri genel olarak “katılmıyorum” (AO=2,42) düzeyinde ve “Düşük” seviyede olduğu görülmektedir. Buna göre öğretmenlerin “Davranışlardan şüphe” boyutunda mükemmeliyetçilik algıları düzeyleri düşük seviyededir. İlgili maddelere düşük seviyede katılım göstermişlerdir.

Lise öğretmenleri bir şeyi doğru olarak yaptıklarını düşündükleri zaman, o işi çok fazla vakit harcamadan yaptıklarını düşünmekte. Yaptıkları işten sonra yapılan

işin doğruluğu hakkında fazla şüphe duymadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca iş hakkında yaptıkları işin hatalı ya da hatasız olması başka insanların kendileri hakkındaki tutum ve duygularını etkilemediğini düşünmektedirler.

#### 4.2.4. Mükemmeliyetçiliğin “Aile beklentileri” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin” “Aile beklentileri” alt boyutunda lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarını ölçmeye yönelik sorulara verdikleri cevapların puanlamaları, frekansı ve ortalamaları verilerek yorumlanmıştır. Araştırmaya katılan lise öğretmenlerinin “Aile beklentileri” alt boyutu ile ilgili verdikleri cevaplar Tablo 16’da belirtilmektedir.

**Tablo 16.**Mükemmeliyetçiliğin “Aile beklentileri” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“Aile beklentileri” Alt Boyutu	Kesinlikle Katılmıyorum (1)		Katılmıyorum (2)		Kararsızım (3)		Katılıyorum (4)		Kesinlikle Katılıyorum (5)		Ortalama X	Standart Sapma Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
<b>Md.1.</b> Ebeveynlerim benim için çok yüksek...	99	15	273	41,3	102	15,4	159	24,1	28	4,2	2,612	1,128
<b>Md.11.</b> Ebeveynlerim her şeyde en iyi olmamı...	57	8,6	236	35,7	76	11,5	223	33,7	69	10,4	3,016	1,207
<b>Md.15.</b> Ailemde sadece mükemmel performans...	166	25,1	295	44,6	88	13,3	86	13	26	3,9	2,260	1,092
<b>Md.20.</b> Ebeveynlerim benden mükemmellik...	126	19,1	306	46,3	83	12,6	118	17,9	28	4,2	2,419	1,112
<b>Md.26.</b> Ebeveynlerim geleceğim konusunda...	123	18,6	271	41	79	12	157	23,8	31	4,7	2,549	1,173
<b>‘Aile beklentileri’ Alt Boyutu Toplam Değerleri</b>											<b>2,571</b>	<b>,829</b>

“Aile beklentileri” boyutundaki en yüksek ortalama değere sahip maddeler; 11. maddedeki “Ebeveynlerim her şeyde en iyi olmamı istemişlerdir.” (AO=3,01) ve 1. maddedeki “Ebeveynlerim benim için çok yüksek standartlar belirler.” (AO=2,61) ifadeleridir. Araştırmaya katılan öğretmenler 15. maddedeki “Ailemde sadece mükemmel performans yeterince iyidir.” (AO=2,26) ve 20. maddedeki “Ebeveynlerim

*benden mükemmellik beklemektedirler.*” (AO=2,41) ifadelerine ise düşük düzeyde katılım sağlamışlardır.

Tablo 16’ya göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin, “Aile beklentileri” boyutunda mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşleri genel olarak “Kararsızım” (AO=2,57) düzeyinde ve “Orta” seviyede olduğu görülmektedir. Buna göre öğretmenlerin “Aile beklentileri” boyutunda mükemmeliyetçilik algıları düzeyleri orta seviyededir. İlgili maddelere orta seviyede katılım göstermişlerdir.

Lise öğretmenleri anne babaları hakkında kendileri için çok yüksek standartlar belirleme konusunda kararsızdırlar, yani kendileri için zor ve ulaşılmaz hedefler koyup koymadıkları hakkında herhangi bir fikirleri bulunmamaktadır. Anne babalarının her alanda kendilerinden en iyi olmaları gerektiği, kendilerinden mükemmeliyetçi bir tutum ve davranış içinde olmaları konusunda olumlu ya da olumsuz bir yargıda bulunmamışlardır.

Yapılan bazı araştırmalar aile beklentilerinin olumlu yönlerini dile getirirken, bazı araştırmalar da aile beklentilerinin olumsuz yönlerini dile getirmişlerdir. Dilmaç ve diğerlerinin (2009), yapmış oldukları araştırma sonucunda, aile beklentilerinin eleştiri mükemmeliyetçilik özelliğiyle birlikte arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Aile beklentileri arttıkça mükemmeliyetçiliğin olumsuz ve eleştirel yönünü de arttırdığı söylenebilir. Parker (2000) yapmış olduğu araştırmada da aile beklentilerinin mükemmeliyetçiliğin pozitif yönünden çok negatif yönleriyle ilişkilendirilebileceğini söylemiştir. Öte yandan Paloş ve Drobot (2010); Emanuelle, (2009); Restubog ve diğerleri’nin (2010) yapmış oldukları çalışmalarda aile beklentilerinin olumlu yanlarından söz ederek, kişilerin mesleklerine karar vermelerinde ailelerinin olumlu yönde kendilerine etkilerinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

#### 4.2.5. Mükemmeliyetçiliğin “Ailesel eleştiri” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin” “Ailesel eleştiri” alt boyutunda lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarını ölçmeye yönelik sorulara verdikleri cevapların puanlamaları, frekansı ve ortalamaları verilerek yorumlanmıştır. Araştırmaya katılan lise öğretmenlerinin “Ailesel eleştiri” alt boyutu ile ilgili verdikleri cevaplar Tablo 17’de belirtilmektedir.

**Tablo 17.**Mükemmeliyetçiliğin “Ailesel eleştiri” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“Ailesel eleştiri” Alt Boyutu	Kesinlikle Katılmıyorum (1)		Katılmıyorum (2)		Kararsızım (3)		Katılıyorum (4)		Kesinlikle Katılıyorum (5)		Ortalama X	Standart Sapma Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
<b>Md.3.</b> Çocukken, bir şeyi mükemmel olarak...	232	35,1	299	45,2	59	8,9	58	8,8	13	2	1,972	,984
<b>Md.5.</b> Ebeveynlerim hatalarımı asla anlamaya...	172	26	285	43,1	80	12,1	104	15,7	20	3	2,266	1,101
<b>Md.22.</b> Asla ebeveynlerimin beklentilerini...	174	26,3	294	44,5	81	12,3	87	13,2	25	3,8	2,236	1,094
<b>Md.35.</b> Hiçbir zaman ebeveynlerimin standartlarını...	202	30,6	296	44,8	76	11,5	72	10,9	15	2,3	2,095	1,026
<b>‘Ailesel eleştiri’Alt Boyutu Toplam Değerleri</b>											<b>2,142</b>	<b>,769</b>

“Ailesel eleştiri” boyutundaki en yüksek ortalama değere sahip maddeler; 5. maddedeki “*Ebeveynlerim hatalarımı asla anlamaya çalışmadılar.*” (AO=2,26) ve 22. maddedeki “*Asla ebeveynlerimin beklentilerini karşıladığımı hissetmedim.*” (AO=2,36) ifadeleridir. Araştırmaya katılan öğretmenler 3. maddedeki “*Çocukken, bir şeyi mükemmel olarak gerçekleştirmediğimde cezalandırıldım.*” (AO=1,97) ve 35. maddedeki “*Hiçbir zaman ebeveynlerimin standartlarını karşılayabildiğimi düşünmedim.*” (AO=2,09) ifadelerine ise düşük düzeyde katılım sağlamışlardır.

Tablo 17’e göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin, “Ailesel eleştiri” boyutunda mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşleri genel olarak “katılmıyorum” (AO=2,14) düzeyinde ve “Düşük” seviyede olduğu görülmektedir. Buna göre öğretmenlerin “Aile beklentileri” boyutunda mükemmeliyetçilik algıları düzeyleri düşük seviyededir. İlgili maddelere düşük seviyede katılım göstermişlerdir.

Araştırmaya katılan lise öğretmenleri ilgili alt boyuta ilişkin maddelere katılmadıkları görülmektedir. Lise öğretmenleri çocukken yapmış oldukları herhangi bir işle ilgili mükemmeliyete ulaşamadıkları zaman aileleri tarafından cezalandırılmadıklarını, hata yaptıkları zaman ebeveynlerinin onları cezalandırmadıkları

ve anlayışla karşıladıklarını düşünmektedirler. Araştırmaya katılan lise öğretmenleri ebeveynlerinin beklentilerini karşılayabildiklerini ve kendilerine koymuş oldukları standartları karşılayabildiklerini belirtmektedirler.

#### 4.2.6. Mükemmeliyetçiliğin “Kişisel standartlar” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin” “Kişisel standartlar” alt boyutunda lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarını ölçmeye yönelik sorulara verdikleri cevapların puanlamaları, frekansı ve ortalamaları verilerek yorumlanmıştır. Araştırmaya katılan lise öğretmenlerinin “Kişisel standartlar” alt boyutu ile ilgili verdikleri cevaplar Tablo 18’de belirtilmektedir.

**Tablo 18.** Mükemmeliyetçiliğin “Kişisel standartlar” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“Kişisel standartlar” Alt Boyutu	Kesinlikle Katılmıyorum (1)		Katılmıyorum (2)		Kararsız (3)		Katılıyorum (4)		Kesinlikle Katılıyorum (5)		Ortalama X	Standart Sapma Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
<b>Md.6.</b> Yaptığım her şeyde tam ...	16	2,4	90	13,6	43	6,5	368	55,7	144	21,8	3,807	1,004
<b>Md.12.</b> Kendime çoğu insandan...	62	9,6	235	35,6	120	18,2	190	28,7	54	8	2,916	1,196
<b>Md.16.</b> Bir amaca ulaşmada...	10	1,5	14	11,2	76	11,5	412	62,3	89	13,5	3,750	,878
<b>Md.19.</b> Çok yüksek hedeflerim...	52	7,9	278	42,1	86	13	189	28,6	56	8,5	2,877	1,160
<b>Md.24.</b> Diğer insanların kendilerine...	124	18,8	309	46,7	140	21,2	71	10,7	17	2,6	2,325	1,032
<b>Md.30.</b> Günlük işlerimde kendimden...	47	7,1	197	29,8	96	14,5	258	39	63	9,5	3,140	1,155
<b>‘Kişisel standartlar’ Alt Boyutu Toplam Değerleri</b>											<b>3,136</b>	<b>,650</b>

“Kişisel standartlar” boyutundaki en yüksek ortalama değere sahip maddeler; 6. maddedeki “*Yaptığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için çok önemlidir.*” (AO=3,80) ve 16. maddedeki “*Bir amaca ulaşmada çabalarımı odaklaştırmada çok*

iyiyimdir.” (AO=3,75) ifadeleridir. Araştırmaya katılan öğretmenler 24. maddedeki “Diğer insanların kendilerine benden daha düşük standartlar belirlediğini düşünüyorum.” (AO=2,32) ve 19. maddedeki “Çok yüksek hedeflerim vardır.” (AO=2,87) ifadelerine ise düşük düzeyde katılım sağlamışlardır.

Tablo 18’e göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin, “Kişisel standartlar” boyutunda mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşleri genel olarak “kararsızım” (AO=3,13) düzeyinde ve “orta” seviyede olduğu görülmektedir. Buna göre öğretmenlerin “Kişisel standartlar” boyutunda mükemmeliyetçilik algıları düzeyleri orta seviyededir. İlgili maddelere orta seviyede katılım göstermişlerdir. Araştırmaya katılan lise öğretmenleri ilgili alt boyuta ilişkin maddeler hakkında kararsız kaldıklarını olumlu ve olumsuz bir düşüncelerinin olmadığını söyleyebilir.

#### 4.3. Demografik Değişkenler İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Araştırmamızın ikinci alt amacında bulunan, lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin cinsiyet, öğrenim durumu, branş, meslekteki toplam hizmet süresi, çalışmakta olduğu okul türü, medeni durum değişkenlerine göre bulgular ve yorumlamalar bu bölümde verilmiştir.

##### 4.3.1. “Cinsiyet” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki

Lise öğretmenlerinin “cinsiyet” değişkenine göre mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinde, anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için *t*-testi uygulanarak, sorulara verilen cevapların toplam puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, analiz sonuçları Tablo 19’da gösterilmiştir.

**Tablo 19.** Lise Öğretmenlerinin Mükemmeliyetçilik Algılarının “Cinsiyet” Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Kadın	281	3,75	,488	659	3,242	0.001
Erkek	380	3,87	,454			

Tablo 19 incelendiğinde lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. [ $t_{(659)} = 3,242$ ;

$p=0.001 < 0.05$ ;  $\bar{X}_{ERKEK}=3,87 > \bar{X}_{KADIN}=3,75$ ]. Buna göre erkek öğretmenlerin mükemmeliyetçilik algıları kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Ataerkil bir aile yapısında olduğumuz için, erkeklerin daha baskın bir yapıda olduklarından kendilerine karşı ve ailelerine karşı sorumluluk ve beklentilerinin daha fazla olabileceğinden, ebeveynlerinin erkek çocuklara olan baskısı erkekleri kadınlara göre daha çok mükemmeliyetçi eğilimde olmalarının bir nedeni olarak gösterilebilir.

Alanyazın incelendiğinde araştırmayı destekler nitelikte çalışmaların yapıldığı görülmektedir. (Benk, 2006; Erbaş, 2012; Erözkan, 2005; Flett ve diğerleri, 2003; Mısırlı Taşdemir, 2003; Siegle ve Schuler, 2000; Şahiner, 2011; Tuncer, 2006). Yapmış oldukları araştırmalarda erkeklerin mükemmeliyetçilik algılarının kadınlara göre daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

Bazı araştırma bulgularında ise araştırmamızın sonuçlarının tam tersi sonuçlarına ulaşıldığı görülmektedir. (Piniçci, 2009 ve Kramer, 1988; akt. Mofield, 2008). Yapmış oldukları çalışmalarında kadınların mükemmeliyetçilik algılarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Kimi araştırmalara göre mükemmeliyetçiliğin cinsiyete değişkenine göre anlamlı sonuçları bulunmamaktadır. Ayoğlu (2012), Bayram (2016), Bencik (2006), Brian ve Reese (2007), Bitirgen (2013), Büyükbayraktar (2011), Cook ve Kearney (2009), Çalikoğlu (2009), Deniz (2011), Dişbudak (2016), Eskili (2015), Flett, Hewitt ve Singer (1995), Güngör (2009), Koydemir, Sun Selşik ve Tezer (2005), Köroğlu (2008), Sapmaz (2006), Saya (2006), Stoeber ve Stoeber (2009), Tezcan (2015), Tuncer (2006), Uzel (2012), Ünyeli (2015) gibi araştırmacılar yaptıkları çalışmalarında, araştırmamıza benzer şekilde cinsiyetin mükemmeliyetçilikte anlamlı bir farklılık yaratmadığını ortaya koymuşlardır.

Kimi araştırmalarda ise cinsiyetin değişkeninin farklı alt boyutlarında farklı sonuçlar bulmuşlardır. Kırıl'ın (2012) yapmış olduğu araştırma sonucunda, ilköğretim okulu kadın yöneticilerinin kendi odaklı mükemmeliyetçilik algıları erkeklerden anlamlı bir biçimde daha yüksek, başkası ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilikte cinsiyet anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Şahiner'in (2011) yapmış olduğu araştırmasında, öğretmenlerin toplum kaynaklı mükemmeliyetçilik boyutunda, öğretmenlerin cinsiyetleri açısından istatistiksel olarak, erkek öğretmenlerin



puanlarının, kadın öğretmenlerin puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu, kendine yönelen mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelen mükemmeliyetçilik alt boyutlarına göre ise cinsiyet açısından istatistiksel bir anlamlı fark bulamamıştır. Yaoar'ın (2008) yapmış olduğu araştırmasında düzen alt boyutunda kızlar, hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe alt boyutlarında erkekler daha mükemmeliyetçi bulunmuştur. Araştırmanın aile beklentileri, ailesel eleştiri ve kişisel standartlar alt boyutlarında ise cinsiyetin anlamlı bir farklılığı bulunamamıştır. Tuncer ve Voltan-Acar (2006) yaptıkları araştırmada, erkeklerin başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri kızlardan anlamlı bir farkla yüksek bulunmuştur. Karakaş'ın (2008) yapmış olduğu araştırmada erkek öğrencilerin davranışlardan şüphe, kişisel standartlar, ve ailesel eleştiri alt boyutlarında kız öğrencilere anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Pamir'in (2008) yapmış olduğu araştırmada davranışlardan şüphe, ailesel eleştiri ve kişisel standartlar alt boyutlarında erkek öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu, düzen alt boyutunda ise kızların mükemmeliyetçilik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Karataş Karayel'in (2011) yaptığı araştırmada, kişisel standartlar, aile beklentileri, ailesel eleştiri, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe alt boyutlarında erkek ergen öğrencilerin kızlardan daha mükemmeliyetçi oldukları, düzen boyutunda ise kızların daha mükemmeliyetçi oldukları sonucuna ulaşmıştır. Camadan'ın (2009) yapmış olduğu çalışmasında erkek öğrencilerin, davranışlardan şüphe alt boyutunda kız öğrencilere göre daha mükemmeliyetçi oldukları ancak diğer alt boyutlarda herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Altun'un (2010) üstün yetenekli öğrencilerle yapmış olduğu araştırmasında kız öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bozdemir'in (2011) yapmış olduğu araştırmasında ise düzen alt boyutunda kız öğrencilerin erkeklerden daha yüksek mükemmeliyetçilik algılarının olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cırcır'ın (2006) yapmış olduğu araştırmasında, düzen alt boyutunda kız öğretmen adaylarının erkek öğretmen adaylarına göre daha mükemmeliyetçi oldukları, Ailesel eleştiri alt boyutunda ise erkek öğretmen adaylarının, kız öğretmen adaylarına göre daha çok mükemmeliyetçi tutuma sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Pirinççi (2009) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Erkek öğrencilerin sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik

düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu, kız öğrencilerin ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Salı'nın (2010) çalışan ve çalışmayan çocuklarla ilgili yapmış olduğu araştırmasında, çalışan çocukların mükemmeliyetçilik algılarının düzen alt boyutunda anlamlı fark bulunduğu diğer alt boyutlarda herhangi bir anlamlı fark bulunmadığı görülmektedir. Çalışan çocukların mükemmeliyetçilik algılarının düzen alt boyutuna göre kızların puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmayan çocukların mükemmeliyetçilik algılarının düzen ve ailesel eleştiri alt boyutunda anlamlı fark bulunduğu diğer alt boyutlarda herhangi bir anlamlı fark bulunmadığı görülmektedir. Çalışmayan çocukların mükemmeliyetçilik algılarının düzen alt boyutuna göre kızların puanlarının erkeklere göre daha yüksek, ailesel eleştiri alt boyutunda ise erkeklerin puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Sarioğlu (2011) yapmış olduğu araştırmasında, mükemmeliyetçiliğin hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiri boyutlarında erkek öğrencilerin puanları kız öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu, düzen, aile beklentileri ve kişisel standartlar alt boyutlarında ise cinsiyet değişkenine göre fark bulunamamıştır. Şahin'in (2011) yapmış olduğu çalışmasında hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirisi alt boyutları puan ortalamalarının erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek, düzen alt boyutu puan ortalamalarının kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülürken, kişisel standartlar alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır. Tire'nin (2011) yapmış olduğu çalışmada, cinsiyete göre ön ergenlerin olumlu mükemmeliyetçilik düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı, olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma görüldüğü, bu farklılaşmanın erkek ön ergenlerin lehine olduğu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

#### 4.3.2. “Öğrenim Durumu” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki

Lise öğretmenlerinin “öğrenim durumu” değişkenine göre mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinde, anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için *t*-testi uygulanarak, sorulara verilen cevapların toplam puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, analiz sonuçları Tablo 20’de gösterilmiştir.

**Tablo 20.**“Öğrenim Durumu” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Lisans	482	2,72	,466	659	0,105	0.038
Lisansüstü	179	2,85	,462			

Tablo 20 incelendiğinde lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarının öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir [ $t_{(659)}= 0,105$ ;  $p=0.038<0.05$ ;  $\bar{X}_{LİSANSÜSTÜ}=2,85>\bar{X}_{LİSANS}=2,72$ ]. Buna göre lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları öğrenim durumlarına göre değişmektedir. Lisansüstü öğrenim durumuna sahip olan lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarının ortalamalarının, lisans mezunu olan lise öğretmenlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Öğrenim durumu lisansüstü olan lise öğretmenleri daha mükemmeliyetçi oldukları söylenebilir. Eğitim düzeyi ile mükemmeliyetçilik arasında doğal bir orantıdan söz edilebilir. Eğitim düzeyinin arttıkça mükemmeliyetçiliğin arttığı, eğitim düzeyi azaldıkça da mükemmeliyetçiliğin azalacağı düşünülebilir. Eğitim seviyesi yükseldikçe mükemmeliyetçilik düzeyinin artmasının nedeni, ideali olan kendini bilen bir insanın bilinçli olarak kariyer yapma, daha iyi bir konuma gelme, daha refah bir yaşam standardına kavuşma, çevresinden takdir toplama ve kendini geliştirmek istemesi, daha mükemmel kavuşma arzusu olması nedeniyle kişilerin eğitim seviyelerini yükseltme istekleri olabilir.

Kıral'ın (2012) ilköğretim okulu yöneticileri, Şahiner'in (2011) okul yöneticilerinin mükemmeliyetçi davranışlarına ile ilgili yapmış olduğu çalışmalarında tüm alt boyutlarda, ilköğretim okulu yöneticilerinin mükemmeliyetçilik algılarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark bulamamıştır. Kahraman'ın (2014), 6., 7. ve 8. sınıf üstün yetenekli öğrencilerle yapmış olduğu araştırmada, eğitim düzeyi düştükçe olumlu mükemmeliyetçiliğin arttığı, eğitim düzeyi yükseldikçe olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin arttığı, anne eğitim düzeyinin öğrencilerin mükemmeliyetçilik algılarını etkilemediği, baba eğitim düzeyinin ise sadece olumsuz mükemmeliyetçilik puanlarında anlamlı fark oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akkaya'nın (2007) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında, kendi odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutunda, öğrencilerin sınıf düzeyi yükseldikçe, mükemmeliyetçilik düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Tezcan'ın (2015),

rehberlik ve psikolojik danışma öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmasında, öğrencilerin mükemmeliyetçilik algılarının, sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yılmaz Çelik'in (2013), yapmış olduğu araştırmasında, anne eğitim durumu değişkenine göre üstün zekalı öğrencilerin çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından düzen ve ailesel eleştiri alt boyutu için anlamlı bir fark bulunurken; üstün zekalı olmayan öğrencilerde ise davranışlardan şüphe alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Pirinççi'nin (2009), yapmış olduğu çalışmada anne baba eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerin sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır, kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda ise babaların eğitim seviyesi düşük olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cırcır'ın (2006) yapmış olduğu çalışmaya göre babası ilköğretim mezunu olan öğretmen adaylarının, babası ortaokul, lise ve üniversite mezunu olan öğretmen adaylarına oranla daha fazla standart mükemmeliyetçi bir tutuma sahip oldukları görülmüşken, annesi ilköğretim mezunu olan öğretmen adaylarının, annesi ortaokul, lise ve üniversite mezunu olan öğretmen adaylarına kıyasla daha yüksek düzeyde eleştirel mükemmeliyetçi bir tutuma sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Camadan'ın (2009) çalışmasına göre öğrencilerin anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre kişisel standartlar alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı görülmüşken; düzen, davranışlardan şüphe, ailesel beklentiler, ailesel eleştiri ve hatalara aşırı ilgi alt boyutundan aldıkları puanların anne ve babalarının eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Anne ve babasının eğitim düzeyi düşük olan öğrenciler, eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilere göre mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarında daha fazla puan almışlardır. Köroğlu'nun (2008), ilköğretim öğrencileri ile yaptıkları çalışmada kendi odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutunda, ilköğretim öğrencilerinin sınıf düzeyleri yükseldikçe, mükemmeliyetçilik düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Cesur'un (2017) yetişkinler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında, yetişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde, ilköğretim düzeyinde eğitime sahip bireylerde sosyal odaklı mükemmeliyetçilik, lise düzeyinde eğitime sahip bireylerde başkalarına odaklı mükemmeliyetçilik, üniversite düzeyinde eğitime sahip bireylerde kendine odaklı mükemmeliyetçilik düzeyi daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Salı'nın (2010), araştırmasında çalışan ve

çalışmayan çocukların mükemmeliyetçilik düzeylerinin anne öğrenim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı; baba öğrenim değişkenine göre ise, çalışan çocuklarda alınan puanların anlamlı bir fark oluşturmadığı, çalışmayan çocuklarda ise sadece düzen alt boyutunda anlamlı fark oluşturduğu, diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yusupu (2015), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasında öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre incelemiş, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmazken, kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda ise sınıf düzeyi düşük olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik algıları daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşmıştır. Bozdemir'in (2011), ergenler üzerinde yapmış olduğu araştırmada annenin eğitim durumu değişkenine göre çocukların mükemmeliyetçilik algıları araştırılmış ve annelerin öğrenim seviyeleri yükseldikçe çocukların daha fazla mükemmeliyetçi tutum sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Babaların eğitim durumu değişkenine göre çocukların mükemmeliyetçilik algıları araştırılmış, babaların öğrenim seviyesinin düşük olması katılımcıların aldıkları mükemmeliyetçilik puanlarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılırken (Mısırlı-Taşdemir, 2003), (Bozdemir, 2011), (Abuhanoğlu, 2015); babaların öğrenim seviyesinin yüksek olması katılımcıların aldıkları mükemmeliyetçilik puanlarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Erözkan, 2008), (Benk, 2006). Yapılan bazı çalışmalarda anne baba eğitim seviyesi arttıkça; çocukların olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin arttığı (Oran Pamir, 2008), çocukların olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin azaldığı (Şahin, 2011) sonuçlarına ulaşılmıştır. Yapılan bazı araştırmalara göre (Bencik, 2006; Çalikoğlu, 2009; Çelik, 2017) mükemmeliyetçiliğin anne-baba eğitim düzeyine göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır .

Günümüz aile yapısında yuvayı dışı kuş kurar anlayışı hakim olduğundan anneler çocuklarının her gelişiminden babalarına karşı kendilerini sorumlu tutarlar. Çocuklarının başarısı ve başarısızlığı kendi başarı ve başarısızlığı olarak gördüklerinden çocuklarının üstüne biraz daha fazla titrerler. Eğitim düzeyi düşük anne babalar kendi eksikliklerini toplum içerisinde kapatmak hem de çocuklarını başarısı için gurur duymak amacıyla ödünleme (telafi etme) savunma mekanizması kullanarak, eğitim konusunda çocuklarının üstüne biraz daha düşerler. Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan

araştırmalar incelendiğinde, araştırmalarda katılımcıların eğitim düzeyinden çok, katılımcıların anne baba eğitim düzeyine göre mükemmeliyetçilik algıları incelenmiştir. Nitekim bazı araştırmacılar (Cook, 2012; Frost vd. 1990; Fisak ve Grills, 2007; Frost vd. 1991) bireylerin mükemmeliyetçilik algılarının oluşmasında ebeveynlerinin etkili olduğunu ifade etmektedirler. Yapılan bazı çalışmalarda da, (Neumesiter 2004, Önder ve Kırdök 2009, Hutchinson ve Yates 2008) kişilerin mükemmeliyetçilik algılarının oluşmasında ebeveyn tutumlarının etkisinin olduğu belirtilmektedir.

#### 4.3.3. “Branş” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki

Lise öğretmenlerinin “Branş” değişkenine göre mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinde, anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için Tek Boyutlu Varyans Analizi (Anova) uygulanarak, sorulara verilen cevapların toplam puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, analiz sonuçları Tablo 21’de gösterilmiştir.

**Tablo 21.** “Branş” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki

Branş	N	$\bar{X}$	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p
Edebiyat	95	2,8361	,49040	Gruplar arası	2,232	9	,248	1,110	,353
Matematik Bilişim	116	2,8441	,43542	Gruplar içi	145,425	651	,223		
Fen Bilimleri	116	2,7943	,52704						
Dikab	31	2,7512	,42973						
Rehberlik	20	2,5929	,45544						
Sosyal Bilimler	87	2,9080	,47683						
Yabancı Dil	68	2,7937	,47658						
Yetenek Alan Dersleri	30	2,8876	,42285						
Meslek Dersleri	62	2,8276	,47792						
İHL Meslek Dersleri	36	2,8579	,40363						

Tablo 21 incelendiğinde lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarının branş değişkenine göre [ $t_{(9, 651)} = 1,110$ ;  $p = 0.353 < 0.05$ ] farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Alınan sonuçlara göre lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları branş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları branş değişkenine göre değişiklik göstermemektedir. Alanyazında yapılan çalışmalar araştırmamızı destekler nitelikte olmakla birlikte farklı sonuçlar da mevcuttur.

Saracaloğlu, Saygı, Yenice ve Altın'ın (2016), Müzik ve Sınıf Öğretmeni Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi çalışmasında, müzik ve sınıf öğretmenliği branşındaki öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik algıları araştırılmış, branşlar arasında mükemmeliyetçilik algıları arasında fark bulunamamıştır.

Şahiner'in (2011), Okul Yöneticilerinin Mükemmeliyetçi Davranışlarının Betimlenmesi adlı çalışmasında, okul yöneticilerinin mükemmeliyetçi algılarının yönetici ve öğretmen branşı değişkenine göre tüm alt boyutlarda incelenmiş ve bütün alt boyutlarda anlamsal bir farklılaşma bulunmamıştır.

Büyükbayraktar'ın (2011) farklı bölüm ve branşlarda okuyan üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmasında, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının farklı branş ve bölümlere göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Üstün ve Akdağ'ın (2015), Okul Yöneticilerinin Mükemmeliyetçilik Algısı İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki adlı çalışmasında, branşı fen ve teknoloji olan yöneticilerin mükemmeliyetçilik algılarının diğer branşlarda görev yapan yöneticilere göre anlamlı derecede düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

#### 4.3.4. “Kıdem” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki

Lise öğretmenlerinin “kıdem” değişkenine göre mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinde, anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için Tek Boyutlu Varyans Analizi (Anova) uygulanarak, sorulara verilen cevapların toplam puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, analiz sonuçları Tablo 22’de gösterilmiştir.

**Tablo 22.** “Kıdem” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki

Kıdem	N	$\bar{X}$	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p
1-3 yıl	305	2,7836	,45370	Gruplar arası	1,283	3	,428	1,919	,125
4-6 yıl	124	2,8832	,51740	Gruplar içi	146,374	657	,223		
7-9 yıl	59	2,8082	,48656						
10 ve üzeri yıl	173	2,8684	,46469						

Tablo 22 incelendiğinde lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarının meslekteki kıdem (hizmet süresi) değişkenine göre [ $t_{(3, 657)} = 1,919$ ;  $p=0.125 > 0.05$ ] farklılık göstermediği belirlenmiştir. Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları meslekteki toplam hizmet süresine değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Çıkan sonuçlara göre görevine yeni başlayan ya da tecrübeli öğretmenin mükemmeliyetçilik algıları arasında hiçbir fark gözetilemeyeceği söylenebilir.

Literatürde araştırmamızı destekler nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir. Bitirgen’in (2013), ‘İlkokul Öğretmenlerinin ve Yöneticilerinin Evlilik Doyumu ve Mükemmellik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ çalışmasında, ilköğretim öğretmenlerinin ve yöneticilerinin mükemmeliyetçilik algılarının kıdem değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkası odaklı mükemmeliyetçilik ve toplum odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutlarındaki mükemmeliyetçilik puanlarının kıdem değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kıral’ın (2012), İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Mükemmeliyetçilik Algısı ve Kontrol Odağı İle İlişkisi çalışmasında okul yöneticilerinin mükemmeliyetçilik algılarının, mesleki kıdem (mesleki çalışma yılı) değişkenine göre, kendine odaklı mükemmeliyetçilik, başkası odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürdeki bazı çalışmalarda ise mükemmeliyetçilik algılarının meslekteki toplam hizmet süresi değişkenine göre farklı boyutlarda farklılaştığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Kalkan Dişbudak’ın (2016), “Öğretim Elemanlarının Mükemmeliyetçilik



İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” çalışmasında öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik algılarının mesleki kıdem değişkeni göre incelemiş, düzen alt boyutunda herhangi bir farklılaşma bulunmazken, 1-5 yıl arasında çalışma süresine sahip öğretim elemanlarının hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri alt boyutlarından aldıkları toplam puanların 6 ve üzeri çalışma yılına sahip öğretim elemanlarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine 1 ve 5 arasında mesleki kıdeme sahip öğretim elemanlarının 11 ve üzeri çalışma yılına sahip öğretim elemanlarının kişisel standartlar puanının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Üstün ve Akdağ’ın (2015) yapmış olduğu çalışmasında okul yöneticilerinin mükemmeliyetçilik algıları araştırılmış ve idarecilikte 6 yıl ve üzeri görev yapan yöneticilerin mükemmeliyetçilik algıları idareciliğe başlamış yöneticilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

#### 4.3.5. “Çalışmakta Olduğu Okul Türü” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki

Lise öğretmenlerinin “çalışmakta olduğu okul türü” değişkenine göre mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinde, anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için Tek Boyutlu Varyans Analizi(Anova) uygulanarak, sorulara verilen cevapların toplam puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, analiz sonuçları Tablo 23’te gösterilmiştir.

**Tablo 23.** “Çalışmakta Olduğu Okul Türü” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki

Okul Türü	N	$\bar{X}$	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	257	2,8320	,48691	Gruplar arası	,191	3	,064	,284	,837
Anadolu Lisesi	258	2,8380	,43526	Gruplar içi	147,465	657	,224		
Fen Lisesi	19	2,7639	,41621						
Anadolu İmam Hatip Liseleri	127	2,8022	,52680						

Tablo 23 incelendiğinde lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemiştir [ $t_{(3, 657)} = 0,284$ ;

$p=0.837>0.05$ ]. Bu göre lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları çalışmakta olduğu okul türü göre değişmemektedir.

Literatür incelendiğinde araştırmamızı destekler nitelikte çalışmaların olduğu görülmüştür. Nitekim, Sarıoğlu'nun (2011), yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının, mezun olunan lise türleri değişkenine göre incelenmiş, mükemmeliyetçilik boyutları ile lise türü değişkeni arasında fark bulunamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürdeki bazı çalışmalarda ise mükemmeliyetçilik algılarının lise türü değişkenine göre farklı boyutlarda farklılaşmanın olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Bayram'ın (2016), Anadolu liseleri ve meslek liselerinde öğrenim gören 9. sınıf ve 12. sınıf öğrencilerle yapmış olduğu araştırmada, lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının okulu türü değişkenine göre anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının toplam puanları, okul türüne göre anlamlı farklılık gösterip, anlamlı farkın meslek lisesinde okuyan öğrencilerin lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanlarının, okul türü değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği alt boyutlara göre incelenmiş, davranışlardan şüphe alt boyutunda bir farklılaşma görülmezken, düzen, hatalara aşırı ilgi, aile beklentileri, ailesel eleştiri ve kişisel standartlar alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuş ve bulunan anlamlı farklılıklarının hepsinin meslek liselerinin lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Camadan'ın (2009), yapmış olduğu araştırmasında, lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının okul türü değişkenine göre anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Kişisel standartlar alt ölçeğinde anlamsal bir farklılık görülmezken, ailesel eleştiri, davranışlardan şüphe, ailesel beklentiler, düzen ve hatalara aşırı ilgi alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür. Kıs meslek lisesi ve teknik lise öğrencilerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, fen lisesi öğrencilerinin puanları, Anadolu lisesi öğrencilerinin puanlarından daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca teknik lise ve kız meslek lisesinde okuyan öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları, fen lisesi ve Anadolu lisesine giden öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarından daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Benk'in (2006), yapmış olduğu araştırmaya göre katılımcıların mükemmeliyetçilik algılarının mezun olunan lise türüne göre incelenmiştir. Katılımcıların mükemmeliyetçilik algıları, toplam mükemmeliyetçilik puanları, kendine odaklı mükemmeliyetçilik, başkaları odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmazken sadece sosyal odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının okul türü değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılaştığını saptamak için, Post-hoc Scheffe testi uygulanmış fakat hiçbir ikili karşılaştırmalarda anlamlı fark bulunamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Deniz'in (2011) yapmış olduğu araştırma sonuçlarında ise okul türü değişkenine göre, düzen ve aile beklentileri alt boyutlarında, düz liseye giden öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları, meslek lisesi ve anadolu lisesine giden öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiri alt boyutlarında ise, anadolu lisesine giden öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları, düz lise ve meslek lisesine giden öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarından daha düşük bulunurken, kişisel standartlar alt boyutunda ise anadolu lisesi öğrencilerinin puanları düz lise öğrencilerinin puanlarından daha düşük olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Karakaş'ın (2008), yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre, okul türlerine göre yaptığı karşılaştırmada ticaret lisesine devam eden öğrencilerin düzen ve davranışlardan şüphe konusunda daha duyarlı oldukları bulmuştur. Endüstri meslek lisesi öğrencilerinde ise hatalara aşırı ilgi, aile beklentilerinin yüksekliği ve ailesel eleştiri alt boyutlarında diğer liselere göre daha yüksek puanlar alındığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Karataş Karayel'in (2011), yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının, okul türü değişkenine göre güzel sanatlar ve spor lisesi öğrencilerinin düzen, kişisel standartlar, hatalara aşırı ilgi alt boyutlarında; teknik ve endüstri meslek lisesinin, davranışlardan şüphe alt boyutundan; imam hatip lisesinin ailesel beklentiler alt boyutundan; otelcilik ve turizm meslek lisesi öğrencilerinin ailesel eleştiriler alt boyutundan diğer okul türlerindeki gruplara göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Köroğlu'nun (2008), yapmış olduğu araştırmasında lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının okul türü değişkenine göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Resmi lisede okuyan öğrencilerin Anadolu lisesinde okuyan öğrencilere oranlar daha fazla mükemmeliyetçi olduğu, kolejde okuyan öğrencilerin, toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik puanlarının, meslek lisesi ve Anadolu lisesinde okuyan öğrencilere oranla daha fazla olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Şahin'in (2011), yapmış olduğu araştırma sonucuna göre, endüstri meslek lisesinde okuyan öğrencilerin mükemmeliyetçilik algıları; düzen, hatalara karşı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentisi, ebeveyn eleştirisi alt boyutlarında, Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Tire'nin (2011), yapmış olduğu araştırmaya göre, ön ergenlerin mükemmeliyetçilik algılarının okul türü değişkenine göre sonuçları araştırılmıştır. Olumsuz mükemmeliyetçilik puanlarında okul değişkenine göre herhangi bir farklılaşma bulunamamıştır. Olumlu mükemmeliyetçilik puanlarının, eğitim gördükleri lise türüne göre farklılaştığı ve devlet okulunda öğrenim görmekte olan ön ergenlerin, özel okulda öğrenim görmekte olan ön ergenlerden daha olumlu mükemmeliyetçi oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

#### 4.3.6. “Medeni Durum” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki

Lise öğretmenlerinin “medeni durum” değişkenine göre mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinde, anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için *t*-testi uygulanarak, sorulara verilen cevapların toplam puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, analiz sonuçları Tablo 24'de gösterilmiştir.

**Tablo 24.** “Medeni Durum” Değişkeni İle Mükemmeliyetçilik Algı Düzeyi Arasındaki İlişki

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Evli	360	2,84	,486	659	0,811	0.02
Bekâr	301	2,71	,456			

Tablo 24 incelendiğinde lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarının medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir [ $t_{(659)}= 0,811$ ;  $p=0.02<0.05$ ]. Buna göre lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları medeni durum değişkenine göre farklılık göstermektedir. Evli olan lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik puan ortalamaları ( $\bar{X}=2,84$ ), bekâr olan lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik puan ortalamalarından ( $\bar{X}=2,71$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Çıkan sonuçlara göre evli olan öğretmenlerin daha mükemmeliyetçi oldukları söylenebilir. Evli olan öğretmenlerin, ailelerine ve kendilerine karşı sorumlulukları, bekâr oldukları döneme göre daha da arttığı için yaşamlarını daha düzenli ve planlı sürdüreceklerdir. Bekâr öğretmenlerin ise evli olanlara göre daha rahat ve hesap verme sorumluluğu olmadan bir yaşam şekline sahip olmaları evlilere göre daha az mükemmeliyetçi olmalarının sebebi olabilir.

Literatürde yapılan bazı araştırma sonuçlarının araştırmamızdan farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Cesur'un (2017), yapmış olduğu çalışmada katılımcıların mükemmeliyetçilik algılarının, medeni durum değişkenine göre, kendine odaklı mükemmeliyetçilik, başkasına odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutlarında herhangi bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Şahin'in (2011), yapmış olduğu araştırmaya göre lise öğrencilerinin anne baba medeni durum değişkenine göre mükemmeliyetçilik düzeylerinin düzen, hatalara karşı aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirisi ve kişisel standartlar alt boyutlarına ilişkin istatistiksel açıdan farklılık bulunamamıştır.

Şahiner (2011), okul yöneticilerinin mükemmeliyetçilik algılarını öğretmen ve yöneticiler açısından ele almıştır. Öğretmenlerin okul yöneticilerinin mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinin medeni durum değişkenine göre incelenmiş, toplum kaynaklı mükemmeliyetçilik boyutunda evli öğretmenler açısından anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Okul yöneticilerinin, yöneticilerin mükemmeliyetçilik algılarına ilişkin görüşlerinin medeni durum değişkenine göre incelenmiş medeni durum değişkenine göre, tüm boyutlarda, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

#### 4.4. İş Yaşam Dengesinin Alt Boyutlarına Göre Öğretmen Görüşleri

Araştırmaya katılan lise öğretmenlerinin, iş yaşam dengesi düzeylerinin “İş yaşam uyumu”, “Yaşamı ihmal etme”, “Kendine zaman ayırma”, “Yaşamın işten ibaret olması” alt boyutlarına göre standart sapma, aritmetik ortalama değerleri verilmiştir. Ayrıca lise öğretmenlerinin bu boyutlarda vermiş oldukları cevapların frekans, yüzdeler, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları her madde için ayrı ayrı incelenmiştir. Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin, alt boyutlara göre standart sapma ve aritmetik ortalamaları Tablo 25’te verilmiştir.

**Tablo 25.** İş Yaşam Dengesinin Alt Boyutlarına Göre Öğretmen Görüşleri

Alt Boyutlar	f	Min	Max	X (ort)	Ss
<i>İş yaşam uyumu</i>	661	1,00	5,00	3,568	0,689
<i>Yaşamı ihmal etme</i>	661	1,00	5,00	3,266	0,772
<i>Kendine zaman ayırma</i>	661	1,00	5,00	3,371	0,798
<i>Yaşamın işten ibaret olması</i>	661	1,00	5,00	3,546	0,800
<b><i>Genel olarak iş yaşam dengesi düzeyi</i></b>	661	1,00	5,00	<b>3,433</b>	<b>0,578</b>

Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin alt boyutlarına göre ortalamaları incelendiğinde, “İş yaşam uyumu” alt boyutu düzeyi ortalamasının yüksek ( $3,568 \pm 0,689$ ) “Katılıyorum” düzeyinde; “Yaşamı ihmal etme” alt boyutu düzeyi ortalamasının orta ( $3,266 \pm 0,772$ ) “Kararsızım” düzeyinde; “Kendine zaman ayırma” alt boyutu düzeyi ortalamasının yüksek ( $3,371 \pm 0,798$ ) “Katılıyorum” düzeyinde; “Yaşamın işten ibaret olması” alt boyutu düzeyi ortalamasının yüksek ( $3,546 \pm 0,800$ ) “Katılıyorum” düzeyinde olduğu görülmektedir.

Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeyi genel olarak incelendiğinde, ortalamasının yüksek ( $3,433 \pm 0,578$ ) “Katılıyorum” düzeyinde olduğu görülmektedir.

Lise öğretmenlerinin iş ve yaşamları arasında büyük ölçüde bir denge kurabildiklerini düşünmektedirler. İşten kaynaklanan problemler ve iş yoğunluğu lise öğretmenlerinin yaşamlarının olumsuz yönde etkilememektedir. Genel olarak lise

öğretmenlerinin yaşamlarını çok az işten ibaret olarak gördükleri ve sosyal yaşamlarına büyük ölçüde zaman ayırabildikleri söylenebilir.

Yıldırım'ın (2017) yaptığı araştırmaya göre öğretmenler iş yaşam dengesini sağlamada kendilerini oldukça başarılı görmektedirler. Kadın öğretmenlerin ve tecrübeli öğretmenlerin iş yaşam dengesini sağlamada daha başarılı olduğunu sonucuna ulaşmıştır.

Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerine ilişkin ölçeklere verdikleri cevaplar aşağıda, “Yaşamın işten ibaret olması”, “Yaşamı ihmal etme”, “Kendine zaman ayırma”, “İş yaşam uyumu” alt boyutlarında maddeler halinde incelenmiştir.

#### 4.4.1.İş Yaşam Dengesinin “İş Yaşam Uyumu” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“İş Yaşam Dengesi Ölçeği'nin” “İş yaşam uyumu” alt boyutunda lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesine düzeyini ölçmeye yönelik sorulan sorulara verdikleri cevapların puanlamaları, frekansı ve ortalamaları verilerek yorumlanmıştır. Araştırmaya katılan lise öğretmenlerinin “İş yaşam uyumu” alt boyutu ile ilgili verdikleri cevaplar Tablo 26'da belirtilmektedir.

**Tablo 26.**İş Yaşam Dengesinin “İş Yaşam Uyumu” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“İş yaşam uyumu” Alt Boyutu	Kesinlikle Katılmıyorum (1)		Katılmıyorum (2)		Kararsızım (3)		Kathıyorum (4)		Kesinlikle Kathıyorum (5)		Ortalama X	Standart Sapma Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
<b>Md.7.</b> İş yaşamımda önceliklerimin neler olduğuna karar...	16	2.4	66	10	52	7.9	405	61.3	122	18.5	3,833	,924
<b>Md.8.</b> İşim ve kişisel yaşamım arasında bir denge...	9	1.4	93	14.1	53	8	406	61.4	100	15.1	3,748	,924
<b>Md.9.</b> İş yükümü oldukça iyi yönettiğime...	15	2.3	101	15.3	79	12	396	59.9	70	10.6	3,612	,944
<b>Md.19.</b> Hem iş hem özel yaşamıma zamanımı uygun...	26	3.9	154	23.3	92	3.9	336	50.8	53	8	3,357	1,045
<b>Md.6.</b> Yaşamımı iyi planlayarak her işimi yapabiliyorum.	28	4.2	174	26.3	83	12.6	317	48	59	8.9	3,310	1,083

<b>Md.17.</b> İşimde ve özel yaşamımda hoşlandığım	20	3	122	18.5	63	9.5	389	58.9	67	10.1	3,546	1,001
<b>İş Yaşam Uyumu Alt Boyutu Toplam Değerleri</b>											<b>3,568</b>	<b>0,689</b>

“İş yaşam uyumu” boyutundaki en yüksek ortalama değere sahip maddeler; 7. maddedeki “*İş yaşamımda önceliklerimin neler olduğuna karar veriyor ve bu doğrultuda hareket ediyorum.*” (AO=3,83) ve 8. maddedeki “*İşim ve kişisel yaşamım arasında bir denge kurabiliyorum.*” (AO=3,74) ifadeleridir. Araştırmaya katılan öğretmenler 6. maddedeki “*Yaşamımı iyi planlayarak her işimi yapabiliyorum.*” (AO=3,31) ve 19. maddedeki “*Hem iş hem özel yaşamıma zamanımı uygun biçimde dağıttığımı düşünüyorum.*” (AO=3,37) ifadelerine ise düşük düzeyde katılım sağlamışlardır.

Tablo 26’a göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin, “İş yaşam uyumu” boyutunda iş yaşam dengesi düzeyine ilişkin görüşleri genel olarak “katılıyorum” (AO=3,56) düzeyinde ve “Yüksek” seviyede olduğu görülmektedir. Buna göre öğretmenler “iş yaşam uyumu” boyutunda iş yaşam dengelerini sağladıklarını düşünmektedirler. Apaydın’ın (2011) yaptığı araştırmada da, “İş yaşam uyumu” boyutunda iş yaşam dengesi düzeyine ilişkin görüşleri genel olarak “katılıyorum” (AO=3,44) düzeyinde bulunmuştur.

#### 4.4.2. İş Yaşam Dengesinin “Yaşamı İhmal Etme” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“İş Yaşam Dengesi Ölçeği’nin”, “Yaşamı ihmal etme” alt boyutunda, lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin ölçmeye yönelik sorularda, ‘\*’ işareti ile belirtilen maddelere verilen cevapların puanlamaları ters çevrilmiştir. “İş Yaşam Dengesi Ölçeği’nin”, “Yaşamı ihmal etme” alt boyutunda lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesine düzeyini ölçmeye yönelik sorulara verdikleri cevapların puanlamaları, frekansı ve ortalamaları verilerek yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılan lise öğretmenlerinin “Yaşamı ihmal etme” alt boyutu ile ilgili verdikleri cevaplar Tablo 27’de belirtilmektedir.



**Tablo 27.** İş Yaşam Dengesinin “Yaşamı İhmal Etme” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“Yaşamı ihmal etme” Alt Boyutu	Kesinlikle Katılmıyorum (1)		Katılmıyorum (2)		Kararsızım (3)		Katlıyorum (4)		Kesinlikle Katlıyorum (5)		Ortalama X	Standart Sapma Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
*Md.1.Gün içinde basit şeyler için bile zaman...	40	6,1	178	26,9	21	3,2	287	43,4	135	20,4	3,452	1,249
*Md.4.Yaşamı geriden izlediğimi düşünüyorum.	29	4,4	149	22,5	72	10,9	275	41,6	136	20,6	3,514	1,173
*Md.10.İşlerimin yoğunluğuna yetişemiyorum.	26	3,9	173	26,2	56	8,5	346	52,3	60	9,1	3,364	1,083
*Md.5.Çok fazla işi aynı anda yapmaya...	75	11,3	275	41,6	44	6,7	224	33,9	43	6,5	2,826	1,200
Md.11.Yaşamımı n ideal yaşam biçimini...	64	9,7	346	52,3	77	11,6	137	20,7	37	5,6	3,452	1,249
* Md.2.Kendimi sadece çalışmayı bilen, yaşamın...	22	3,3	110	16,6	37	5,6	276	41,8	216	32,7	3,514	1,173
<b>“Yaşamı İhmal Etme” Alt Boyutu Toplam Değerleri</b>											3,371	0,798

“Yaşamı ihmal etme” boyutundaki en yüksek ortalama değere sahip maddeler; 4. maddedeki “Yaşamı geriden izlediğimi düşünüyorum.” (AO=3,51) ve 2. maddedeki “Kendimi sadece çalışmayı bilen, yaşamın geri kalan kısmını yaşamayan biri olarak görüyorum.” (AO=3,51) ifadeleridir. Araştırmaya katılan öğretmenler 5. maddedeki “Çok fazla işi aynı anda yapmaya çalıştığım için uyku, düzenli beslenme ve hareket etme gibi temel yaşamsal etkinliklerden fedakârlık ediyorum.” (AO=2,82) ve 10. maddedeki “İşlerimin yoğunluğuna yetişemiyorum.” (AO=3,36) ifadelerine ise en az ortalama düzeyinde katılım sağlamışlardır.

Tablo 27’e göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin, “Yaşamı ihmal etme” boyutunda iş yaşam dengesi düzeyine ilişkin görüşleri genel olarak “kararsızım” (AO=3,26) düzeyinde ve “orta” seviyede olduğu görülmektedir. Buna göre öğretmenler “Yaşamı ihmal etme” boyutunda iş yaşam dengelerini orta seviyede sağladıklarını düşünmektedirler.

Buna göre lise öğretmenleri, özel yaşamlarını ihmal ettiklerini düşünmekle birlikte, sosyal yaşamlarına biraz uzakta kaldıkları ve iş yaşamları ve sosyal yaşamları arasında bir denge kuramadıkları söylenebilir.

İş ve yaşam dengesi konusunda yapılan bazı araştırmalarda (Ballica, 2010; Tekeli Doğrul, 2010) çalışanların iş hayatlarının ağır iş yükü arasında kaldıkları bu sebeple de özel yaşamlarını ihmal etmek zorunda kaldıklarını belirtmektedirler.

#### 4.4.3. İş Yaşam Dengesinin “Kendine Zaman Ayırma” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“İş Yaşam Dengesi Ölçeği'nin” “Kendine zaman ayırma” alt boyutunda, lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin ölçmeye yönelik sorularda, “\*” işareti ile belirtilen maddelere verilen cevapların puanlamaları ters çevrilmiştir. “İş Yaşam Dengesi Ölçeği'nin” “Kendine zaman ayırma” alt boyutunda lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesine düzeyini ölçmeye yönelik sorulara verdikleri cevapların puanlamaları, frekansı ve ortalamaları verilerek yorumlanmıştır. Araştırmaya katılan lise öğretmenlerinin “Kendine zaman ayırma” alt boyutu ile ilgili verdikleri cevaplar Tablo 28’de belirtilmektedir.

**Tablo 28.** İş Yaşam Dengesinin “Kendine Zaman Ayırma” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“Kendine Zaman Ayırma” Alt Boyutu	Kesinlikle Katılmıyorum (1)		Katılmıyorum (2)		Kararsızım (3)		Katılıyorum (4)		Kesinlikle Katılıyorum (5)		Ortalama X	Standart Sapma Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
*Md.13. Beni mutlu edecek işlerle...	83	12,6	180	27,2	63	9,5	222	33,6	113	17,1	3,154	1,331
*Md.12. Sıradan bir gün içinde, zamanımı ve...	19	2,9	173	26,2	72	10,9	314	47,5	83	12,6	3,407	1,090
*Md.20. Özel yaşamımdan ödün vermediğim için...	18	2,7	70	10,6	56	8,5	370	56	147	22,2	3,844	,976
*Md.18. İşimden kaynaklanan gerginlikler özel...	49	7,4	231	34,9	77	11,6	225	34	79	12	3,081	1,208
<b>“Kendine Zaman Ayırma” Alt Boyutu Toplam Değerleri</b>											<b>3,266</b>	<b>0,772</b>

“Kendine zaman ayırma” boyutundaki en yüksek ortalama değere sahip maddeler; 20. maddedeki “*Özel yaşamımdan ödün vermediğim için işimde zorluk yaşıyorum.*” (AO=3,84) ve 12. maddedeki “*Sıradan bir gün içinde, zamanımı ve enerjimi hangi işlere vereceğim konusunda sağlıksız kararlar veriyorum.*” (AO=3,40) ifadeleridir. Araştırmaya katılan öğretmenler 13. maddedeki “*Beni mutlu edecek işlerle uğraşsaydım, belki daha mutlu olurum*” diye düşünüyor.” (AO=3,15) ve 18. maddedeki “*İşimden kaynaklanan gerginlikler özel yaşamımı olumsuz yönde etkiliyor.*” (AO=3,08) ifadelerine ise düşük düzeyde katılım sağlamışlardır.

Tablo 28’e göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin, “Kendine zaman ayırma” boyutunda iş yaşam dengesi düzeyine ilişkin görüşleri genel olarak “Kararsızım” (AO=3,26) düzeyinde ve “orta” seviyede olduğu görülmektedir. Buna göre öğretmenler “kendine zaman ayırma” boyutunda iş yaşam dengelerini orta seviyede sağladıklarını düşünmektedirler.

Araştırmanın bu boyutunda, lise öğretmenlerinin işten kaynaklı problemler ve stresten dolayı özel yaşamlarının olumsuz etkilendiği söylenebilir. Öte yandan lise öğretmenlerinin sosyal yaşantılarında bir kısıtlamaya gidilmediği zaman bu durumun iş yaşamlarını olumsuz etkilediği yorumu yapılabilir. Yani sosyal yaşamlarının bir bölümünü iş hayatlarına ayırmak zorunda oldukları, iş hayatlarının kapsamının geniş olup bir nevi sosyal yaşantı alanlarını kapsadığı söylenebilir. Apaydın’ın (2011) yaptığı araştırmada da, “Kendine zaman ayırma” boyutunda iş yaşam dengesi düzeyine ilişkin görüşleri genel olarak “kararsızım” (AO=3,19) düzeyinde bulunmuştur.

#### 4.4.4. İş Yaşam Dengesinin “Yaşamın İşten İbaret Olması” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“İş Yaşam Dengesi Ölçeği’nin” “Yaşamın işten ibaret olması” alt boyutunda, lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin ölçmeye yönelik sorularda, “\*” işareti ile belirtilen maddelere verilen cevapların puanlamaları ters çevrilmiştir. “İş Yaşam Dengesi Ölçeği’nin” “Yaşamın işten ibaret olması” alt boyutunda lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesine düzeyini ölçmeye yönelik sorulara verdikleri cevapların puanlamaları, frekansı ve ortalamaları verilerek yorumlanmıştır. Araştırmaya katılan lise öğretmenlerinin “Yaşamın işten ibaret olması” alt boyutu ile ilgili verdikleri cevaplar Tablo 29’da belirtilmektedir.

**Tablo 29.** İş Yaşam Dengesinin “Yaşamın İşten İbarete Olması” Alt Boyutuna İlişkin Öğretmen Görüşleri

“Yaşamın işten ibaret olması” Alt Boyutu	Kesinlikle Katılmıyorum (1)		Katılmıyorum (2)		Kararsızım (3)		Katılıyorum (4)		Kesinlikle Katılıyorum (5)		Ortalama X	Standart Sapma Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
*Md.14.İş yerinden çoğunlukla geç...	36	5,4	118	17,9	40	6,1	342	18,9	125	17,1	3,608	1,141
*Md.15.Hafta sonları aralıksız çalışmaya...	37	5,6	136	20,6	28	4,2	306	46,3	154	23,3	3,611	1,205
*Md.16.İşime harcadığım zamandan...	45	6,8	181	27,4	62	9,4	306	46,3	67	10,1	3,255	1,162
Md.3.Hafta sonlarını eşimle ve/veya...	38	5,7	83	12,6	36	5,4	388	58,7	116	17,5	3,697	1,076
<b>“Yaşamın İşten İbarete Olması” Alt Boyutu Toplam Değerleri</b>											<b>3,546</b>	<b>0,800</b>

“Yaşamın işten ibaret olması” boyutundaki en yüksek ortalama değere sahip madde; 3. maddedeki “*Hafta sonlarını eşimle ve/veya arkadaşım ile birlikte bir şeyler yaparak geçiriyorum.*” (AO=3,69) ifadesidir. Araştırmaya katılan öğretmenler 16. maddedeki “*İşime harcadığım zamandan dolayı iş dışındaki etkinlikleri özlediyorum.*” (AO=3,25) ifadesine ise en düşük düzeyde katılım sağlamışlardır.

Tablo 29’a göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin, “Yaşamın işten ibaret olması” boyutunda iş yaşam dengesi düzeyine ilişkin görüşleri genel olarak “Katılıyorum” (AO=3,54) düzeyinde ve “yüksek” seviyede olduğu görülmektedir. Buna göre öğretmenler “kendine zaman ayırma” boyutunda iş yaşam dengelerini yüksek seviyede sağladıklarını düşünmektedirler.

Araştırmaya katılan 661 lise öğretmenlerinden 460 kişi, hafta sonları çalışıp, iş yerinden çoğunlukla geç saatlerde çıktıklarını belirtmişlerdir. Bu durumda lise öğretmenlerinin yaklaşık olarak her üç tanesinden ikisinin hafta sonlarını çalıştıkları ve özel yaşamlarına zaman ayıramadıkları söylenebilir. Lise öğretmenlerinin birçoğu hafta sonları çalıştıkları için iş dışındaki sosyal etkinlikleri özledikleri söylenebilir. Genel olarak lise öğretmenleri yaşamlarını işten ibaret olduğunu söylemektedirler.

Apaydın'ın (2011) yaptığı araştırmada da, “Yaşamın işten ibaret olması” boyutunda iş yaşam dengesi düzeyine ilişkin görüşleri genel olarak “katılıyorum” (AO=3,48) düzeyinde bulunmuştur.

#### 4.5. Demografik Değişkenler İle İş Yaşam Denge Düzeyleri Arasındaki İlişki

Araştırmamızın ikinci alt amacında bulunan, lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin cinsiyet, öğrenim durumu, branş, meslekteki toplam hizmet süresi, çalışmakta olduğu okul türü, medeni durum değişkenlerine göre bulgular ve yorumlamalar bu bölümde verilmiştir.

##### 4.5.1. “Cinsiyet” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki

Lise öğretmenlerinin “cinsiyet” değişkenine göre iş yaşam dengesi düzeylerine ilişkin görüşlerinde, anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için *t*-testi uygulanarak, sorulara verilen cevapların toplam puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, analiz sonuçları Tablo 30’da gösterilmiştir.

**Tablo 30.** “Cinsiyet” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Kadın	281	3,45	,572	659	0,755	0.01
Erkek	380	3,27	,583			

Tablo 30 incelendiğinde lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. [ $t_{(659)}= 0,755$ ;  $p=0.018<0.05$ ;  $\bar{X}_{KADIN}=3,45>\bar{X}_{ERKEK}=3,27$ ]. Buna göre kadın öğretmenlerin iş yaşam dengesi düzeylerinin erkek öğretmenlere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Kadın öğretmenler iş yaşam dengesini kurmakta erkeklere göre daha fazla başarılı olduğu söylenebilir. Aile hayatında sorumluluğu daha fazla olan kadınların normalde iş yaşam dengelerinin kurmakta erkeklere göre daha fazla zorlandıkları algısı olmasına rağmen, kadın öğretmenler iş yaşam dengelerini erkeklere göre daha iyi kurabildikleri araştırmamızın sonucunda bulunmuştur. Bu bulgular Yıldırım'ın (2017) yaptığı araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Yıldırım yapmış olduğu araştırmada kadın öğretmenlerin, erkek öğretmenlere göre iş-yaşam dengesini sağlamada kendilerini daha başarılı bulduğu saptanmıştır. İş-aile dengesi üzerine bir başka araştırma ise White (1999) tarafından “İş-aile adımı ve iş-aile dengesiyle doyum” yapılmıştır. Bu

araştırmanın bulgularına göre iş – yaşam dengesi cinsiyete göre değişmekte; erkekler kadınlara göre iş-yaşam dengesini kurmakta zorlanmaktadır. Yine Gülerüz'ün (2016) yapmış olduğu bir araştırmada, Cinsiyete göre yapılan incelemede, erkek katılımcılar ile kadın katılımcıların ortalama skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların iş-yaşam dengesi ölçeği skoru erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguların aksine, Smithson and Stokoe (2005) yapmış oldukları araştırmada erkeklerin kadınlara göre iş-yaşam dengesini sağlamada daha başarılı olduklarını belirtmektedirler. Kadının ve erkeğin iş yaşam dengeleri üzerine başka araştırmalar da yapılmıştır. Finlandiya, İngiltere ve Japonya'da kadın ve erkek kamu çalışanlara uygulanan bir araştırma sonuçlarına göre, İngiltere'de iş yaşam çatışması kadınların ruh sağlığını, erkeklerinkinden daha fazla etkilediği bulunmuştur. Finlandiya ve Japonya'da ise bu konuda cinsiyetler arasında farklılık görülmediği ortaya çıkmıştır (Chandola vd., 2004).

#### 4.5.2. “Öğrenim Durumu” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki

Lise öğretmenlerinin “öğrenim durumu” değişkenine göre iş yaşam dengesi düzeylerine ilişkin görüşlerinde, anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için *t*-testi uygulanarak, sorulara verilen cevapların toplam puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, analiz sonuçları Tablo 31'de gösterilmiştir.

**Tablo 31.** “Öğrenim Durumu” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Lisans	482	3,44	,581	659	0,735	0.463
Lisansüstü	179	3,40	,568			

Tablo 31 incelendiğinde lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeyleri ile öğrenim durumları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. [ $t_{(659)}=0,735$ ;  $p=0.463>0.05$ ]. Buna göre lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeyleri öğrenim durumlarına göre değişmemektedir. Demirer'in (2011) yapmış olduğu ‘İş Yaşam Dengesi: Antalya'daki A Grubu Seyahat Acentelerinde Bir Araştırma’ çalışmasında, eğitim durumu ile iş yaşam dengesi arasında anlamlı bir ilişki

bulunmamıştır. Erdoğan'ın (2013) yapmış olduğu 'İşkolik ve İş Özel Yaşam Dengesi İle İşten Ayrılma Niyeti Arasında İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma' çalışmasında da, farklı eğitim durumunda olanlar arasında iş özel yaşam dengesi açısından anlamlı fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Pekdemir ve Koçoğlu'nun (2014) yapmış olduğu 'İşkoliklik İle İş Yaşam Dengesi Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracılık Rolü Üzerine Bir Araştırma' çalışmasında da demografik özellikler açısından eğitim durumunun, iş yaşam dengesi üzerinde bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gülerüz'ün (2016) yapmış olduğu 'Öğretmenlerde İşten Ayrılma Niyetinin Yordayıcısı Olarak, İş-Yaşam Dengesi ve Çalışmaya Tutkunluk' çalışmasında; eğitim düzeyine göre yapılan incelemede farklı eğitim düzeyine sahip katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Eğitim düzeyine göre tespit edilen bu anlamlı farklılığın kaynağını tespit etmek amaçlı yapılan post hoc testleri sonucunda, ön lisans mezunlarının, kişisel yaşamının işe etki düzeyinin lisans, mezunlarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani ön lisans mezunu olan öğretmenlerin lisans mezunu öğretmenlere göre iş yaşam dengelerini kurmada daha başarılı oldukları söylenebilir. Esin'in (2017) yapmış olduğu çalışmada, iş-aile yaşam dengesi boyutlarına kadın öğretmenlerin eğitim durumlarının etkisini ortaya koymak amacıyla yapılan ANOVA sonucunda ailenin işe olumsuz etkisi boyutunda eğitim durumu değişkeninin önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirtmek için yapılan Scheffe testi sonucunda sadece ailenin işe olumsuz etkisi boyutunda, yüksek lisans mezunu kadın öğretmenler ile lisans öncesi düzeyinde eğitim alan kadın öğretmenler arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Tüm boyutlarda yüksek lisans mezunu kadın öğretmenlerin aritmetik ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

#### 4.5.3. "Branş" Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki

Lise öğretmenlerinin "öğrenim durumu" değişkenine göre iş yaşam dengesi düzeylerine ilişkin görüşlerinde, anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için Tek Boyutlu Varyans Analizi (Anova) uygulanarak, sorulara verilen cevapların toplam puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, analiz sonuçları Tablo 32'de gösterilmiştir.

**Tablo 32.**“Branş” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki

Branş	N	$\bar{X}$	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p
Edebiyat	95	3,3411	,59416	Gruplar arası	5,794	9	,644	1,950	,043
Matematik Bilişim	116	3,4254	,58382	Gruplar içi	214,879	651	,330		
Fen Bilimleri	116	3,4009	,64302						
Dikab	31	3,5000	,50662						
Rehberlik	20	3,7325	,41621						
Sosyal Bilimler	87	3,3960	,54122						
Yabancı Dil	68	3,4779	,51000						
Yetenek Alan Dersleri	30	3,5083	,51093						
Meslek Dersleri	62	3,3484	,58841						
İHL Meslek Dersleri	36	3,6722	,60112						

Tablo 32 incelendiğinde lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin branş değişkenine göre [ $t_{(9, 651)} = 1,950$ ;  $p = 0.043 < 0.05$ ] anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Gruplar arası farkın olduğu böyle durumlarda, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD ve Scheffe ile bakıldığında lise öğretmenlerinin branşları birbirleriyle karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Altun Dilek ve Yılmaz'ın (2015) yapmış olduğu ‘Öğretmenlerin İşkoliklik Eğilimleri İle İş-Yaşam Dengeleri’ çalışmalarında, Öğretmenlerin iş-yaşam dengesi ile ilgili olarak iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması boyutlarındaki görüşleri branşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşırken, yaşam doyumu boyutundaki görüşleri ise branşa göre farklılaşmamaktadır. İş-aile çatışması boyutundaki farklılık iş-aile çatışmasını en yüksek düzeyde yaşayan meslek dersi öğretmenleri ile daha düşük düzeylerde yaşayan okulöncesi öğretmenleri, sınıf öğretmenleri ve branş öğretmenleri arasındadır. Aile-iş çatışması boyutundaki farklılık ise aile-iş çatışmasını en yüksek düzeyde hisseden meslek dersi öğretmenleri ve branş öğretmenleri ile daha düşük düzeylerde hisseden



okulöncesi öğretmenleri ve sınıf öğretmenleri arasındadır. Güteryüz'ün (2016) yapmış olduğu 'Öğretmenlerde İşten Ayrılma Niyetinin Yordayıcısı Olarak, İş-Yaşam Dengesi ve Çalışmaya Tutkunluk' çalışmasında; Katılımcıların görevine göre yapılan incelemede sonucunda farklı göreve sahip katılımcıların istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde birbirlerinden farklı düzeylerde iş-yaşam dengesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Yapılan post hoc testleri sonucunda, tüm gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde en yüksek iş yaşam dengesine sınıf öğretmenlerinin sahip olduğu tespit edilirken ikinci en yüksek iş yaşam dengesine branş öğretmenlerinin sahip olduğu tespit edilmiştir. Müdür ve müdür yardımcıları ise en düşük düzeyde iş- yaşam dengesine sahip katılımcılar olarak tespit edilmiştir.

Esin'in (2017) yapmış olduğu çalışmada, iş aile yaşam dengesine kadın öğretmenlerin branş durumlarının etkisini ortaya koymak amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda yalnızca ailenin işe olumsuz etkisi boyutunda branşın önemli bir değişken olduğu belirlenmiş, işin aileye olumsuz etkisi boyutunda sınıf öğretmeni olan, ailenin işe olumsuz etkisi boyutunda diğer branştan olan, aile-iş uyumu boyutunda da sayısal ders öğretmeni olan kadın öğretmenlerin ortalamaları daha yüksek değerde hesaplanmıştır. Ailenin işe olumsuz etkisi boyutunda diğer branştan (okul öncesi, müzik, beden eğitimi, özel eğitim, görsel sanatlar, rehberlik ve teknoloji tasarımı) olan kadın öğretmenlerin, branşı sınıf öğretmenliği olan kadın öğretmenlere göre ortalamalarının daha yüksek olduğu ve ortalama farkının istatistiksel olarak anlamlı bir olduğu görülmektedir.

#### 4.5.4. "Kıdem" Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki

Lise öğretmenlerinin "meslekteki toplam hizmet süresi" değişkenine göre iş yaşam dengesi düzeylerine ilişkin görüşlerinde, anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için Tek Boyutlu Varyans Analizi (Anova) uygulanarak, sorulara verilen cevapların toplam puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, analiz sonuçları Tablo 33'de gösterilmiştir.

**Tablo 33.** "Kıdem" Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki

Kıdem	N	$\bar{X}$	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p	fark
1-3 yıl	305	3,2958	,59897	Gruplar arası	2,427	3	,809	2,435	,034	4-3 4-2 4-1

4-6 yıl	124	3,3758	,58450	Gruplar içi	218,246	658	,332	2,435
7-9 yıl	59	3,4874	,55595					
10 ve üzeri yıl	173	3,4260	,53501					

Tablo 33 incelendiğinde lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin meslekteki toplam hizmet süresi değişkenine göre [ $t_{(3, 658)} = 2,435$ ;  $p=0.034 < 0.05$ ] farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arası farkın olduğu böyle durumlarda, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD ve Scheffe ile bakıldığında lise öğretmenlerinin meslekteki toplam hizmet süreleri birbirleriyle karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin meslekteki toplam hizmet süresi değişkenine göre farklar incelendiğinde 10 ve üzeri yıl çalışan öğretmenler ile diğer mesleki kıdeme sahip öğretmenler arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olabileceği belirlenmiştir. Bu durumda, 10 yıl ve üzeri mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin diğer öğretmenlere göre iş yaşam dengesi kurma düzeyleri daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre öğretmenlerin mesleki kıdemi arttıkça iş yaşam dengelerini daha başarılı şekilde kurdukları söylenebilir. Bu durumda öğretmenlerin iş hayatlarına alıştıkları için iş yaşam dengesi kurma bocalamasına gerek kalmadığı için daha rahat iş yaşam dengesi kurdukları söylenebilir. Bu bulgular Yıldırım'ın (2017) yaptığı araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Yıldırım yapmış olduğu çalışmada '21 yıl ve üstü kıdeme sahip öğretmenler daha az kıdeme sahip öğretmenlere göre iş-yaşam dengesini kurmada daha başarılı olduklarını düşünmektedirler ve öğretmenlerin tecrübeleri arttıkça iş-yaşam dengesini sağlamada daha başarılı olmaktadır' sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgulara benzer biçimde bir başka çalışmada (Ulukapı, 2013) genç akademisyenlerin işlerinin aile yaşamını daha fazla etkilediği düşüncesinin ağır bastığı belirlenmiştir. Bu araştırma bulgularını destekleyen bir başka çalışmada (Sturges and Guest, 2004) genç çalışanların işlerini kaybetmemek için işlerine bireysel hayatlarından daha fazla zaman ayırdıkları ve denge sağlamada zorlandıkları belirlenmiştir. Güteryüz'ün (2016) yapmış olduğu 'Öğretmenlerde İşten Ayrılma Niyetinin Yordayıcısı Olarak, İş-Yaşam Dengesi ve Çalışmaya Tutkunluk' çalışmasında ise; 1-5 yıl mesleki kıdeme sahip olanların 16-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri

mesleki kıdeme sahip olanlara göre daha yüksek düzeyde iş- yaşam dengesine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Altun Dilek ve Yılmaz'ın (2015) yapmış olduğu 'Öğretmenlerin İşkoliklik Eğilimleri İle İş-Yaşam Dengeleri' çalışmalarında, öğretmenlerin iş-yaşam dengesi ile ilgili görüşlerinin iş-aile çatışması ve aile- iş çatışması boyutlarında toplam hizmet süresine göre anlamlı bir fark göstermediği görülmektedir. Yaşam doyumu boyutunda ise öğretmenlerin iş-yaşam dengesi ile ilgili görüşlerinin toplam hizmet süresine göre anlamlı bir fark gösterdiği görülmektedir. Yaşam doyumu boyutunda ise öğretmenlerin iş-yaşam dengesi ile ilgili görüşlerinin toplam hizmet süresine göre anlamlı bir fark gösterdiği ulaşılan bulgular arasındadır. Buna göre, toplam hizmet süresi 21 yıl ve üstü olan öğretmenlerin toplam hizmet süresi 1-10 yıl ve 11-20 yıl arası olan öğretmenlere göre yaşam doyumu düzeyi yüksektir sonucuna ulaşmışlardır. Bostancıoğlu'nun (2014) yapmış olduğu 'İş Yaşam Dengesi ve İş Yaşam Dengesinin Çalışan Verimliliği Üzerine Etkileri: İstanbul İli Kağıthane İlçesi Lise ve Dengi Okul Öğretmenleri Üzerinde Bir Alan Araştırması' çalışmasında ise; mesleki kıdem değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). İş dengesine ilişkin algı mesleki kıdem değişkeni ile ilişkili değildir sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde kıdem değişkeninden çok yaş değişkenine yer verildiği ve bu çalışmalarda da iş-yaşam dengesi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı ifade edilmiştir (Efeoğlu, 2006; Ballica, 2010; Demirer, 2011). Pekdemir'in (2014) yapmış olduğu çalışmasında da 26 ve 35 yaş aralığında olanların yaşam-iş dengesinin 46 yaş ve üstü yaş aralığında olanlara göre daha iyi olduğu görülmektedir. Kuzulu ve diğerlerinin (2013) araştırmasında ise 20-30 yaş arasında olan çalışanların yaşadığı iş-özel yaşam çatışması düzeyinin 40 yaş üzeri çalışanların yaşadığı iş-özel yaşam çatışması düzeyinden daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

#### 4.5.5. "Çalışmakta Olduğu Okul Türü" Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki

Lise öğretmenlerinin "çalışmakta olduğu okul türü" değişkenine göre iş yaşam dengesi düzeylerine ilişkin görüşlerinde, anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için Tek Boyutlu Varyans Analizi (Anova) uygulanarak, sorulara verilen cevapların toplam puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, analiz sonuçları Tablo 34'te gösterilmiştir.

**Tablo 34.**“Çalışmakta Olduğu Okul Türü” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki

Okul Türü	N	$\bar{X}$	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	257	3,4123	,60120	Gruplar arası	,588	4	,147	,438	,781
Anadolu Lisesi	258	3,4252	,57004	Gruplar içi	220,085	656	,335		
Fen Lisesi	19	3,5421	,51969						
Anadolu İmam Hatip Liseleri	127	3,4774	,57032						

Tablo 34 incelendiğinde lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemiştir [ $t_{(4, 656)} = 0,438$ ;  $p = 0,781 > 0,05$ ]. Bu göre lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeyleri çalışmakta olduğu okul türü göre değişmemektedir. Altun Dilek ve Yılmazı'nın (2015) yapmış olduğu ‘Öğretmenlerin İşkoliklik Eğilimleri İle İş-Yaşam Dengeleri’ çalışmalarında, öğretmenlerin iş-yaşam dengesi ile ilgili olarak iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması boyutlarındaki görüşleri çalıştıkları okul türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Meslek lisesinde çalışan öğretmenlerin ise iş- aile çatışma düzeylerinin daha yüksek olduğu bunun sebebinin akademik olarak daha az başarılı öğrencilerle çalışmaları gösterilebileceği ve yaşam doyumu boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonuçlarına ulaşmışlardır.

#### 4.5.6. “Medeni Durum” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki

Lise öğretmenlerinin “medeni durum” değişkenine göre iş yaşam dengesi düzeylerine ilişkin görüşlerinde, anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için *t*-testi uygulanarak, sorulara verilen cevapların toplam puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, analiz sonuçları Tablo 35’te gösterilmiştir.

**Tablo 35.** “Medeni Durum” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Evli	360	3,44	,563	659	0,495	0.621
Bekâr	301	3,42	,596			

Tablo 35 incelendiğinde lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemiştir [ $t_{(659)}= 0,495$ ;  $p=0.621>0.05$ ]. Bu göre lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeyleri medeni durum değişkenine göre değişmemektedir. Bilgiç (1998), Toker (2007) yapmış oldukları çalışmalarında medeni durumun iş doyumunu ve iş tatmin düzeyleri üzerinde etkili olmadığı sonuçlarına ulaşmışlardır.

Kıcır'ın (2015) çevirmenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, medeni duruma göre yalnız yaşayan çevirmenlerin iş-yaşam dengesi sağlama konusunda daha başarılı ve rahat olduğu, medeni durumdan çok ev ortamının başka bir insanla paylaşıyor olması iş-yaşam dengesi kurmayı etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Ulukapı (2013) yapmış olduğu çalışmada, evli akademisyenlerde aile yaşamının iş yaşamına etkisinin bekâr akademisyenlere göre biraz daha düşük olduğu ancak evli ve bekâr akademisyenlerin aile yaşamının iş yaşamına etkisi ortalamalarının genel anlamda olumlu olduğu sonucuna ulaşmıştır. Pekdemir'in (2014) yapmış olduğu çalışmada, medeni durumun iş yaşam dengesi boyutunda ve yaşam iş dengesi boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kuzulu ve diğerlerinin (2013) araştırmalarında ise, bekâr çalışanların evli çalışanlara göre özel yaşamlarına daha fazla önem verdikleri sonucuna ulaşmışlardır.

#### 4.5.7. “Eş Çalışma Durumu” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki

Lise öğretmenlerinin “eş çalışma durumu” değişkenine göre iş yaşam dengesi düzeylerine ilişkin görüşlerinde, anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için *t*-testi uygulanarak, sorulara verilen cevapların toplam puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, analiz sonuçları Tablo 36’da gösterilmiştir.

**Tablo 36.**“Eş Çalışma Durumu” Değişkeni İle İş Yaşam Denge Düzeyi Arasındaki İlişki

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Eşi çalışıyor	219	3,41	,565	361	1,582	0.04
Eşi çalışmıyor	141	3,45	,564			

Tablo 36 incelendiğinde lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $t_{(361)}= 1,582$ ;  $p=0.04<0.05$ ;  $\bar{X}_{\text{eşi çalışmıyor}}=3,45>\bar{X}_{\text{eşi çalışıyor}}=3,41$ ]. Bu bulgulara göre eşleri çalışmayan lise öğretmenlerinin, eşi çalışan lise öğretmenlerine göre iş yaşam dengesi düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Yani eşi çalışmayan lise öğretmenleri iş yaşam dengelerini daha iyi kurabilmelerinde, özel hayatlarında eşlerinden yardım aldığı, özel yaşam için ayrı bir çaba sarf etmeye gerek kalmadığı ve eşinin kendisine daha çok destek olduğu için iş yaşam dengesi düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Ryff ve Singer’a (2000) göre kişinin ailesinin olması, eşi ve ailesi tarafından desteklenmesi, hayatın zorluklarının üstesinden gelmesinde ve birlikte mücadele edebilmesi açısından çok önemlidir. Eşin ve ailenin bireye destek olması durumunda özel yaşam daha anlamlı bir hale bürünmektedir. Burke ve Greenglaas’a (1999) göre de eş desteği bireyin iş ve yaşam dengesi kurmasında birçok kolaylık sağlamaktadır. Topgül’ün (2016) yapmış olduğu çalışmasında, katılımcıların eşlerinin çalışma durumlarına göre incelemiş, tüm katılımcıların eşlerinin özel sektörde çalıştıkları, eşlerinin özel sektörde çalışmaları eve kendilerinden daha fazla zaman ayırabildikleri sonucuna ulaşmıştır.

#### **4.6. Lise Öğretmenlerinin Mükemmeliyetçilik Algıları İle İş Yaşam Denge Düzeyleri Arasında Korelasyon Analizi**

Bu başlık altında lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları ile iş yaşam dengesi düzeyleri arasındaki ilişkinin düzeyinin, miktarının ve yönünü belirlemek amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Ölçeklerdeki alt boyutlar ve toplam puanlar için Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Korelasyon analizi ile ilgili yorumlamalar Tablo 37’deki veriler doğrultusunda yapılmıştır.

**Tablo 37.**Lise Öğretmenlerinin Mükemmeliyetçilik Algıları ile İş Yaşam Dengesi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

		İş-Yaşam Uyumluğu	Yaşamı İhmal Etme	Kendine Zaman Ayırma	Yaşamın İşten İbaret Olması	Genel Olarak İş Yaşam Dengesi Düzeyi
<b>Düzen</b>	r	,255**	-,020	,139**	,002	,121**
	p	,000	,616	,000	,956	,002
<b>Hatalara Aşırı İlgili</b>	r	-,225**	-,351**	-,420**	-,282**	-,415**
	p	,000	,000	,000	,000	,000
<b>Davranışlardan Şüpheli</b>	r	-,314**	-,354**	-,422**	-,251**	-,441**
	p	,000	,000	,000	,000	,000
<b>Aile Beklentileri</b>	r	-,087*	-,249**	-,242**	-,228**	-,262**
	p	,025	,000	,000	,000	,000
<b>Ailesel Eleştiri</b>	r	-,194**	-,270**	,352**	,210**	-,335**
	p	,000	,000	,000	,000	,000
<b>Kişisel Standartlar</b>	r	,120**	-,139**	-,063	-,197**	-,084*
	p	,002	,000	,107	,000	,030
<b>Genel Olarak Mükemmeliyetçilik Algısı</b>	r	-,128**	-,364**	-,365**	-,307**	-,379**
	p	,001	,000	,000	,000	,000

Korelasyon katsayısının 1.00 olması, mükemmel pozitif bir ilişkiyi; -1.00 olması, mükemmel negatif bir ilişkiyi; 0.00 olması ilişkinin olmadığını gösterir. Korelasyon katsayısının mutlak değer olarak 0.70-1.00 arasında olması yüksek; 0.70-0.30 arasında olması orta; 0.30-0.00 arasında olması ise düşük düzeyde bir ilişki olarak tanımlanabilir (Büyüköztürk, 2013). Tablodaki verilerin yorumlanmasında bu değerler dikkate alınmıştır.

Tablo 37. incelendiğinde, lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları puanları arttıkça, iş yaşam dengesi düzeyleri puanları azalmaktadır. Bu nedenle lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları ile iş yaşam dengesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif ve zıt yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Korelasyon düzeyine bakıldığında ( $r = -0,379$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ) aralarında orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Araştırmaya yönelik lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarını belirleyen çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin toplam puanı ile iş yaşam dengesi ölçeğinin “İş Yaşam Uyumu” ( $r = -0,128$ ;  $P < 0,01$ ), “Yaşamı İhmal Etme” ( $r = -0,364$ ;  $P < 0,01$ ), “Kendine Zaman Ayırma” ( $r = -0,365$ ;  $P < 0,01$ ), “Yaşamın İşten İbaret Olması” ( $r = -0,307$ ;  $P < 0,01$ ), alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Lise öğretmenlerinin görüşlerine göre lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları arttıkça, iş yaşam uyumu, yaşamı ihmal etme, kendine zaman ayırma ve yaşamın işten ibaret olması alt boyutlarında öğretmenlerin iş yaşam dengesi düzeyleri azalmaktadır.

Araştırmaya yönelik lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerini belirleyen, iş yaşam dengesi ölçeğinin toplam puanı ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin “Düzen” ( $r = 0,255$ ;  $P < 0,01$ ), alt boyutunda pozitif yönde; “Hatalara Aşırı İlgi” ( $r = -0,128$ ;  $P < 0,01$ ), “Davranışlardan Şüphe” ( $r = -0,441$ ;  $P < 0,01$ ), “Aile Beklentileri” ( $r = -0,262$ ;  $P < 0,01$ ), “Ailesel Eleştiri” ( $r = -0,335$ ;  $P < 0,01$ ), “Kişisel Standartlar” ( $r = -0,084$ ;  $P < 0,01$ ), alt boyutlarında ise elde edilen puanlar arasında negatif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Lise öğretmenlerinin görüşlerine göre lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeyleri arttıkça, düzen alt boyutunda mükemmeliyetçilik algıları artarken; hatalara



aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri, ailesel eleştiri, kişisel standartlar alt boyutlarında mükemmeliyetçilik algıları azalmaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutları ile iş yaşam dengesi alt boyutları ve korelasyon değerlerinin -0,441 ile -0,255 arasında değiştiği görülmektedir. İki değişken arasında hesaplanan korelasyon katsayısının düşük olması durumunda, varyansın ve korelasyon katsayısının önemine binaen iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olabileceğinden (Büyüköztürk, 2013), mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve iş yaşam dengesi alt boyutları arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu söylenebilir.

Bu durumda Van'da görev yapan lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları ile iş yaşam dengesi düzeyleri arasında negatif yönlü, orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan araştırma sonucuna göre, mükemmeliyetçilik algıları yüksek olan lise öğretmenlerinin iş yaşam dengeleri kuramadıkları söylenebilir. Kendisine ulaşamaz hedefler koyan, başarısız oldukları zaman kendisine ne söyleneceğini aşırı önemseyip başkaları için yaşayan, ebeveyn baskıları ve mükemmeliyetçi ebeveynlerinin de çocuklarını kendilerine benzemesi isteği sebepleriyle mükemmeliyetçi eğilimleri yüksek olan lise öğretmenleri hem iş hem de özel yaşamlarında ulaşamaz hedefler belirledikleri için bu hedeflere ulaşma konusunda çoğu zaman zorlanabilirler. Dolayısıyla özel yaşamlarında ve iş yaşamlarındaki rollerini yerine getirmede güçlük yaşayabilirler.

## 5.BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. Sonuçlar

Araştırmanın bu bölümünde, lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları ile iş yaşam dengesi düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarının ve iş yaşam dengesi düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, öğrenim durumu, branş, hizmet süresi, çalışmakta olduğu okul türü, eşin çalışma durumuna göre statiksel açıdan farklılaşıp farklılaşmadığı sonuçlarına yer verilmiştir.

Araştırma sonucunda lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları ile iş yaşam dengesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif ve zıt yönlü, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Lise öğretmenlerinin genel olarak mükemmeliyetçilik algılarının orta seviyede olduğu, iş yaşam dengesi düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarının alt boyutlarına göre ortalamaları incelendiğinde, “Düzen” alt boyutu düzeyi ortalamasının yüksek “Katılıyorum” düzeyinde; “Hatalara aşırı ilgi” alt boyutu düzeyi ortalamasının düşük “Katılmıyorum” düzeyinde; “Davranışlardan şüphe” alt boyutu düzeyi ortalamasının düşük “Katılmıyorum” düzeyinde; “Aile beklentileri” alt boyutu düzeyi ortalamasının düşük “Katılmıyorum” düzeyinde; “Ailesel eleştiri” alt boyutu düzeyi ortalamasının düşük “Katılmıyorum” düzeyinde; “Kişisel standartlar” alt boyutu düzeyi ortalamasının orta “Kararsızım” düzeyinde olduğu görülmektedir. Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları genel olarak incelendiğinde, orta seviyede “Kararsızım” düzeyinde olduğu görülmektedir. Lise öğretmenleri kendilerini orta düzeyde mükemmeliyetçi bireyler olarak görmektedirler.

Araştırma bulguları incelendiğinde, lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarının en yüksek düzeyde “Düzen” alt boyutunda olduğu görülmektedir. Lise öğretmenlerinin “Düzen” alt boyutundan sonra ikinci sırada “Kişisel Standartlar” alt boyutunda mükemmeliyetçilik algıları yüksek olduğu belirlenmiştir. Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarının en düşük düzeyde olduğu boyut ise “Ailesel Eleştiri” alt boyutu olduğu belirlenmiştir.

Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin alt boyutlarına göre ortalamaları incelendiğinde, “İş yaşam uyumu” alt boyutu düzeyi ortalamasının yüksek “Katılıyorum” düzeyinde; “Yaşamı ihmal etme” alt boyutu düzeyi ortalamasının orta “Kararsızım” düzeyinde; “Kendine zaman ayırma” alt boyutu düzeyi ortalamasının yüksek “Katılıyorum” düzeyinde; “Yaşamın işten ibaret olması” alt boyutu düzeyi ortalamasının yüksek “Katılıyorum” düzeyinde olduğu görülmektedir. Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeyin genel olarak incelendiğinde, ortalamanın yüksek “Katılıyorum” düzeyinde olduğu görülmektedir. Lise öğretmenleri işleri ile özel yaşantıları arasındaki dengeyi kurabildikleri algısına sahiptirler.

Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin en yüksek düzeyde “İş Yaşam Uyumu” alt boyutunda olduğu görülmektedir. Lise öğretmenlerinin “İş Yaşam Uyumu” alt boyutundan sonra ikinci sırada “Yaşamın İşten İbaret Olması” alt boyutunda iş yaşam dengesi düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin en düşük düzeyde olduğu boyut ise “Yaşamı İhmal Etme” alt boyutu olduğu belirlenmiştir.

Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları demografik değişkenlere göre incelendiğinde “Cinsiyet” değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Buna göre erkek öğretmenlerin mükemmeliyetçilik algıları, kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları demografik değişkenlere göre incelendiğinde “Öğrenim Durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Buna göre lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları öğrenim durumlarına göre değişmektedir. Lisansüstü öğrenim durumuna sahip olan lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarının ortalamalarının, lisans mezunu olan lise öğretmenlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Öğrenim durumu lisansüstü olan lise öğretmenleri daha mükemmeliyetçi oldukları belirlenmiştir.

Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları demografik değişkenlere göre incelendiğinde “Medeni Durum” değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Buna göre lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları medeni durum değişkenine göre değişmektedir. Evli olan lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları, bekâr

olan lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algılarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algıları demografik değişkenlere göre incelendiğinde “Branş”, “Meslekteki Toplam Hizmet Süresi”, “Çalışmakta Olduğu Okul Türü” değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeyleri demografik değişkenlere göre incelendiğinde “Cinsiyet” değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Buna göre kadın öğretmenlerin iş yaşam dengesi düzeylerinin erkek öğretmenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeyleri demografik değişkenlere göre incelendiğinde “Branş” değişkenine göre genel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Fakat farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD ve Scheffe ile bakıldığında lise öğretmenlerinin branşları birbirleriyle karşılaştırılması sonucunda branşlar arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir.

Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeyleri demografik değişkenlere göre incelendiğinde “Meslekteki Toplam Hizmet Süresi” değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Buna göre 10 yıl ve üzeri mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin diğer öğretmenlere göre iş yaşam dengesi kurma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre öğretmenlerin mesleki kıdemi arttıkça iş yaşam dengelerini daha başarılı şekilde kurdukları tespit edilmiştir.

Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeyleri demografik değişkenlere göre incelendiğinde “Eş Çalışma Durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Buna göre eşleri çalışmayan lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerinin, eşli çalışan lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeylerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Lise öğretmenlerinin iş yaşam dengesi düzeyleri demografik değişkenlere göre incelendiğinde “Öğrenim Durumu”, “Çalışmakta Olduğu Okul Türü”, “Medeni Durum” değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

## 5.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgulardan varılan sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

1. Farklı veri toplama araçları kullanılarak, değişik illerdeki öğretmenler üzerinde benzer araştırmalar yapılarak ve daha geniş bir evren ve örneklem üzerinde uygulamalar yapılabilir.

2. Mükemmeliyetçiliğin farklı kavramlarla ilişkisini ele alan çalışmalarda, farklı okul ve kademelerindeki ilköğretim ve ortaokulda çalışan öğretmen ve yöneticilere yönelik araştırmalar yapılabilir. Araştırmacıların bundan sonraki çalışmalarında, değişkenleri arttırarak konuya yönelik çalışmaları genişletmeleri önemlidir. Bu sayede, karşılaştırılabilir veri kazanımı da kolaylık sağlayacaktır.

3. Kamu okullarında ve özel okullarda çalışan öğretmenlerin mükemmeliyetçilik algıları farklı değişkenlere göre araştırılıp karşılaştırılması yapılabilir.

4. Mükemmeliyetçiliğin sonuçlarından çok sebeplerini araştıran, mükemmeliyetçiliğin farklı kavramlarla ilişkisini ele alan farklı çalışmalarda hem nicel yöntemlerin hem de nitel yöntemlerin uygulandığı karma desen çalışmalar yürütülebilir.

5. Lise öğretmenlerinin var olan iş yaşam dengesi düzeylerini korumak ve yükseltmek amacıyla daha çok özel şirketlerde uygulanan aile dostu uygulama biçimleri okullarda da uygulanabilir.

6. Lise öğretmenlerinin iş yaşamlarına yönelik olumlu mükemmeliyetçilik algılarını yükseltmek amacıyla, motive edici hizmet içi eğitim faaliyetleri kapsamında kurs ve seminerler düzenlenebilir.

7. Mükemmeliyetçilik ile ilgili son zamanlarda yapılan yerli ve yabancı birçok çalışmalar incelenerek, mükemmeliyetçiliğin sebep ve sonuçlarını farklı boyutlardan ele alabilecek yeni bir ölçek geliştirme çalışması yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Abuhanoğlu, H., Teke, A., Çelen, Ö. ve Açıklık, C. (2015). Sağlık insan gücü yetiştiren önlisans ve lisans düzeyindeki okullarda mükemmeliyetçilik. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14,(5).
- Adler, A. (2002). *Psikolojik aktivite: üstünlük duygusu ve toplumsal İlgi*. Orakçı, B. (Çev.), İstanbul: Say Yayınları
- Adler, A. (2004). *Yaşamın anlam ve amacı*. Şipal, K. (Çev.), İstanbul: Say Yayınları.
- Akdoğan, A. (2003). *Çevreye duyarlı yönetim ve işletmecilik*. Kayseri: Kayseri Ticaret Odası Yayınları.
- Akkaya, E. (2007). *Academic procrastination among faculty of education students: the role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression*. Middle East Technical University: Unpublished master's thesis.
- Akyiğit, E. (2014). *İş hukuku*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2003). *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım.
- Altun Dilek, S. ve Yılmaz, K. (2015). Öğretmenlerin işkoliklik eğilimleri ile iş-yaşam dengeleri. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 1 (3), 36-55.
- Altun, F. (2010). *Üstün yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik özellikleri, okul motivasyonları, öğrenme stilleri ve akademik başarıları*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Altun, F. ve Yazıcı, H. (2010). Öğrencilerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiler. *Uluslar Arası Eğitimde Yeni Yaklaşımlar ve Sonuçları Kongresi*, 11-13 Kasım 2010, Antalya.
- Antony, M. M. ve Swinson R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik dost sandığımız düşman*. Açıkgöz, A. (Çev.), İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.

- Antony, M. M., Swinson, R.P. (2000). *When perfect isn't good enough: strategies for coping with perfectionism*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Apaydın, Ç. (2011). *Öğretim Üyelerinin İşe Bağımlılık Düzeyi İle İş-Yaşam Dengesi Ve İş- Aile Yaşam Dengesi Arasındaki İlişki*. Ankara Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.
- Ataklı, A. (1999). Stres kaynakları, stresin öğretmenlik mesleğindeki yeri, okul müdür ve velilerin anlayışlılık düzeyi üzerine öğretmenlerin görüşleri. *Amme İdare Dergisi* 32 (2), 59-67.
- Aycan, Z., Eskin, M. ve Yavuz, S. (2007). *Hayat dengesi: İş, aile ve hayatı dengeleme sanatı*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ayoğlu, Z. (2012). *Okb'ye ilişkin gelişimsel bir model: yetişkin bağlanma biçimleri, ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol düzeyi ve mükemmeliyetçilik eğilimlerinin obsesif yorumlar ve belirtilerle bağlantısının incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Aytaç, S. (2001). *Çift kariyerli eşler ve çalışma yaşamındaki yeri*. Ankara: Ezgi Kitabevi Yayınları.
- Aytaç, S. (2009). *İş stresi yönetimi el kitabı. İş stresi: Oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi*. İstanbul: Labour Ministry-Casgem Yayınları.
- Balay, R., Kaya A. ve Çevik M. N. (2014). Öğretmenlerin internete yönelik tutumları ve eğitsel internet kullanım öz-yeterlik inanç düzeyleri. *Dergi Karadeniz*. 21, 16-31.
- Balcı, A. (2000). *İş stresi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Balcı, A. (2005). *Etkili okul ve okul geliştirme*. Ankara: Pegem Akademi.
- Balıca, S. (2010). *İş Görenlerin İş Yaşam Dengesi Algılamaları İle Cinsiyet Rollerini Ve Bireysel Özelliklerinin İlişkisi: Büyük Ölçekli Bir İşletmede İnceleme*. Çukurova Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

- Barnett, R. C. (1999). A New work-life model for thr twenty first century. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 562, 143-158.
- Bayram, S. B. (2016). *Ergenlerin mükemmeliyetçilik özellikleri ve akademik alanda arzuların ertelenmesi ile akademik stres arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Baytak, Ö. (2015). *Öğretmen algularına göre okul müdürlerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile öğretmenlerin örgütsel stres düzeyleri arasındaki ilişki (Şanlıurfa ili örneği)*. Sütçü İmam Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. Şahin, N. H. (Çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bencik, S. (2006). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik ve benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Benk, A. (2006). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin psikolojik belirtilerle ilişkisi*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bilgiç, R. (1998). The relationship between job satisfaction and personal caharacteristics of turkish workers. *Journal of Psychology*, 132(5).
- Bingöl, D. (2003). *İnsan Kaynakları Yönetimi*. Ankara: Beta Yayınları.
- Bitirgen, H. (2013). *İlkokul öğretmenlerinin ve yöneticilerinin evlilik doyumu ve mükemmellik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yeditepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bozdemir, E. (2011). *Ergenlerin mükemmeliyetçilikleri ile mizah duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Brian, M.W. ve Reese, C. (1996). Parental infulences on social anxiety: The sources of perfectionisim. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 41, 341-352.



- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Erguvan Sarioğlu, İ. D. (Çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burke, R. J. ve Greenglass, E. R. (2001). Hospital restructuring, work–family conflict and burnout among nursing staff. *Psychology and Health*, 16, 583–594.
- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist’s Script For Self-Defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- Bülbül, Ş. ve Selay G. (2012). İş ve özel yaşam (iş dışı yaşam) memnuniyeti arasındaki ilişki yapısının doğrusal olmayan kanonik korelasyon analizi ile incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (4), 101-114.
- Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Büyüköztürk, Ş, Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (13. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 32, 474.
- Camadan, F. (2009). *Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Cesur, C. (2017). *Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki*. Işık Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi
- Ceylan, G. (2011). *Aile Dostu Uygulamaların İş Özel Yaşam Dengesi Üzerindeki Etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi
- Chandra, V. (2012). Work life balance: eastern and western perspectives. *The International Journal of Human Resource Management*, 23 (5), 1040-1056.

- Chandola, T., Martikainen, P., Bartley, M., Lahelma, E., Marmot, M., Michikazu, et al. (2004). Does conflict between home and work explain the effect of multiples on mental health a comparative study of finland, japan, and the uk. *International Journal of Epidemiology*, 33, 884-893.
- Cırcır, B. (2006). *Öğretmen adaylarının denetim odakları ve mükemmeliyetçilik tutumlarının bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırılmalı olarak incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Clark, S. C. (2000). Work-Family border theory: A New theory of work life balance. *Human Relations Journal*, 53, 747-770.
- Clark, M., Koch, L. and Hill, E. (2004). The work-family interface: differentiating balance and fit. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 33(2), 121–140.
- Cook, L.C. ve Kearney, C. A. (2009). Parent and youth perfectionism and internalizing psychopathology. *Personality and individual differences*, 46, 325-330.
- Cook, L. C. (2012). *The influence of parent factors on child perfectionism: A cross-sectional study*. Las Vegas: Doctor of Philosophy (PhD) .
- Çakır, Ö. (2002). *Yeni çalışma biçimleri ve işe yönelik tutumlar*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Çalikoğlu, B. S. (2009). *Üstün zekâlı öğrencilerin çalışma alışkanlıkları ile mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişkiler*. İstanbul Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Çarıkçı İ. H., Oksay A., Çiftçi M. ve Derya S. (2009). Türk yöneticilerinde iş aile yaşam çatışması. *International Davraz Congress*, 24-27 September, 2009, 159-172, Isparta, Türkiye.
- Çelik, V. (2003). *Eğitimsel liderlik*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

- Çelik, H., Ekşi, H. ve Gülsu, N. (2017). Orta çocukluk döneminde güvenli bağlanma ile mükemmeliyetçiliğin çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 47, 53-68.
- Çepikkurt, F. (2011). *Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklem biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Demirer, S. (2011). *İş-Yaşam Dengesi: Antalya'daki A Grubu Seyahat Acentelerinde Bir Araştırma*. Akdeniz Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Deniz, N. (2011). *Liseye devam eden ergenlerin risk alma davranışları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Dicle, İ. (1980), *Endüstriyel Demokrasi ve Yönetime Katılma*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi yayınları.
- Dilmaç, B., Aydoğan, D., Koruklu, N. ve Engin Deniz, M. (2009). İlköğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin mantıkdışı inançlarla açıklanabilirliği. *Dergi park. İlköğretim online*, 8(3), 720-728.
- Dinç, Y. (2001). *Predictive role of perfectionism on depressive symptoms and anger: negative life events as the moderator*. Middle East Technical University: Unpublished master's thesis.
- Dişbudak, Ş. K. (2016). *Öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Gaziantep Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Dolan, S. L. ve Gosselin, E. (2000). *Job satisfaction and life satisfaction: Analysis of a reciprocal model with social demographic moderators*. Universitat Pompeu Fabra: Unpublished master's thesis.

- Doruk, N. Ç. (2008). *Organizasyonların iş-aile ve aile-iş çatışmalarının bireylerin performansları üzerine etkisinde iş yaşam tatmini rolü*. Erciyes Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Dubin R. (1992). Central Life Interests, *Transaction Publishers*. New Jersey, 35, 17-22.
- Emmanuelle, V. (2009). Inter-relationships among attachment to mother and father, self-esteem, and career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 91–99.
- Erdoğu, A. (2013). *İş Koliklik Ve Özel Yaşam Dengesi İle İşten Ayrılma Niyeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Erkenekli, M. (2000). *Rol çatışması ve rol belirsizliğinin işgören tatmini üzerine etkilerinin değerlendirilmesi: bilişim sektöründe uygulamalı bir araştırma*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Esin, M. (2017). *Kadın öğretmenlerin iş aile yaşam dengeleri ile denetmenlik eğilimleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Efeoğlu, İ. (2006). *İş-Aile Yasam Çatışmasının İşStresi, İşDoyumu ve Örgütsel Bağlılık Üzerindeki Etkileri: ilaç Sektöründe Bir Araştırma*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora lisans tezi.
- Efeoğlu, İ.E. ve Özgen, H. (2007). İş-aile yaşam çatışmasının iş stresi, iş doyumu ve örgütsel bağlılık üzerindeki etkileri: İlaç sektöründe bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (2), 237-254.
- Elizur, D., Borg, I., Hunt, R. and Beck, I. M. (1991). The Structure of work values: A Cross cultural comparison. *Journal Organizational Behavior*, 12, 21-38.
- Erbaş, M. M. (2012). *Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi*. Ondokuzmayıs Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Erdemoğlu, Şahin, D. (2006). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri (Ankara ili ilköğretim ve ortaöğretim okulları örneği). Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Erdoğdu, Gönülal, A. (2013). *İşkoliklik ve İş Özel Yaşam Dengesi İle İşten Ayrılma Niyeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Eren E. (1989). *Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Eren E. (2001). *Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 21-23 Eylül 2005, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Erözkan, A. (2008). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ve depresyon düzeyleri. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 32, 76-88.
- Eyrenci, Ö.(1994). *Türkiye'de çalışma sürelerinin esnekleştirilmesi, çalışma hayatında esneklik*. Ankara: Yaşar Eğitim ve Kültür Vakfı Yayını.
- Eskiili, B. (2015). *Erişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bazı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Beykent Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Felstead, A., Jewson, N., Phizacklea, A. and Walters, S. (2002). Opportunities to work at home in the context of work-life balance. *Human Resource Management Journal*, 12(1), 54-76.
- Fisak, B. ve Grills-Taquechel, A. E. (2007). Parental modeling, reinforcement, and information transfer: Risk factors in the development of child anxiety. *Clinical Child and Family Psychology*, 10(3), 213-231.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., and Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual psychology*, 51, 50-60.

- Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues*. Washington: American Psychological Association.
- Flett, G., Besser, A., Davis, R. A., ve Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism unconditional self-acceptance and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21 (2), 119-138.
- Frost, R.O., Lahart, C. and Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15(6), 469-489.
- Geçtan, E. (2006). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Göçer, İ. (1994). İstihdam hizmetlerinin çeşitlendirilmesi ve özel istihdam acentaları. *İşveren Dergisi*, 32 (6).
- Guest, D.E. (2002). Perspectives on the study of work-life balance. *Social Science Information*, 41(2), 255-279.
- Gündüz, Çekmecelioğlu, H. (2002). *Bireysel ve Örgütsel Yaratıcılık ve Yaratıcılık için İş çevresinin Düzenlenmesi: Bir Araştırma*. Gebze Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora lisans tezi.
- Güngör, H. (2009). *Ebeveyn Ve Öğretmen Mükemmeliyetçiliğinin 5-6 Yaş Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Algılanan Kaygı Düzeyini Öngörmedeki Rolü*. Pamukkale Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Güleryüz, İ. (2016). *Öğretmenlerde İşten Ayrılma Niyetinin Yordayıcısı Olarak, İş Yaşam Dengesi Ve Çalışmaya Tutkunluk*. Bahçeşehir Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1993). Dimensions of Perfectionism, Daily Stress, and Depression: A Test of the Specific Vulnerability Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102 (1), 58-65.

- Horney, K. (2006). Nevrozlar ve insan gelişimi: Öz gerçekleştirme kavgası. Budak, Ç. (Çev.), İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Hutchinson, J. A. ve Yates, C.R. G. (2008). Maternal goal factors in adaptive and maladaptive childhood perfectionism. *Educational Psychology*, 28(7), 795-808.
- İnanç, B. ve Yerlikaya, E. (2008). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kahraman, S. ve Bulut Pedük, Ş. (2014). 6, 7 ve 8. sınıf üstün yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin belirlenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16, 137-150.
- Kalaycı, Ş. (2006). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Kapız, S. Ö. (2002). İş-aile yaşamı dengesi ve dengeye yönelik yeni bir yaklaşım: sınır teorisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(3), 139-153.
- Karahan, F. ve Sardoğan, M. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Samsun: Deniz Kültür Yayınevi.
- Karakaş, Y. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Muğla Üniversitesi: Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karayel, Karataş, G. (2011). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak mükemmeliyetçilik*. Muğla Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Katz, D. ve Kahn, R.L. (1977). *The social psychology of organizations*. New York: Wiley, 56-215.
- Keser, A. (2014). *Azalan çalışma saatleri ve artmayan serbest zaman*. Ankara: Türk-Metal Yayınları.

- Kırcı, B. (2015). *Evden Çalışmanın İş-Yaşam Dengesine Etkisi: Çevirmenler Üzerinde Bir Araştırma*. Kocaeli Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora lisans tezi.
- Kıral, E. (2012). *İlköğretim okulu yöneticilerinin mükemmeliyetçili algısı ve kontrol odağı ile ilişkisi*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kırel, Ç. (1992). Esnek çalışma saatleri uygulamalarında cinsiyet, iş tatmini ve iş bağlılığı ilişkisi. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 28(2).
- Kossek, E. E. ve Ozeki C. (1998). Work-Family conflict, policies and the job-life satisfaction relationship: A Review and directions for organizational behavior-human resources research. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 139-149.
- Kottman, T. (2000). Perfectionist children and adolescents: implications for school counselors. *Professional School Counseling*, 3(3), 182-189.
- Koydemir, S., Sun Selşik, E. ve Tezer, E. (2005). Evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 3, sayı:23.
- Kozak, M. (2009). *Otel işletmelerinde insan kaynakları yönetimi ve örnek olaylar*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Köroğlu, A. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özellikleri ile rekabetçi tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kuru, İ. (2014). Y Kuşağı ve iş yaşam dengesi. Bahçeşehir Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kuzulu, E., Kurtuldu, S. ve Özkan, G. V. (2013). İş yaşam dengesi ile iş doyumunu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Sakarya İktisat Dergisi*, 2(5), 88-127.
- Küçükusta, D. (2007). *Konaklama İşletmelerinde İş-Yaşam Dengesinin Çalışma Yaşamı Kalitesi Üzerindeki Etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.



- Lasota, M. (2005). *Perfectionism and the Role of Self-Esteem*. Universtyof Nevada: Unpublished Master Thesis
- Lockwood, N. R. (2003). *Work / life balance. Challenges and solutions*. HR Magazine.
- Metin, M. (2014). *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Mısırlı Taşdemir, Ö. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Mofield, E. L. (2008). *The effects of an affective curriculum on perfectionism and coping in gifted middle school students*. Tennessee State Üniversitesi: Unpublished Master Thesis
- Neumeister, S. L. K. (2004). Factors influencing the development of perfectionism in gifted college students. *Gifted Child Quarterly*, 48(4), 259-274.
- Oral, M.(1999). *The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students. A Test of diathesis-stress model of depression*. Middle ast Technical University: Unpublished Master Thesis.
- Önder, C. F. ve Kırdök, O. (2009).Ön ergenlerin olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin anne-çocuk ilişkisini algılamaları açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 263-274.
- Önel, N. (2006). *İş-Aile çatışmasının çalışan kadının aile içi ilişkileri üzerine etkileri*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Örücü, E., Kılıç R. ve Kılıç T. (2007). Cam Tavan Sendromu ve Kadınların Üst Düzey Yönetici Pozisyonuna Yükselmelerindeki Engeller: Balıkesir İli Örneği, *Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, cilt 14 (2), 117-135.

- Özçer, S. (2003). İş-Özel yaşam dengesi. *HR Dergi*.
- Özdamar, K. (2004). *Paket Programlar İle İstatiksel Veri Analizi-1*. Eskişehir: Kaan.
- Özden, C. (2008), *Şapkalı yönetici*. İstanbul: Kilim Matbaası.
- Özgen, H. (1989), *Yönetici geliştirme-bildiriler*. Adana: İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Üniversite Sanayi İşbirliği yayıncılık.
- Özgen, H. (2001). *Temel İşletmecilik Bilgisi*. Adana: Nobel Yayıncılık.
- Özhan, Ş. ve Altuğ, N. (2015). Tüketicilerin demografik özelliklerinin online alışveriş davranışları üzerine etkileri. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 15(4), 488.
- Özkalp, E. ve Kırel, Ç. (1996). *Örgütsel Davranış*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Özkan, R. (2005). Birey ve toplum gelişiminde öğretmenlik mesleğinin önemi. *Milli Eğitim Dergisi*, 166.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections On Perfectionism. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Paloş, R. ve Drobot, L. (2010). The impact of family influence on the career choice of adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 3407–3411.
- Pamir, Ç. O. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişki*. Muğla Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Pekdemir, I. ve Koçoğlu, M. (2014). İşkoliklik ile iş yaşam dengesi arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracılık rolü üzerine bir araştırma. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt:14, Yıl:14, Sayı: 1(14), 309-337.

- Pekel, N. (2001).*İşletmelerde motivasyon-verimlilik ilişkisi devlet hava meydanları çalışanları arasında bir örnek olay araştırması*. Süleyman Demirel Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Maltepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Quick, James C., Nelson, Jonathan D. ve Hurrell, Debra L. (1997). Preventive stress management in organizations. *American Psychological Association*
- Restubog, S., Florentino, A.R., ve Garcia, P.R.J. (2010). The mediating roles of career self-efficacy and career decidedness in the relationship between contextual support and persistence. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 186- 195.
- Rice, K. G., Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 238–250.
- Robbins , S. P. ve Judge, T. A. (2012). *Örgütsel davranış*. İ. Erdem. (Çev.), Ankara: Nobel Yayınları.
- Roesch, R. (2007). Yoğun insanlar için zaman yönetimi. Yeniçeri S. (Çev.), İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2004). Interpersonal flourishing: A Positive health agenda for the new millennium. *Pers Soc Psychol*. 4, 30–44.
- Salı, G. (2010). *Çalışan ve çalışmayan çocukların arkadaşlık ilişkileri, sosyal destek alguları ve mükemmeliyetçiliklerinin incelenmesi*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Saracaloğlu, A. S., Saygı, C., Yenice, N. ve Altın, M. (2016). Müzik ve sınıf öğretmeni adaylarının mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38, 70-89.
- Sarioğlu, A. F. (2011). *Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Savcı, İ. (1999). Çalışma Yaşamı ile Çalışma Dışı Yaşam Alanlarının İlişkisi Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*.
- Saya, P. (2006). *The relationship between attachment styles and perfectionism in high school students*. Middle East Technical University: Unpublished master's thesis.
- Shafran, R., Cooper, Z. ve Fairburn, C. (2002). Clinical perfectionism: A Cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791.
- Siegle, D. ve Schuler, A. (2000). Perfectionism differences in gifted middle students. *Roeper Review*. 23, 39-44.
- Slaney, R. B., Rice, K.G., Mobley, M., Trippi, J. ve Ashby, J. S. (2001), The revised almost perfect scale. *Measurement And Evaluation In Counseling and Development*, 34 (3), 130-146.
- Smithson, J. ve Stokoe, E. H. (2005). Discourses of work–life balance: negotiating 'genderblind' terms in organizations, gender. *Work and Organization*, 12(2), 147-168.
- Stoeber, J. ve Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46, 530-535.
- Stump, H. ve Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personal and Individual Differences*, 28, 837-852.

- Sturges, J. ve Guest, D. (2004). Working to live or living to work? Work/life balance early in the career. *Human Resource Management Journal*, 14(4), 5-20.
- Şahiner, Y. K. (2011). *Okul yöneticilerinin mükemmeliyetçi davranışlarının betimlenmesi*. Gazi Osmanpaşa Üniversitesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Şahin, H. (2011). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve saldırganlık ilişkisi*. İstanbul Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Şimşek, M. (2002). *Yönetim ve organizasyon*. Konya: Günay ofset yayıncılık.
- Şişman, M. (2011). *Eğitimde mükemmeliyetçilik arayışı, etkili okullar*. Ankara: Pegem A Akademi.
- Şişman, Y. ve Topgül, S. (2013). Polislerin iş ve aile yaşamı arasında dengenin sağlanmasına ilişkin görüşleri: Eskişehir il merkezinde görevli polisler üzerine bir araştırma. *Tunceli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 94-101.
- Tekeli, S. ve Doğrul, B. Ş. (2010). İş-yaşam dengesinin sağlanmasında esnek çalışma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 2(2),11-18.
- Tezcan, H. (2015). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlılıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Tınar, M. (1996). *Çalışma psikolojisi*. İzmir: Necdet Bükey Basım.
- Tınar, M. Y. ve Tunç, G. C. D. (1997). Bireysel ilgi odağı olarak çalışma yaşamı. *MPM Verimlilik Dergisi*, 1, 42.
- Tire, Y. (2011). *Ön ergenlerde olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Toker, B., (2007), Demografik değişkenlerin iş tatminine etkileri: İzmir'deki beş ve dört yıldızlı otellere yönelik bir uygulama, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 8 (1).

- Tokol, A. (2001). *Endüstri ilişkileri ve yeni gelişmeler*. Bursa: Vipaş A.Ş. Yayınları.
- Topal, N. (2015). *Akademisyenlerde Erteleme İle Kişilik Özellikleri ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiler*. Karadeniz Teknik Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Topgül, S. (2016). İş ve aile yaşamı dengesi(zliği)nin kadın çalışanlar üzerindeki etkileri. *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23,1.
- Tuncer, B. (2006). *Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Tuncer, B. ve Acar Nilüfer, V. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*. 14(2), 1–15.
- Turan, B. (2005). *Türk çalışma hayatında esneklik tartışmaları ve 4857 sayılı iş kanununa yansımaları*. Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Uçkan, B. (2002). Küreselleşme ve uluslar arası çalışma örgütü. *Çimento İşveren Dergisi*, 6, 5-17.
- Ulukapı, H. (2013). *Algılanan Örgütsel Desteğin İş-Yaşam Dengesine Etkisi: Konya Üniversiteleri Örneği*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Uzel, B. (2012). *10-14 Yaş arasında olan yelken yapan ve yelken yapmayan çocukların benlik algısı ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Maltepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Ünyeli, B. İ. (2015). *Obsesif kompulsif bozukluk tanısı alan ebeveynlerin 10-18 yaş çocuklarında anne babadan algılanan psikolojik kontrol ve mükemmeliyetçilik düzeyi*. Beykent Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Üstün, A. ve Akdağ, M. (2015). Okul yöneticilerinin mükemmeliyetçilik algısı ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 4 (8).
- Vlems, E. (2005). *Work life balance*. Katholieke Hogeschool Kempen: Unpublished master's thesis.
- Yaoar, A (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliği İle Empati Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yıldırım, B. (2017). Okul müdürlerinin liderlik uygulamaları ile öğretmenlerin iş-yaşam dengesi arasındaki ilişki. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9 (3), 755 – 767.
- Yılmaz, G., Keser, A. ve Yorgun S. (2010). Konaklama işletmelerinde çalışan sendika üyelerinin iş ve yaşam doyumunu belirlemeye yönelik bir alan araştırması. *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 6(1), 87-107.
- Yılmaz Çelik, D. (2013). *Üstün zekâlı olan ve olmayan öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişki*. İstanbul Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yurtseven, Ö. (2008). *İş-aile çatışması, iş tatmini ve işten ayrılma niyeti: turizm işletmesinde bir uygulama*. Akdeniz Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yusupu, R. (2015). *Üniversite öğrencilerinde kariyer kararları ile mükemmeliyetçilik, öğrenme motivasyonu ve akademik başarı arasındaki ilişkiler*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- White, J. (1999). Work- family stage and satisfaction with work-family balance. *Journal of Comparative Family Studies*, 30, 163- 175.

## EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Çok Değerli Öğretmen Arkadaşım;

Aşağıdaki ölçekler ‘Lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algısı ile iş yaşam dengesi arasındaki ilişki’ konulu yüksek lisans tez araştırmasının veri toplama aracı olarak kullanılacaktır.

Araştırmamızın amacı, Türkiye’de bulunan lise öğretmenlerinin mükemmeliyetçilik algısı ile iş yaşam dengesi arasındaki ilişki incelenecektir. Vereceğiniz cevaplar sadece araştırma kapsamında bilimsel araştırmalar için kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Cevaplarınızı içtenlikle belirtmeniz, her soruya cevap vermeniz araştırmanın amacına ulaşmasını sağlayacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Halil İŞİK  
Yüzüncü Yıl Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Bölüm  
Tez Danışmanı

Hayati GÜRBÜZKOL  
Yüzüncü Yıl Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
EYTPE Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

### BÖLÜM I: Katılımcı Özellikleri

1. Cinsiyetiniz : ( ) Erkek ( ) Kadın
2. Öğrenim Durumunuz : ( ) Lisans ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora
3. Meslekteki Toplam Hizmet Süreniz : ( ) 1-3 yıl ( ) 4-6 yıl ( ) 7-9 yıl  
( ) 9 ve üzeri yıl
4. Branşınız: .....
5. Çalışmakta olduğunuz okul türü : ( ) Anadolu Lisesi  
( ) Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi  
( ) Anadolu İmam Hatip Lisesi  
( ) Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi  
( ) Fen Lisesi
6. Medeni Durumunuz : ( ) Evli ( ) Bekar

Evli iseniz bundan sonraki maddeleri cevaplandırınız.

7. Eşinizin Eğitim Durumu : ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise  
( ) Lisans ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora
8. Eşinizin çalışma durumu : ( ) Çalışıyor ( ) Çalışmıyor
9. Bakmakla yükümlü olduğunuz çocuk sayısı: ( ) 1-2 ( ) 3-4 ( ) 5-6 ( )  
7 ve daha fazlası



## Ek 2. İş Yaşam Dengesi Ölçeği

### BÖLÜM II: İŞ YAŞAM DENGESİ ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıdaki her ifadeyi okuyarak, bunların sizin için genelde ne derece geçerli olduğunu karşılardaki ölçekte size uygun gelen seçeneği işaretleyerek belirtiniz. Lütfen boş ifade bırakmayınız.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
	1	2	3	4	5
1. Gün içinde basit şeyler için bile zaman bulamıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
2. Kendimi sadece çalışmayı bilen, yaşamın geri kalan kısmını yaşamayan biri olarak görüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
3. Hafta sonlarını eşimle ve/veya arkadaşım ile birlikte bir şeyler yaparak geçiriyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
4. Yaşamı geriden izlediğimi düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
5. Çok fazla işi aynı anda yapmaya çalıştığım için uyku, düzenli beslenme ve hareket etme gibi temel yaşamsal etkinliklerden fedakârlık ediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
6. Yaşamımı iyi planlayarak her işimi yapabiliyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
7. İş yaşamımda önceliklerimin neler olduğuna karar veriyor ve bu doğrultuda hareket ediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
8. İşim ve kişisel yaşamım arasında bir denge kurabiliyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
9. İşyükümü oldukça iyi yönettiğime inanıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
10. İşlerimin yoğunluğuna yetişemiyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
11. Yaşamımın ideal yaşam biçimini yansıttığını düşünsem de, bir şeyleri kaçırdığım düşüncesiyle yaşıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
12. Sıradan bir gün içinde, zamanımı ve enerjimi hangi işlere vereceğim konusunda sağlıksız kararlar veriyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
13. “Beni mutlu edecek işlerle uğraşsaydım, belki daha mutlu olurum” diye düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
14. İş yerinden çoğunlukla geç saatlerde çıkıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
15. Hafta sonları aralıksız çalışmaya devam ediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
16. İşime harcadığım zamandan dolayı iş dışındaki etkinlikleri özlüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
17. İşimde ve özel yaşamımda hoşlandığım etkinlikleri yapıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
18. İşimden kaynaklanan gerginlikler özel yaşamımı olumsuz yönde etkiliyor.	( )	( )	( )	( )	( )
19. Hem iş hem özel yaşamıma zamanımı uygun biçimde dağıttığımı düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
20. Özel yaşamımdan ödün vermediğim için işimde zorluk yaşıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )

### Ek 3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

#### BÖLÜM III: ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatle okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Sizi en iyi yansıttığınızı düşündüğünüz kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Lütfen boş bırakmayınız.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
	1	2	3	4	5
1. Ebeveynlerim benim için çok yüksek standartlar belirler.	( )	( )	( )	( )	( )
2. Düzen (plan) benim için çok önemlidir.	( )	( )	( )	( )	( )
3. Çocukken, bir şeyi mükemmel olarak gerçekleştirmediğimde cezalandırıldım.	( )	( )	( )	( )	( )
4. Kendim için en yüksek standartları belirlemezsem, muhtemelen ikinci sınıf bir insan olurum.	( )	( )	( )	( )	( )
5. Ebeveynlerim hatalarımı asla anlamaya çalışmadılar.	( )	( )	( )	( )	( )
6. Yaptığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için çok önemlidir.	( )	( )	( )	( )	( )
7. Düzenli (temiz) bir insanım.	( )	( )	( )	( )	( )
8. Düzenli (temiz) bir insan olmaya gayret ederim.	( )	( )	( )	( )	( )
9. Okulda (işte) başarısız olursam, kişi olarak da başarısızımdır.	( )	( )	( )	( )	( )
10. Hata yaparsam sinirlenirim.	( )	( )	( )	( )	( )
11. Ebeveynlerim her şeyde en iyi olmamı istemişlerdir.	( )	( )	( )	( )	( )
12. Kendime çoğu insandan daha yüksek standartlar koyarım.	( )	( )	( )	( )	( )
13. Eğer biri okulda (işte) bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi bütün işlerde başarısız hissederim.	( )	( )	( )	( )	( )
14. Kısmen başarısız olmam bütünüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	( )	( )	( )	( )	( )
15. Ailemde sadece mükemmel performans yeterince iyidir.	( )	( )	( )	( )	( )
16. Bir amaca ulaşmada çabalarımı odaklaştırmada çok iyiyimdir.	( )	( )	( )	( )	( )
17. Bir şeyi çok dikkatli bir şekilde yapmış olsam bile, çoğu zaman yeterince doğru olmadığı hissine kapılırım.	( )	( )	( )	( )	( )
18. Yaptığım şeylerde en iyiden daha azını gerçekleştirdiğimde öfkelenirim.	( )	( )	( )	( )	( )
19. Çok yüksek hedeflerim vardır.	( )	( )	( )	( )	( )
20. Ebeveynlerim benden mükemmellik beklemektedirler.	( )	( )	( )	( )	( )
21. Eğer hata yaparsam, muhtemelen insanlar beni daha az düşüneceklerdir.	( )	( )	( )	( )	( )
22. Asla ebeveynlerimin beklentilerini karşıladığımı hissetmedim.	( )	( )	( )	( )	( )
23. Diğer insanlar kadar iyi olamamam eksik biri olduğum anlamına gelir.	( )	( )	( )	( )	( )
24. Diğer insanların kendilerine benden daha düşük standartlar belirlediğini düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
25. Her zaman iyi olamazsam insanlar bana saygı duymazlar.	( )	( )	( )	( )	( )

26. Ebeveynlerim geleceğim konusunda daima benden daha çok beklentiye sahip olmuşlardır.	( )	( )	( )	( )	( )
27. Düzenli ve temiz bir kişi olmaya çalışırım.	( )	( )	( )	( )	( )
28. Daima her gün yaptığım basit şeylere ilişkin şüphelerim vardır.	( )	( )	( )	( )	( )
29. Düzenlilik (temizlik) benim için çok önemlidir.	( )	( )	( )	( )	( )
30. Günlük işlerimde kendimden bir çok insanın gösterdiğinden daha yüksek bir performans beklerim.	( )	( )	( )	( )	( )
31. Düzenli (temiz) bir insanım.	( )	( )	( )	( )	( )
32. Yaptığım şeyleri tekrar tekrar yinelediğim için işimde geri kalma eğilimindeyim.	( )	( )	( )	( )	( )
33. Bir şeyi doğru olarak yapmam uzun zamanımı alır.	( )	( )	( )	( )	( )
34. Daha az hata yaparsam, daha çok insan beni sevecektir.	( )	( )	( )	( )	( )
35. Hiçbir zaman ebeveynlerimin standartlarını karşılayabildiğimi düşünmedim.	( )	( )	( )	( )	( )

## Ek 4. Uygulama İzin Belgeleri



T.C.  
VAN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 69206118-44-E.5782948  
Konu : Araştırma İzni

26.04.2017

.....,KAYMAKAMLIĞINA  
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri tezli yüksek lisans öğrencisi Hayati GÜRBÜZKOL 'un tez çalışması ile ilgili 24.04.2017 tarih ve 5631542 sayılı makama usulüne uygun olarak ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Kayasattir KIREKİN  
İl Millî Eğitim Müdürü

Eki: 1 Ad. Oray Ör.  
1 Ad.Komisyon.Kararı.  
1 Tk. Belge

VAN İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ  
Adana Caddesi - Gazi Mustafa Kemal Cad. 69040 - VAN  
Sipariş : 0231 222 4 61 - İletişim : 0231 222 4 61

Arayış Kodu : T.ŞELEŞEJ (DÖZELİ İSİ)  
E-posta : 0432y.3321.63.63.65.69.67  
Faks : 0432 222 4 61 - İletişim : 0231 222 4 61

Bu belge güvenli elektronik imzalarla oluşturulmuş olup, belgeye elektronik imza atılmadıkça (Tic. Sic. No: 268806/090755) her türlü yasal sorumluluk kabul edilmez.



T.C.  
VAN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 69206118/44/5631542>  
Konu : Araştırma İzni

24.04.2017

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi :Yüzüncü Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının  
05/04/2017 tarih ve 5509 sayılı yazıları.

İlgi yazı ekinde gönderilen tezli yüksek lisans öğrencisi Hayati GÜRBÜZKOL'a ait anketin, müdürlüğümüzce oluşturulan "Anket Araştırma ve İnceleme, Başvuruları Değerlendirme Komisyonu" nun 18.03.2017 tarih ve 08 nolu karar sayısında belirtilen açıklamalar doğrultusunda uygulanması müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde; Olurlarınıza arz ederim.

Şakir SİĞİNÇ  
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

O L U R  
.../.../2017

Kıyasettin KİREKİN  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü

VAN İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ  
Abdurrakman Gazi Mah. İskele Cad. 65040 - VAN  
e-posta : yilkskogrretimyurdus65@meh.gov.tr  
İnternet: <http://van.meh.gov.tr>


Ayrıntılı Bilgi İçin: T.ŞELE Şef (Dâhilî 191 )  
Telefon: 0(432) 222 41 62-63,64,65,69,67  
Fax: 0(432) 222 41 61

2017/8

Araştırma ve Değerlendirme Komisyon Kararı

18.04.2017

<b>ARAŞTIRMA SAHİBİNİN</b>	
Adı Soyadı	Hayati GÜRBÜZKOL
Ünvanı	
Kurumu/Üniversitesi	Yüzüncü Yıl Üniversitesi
Araştırma Yapılacak İl İlçe	VAN/ İpekyolu, Tuşba, Edremit, Erçiş
Araştırma Yapılacak Eğitim Alanı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Teftişi Plan, Eko.
Araştırmanın Konusu	Liselerde görev yapan öğretmenlere
Araştırma/Proje/Ödev/Tez Önerisi	Anket/Ölçek uygulaması
Yazı Ekleri	1)Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlük Yazısı 2)Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlük Çalışma İzni 3) 1 Tk Tez Araştırma Belgeleri.
<b>KOMİSYON GÖRÜŞÜ</b>	
Yukarıda zıyrtılan yazılı bulunan Anket/Araştırma belgeleri incelenmiştir.Yapılan inceleme sonucunda Komisyonumuz;	
a) Araştırma öneri ve veri toplama için kullanılacak görüşme tekniklerinde ,Anayasa ve Millî Temel Kanunu ile Millî ve manevî değerlere aykırı, kişilik haklarını ihlal edici ,cinsiyet, din ve ırk ayrımını körükleyici,belli politik yaklaşımları destekleyici,insan hakları Evrensel Beyannamesi'ne suç kabul edilen hususları içeren, kişilik ve aile mahremiyetini ifşa edici sorular,ifadeler kullanılmaması,	
b) Yapılacak görüşmelerde içerik ve kapsam yönünden Türk Millî Eğitiminin Genel amaçlarına uygun olması,katılımcıların kişilik haklarına uymada sakınca veya konu dışı çağrışım oluşturan ifade ve anlatımlara yer verilmemesi	
c) Sözkonuzu veri toplama talebinin uygulanmasında gönüllülüğün esas alınması,	
d) Elde edilen verilerin baskıya amacı dışında herhangi bir yerde basılı yada görsel medyada kullanılmaması,	
e) Okullarda yapılacak çalışmalar için ilgili okul müdürlüğünün en az 3 gün önceden bilgilendirilmesi,	
f) Veri toplama sürecinin ilgili eğitim kurumunda eğitim ve öğretimi aksatmayacak ve 2016/2017 eğitim öğretim yılının son iş günü sonlandırılacak şekilde planlanması gibi hususların yerine getirilmesi kaydıyla çalışmanın yapılmasını uygun görmüştür.	
<b>Komisyon Kararı</b>	<b>Oy Birliği ile alınmıştır.</b>

  
Komisyon Başkanı  
Şakir SİĞİNÇ  
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

KOMİSYON

Üye  
M.Emin FIRAT  
Öğretmen

Üye  
Yusuf BURMAZ  
Öğretmen

Üye  
G.Ezgican KIZILOK  
Öğretmen

Evrak Tarih ve Sayısı: 05/04/2017-E.5509

T.C.  
YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜSayı : 75548883-605.01-E.5509  
Konu : Hayati GÜRBÜZKOL'un Veri  
Toplama Talebi

05/04/2017

VAN VALLİĞİNE  
(İl Millî Eğitim Müdürlüğü)

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Hayati GÜRBÜZKOL'un "Lise Öğretmenlerinin Mükemmeliyetçilik Algısı ile İş Yaşam Dengesi Arasındaki İlişki" konulu yüksek lisans tez çalışması kapsamında İlimiz İpekyolu, Tuşba, Edremit ve Erciş İlçe Millî Eğitim Müdürlükleri bünyesindeki liselerde görev yapmakta olan öğretmenlere anket/ölçek uygulayabilmesi hususunda izinlerinizi arz ederim.

16225  
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
14.04.2017  
VALİ  
wjpe-İmzalıdır  
Prof. Dr. Murat DEMİREL  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

Ek: Hayati GÜRBÜZKOL'un Veri Toplama Talebi Hk. 5 sayfa)

BU BELGENİN ASLI  
ELEKTRONİK İMZALIDIREvrakın Doğrulama İçin : <http://belgedogrulama.yyu.edu.tr/in/Veri-Dogrulama/BelgeDogrulama.aspx?V=BEH3638D>

Adres: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğü Zevce Kampüsü 65080 Tuşba / Van

Ayrıntılı bilgi için e-İmza: Nuran DELİBAŞ

Telefon: +90 432 2251701-04 / +90 4445065 Faks: +90 432 4865413  
e-Posta: rekt@yyu.edu.tr Elektronik Ad: <http://www.yyu.edu.tr>Ünvanı: Memur  
Dahili No: 22071

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Tarih ve Sayısı: 04/04/2017-E.24039



T.C.  
YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : 75654547-605.01-E.24039  
Konu : Hayati GÜRBÜZKOL' un Veri  
Toplama Talebi Hk.

04/04/2017

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Hayati GÜRBÜZKOL' un 16.03.2017 Tarihli Dilekçesi.

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Hayati GÜRBÜZKOL' un "Lise Öğretmenlerinin Mükemmeliyetçilik Algısı İle İş Yaşam Dengesi Arasındaki İlişki" konulu yüksek lisans tez çalışması kapsamında Van İli İpekyolu, Tuşba, Edremit ve Erciş İlçe Milli Eğitim Müdürlükleri bünyesindeki liselerde görev yapmakta olan öğretmenlere anket/ölçek uygulayabilmesi için gerekli izinlerin alınması isteği hakkında düzenlenen evraklar Ek'te sunulmuş olup, Van İl Milli Eğitim Müdürlüğü ile gerekli yazışmanın yapılması hususunda;

Bilgilerinize ve gereğini arz ederim.

**e-İmza**  
Doç. Dr. Fuat TANHAN  
Enstitü Müdürü

Ek: Anketler. (4 sayfa)



## YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

VAN

Enstitünüze bağlı Eğitim Bilimleri Anabilim dalı, Eğitim Yönetimi Denetimi Planlaması ve Ekonomisi dalında tez döneminde yüksek lisans öğrencinizim. Prof. Dr. Halil İŞİK hocamın danışmanlığında 'Lise Öğretmenlerinin Mükemmeliyetçilik Algısı ile İş Yaşam Dengesi Arasındaki İlişki' konulu tez çalışmamı Van'ın İpekyolu, Tuşba, Edremit, Erciş ilçelerinde bulunan liselerde araştırma yapmak istiyorum. Gerekli izin verilmesi hususunda

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

  
16.08.2016  
Hayati GÜRBÜZKOL

**T.C.**  
**TUŞBA KAYMAKAMLIĞI**  
**İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü**

Sayı : 27946581/44/ 1466  
Konu : Araştırma İzni

26/04/2017

.....MÜDÜRLÜĞÜNE

İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 26.04.2017 tarih ve 5782948 sayılı "Araştırma İzni" konulu onay yazıları ekte gönderilmiştir. Ekte gönderilen yazı doğrultusunda gereğinin yapılması hususunda;





Bilgilerinize rica ederim.



**Zakir TAŞKIN**  
Müdür a.

Milli Eğitim Şube Müdürü

Eki: Yaza ve Ekleri (3sayfa )

	<b>TUŞBA İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ</b>				
	Koçbey Cad. Hayat AVM Üstü Kat 5 / VAN				
	Telefon :	0(432) 216 10 09			
	Fax :	0(432) 216 10 07			
	e-posta :	tuşba65@meb.gov.tr.			
İnternet :	http://tuşba.meb.gov.tr				

## Ek 5. Ölçek Kullanım İzinleri

### Çiğdem APAYDIN (İş Yaşam Dengesi Ölçeği)

[<ciğdemapaydin@akdeniz.edu.tr>](mailto:ciğdemapaydin@akdeniz.edu.tr)

13 Mart 2017

İyi akşamlar Hayati Bey,  
ölçeğimi kullanmaya karar vermenize memnun oldum. Bu dönem çok popüler bir konu olarak çalışılıyor olmasından oldukça mutluyum. sizin de çalışmanızla iş-yaşam dengesi kavramına destek vereceğinizi düşünüyorum. Ekte ölçeğim bulunuyor. Yalnız bilgilerinizi gönderirseniz, ölçek kullanma iznini de posta yoluyla gönderebilirim. Biliyorsunuz benim buradan izin vermemin dışında tezinize izin yazımı da eklemeniz gerekiyor.  
Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.  
Halil Hocama saygılarımı iletiyorum.  
Çiğdem

### Özlem Mısırlı TAŞDEMİR (Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği)

[omisirlitasdemir@gmail.com](mailto:omisirlitasdemir@gmail.com)

15 Mart 2017

Merhaba Hocam,  
Araştırmanız kapsamında ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek ve ilgili bilgileri gönderiyorum. Herhangi bir sorunuz olursa yeniden görüşürüz.  
İyi çalışmalar ve kolaylıklar dilerim...



YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLIK RAPORU

YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimler Enstitüsü

05/06/2018

Tez Başlığı / Konusu

Lise Öğretmenlerin Meslemlerine İlişkin Algıları ile İş Yaşam Dengesi Arasındaki İlişki

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 125... sayfalık kısmına ilişkin, 05./06./2018 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından turant...intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 13..... (On Üç.....) dir.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimededen daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

*Hayati Gürbüzkal*  
05./06./2018  
Hayati Gürbüzkal  
Adı, Soyadı, İmza

Adı Soyadı : Hayati GÜRBÜZKAL  
Öğrenci No : 159 4000 1040  
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Araştırma Dalı  
Programı : Eğitim Yönetimi, Planlaması, Teftişi ve Ekonomisi  
Statüsü : Y. Lisans  Doktora

DANIŞMAN  
Prof. Dr. Halil İŞİK  
05./06./2018

*Halil İşik*

ENSTİTÜ ONAYI  
UYGUNDUR

05./06./2018

Servet CAN  
Enstitü Sekreteri

