

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
MÜKEMMELLİYETÇİLİK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yusuf GÜLTEKİN

İstanbul
Şubat-2024

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MÜKEMMELLİYETÇİLİK
VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yusuf GÜLTEKİN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

İstanbul
Şubat-2024

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz Yusuf GÜLTEKİN tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğrt. Üyesi Besra TAŞ

Üye Doç. Dr. İbrahim Taş

Üye Dr. Öğrt. Üyesi Osman Söner

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Erhan İÇNER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Ve Özel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Yusuf GÜLTEKİN

ÖN SÖZ

Bu akademik çalışmada; Yüksek lisans eğitim ve tez araştırma süresince, beni destekleyen ve yol gösteren, hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ'a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim sürecinde ufkumu geliştiren İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nin saygıdeğer hocalarına, uygulama aşamasında ankete katılım gösteren katılımcılara, bana destek olan değerli arkadaşlarıma, her daim yüreğimde hissettiğim sevgili anneme ve her zaman yanımda duran sevgili kardeşlerime teşekkür ederim.

Yusuf GÜLTEKİN
İstanbul-2024

ÖZET
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MÜKEMMELİYETÇİLİK
VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Yusuf GÜLTEKİN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğrt. Üyesi Besra TAŞ

Şubat, 2024 -94 Sayfa

Araştırmada üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada öznel iyi oluş ve mükemmeliyetçilik kavramları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu araştırmada basit tesadüfi örneklem yöntemi ile en az 384 kişiye ulaşılması hedeflenmiş ve 410 kişiye ulaşılmıştır. Öğrencilere anket formu Google Formlar üzerinden gönderilmiştir. Araştırmaya 225 kadın ve 185 erkek katılmıştır. Araştırmanın verileri, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, öznel iyi oluş ve mükemmeliyetçilik ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada veri analizi SPSS 21 paket programında yapılmıştır. Araştırma kapsamında mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş algısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçilik algısı arttıkça öznel iyi oluş algısı azalmaktadır. Bu durum mükemmeliyetçiliğe sahip olan kişilerin öznel iyi oluş algılarının diğerlerine göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Araştırmada kadınların mükemmeliyetçilik algılarının erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmişken, öznel iyi oluş algısı cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Ayrıca 18-20 yaşındaki bireylerin mükemmeliyetçilik algılarının diğerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen veriler alan yazında bulunan çalışmalar ışığında tartışılmış ve uygun önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öznel iyi oluş, mükemmeliyetçilik, üniversite öğrencileri, ilişki

ABSTRACT
ANALYSING THE RELATIONSHIP BETWEEN
PERFECTIONISM AND SUBJECTIVE WELL-BEING LEVELS
OF UNIVERSITY STUDENTS

Yusuf GÜLTEKİN

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Dr. Besra TAŞ

February, 2024- 94 Pages

The aim of the study was to examine the relationship between perfectionism and subjective well-being in university students. In the study, the relational screening model was used to examine the relationship between the concepts of subjective well-being and perfectionism. The population of the research consists of university students studying in Turkey. In this research, it was aimed to reach at least 384 people with the simple random sampling method and 410 people were reached. The survey form was sent to the students via Google Forms. 225 women and 185 men participated in the research. The data of the research consists of a survey form, a personal information form prepared by the researcher, and a subjective well-being and perfectionism scale. Data analysis in the research was carried out in the SPSS 21 package program. Within the scope of the research, it was determined that there was a significant negative relationship between perfectionism and subjective well-being perception. As the perception of perfectionism increases, the perception of subjective well-being decreases. This shows that people with perfectionism have lower subjective well-being perceptions than others. While the research found that women's perception of perfectionism is higher than men's, subjective well-being perception does not differ according to gender. It has also been determined that 18-20 year old individuals' perception of perfectionism is higher than others. The data obtained were discussed in the light of studies in the literature and appropriate suggestions were made.

Keywords: Subjective Well-Being, Perfectionism, University Students

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	x
BİRİNCİ BÖLÜM	
GİRİŞ	1
1.1. Problem.....	2
1.2. Amaç	5
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Varsayımlar.....	7
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar.....	7
İKİNCİ BÖLÜM	
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ KAVRAMLARI	8
2.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı.....	8
2.1.1. Mükemmeliyetçilik Tanımı	8
2.1.2. Mükemmeliyetçilikle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	11
2.1.2.1. Psikanalitik Kuram	11
2.1.2.2. Davranışçı Kuram	13
2.1.2.3. İnsancıl Kuram.....	14
2.1.2.4. Bilişsel Kuram	14
2.1.2.5. Akılcı-Duygusal Kuram.....	15
2.1.3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları ve Ölçülmesi	17
2.2. Öznel İyi Oluş Kavramı.....	18
2.2.1. Öznel İyi Oluş Tanımı	21
2.2.2. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar.....	23
2.2.2.1. Erek Kuramı.....	23
2.2.2.2. Etkinlik Kuramları	24

2.2.2.3. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları.....	25
2.2.2.4. Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı.....	26
2.2.2.5. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı	27
2.2.2.6. Uyum Kuramı	28
2.2.2.7. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı.....	29
2.2.3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	32
2.2.3.1. Kişilik	32
2.2.3.3. Gelir	34
2.2.3.4. Yaş	34
2.2.3.5. Cinsiyet.....	35
2.2.3.6. Eğitim Durumu	35
2.2.3.7. Medeni Durum.....	36
2.2.3.8. Stres	37
2.3. İlgili Araştırmalar	38
2.3.1. Mükemmelliyeçilik İle İlgili Çalışmalar	38
2.3.2. Öznel İyi Oluş İle İlgili Çalışmalar	40
2.3.3. Mükemmelliyeçilik ve Öznel İyi Oluş Algıları Arasındaki İlişkilere Yönelik Çalışmalar	42
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
YÖNTEM	46
3.1. Araştırmanın Modeli.....	46
3.2. Evren ve Örneklem	46
3.3. Veri Toplama Araçları	48
3.4. Veri Analizi	49
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
ARAŞTIRMA BULGULARI	51
4.1. Kişisel Bilgilere Yönelik Bulgular	Error! Bookmark not defined.
4.2. Mükemmelliyeçilik Algısına Yönelik Bulgular	52
4.3. Öznel İyi Oluş Algısına Yönelik Bulgular	56
4.4. Mükemmelliyeçilik ve Öznel İyi Oluş Algısı İlişkisi.....	60
BEŞİNCİ BÖLÜM	
TARTIŞMA, DEĞERLENDİRME VE ÖNERİLER.....	62
5.1. Demografik Özelliklere Göre Mükemmelliyeçilik Algısının Tartışılması.....	62
5.2. Demografik Özelliklere Göre Öznel İyi Oluş Algısının Tartışılması.....	65

5.3. Mükemmeliyetçilik ve Öznel İyi Oluş Algısı İlişkinine İlişkin Bulguların Tartışılması	69
5.4. Öneriler	70
KAYNAKÇA.....	72
EKLER	89
ÖZ GEÇMİŞ	93



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Demografik Özelliklere Yönelik Bulgular	46
Tablo 4.1: Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları ve Öznel İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistiksel Değerler.....	51
Tablo 4.2: Cinsiyete Göre Mükemmeliyetçilik Algısı	52
Tablo 4.3: Yaşa Göre Mükemmeliyetçilik Algısı.....	52
Tablo 4.4: Anne Eğitim Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Algısı.....	53
Tablo 4.5: Baba Eğitim Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Algısı	53
Tablo 4.6: Kişi Dâhil Kardeş Sayısı Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Algısı..	54
Tablo 4.7: Anne-Baba Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Algısı	54
Tablo 4.8: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Mükemmeliyetçilik Algısı	55
Tablo 4.9: Öğrenim Görünen Sınıf Düzeyine Göre Mükemmeliyetçilik Algısı	55
Tablo 4.10: Üniversite Türüne Göre Mükemmeliyetçilik Algısı	56
Tablo 4.11: Cinsiyete Göre Öznel İyi Oluş Algısı	56
Tablo 4.12: Yaşa Göre Öznel İyi Oluş Algısı.....	56
Tablo 4.13: Anne Eğitim Durumuna Göre Öznel İyi Oluş Algısı.....	57
Tablo 4.14: Baba Eğitim Durumuna Göre Öznel İyi Oluş Algısı	57
Tablo 4.15: Kişi Dahil Kardeş Sayısı Durumuna Göre Öznel İyi Oluş Algısı.....	58
Tablo 4.16: Anne-Baba Durumuna Göre Öznel İyi Oluş Algısı	58
Tablo 4.17: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Öznel İyi Oluş Algısı	59
Tablo 4.18: Öğrenim Görünen Sınıf Düzeyine Göre Öznel İyi Oluş Algısı	59
Tablo 4.19: Üniversite Türüne Göre Öznel İyi Oluş Algısı	60

KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
FÇBMÖ	: Frost Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği
ÖİÖ	: Özel İyi Oluş



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bireylerin yaşam kalitelerinin artırılması ve mutlu şekilde yaşayabilmeleri açısından öznel iyi oluş önemli kavramlardan biri olarak görülmektedir. Bununla beraber öznel iyi oluş üzerinde etkili olan çeşitli faktörler söz konusu olmaktadır. Mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

Bir bireyin öznel refahının, bir kişinin yaşamının genel bir değerlendirmesine ve niteliksel özelliklerine ilişkin deneyimi olarak değerlendirilmesi, bilimsel psikolojik alan yazında büyük önem taşıyan bir sorundur (Bardone-Cone vd., 2007: 385). Çok boyutlu bir yapı olarak öznel iyi oluşa birçok faktör aracılık eder ve birçok kişisel özellik ile ilişkilidir. Mükemmeliyetçilik gibi kişisel bir değişkenin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi sorusunu açıklığa kavuşturmak önemlidir (Williams ve Levinson, 2020: 102). Mükemmeliyetçilik olgusunun psikolojik doğası, içeriği, yapısı ve çeşitleri bilimsel alan yazında oldukça geniş bir şekilde sunulmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin başlangıçta “mutlak mükemmellik” ve kusursuzluk arzusu olarak düşünüülmesinin aksine, artık mükemmeliyetçiliği, kişinin kendisi için kasıtlı olarak yüksek hedefler koyma eğiliminde, başkalarına olan inancında kendini gösteren bir kişilik özelliği olarak tanımlamak yaygındır (Bardone-Cone vd., 2007: 386; Stoeber vd., 2020).

Çeşitli sosyal aktivite türlerinin ve bunların çeşitli sosyo-psikolojik özelliklerle ilişkilerinin incelenmesi, modern psikolojik araştırmanın odak noktasıdır. Belirleyicisi toplumun ekonomik ve politik durumu, sosyalleşme ortamının kültürel özellikleri olan bireyin öznel refahının yanı sıra kişinin temel sosyo-psikolojik özellikleri, bir bireyin değer ve anlamsal yönelimlerini öznel iyi oluşun bir göstergesidir. Bireyin yeteneklerinin ihtiyaçlarının karşılanmasına ve arzularının gerçekleşmesine ne kadar tam olarak katkıda bulunabileceğinin bir yansımasıdır; bu, kişinin gerçek yaşam standardının öznel beklentilerine ne ölçüde karşılık geldiğini belirlemektedir (Yi, 2012: 69). Genel olarak sosyal aktivitenin yanı sıra öznel yaşam doyumu durumu üzerinde de önemli etkisi olan kişisel değişkenlerden biri, mükemmeliyetçilik gibi belirsiz bir olgudur. Kişilerin mükemmeliyetçilik durumlarına bağlı olarak hayata

bakış açıları ve yaşam tarzları değişmektedir (Mackinnon ve Sherry, 2012: 23). Bu durum öznel iyi oluş algıları üzerinde de etkili olabilmektedir. Bununla beraber alan yazında mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş algıları arasında yapılan çalışma sayısının sınırlı olduğu ifade edilebilir.

1.1.Problem

Mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir kişilik özelliğidir (Frost vd., 1990: 450; Hewitt ve Flett, 1991: 457). Mükemmeliyetçiliğin en çok araştırılan çok boyutlu modellerinden biri Hewitt ve Flett'in (1991) üç boyutu farklılaştırmasıdır: kendine odaklı, başkalarına odaklı ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, mükemmellik için çabalamanın önemli olduğuna dair inançları yansıtır. Kendine odaklı mükemmeliyetçiler mükemmel olmayı beklemektedirler. Bunun tersine başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarının mükemmellik için çabalamasının önemli olduğu inancını yansıtır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçiler başkalarının mükemmel olmasını beklerler. Son olarak, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik, mükemmellik için çabalamanın başkaları için önemli olduğuna dair inançları yansıtır. Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiler, başkalarının onlardan mükemmel olmalarını beklediğine inanırlar.

Ellis (2002) mükemmeliyetçiliği açıklayan ilk bilişsel-davranışçı teorisyendir. Mükemmeliyetçiliği psikolojik sıkıntıya yol açan on iki mantıksız inançtan biri olarak tanımlamıştır. Mükemmeliyetçiliğin, kişinin tamamen değerli, layık, zeki olması gerektiğine dair bu inancın kişide kabulü olduğuna inanılmaktadır. Ellis, mükemmeliyetçileri, hayatta ilerleme ve başarıyı temel hedefi olan insanlar olarak tanımlamaktadır. Mükemmeliyetçilere göre yetersizlik, kişinin yetersizliğinin ve değersizliğinin göstergesidir. Mükemmeliyetçilik derken, insanın sorunlarına her zaman doğru, eksiksiz ve doğru bir yanıt bulunduğuna ve bu çözüm bulunamadığı takdirde felaket olacağına dair inancı ön plandadır (Mahzadeh vd., 2019: 50). Mükemmeliyetçiliğin temel etkilerinin değerlendirilmesinde ise öznel iyi oluş önemli bir değişken olarak dikkat çekmektedir. Mükemmeliyetçiliğin diyatez-stres modeline göre (Flett vd., 1995: 113) mükemmeliyetçiliğin her üç boyutunda öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Kişilerin davranışlarının şekillenmesinde mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki önemlidir (Mehr ve Adams, 2016: 133).

Öznel iyi oluş, kendine karşı olumlu bir bakış açısı ve kişisel eksikliklerin yalnızca insana özgü olduğunun kabul edilmesini gerektiren, kendine karşı nazik, sıcak ve ilgili bir tutum olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003: 224). Mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş bağlamında, her üç mükemmeliyetçilik boyutu da kendini kabul ile olumsuz ilişkiler göstermiştir ve öznel iyi oluş eksikliğinin, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki pozitif ilişkiye tam olarak aracılık ettiği gösterilmiştir (Mehr ve Adams, 2016: 133).

Ryff ve arkadaşlarının (1989) çok boyutlu modeli öznel iyi oluş modellerinin en önemlilerinden biridir. Ryff, öznel iyi oluşu, kişinin gerçek potansiyel yeteneğini gerçekleştirme çabası olarak görmektedir. Bir değerlendirmede kişi yeteneklerinden, yeteneklerinden ve aktivitelerinden memnunsa, iyi bir zihinsel fonksiyona sahip olacaktır (Molnar vd., 2020: 128). Öznel iyi oluş, çok sayıda faktörle ilişkilendirilebilen çok bileşenli bir kavramdır. Öznel iyi oluşla ilişkilendirilebilecek faktörlerden biri de mükemmeliyetçiliktir. Olumlu mükemmeliyetçilik psikolojik iyi oluşu olumlu yönde yordamakta, olumsuz mükemmeliyetçilik ise psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir. Farklı kişilik özellikleri, bireyin çevresiyle olan ilişkisinde ve izlenim biçiminde büyük rol oynayabilir (Sapington, 2008: 20). Her insanın kişiliği, arzularından ve hoşlanmadığı şeylerden, korkularından, ayrıcalıklarından, yeteneklerinden ve özelliklerinden oluşur. Bu özellikler insanları birbirinden ayırır. Kişilik, bireysel davranışın başkalarını etkileyen görünür yönleridir. Aynı zamanda kişinin sosyal, zihinsel ve duygusal özelliklerini de içerir (Mackinnon ve Sherry, 2012: 23). Kişilik aynı zamanda farklı durumlara yanıt vermede farklılık gösterebilecek bir dizi dayanıklı ve benzersiz özelliktir. İnsanlar, kişiliğinin temel bileşenlerini oluşturan derin özelliklere sahiptir. Kişiliğin tanınması bu bileşenin doğru tanımlanmasını gerektirir. Eysenck (1990) kişiliğin üç yönünü ortaya koymuştur. Bu kişilik özelliklerinin her biri çok sayıda sıfat içerir. Bu kişilik yönleri dışa dönüklük, nevroz ve psikopatlığı içerir. Bu kişilik özelliklerinin davranışı tahmin edebileceğine inanılmaktadır. Eysenck (1997), kişilik özelliklerinin göz ardı edilmesi nedeniyle birçok psikolojik araştırmanın yanlış sonuçlara vardığına inanmaktadır (Sholtes ve Sholtes, 2007: 33). Kişilik, önyargıların ve yaşam rehberliğinin en önemli aracıdır. Bir yandan amacı belirler, diğer yandan hedefe ulaşmanın olanaklarını sağlar. Burada Casta ve McCrea'nın (1992) beş faktör teorisine dayanan başarıyı gerektirme

özelliği, o hedefe ulaşmak için ya hedef belirleyici ya da sağlayıcı güç olarak kullanılabilir.

Bir kişinin kişilik özelliklerinin onun kişilik mükemmeliyetçiliği ve refahı üzerinde etkili olduğu ve kişinin hayatından doyum almasına veya doyumsuzluğuna neden olduğu görülmektedir (Besharat vd.,2009: 8). Diener (2003), bireysel yaşam doyumunun, genel değerlendirmesinden ve tüm yaşamına veya aile yaşamı, mesleği, geliri, boş zamanı vb. yaşamın bazı yönlerine yönelik tutumlarından kaynaklandığına inanmaktadır. Öznel iyi oluş aslında kişinin idealleri ile mevcut durumu arasındaki mesafenin yansımasıdır ve kişinin idealleri ile mevcut durumu arasındaki fark ne kadar fazla olursa memnuniyeti azalacaktır (Mahzadeh vd., 2019: 50). Yaşam doyumunun kişinin istekleri ile mevcut durumu arasındaki dengenin yansıması olduğu ve mükemmeliyetçilerin her zaman çeşitli hedefler aradığı göz önüne alındığında, mükemmeliyetçiliği yüksek kişilerde öznel iyi oluşun daha az olduğu görülmektedir (Hashemi ve Latifian, 2009: 510).

Mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluş üzerindeki etkileri, esas olarak pozitif mükemmeliyetçiliğin bireylerin duygu ve yaşam doyumları üzerindeki etkisinde ortaya çıkmaktadır. Rice ve Mirzadeh (2000) olumlu mükemmeliyetçiliğin öğrenmeye ve duygulara faydalı olduğunu, olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise öğrenmeye yardımcı olmadığını, ruh hali ve duygu üzerinde olumsuz etkisi olduğunu göstermiştir. Bieling ve diğerlerinin (2003) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin gerçek sınav durumlarında olduğunu göstermiştir. DiBartolo (2008) olumlu mükemmeliyetçiliğin olumlu duygularla anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu, olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise sınavlardaki olumsuz duygularla anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Gaudreau ve Thompson (2010), mükemmeliyetçilik çabaları yüksek olan bireylerin, mükemmeliyetçilik çabaları düşük olanlara göre önemli ölçüde daha yüksek düzeyde olumlu duygulanım ve daha düşük düzeyde olumsuz duygulanım gösterdiklerini bulmuşlardır. Mitchelson ve Burns (1998), çalışan kadınlarda mükemmeliyetçilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran bir araştırma yürütmüştür. Sonuçlar, olumsuz mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumuyla olumsuz ilişkili olduğunu ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik boyutunda daha yüksek puan alan grupların yaşam doyumunu boyutunda daha düşük puan aldığını göstermiştir. Uyum sağlayan mükemmeliyetçiler tipik olarak en yüksek düzeyde yaşam doyumunu sergilerken, uyumsuz mükemmeliyetçiler en düşük düzeyi

sergiledikleri belirlenmiştir (Rice ve Ashby, 2007: 73). Chang (2000) genç ve yaşlı yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye algılanan baskının aracılık ettiğini bulmuştur. Chang, Banks ve Watkins (2004) farklı mükemmeliyetçilik türleri ile pozitif psikolojik işlevsellik (yaşam tatmini ve olumlu duygular) ve olumsuz psikolojik işlevsellik (intihar düşüncesi ve olumsuz duygular) arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bulgular, olumlu mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumuyla anlamlı derecede pozitif, olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise yaşam doyumuyla anlamlı derecede olumsuz ilişkili olduğunu göstermiştir.

Bireylerin de mükemmeliyetçilik yapılarına bağlı olarak öznel iyi olur algıları farklılık gösterebilmektedir. Kişilerin hayata bakış açıları ve olumlu duygulara yönelik tutumları öznel iyi oluş algıları ile ilişkilidir. Bu nedenle kişilerin mükemmelliği içerik ve öznel iyi olup algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın konusu oluşturmaktadır.

1.2. Amaç

Araştırmada üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede araştırma soruları şu şekildedir:

1. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algıları ne düzeydedir?
2. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algıları demografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kardeş sayısı, anne baba durumu, gelir düzeyi, sınıf düzeyi, üniversite türü) göre farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algıları ne düzeydedir?
4. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algıları demografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kardeş sayısı, anne baba durumu, gelir düzeyi, sınıf düzeyi, üniversite türü) göre farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algıları ile öznel iyi oluş algıları arasında ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Mükemmeliyetçilik bireyin ruhsal sağlığını, yaşam kalitesini ve mutluluğunu sekteye uğratabilmektedir (Hill vd., 2010: 585). Birçok çalışma mükemmeliyetçiliğin kaygı,

depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve yeme bozuklukları gibi ruhsal hastalıklarla bağlantılı olduğunu göstermiştir (Frost ve Steketee, 1997: 292; Bardone-Cone vd., 2007: 385; Williams ve Levinson, 2020: 102). Mükemmeliyetçilik, aşırı yüksek standartlar veya kusursuz performans için sürekli çaba göstermeyle karakterize edilen ve sıklıkla davranışın değerlendirilmesine ilişkin aşırı endişenin eşlik ettiği bir kişilik boyutu olarak görülmektedir. Mükemmeliyetçilik alanları bireyin yaşamının iş, eğitim ve sosyal ilişkiler gibi tüm alanlarını etkileyebilmektedir (Mackinnon ve Sherry, 2012: 23; Molnar, Sirois, Flett ve Sadava, 2020: 128). Mükemmeliyetçilik, bireyin yaşam şekli üzerinde etkili olabilmekte, özellikle üniversite öğrencilerinin sosyal ve akademik başarısını etkileyebilmektedir. Bu nedenle, bireyin zihinsel sağlığını iyileştirmek için mükemmeliyetçilik ile öznel iyi oluş arasındaki temel araçların araştırılması kritik öneme sahiptir.

Önceki çalışmalar mükemmeliyetçilik ile Öznel iyi oluş arasında (Stoeber vd., 2020: 156), kendini sunma (Mackinnon ve Sherry, 2012: 23), öz kimlik (Yi, 2012) ve öz-kimlik (Yi, 2012) gibi birçok aracının olduğunu göstermiştir. Öznel iyi oluş, kişinin idealleri ile ilgili olabilmektedir. Bu durum aynı zamanda kişinin mükemmeliyetçilik algısı ile ilişkilidir. Kişi tarafından belirlenen idealler, mükemmeliyetçiliği ile ilgili olmakla beraber aynı zamanda öznel iyi oluş algısını etkileyebilmektedir (Mahzadeh vd.,2019: 50). Mükemmeliyetçiliğe bağlı olarak kişinin yaşama yönelik bakışı, öznel iyi oluş algısını da etkilemektedir (Hashemi ve Latifian, 2009: 510). Mitchelson ve Burns (1998) araştırmasında olumsuz mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumuyla olumsuz ilişkili olduğunu ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik boyutunda daha yüksek puan alan grupların yaşam doyumunu boyutunda daha düşük puan aldığını göstermiştir. Bu durum mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluş üzerinde olumlu ve olumsuz etkilerinin olabildiğini göstermektedir.

Burada özellikle üniversite öğrencilerinin hayata bakış açıları üzerinde etkili olan öznel iyi oluş algılarının, mükemmeliyetçilik algısıyla ilişkilendirilerek değerlendirilmesi önemlidir. Alan yazında mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş algılarının ayrı ayrı değerlendirildiği birçok çalışma olmakla beraber birlikte değerlendirildiği çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları durum ve olaylar karşısındaki mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi alan yazına katkı sağlaması açısından önemlidir.

1.4. Varsayımlar

Araştırmanın varsayımları şu şekildedir:

- Araştırmaya katılan bireylerin ölçme araçlarına samimi cevaplar verildiği varsayılmıştır.
- Seçilen örneklem evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

- Araştırma demografik özelliklere yönelik sorular Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile sınırlıdır.
- Araştırmanın örnekleme üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan anketler Google form üzerinden link şeklinde tanımlanmıştır.

1.6. Tanımlar

Öznel iyi oluş: Diener'e (1984) göre öznel iyi oluş, bireylerin ruh hallerine, duygularına ve kendi yaşamlarından memnuniyet düzeylerine ilişkin kişisel değerlendirmelerini kapsayan bir şemsiye terimdir. Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç bölümden oluşur.

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir kişilik özelliğidir. Yüksek standartlar belirlemek, bunlara ulaşmak için yoğun bir şekilde çabalamak, kişinin kendi değerini bu standartları karşılayarak tanımlaması ve başarısızlık durumunda özeleştiri yapmasıyla karakterize edilir (Patch, 1984).

İKİNCİ BÖLÜM

MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ KAVRAMLARI

2.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı

Mükemmeliyetçilik, 1990'lı yıllardan bu yana danışmanlık psikolojisi ve klinik psikolojinin en güncel konularından biridir; Teorik analizin başlangıcından ampirik çalışmalara kadar her geçen gün daha fazla araştırmacı mükemmeliyetçilik konusuna odaklanmaktadır. Ancak kavramsal uzantısının ve temel özelliklerinin tanımı konusunda hâlâ pek çok tartışma vardır. Ruh sağlığıyla yakından ilişkili bir kişilik özelliği olarak, giderek daha fazla araştırmacı mükemmeliyetçiliğin ruh sağlığı üzerinde yalnızca olumsuz değil aynı zamanda olumlu bir etkiye de sahip olabileceğine inanmaktadır (Ganske vd., 2015: 15).

2.1.1. Mükemmeliyetçilik Tanımı

Yıllar boyunca mükemmeliyetçilik kapsamlı bir şekilde araştırıldı ve psikolojik alan yazında mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine ve potansiyel olarak ilişkili diğer kişilik özelliklerine artan ilgi görüldü. Ancak mükemmeliyetçilik kavramının alan yazında genel kabul görmüş bir tanımı bulunmamaktadır. Nitekim ortak bir tanımın olmayışı psikoloji alan yazınına de yansımaktadır (Ashby ve Kottman, 1996: 238; Slaney vd., 2001: 131). Mükemmeliyetçilik tanımlaması yapılırken tanımlar arasında çeşitli farklılıklar söz konusu olabilmektedir. Bu farklılıkların temelinde kavramın açıklanmasında olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı şekillerde yorumlanması yer almaktadır (Slaney ve Ashby, 1996: 394; Slaney vd., 2001: 131). Slaney ve Ashby'e (1996) göre mükemmeliyetçiliği tanımlamanın bir diğer zorluğu da mükemmeliyetçiliğin bilişsel ve davranışsal özelliklerinin birbirinden farklı olmamasıdır. Mevcut mükemmeliyetçilik ölçeklerinin mükemmeliyetçilik kavramının temel yapısını tam olarak yansıtmaması mükemmeliyetçiliği tanımlamadaki işlevini sınırlamaktadır.

Geçmişten günümüze mükemmeliyetçilik kavramı araştırmacıların ilgisini çekmiş ve bilimsel çalışmalara konu olmuştur. Ancak bu kavrama ilişkin tüm araştırmacıların üzerinde fikir birliğine vardığı tek bir tanım bulunmamaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde 1990'lı yılların başlarına kadar mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu olarak ele alındığı görülmektedir (Hollender, 1965: 96; Flett, Hewitt ve Dyck, 1989: 458; Burns, 1980: 35).

Mükemmeliyetçiliğin tanımı aşamalı bir süreçtir ve farklı araştırmacılar farklı tanımlar vermiştir. Hollender (1965) mükemmeliyetçiliği, kendisinin veya başkalarının her zaman ve her yerde iyi performans göstermesi yönündeki gerçekçi olmayan gereksinimlerde kendini gösteren, doğası gereği olumsuz bir kişilik özelliği olarak tanımlamıştır. Burns (1980) “mükemmeliyetçiliğin gerçekçi olmayan standartlara sahip olduğunu, hedeflerine yönelik zorlayıcı ve ısrarcı bir şekilde çalıştıklarını ve değerlerini yalnızca çıktıları ve başarıları temelinde ölçtüklerini” ileri sürmektedir. Flett, Hewitt ve Dyck (1989) mükemmeliyetçiliği yaygın bir nevrotik tarz olarak tanımladılar. Frost ve diğerleri (1990: 451) mükemmeliyetçiliği “kendini aşırı derecede eleştirel değerlendirmenin eşlik ettiği, kendini ifade etme konusunda aşırı yüksek standartlar belirlemek” olarak tanımlamışlardır. Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliğin temel olarak ideal benliğin uygunsuz bilişsel manipülasyonundan kaynaklandığına inanmaktadır. Mükemmeliyetçilikle ilgili ilk çalışmalarda, çoğu araştırmacı mükemmeliyetçiliği, mükemmellik için çabalama ve aşırı performans hedefleri belirleme ile karakterize edilen ve davranışları çok sert bir şekilde değerlendirme eğiliminin eşlik ettiği, olumsuz öz değere sahip bir kişilik özelliği olarak görmüştür (Flett ve Hewitt, 2002: 256). Mükemmeliyetçilikle ilişkili olumsuz özellikler, erteleme, kararsızlık ve anoreksi, depresyon ve kişilik bozuklukları gibi diğer ciddi zihinsel hastalıklar da dâhil olmak üzere birçok olumsuz sonuçla ilişkilidir (Pacht, 1984: 386).

Hollender (1965: 384) mükemmeliyetçiliği “kendisinden veya başkalarından durumun gerektirdiğinden daha yüksek kalitede performans talep etme uygulaması” olarak açıklamıştır. Mükemmeliyetçiliği, çocuklukta yaşanan güvensizlik duygusuna karşı geliştirilen, öğrenilmiş olumsuz bir kişilik özelliği olarak değerlendirmiştir.

Burns (1980) mükemmeliyetçiliği kişinin kendisi için mümkün olanın ötesinde standartlar belirlemesi, bu standartlara ulaşmak için ısrarla çabalaması ve kendi değerini bu standartlara ulaşılarak ve başarılı olarak tanımlaması olarak tanımlamıştır. Ayrıca mükemmeliyetçi bireylerden bahsederken bu kişilerin ya hep ya hiç düşünme, aşırı genelleme ve yapmalı ifadeleri gibi ortak zihinsel çarpıtmalara sahip olduklarından bahsetmektedir. Tüm bu çarpıtmalar, bireylerin zor dönemlerden geçerken ya da başarısızlıkla karşı karşıya kaldıklarında ihtiyaç duydukları şefkat ve kabullenmeyi tam olarak göstermelerine engel olmaktadır. Tüm bu durumlar bir araya

geldiğinde kişi kendini yetersiz, verimsiz, yalnız hisseder, düşük özgüven, kaygı ve depresyona karşı daha savunmasız hale gelmektedir.

Benzer şekilde Patch (1984) mükemmeliyetçiliği yıkıcı ve psikopatolojik hem başarılı hem de başarısız bir durum olarak değerlendirmiştir. Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak açıklayan diğer araştırmacılar gibi Patch de bireylerin kendilerine yönelik düşünce kalıplarına, performanslarına ilişkin düşüncelerine ve kişisel değerlerine odaklanmıştır.

Yukarıda bahsedildiği gibi mükemmeliyetçilik kavramını ilk zamanlarda açıklamaya çalışan Hollender (1965), Burn (1980) ve Patch (1984) kavrama tek boyutlu bir yapı ve olumsuz bir durum olarak yaklaşmışlardır. Bu çalışmalarda mükemmelliğin yıkıcı yönüne çok dikkat edilmiştir.

Hamachek (1978) normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik arasında ayırım yapan ilk araştırmacılarından biridir. Hamacheck'e göre normal ve nevrotik mükemmeliyetçiler benzer davranışlara sahiptir. Aralarındaki tek fark kendilerini değerlendirirken takındıkları tavidir. Normal mükemmeliyetçiler performans beklentilerini içinde buldukları duruma ve sahip oldukları becerilere göre ayarlarlar. Ve bu uğurda gösterilen çabadan keyif alırlar ve küçük başarısızlıklara karşı daha dayanıklıdırlar. Bunun tersine, nevrotik mükemmeliyetçiler başaramayacakları daha yüksek düzeyde performans talep ederler. Ne kadar çabalarlarsa çabalasınlar performanslarından memnun kalmazlar ve yaptıkları işi yetersiz bulurlar. Bu durum kendilerine yönelik sert eleştirilerle sonuçlanır.

Araştırmaların derinleşmesiyle mükemmeliyetçiliğin çağrışımı zenginleşmiş, mükemmeliyetçiliğin yalnızca olumsuz olduğu görüşünden hareketle mükemmeliyetçiliğin olumlu bir yanının da olduğunun farkına varılmıştır (Shafran vd., 2002: 774; Afshar vd., 2011: 80). Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliğin ikili bir karaktere sahip olduğuna hem olumlu bir içsel motivasyon hem de sağlıksız bir mantıksız inanç olduğuna inanmaktadır. Normal mükemmeliyetçiler, güçlü ve zayıf yönlerine göre hedefler belirleyebilir, bu hedeflere ulaştıktan sonra kendilerini iyi hissedebilir ve standartları düşürmek veya çok fazla doğruluk talep etmemek gibi belirli durumlarda esnek bir şekilde yanıt verme yeteneğine sahiptir. Nevrotik mükemmeliyetçiler kendilerine gerçekçi olmayan hedefler koyarlar, çabalarından tatmin olmazlar, standartlarını asla gevşetmezler ve esnek değildirler. Slade ve Owens

(1998) mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz formlara ayırmıştır. Birincisi, bireye faydalı olan normal davranışlarla karakterize edilirken, ikincisi uyumsuzlukla karakterize edilir ve uyumsuz davranışları öngörebilir. Bieling, Israel ve Antony (2004) faktör analizi yoluyla mükemmeliyetçiliğin iki biçimini incelemişler ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bireylerin karar verme konusundaki şüphelerini ve endişelerini yansıttığını, diğerlerinin kendi performanslarına ilişkin gerçekçi olmayan beklentileri olduğuna inandıklarını, buna karşın uyumlu mükemmeliyetçiliğin ise şu şekilde karakterize edildiğini bulmuşlardır: Farklı alanlardaki başarı düzeylerine göre standartlar koyabilen bireyler. Kung ve Chan (2014) mükemmeliyetçilik tarafından sırasıyla hem olumlu hem de olumsuz boyutlarda uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin varlığını doğrulamaktadır. Buna ek olarak, çalışma uyumsuz mükemmeliyetçiliğin temel olarak akademik tükenmişlikle ilişkili olan şüphe davranışı ve hata yapma korkusu gibi mükemmeliyetçiliğin olumsuz biçimlerine yansıdığını, olumlu mükemmeliyetçiliğin ise (kişisel standartlar ve organizasyon) akademik bağlılıkla ilişkili olduğunu bulmuştur (Zhang, Gan ve Cham, 2007: 1530).

2.1.2. Mükemmeliyetçilikle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Hem ampirik hem de ampirik olarak araştıranlar farklı görüşler dile getirdiler. Ancak birçok teorisyen bu farklı görüşlerin yanı sıra şunları da belirtmektedir. Mükemmeliyetçiliğin temellerinin yaşamın nispeten erken dönemlerinde oluştuğu ve bu oluşumda mükemmeliyetçi ve talepkar ailelerin büyük rol oynadığı konusunda hemfikirdirler (Kawamura vd., 2002: 317).

2.1.2.1. Psikanalitik Kuram

Mükemmeliyetçilik çalışmalarının temelini oluşturan teorilerden biridir. Alan yazında mükemmeliyetçilik sıklıkla ısrarcı duyguların nevrotik bir biçimi olarak görülmüştür. Bu nevrotik formla ilgili alan yazını başlatan Freud (1957) mükemmeliyetçiliği, nevrotik bozukluklarla ilişkilendirilen ve süperegonun daha yüksek başarı arayışının bir sonucu olarak ortaya çıkan bir kişilik özelliği olarak değerlendirmiştir. Freud tarafından mükemmel olma ihtiyacı yıkıcı bir dürtünün ürünü olarak ifade edilmektedir. Ayrıca oedipus kompleksinin ürünüdür. Freud tarafından mükemmel olmaya yönelik olarak ihtiyaç çocukluk döneminde başlamakta ve mükemmeliyetçiliğe ilişkin temelleri atılmasında ebeveynlerin yasaklarına yönelik içselleştirmenin önemli olduğu ifade edilmektedir (Gençtan, 2006: 232).

Bütünsel yaklaşımın temsilcisi Karen Horney (1950; 1975) eserlerinde mükemmeliyetçiliği nevrotik bir yapı olarak değerlendirmiştir. Mükemmeliyetçiliğin temelinde çocukluk çağındaki karşılanmayan fark edilme ihtiyacı ve terk edilme kaygısının yattığını belirtmektedir. Rekabetçi bir toplumun ideal yaşamı ve ideal insan mesajları ve beklentileri de eklenince kişi kendine yabancılaşır. Dolayısıyla Horney'e (1975) göre mükemmeliyetçilik, bireyin hissettiği bu yabancılaşmaya patolojik uyumdur. Kişi kendisine yönelik güvensizlik duygusundan korunmak için zihninde ideal bir benlik inşa eder. İdeal benliğe ulaşmak için yaptığı her işte mükemmel olması ve çevresindekilerden daha iyi olması gerektiğine inanır. Yaşamın birçok alanında yüksek standartlar koyar ve kusursuz mükemmelliğe ulaşmak ister. Bu arzuyla birlikte olması gerekenlerin zulmüne maruz kalır. Kendine karşı didaktik bir tutum benimser, karşılanması zor ve katı talepler geliştirir. Her sorunu çözebilmeliyim, asla yorulmamalı, hastalanmamalıyım. İnsan olmanın kaçınılmaz sonucu olan başarısızlıklarına yönelik eleştirilere karşı aşırı duyarlı hale gelir. Böylece Horney'e (1975) göre mükemmeliyetçiler, herkesten daha iyi olmaya çalışarak ve büyük başarılar elde ederek güvensizliklerini aşmaya çalışmaktadır.

Bireysel psikolojinin öncüsü Alfred Adler (1956: 104) “mükemmellik çabasının, yaşamın bir parçası, bir çaba, bir dürtü, onsuz yaşamın düşünülemediği bir şey olması anlamında doğuştan geldiğini” belirtmiştir. Bebeklik döneminin, insanların yaşam boyu daha iyiye ulaşma arzusunun kaynağı olduğuna dikkat çekmektedir. Ona göre bebek hayata çaresizce başlar ve kendini aşağılık hisseder, çünkü hayatta kalması yetişkinlere bağlıdır. Her insan için kaçınılmaz olan bu aşağılık duygusu onun teorisinde olumsuz olarak değerlendirilmez. Tam tersine kişinin kendini tamamlanmış hissetmesi için daha iyiye yönelik mücadelesinin kaynağı olarak görülmektedir (Mahzadeh vd., 2019: 50).

Adler'in teorisindeki bir diğer önemli nokta da mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki boyutta incelemesidir. Adler'e göre mükemmellik için gerçekçi çabalar gösteren bireyler, aşağılık duygusuyla baş edebilir ve topluluk duygusu sayesinde hem kendilerine hem de başkalarına faydalı olacak davranışlar arayabilirler. Mükemmeliyet için nevrotik çabalar gösteren bireyler ise, diğerlerinden daha iyi olma inancıyla maskelenen daha yoğun bir aşağılık duygusuyla mücadele eder, üstünlük için daha fazla çaba gösterir ve kişisel güç elde ederler (Lazarsfeld, 1991: 94). Uyumlu mükemmeliyetçiler gerçekçi hedefler koyarken, uyumlu ilişkiler

geliştirirken ve sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını kullanırken; Uyumsuz mükemmeliyetçiler performanslarının üzerinde, gerçekçi olmayan hedeflere ulaşmaya çalışırlar, hata yapmaktan ve eleştirilmekten korkarlar, toplumdan çok kendileri ile ilgilenirler.

Psikanalitik Kuram genel olarak değerlendirildiğinde, kişilerin mükemmeliyetçilikleri kapsamında uyumlu ve uyumsuz boyutların ortaya çıkabildiği ifade edilmektedir. Kişinin mükemmeliyetçilik ile ilgili bakış açısı, onun tutum ve davranışları üzerinde etkili olmaktadır.

2.1.2.2. Davranışçı Kuram

Davranış teorisi kapsamında mükemmeliyetçiliği açıklamaya yönelik olarak farklı bir yaklaşım sergilenmektedir. İlk kez Skinner tarafından öne sürülen yaklaşım çerçevesinde mükemmeliyetçiliğe ilişkin davranışı şekillenmesinde ve sürdürülmesinde kişinin çevresinin önemli bir role sahip olduğu ifade edilmektedir. Davranış kuramı çerçevesinde kişilerin olumlu davranışlarının ödüllendirilmesi ve teşvik edilmesi kişinin bu davranışı yönelik tekrarlama eğilimini arttırmaktadır. Bununla beraber kişinin davranışı sonucunda olumsuz sonuçlar doğuran ve cezalandırılan davranışlar karşısında kişinin bu davranışları tekrarlama olasılıkları azalmaktadır (NelsonJones, 1982: 118-119). Skinner burada mükemmelliğin kalıcı hale geldiğini söylüyor çünkü bireyler yalnızca ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarında etrafındakiler tarafından ödüllendirilmektedir. Bu durumda ona göre sorun, mükemmellik düzeyinin oldukça yüksek olması ve kişinin mükemmelliğe ulaşabileceğine inanıp bunu başaramaması durumunda ortaya çıkmaktadır. Bu durumda genellikle depresyon ya da kaygı ortaya çıkmaktadır (Borynack, 2003: 8).

Mükemmeliyetçiliğiorganizasyon boyutunda çevresel faktörlere -özellikle aileye-vurgu yapmıştır. Hamachek'e göre mükemmeliyetçilik çelişkili veya koşullu onaydan da kaynaklanabilir. Çelişkili davranış ve ebeveynlerin çelişkili onayı durumlarında çocuklar, başkalarının tutarlı standartlarının eksikliğini telafi etmek için kendileri için gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirleyebilirler. Aileleri koşullu kabule çok fazla önem veren çocuklar, başarılarını abartma ve kendilerini küçümseme eğilimindedir. Bu çocuklar, yalnızca olağanüstü başarı göstermeleri durumunda kendilerine değer verilebileceklerini öğrenmiş olabilirler, bu da mükemmeliyetçi düşüncenin (harekete geçme) gelişmesine yol açmaktadır (Akt., Soenens vd., 2008: 465-466).

2.1.2.3. İnsancıl Kuram

Adler gibi hümanist teorisyenler de mükemmeliyetçiliğin insan gelişiminde önemli bir kavram olduğunu ileri sürmüşlerdir. Hümanist bakış açısı, insan doğasının pozitifliğe, iyiliğe ve hakikate eğilimli olduğunu belirtir. Bir kişiye yeteneklerini ve karar verme yeteneklerini ortaya çıkarabileceği ortam sağlanırsa gizli güçlerini ortaya çıkarabilir ve başarılı olabilir (Kuzgun, 2000: 133-134).

Rogers tarafından hümanist bir yaklaşım çerçevesinde "ideal benlik" ve "gerçek benlik" ile ilgili kavramların açıklamaları yapılmıştır. Benlik kavramı kişinin mevcut durumunun yanı sıra ne olması gerektiği ve ne olmak istediği ile ilgili de görüşleri kapsayan bir kavram şeklinde ifade edilmektedir. Bir kişinin kim olmak istediğine dair fikirleri onun "ideal benliğini" oluşturur. Bu terim, kişinin ulaşmak istediği kendi imajını ifade eder ve bu imaja sahip olduğunda kendisini çok değerli görecektir. Aslında Rogers'a göre benlik kavramı kişinin kendisi hakkındaki doğru ya da yanlış hipotezler bütünüdür (Nelson-Jones, 1982: 28). Kendi özelliklerinin farkına vardığında ve neye ihtiyacı olduğunu buna göre belirlediğinde kendini değerli hissetme olasılığı daha yüksektir. Yani "ideal benlik", "gerçek benlik"e ne kadar yaklaşırsa kişi o kadar mutlu olmaktadır. Mükemmeliyetçilik ise bireye "gerçek benlik"ten uzak bir "ideal benlik" önermektedir. Oluşan bu durum birey üzerinde stres ve kaygıya neden olurken aynı zamanda mutluluğunu olumsuz yönde etkileyecektir (Corey, 2008: 189).

İnsancıl kuram kapsamında mükemmeliyetçiliği gerçek benlik ve ideal belik kavramlarını kullanarak açıklandığını ifade etmek mümkündür. Kişinin kendisine yönelik yargı ve değerlendirmeleri önemli olmaktadır.

2.1.2.4. Bilişsel Kuram

Beck mükemmeliyetçiliği Bilişsel Teoriye göre açıklamıştır. Mükemmeliyetçiliği psikopatolojiye bilişsel bakış açısının önemli bileşenlerinden biri olarak görmüştür (Brown ve Beck, 2002: 232). Depresyon üzerinde çalışırken mükemmeliyetçiliğe olumsuz bir yapı olarak yaklaşmış ve çocukluktan itibaren her türlü olayın şekillendirdiği "bilişsel çarpıklıkları" ele almıştır. Özellikle mükemmeliyetçilerin dünyaya, geleceğe ve kendilerine yönelik olumsuz bakış açıları odak noktasındaydı (Brown ve Beck 2002: 232). En yaygın mükemmeliyetçi çarpıtma olarak karşımıza çıkan ya hep ya hiç düşüncesidir. Mükemmeliyetçi kişilerde, yapılan işte kusursuz

olmak ya da o işte tamamen başarısız olduklarını düşünmek gibi, durumu yalnızca iki zıt yönde değerlendirmeleri görülebilir (Antony ve Swinson, 2009: 63).

Horney'nin yaptığı gibi Beck de mükemmeliyetçilerin kullandığı emir diline atıfta bulundu. Weissman (1979), Beck'in depresyonla ilişkilendirdiği bu olumsuz düşünce örüntüsünün, her zaman, asla, yapmalı, yapmalı gibi katı ve aşırı ifadelerde de kendini gösterdiğini belirtmektedir. Bilişsel teoriye göre kişinin belirlediği yüksek standartların üstesinden gelmenin ilk yolu, çarpık mükemmeliyetçilik belirtilerini tespit etmektir (Antony ve Swinson, 2009: 63).

Bilişsel yaklaşım kapsamında kişilerin bilişsel düzeyde farklılıkları söz konusu olmaktadır. Burada özellikle bireylerin bilgi işleme süreçlerine bağlı olarak oluşan farklılıklar dikkate alınmaktadır (Burger, 2006: 613). Brown ve Beck (2002)de mükemmeliyetçiliği bilişsel modele göre ve olumsuz bir bakış açısıyla açıklamaktadır. Beck'in bilişsel üçlü olarak adlandırdığı kendiniz, dünyanız ve geleceğiniz hakkındaki olumsuz düşünceler, bilişsel hataların temelini oluşturur. Mükemmeliyetçilik açısından bilişsel hatalar önemli olarak görülmektedir. Bilişsel süreç kapsamında yanlış ve hatalı dayanaklara bağlı olarak sonuç çıkarma mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilmektedir. Bilişsel hatalar, bir kişinin düşüncesindeki sistematik ve kalıcı mantıksal hatalardır. Bunlar:

- 1) Seçici soyutlama: Bu, bir ayrıntıya odaklanmayı ve tüm deneyimi bu ayrıntıya dayanarak kavramsallaştırmayı, bir bütün olarak durumun daha önemli yönlerini göz ardı etmeyi içerir.
- 2) Mutlakiyetçi, İkili Düşünme: Bu, tüm deneyimleri iki karşıt kategoriden birine yerleştirme eğilimidir.
- 3) Kişileştirme: Bireyin olayları, aralarında hiçbir bağlantı olmasa bile kendisi dışındaymış gibi algılama eğilimidir.
- 4) Aşırı genelleme: Genel sonuçlara varmak için yalnızca tek bir olaya dayandırılmaktadır.

2.1.2.5. Akılcı-Duygusal Kuram

Akılcı Duygusal Terapinin öncüsü Albert Ellis'e (1958) göre insanların duygusal ve entelektüel süreçleri ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır. Bireyler doğdukları andan itibaren yaşama ve işlevselliklerini koruma çabasındadırlar. Bu gerekliliği yerine

getirebilmek için güvenli bir ortamın yanı sıra etkileşimde buldukları diğer kişilerin de kabulüne ihtiyaç duyarlar. İnsanın bu temel arzuları önyargılı ve katı inançların oluşmasına yol açmaktadır. Toplum da bu inançları pekiştirir ve bireyler için içselleştirilmiş cümleler haline gelir.

Ellis, insanların hem mantıklı hem de mantıksız düşünme yeteneğiyle doğduğunu öne sürmüştür. Ellis, insanların mutluluğa, aşka ve ilişkilere yönelik tutumlarına ilişkin nedenlerinin intihar eğilimi, hataların tekrarı, hoşgörüsüzlük ve mükemmeliyetçilik olduğunu savunmaktadır. Ona göre insanlar, iç konuşmanın sonucu olan sürekli öz değerlendirme yoluyla kendilerini etkilerler. Mükemmeliyetçiliği mantık dışı inançlar ve olumsuz tutumlarla açıklamaya çalışan Ellis (1958), insanların hayattan zevk almaktan ziyade sürekli olarak kendi özelliklerini ve başarılarını değerlendirdiklerini tespit etmiştir. Ayrıca Ellis (1958), kişinin kendi arzularını ve tercihlerini "tatmin etmesi" gerektiğine dair ifadeleri içeren mükemmellik arayışının mantıksız ve işlevsiz bir durum olduğunu kabul eder. Ellis, mükemmellik talebinin ciddi kafa karışıklığına ve performans kaybına neden olduğunu söylemektedir. Birey, arzularının tamamını yükümlülük olarak görmekte ve yerine getiremediği arzular nedeniyle kendini sınırlı hissetmektedir (Nelson-Jones, 1982: 53-54; Corey, 2008: 299).

Mükemmeliyetçilik “musturbatörler” olarak tanımlanmaktadır Ellis (2002: 221). Bunu, güçlü ve katı tercihleri ve alternatif çözüm üretememeleri nedeniyle mükemmeliyetçilere bağlamaktadır. Ayrıca mükemmeliyetçilerin koşulsuz kendini kabullerinin düşük olduğunu iddia etti. Daha güvenli bir ortam yaratma çabaları, hayatın sunduğu macera ve keşifleri kaçırmalarına neden oluyor. Mükemmeliyetçilerin içselleştirdikleri akılcı olmayan düşüncelerle ve kendi kendine konuşmalarıyla yüzleşirlerse duygusal bozuklukların üstesinden gelebileceklerini vurgulamıştır.

Mükemmeliyetçiliğe olumsuz ve tek boyutlu bir bakış açısına sahip olan Burns (1980), mükemmeliyetçileri, kendilerini ulaşılamaz ve mantık ötesinde ulaşılamaz hedeflere ulaşmaya iten, üretkenliğe müdahale eden ve öz değerini başarı ile doğru orantılı olarak ölçen kişiler olarak tanımlamıştır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğini tutarsız ebeveyn davranışlarına ve çelişkili rıza durumlarına bağlamıştır (Akt. Slade vd., 2009: 1742). Bu durum akıllı duygusal kuram çerçevesinde mükemmeliyetçilik ile ebeveyn davranışları arasında bir ilişki olduğunu ve bunun önemli olduğunu göstermektedir.

2.1.3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları ve Ölçülmesi

Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu kavramsallaştırılması 1990'lı yılların başında yerini çok boyutlu bakış açısına bırakmıştır. İki grup araştırmacı (Frost vd., 1990: 450; Hewitt ve Flett, 1991: 457) mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir bakış açısıyla açıklamaya çalışmış ve aynı adı taşıyan bağımsız ölçekler geliştirmişlerdir. Her ne kadar iki araştırmacı grubu farklı kavramsallaştırmalara ulaşmış olsa da, başlangıç noktası mükemmeliyetçi davranışların faktörlerini belirleme ihtiyacıydı. Mükemmeliyetçiliğin mevcut tanımları öz-yönetimli bilişlere odaklanırken, çok boyutlu bakış açısıyla kişilerarası yönleri tartışılmaktadır (Hewitt ve Flett, 2002: 257). İki grubun kavramsallaştırmaları arasındaki bir diğer ortak nokta ise Hamacheck'in (1978) nevrotik (başarısızlık korkusundan kaynaklanan) ve normal (makul standartlar için çabalamaktan kaynaklanan tatminden kaynaklanan) mükemmeliyetçilik kavramlarıyla uyumlu sonuçlar elde etmiş olmalarıdır (Owens, Slade ve Dewey, 1995: 664).

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990: 450), mükemmeliyetçiliğin altı yönünü ayıran Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni geliştirdi. Bu boyutlar şu şekildedir: Hatalara yönelik endişe, kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirisi, eylemlerle ilgili şüpheler ve organizasyon.

Hata kaygısı, kişinin hataları başarısızlığın kanıtı olarak yorumlama, kendi hatalarına olumsuz tepki verme ve başkalarının bu başarısızlığı olumsuz değerlendireceğine inanma derecesini ifade eder. Yani hata yapmaktan kaçınmaya çalışmakla sonuçlanır.

Kişisel standartlar, kişinin kendine belirlediği ve değerini bu standartlara ulaşmaya göre değerlendirdiği yüksek beklentiler ve standartlar olarak açıklanmaktadır. Ebeveyn Beklentileri ve Ebeveyn Eleştirisi birbiriyle bağlantılı boyutlardır. Bunlar, kişinin ebeveynlerinin son derece yüksek standartlar koyduğuna ve kişinin performansını değerlendirirken aşırı derecede eleştirel olduğuna dair algıları ve inançları temsil eder. Eylemlerle ilgili şüpheler, kişinin bir görevi yerine getirme becerisine ne kadar güvendiğini gösterir. Son olarak organizasyon, organize olmanın kişi için ne kadar önemli olduğu ile ilgilidir (Frost ve DiBartolo, 2002: 342).

Alan yazındaki ilk tanımına ve kavramsallaştırılmasına bakıldığında mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu olarak görüldüğü ve anormal bir kişilik özelliği olarak vurgulandığı görülmektedir (Slade vd., 2009: 1742). Araştırmacıların

gözlemlerine ve klinik deneyimlerine dayanan bu tanımlar, bireylerin öz değerlendirmelerinin ve başarı standartlarının önemini vurgulamaktadır. Mükemmeliyetçiliği tek yapı olarak görmekte olan Freud, Burns, Horney ve Patch kavramı açıklarken tek boyutlu bir yapı kapsamında yaygın bir sorun olduğunu ifade etmişlerdir (Frost vd., 1990).

Siegle (2000), mükemmeliyetçiliği içsel ve dışsal mükemmeliyetçilik olarak tanımlamaktadır. İçselleştirilmiş mükemmeliyetçilik, kişinin kişisel yetenekleriyle örtüşmeyen, kendine yüksek standartlar koyması, standartlara ulaşırken hatalara daha fazla dikkat etmesi ve bu durumu sosyal çevreye yansıtması olarak tanımlanmaktadır. Bu onu birlikte yaşadığı insanlarla olan ilişkilerine de aktarır. Dış mükemmeliyetçilik, kişinin diğer insanlardan beklediği mükemmeliyetçilik düzeyidir.

2.2. Öznel İyi Oluş Kavramı

Dünyada özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrasında psikoloji ve akıl hastalıkları ile ilgilenen bilim dalı gelişmiştir. Savaş sonrasında özellikle psikologlar tarafından savaş ve ekonomik kayıpların yol açmış olduğu psikolojik yaraları sarmak için çalışmalar hız kazanmıştır. Bununla beraber bu dönemde özellikle insanların hayatlarını tatmin edici bir hale getirmek ve toplumun gelişmesini sağlayacak düzeyde psikolojik iyiliği sağlayabilecek çalışmalar ihmal edilmiştir (Seligman, 2002: 4). İlerleyen yıllarda kişilerin psikolojik iyiliğini düşünmeye yönelik çalışmalar daha fazla önem kazanmış ve burada pozitif psikoloji kavramı ortaya çıkmıştır.

James'in (1902) sağlıklı zihin üzerine yazıları, Allport'un (1958) olumlu insan özelliklerine olan ilgisi, Maslow'un (1968) sağlıklı insanlar üzerine çalışmaları ve Cowen'in (2000) çocuk ve ergenlerde dayanıklılık üzerine çalışmaları, olumlu düşüncenin temelini oluşturmuştur" (Akt., Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikolojik de özellikle olumlu bir insanın ortaya çıkarılması ve kişinin karşılaşacağı zorluklar ile mücadele edebilme becerisine ve dayanıklılığına sahip olması önemli olarak değerlendirilmektedir.

Amerikan Psikoloji Derneği tarafından 1998 yılında Martin Seligman tarafından öne sürülmüştür. Pozitif psikolojide bireylerin olumsuz şeylere odaklanmaktan ziyade olumlu durum ve olaylara yönelmeleri şeklinde görülmektedir. Pozitif psikoloji kapsamında bireylerin olumlu durum ve olaylara yönlendirilmesine ilişkin temel amaç ön plana çıkmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 6). Çalışmalar

kapsamında özellikle psikolojik bozuklukların tedavisine yönelik olarak pozitif psikolojinin önemli bir yere sahip olduğu ifade edilmektedir. Pozitif psikoloji kapsamında bireylerin olumlu ve güçlü yönlerine odaklanmalarını sağlamak ve olumsuz deneyimlerine yönelik olumlu duygular beslemelerine ilişkin çalışmaların yapılması gerektiğine yönelik görüşler bildirilmektedir. Pozitif psikoloji kapsamında bireyler için yaşanan olumsuz durumlar birer deneyim olarak görülmekte ve bunlarla baş edebilmeye ilişkin becerilerinin geliştirilmesi çalışılmaktadır. Pozitif psikolojinin temel amacı tedaviden ziyade önleme olarak ifade edilebilir. Kişilerim gelecek yaşamlarında karşılaşılabilecekleri çeşitli değişiklikler veya zorluklar karşısında baş edebilmelerine ilişkin temel becerileri kazanmaya yönelik çalışmalar yapılmaktadır (Seligman, 2002: 4).

Pozitif psikoloji kapsamında üç farklı düzeyde araştırmalar yapılmıştır. Birinci düzeyde mesleki yeterlilik, ilişki becerileri, sevmeye kapasitesi, azim, maneviyat ve yetenek gibi temel olumlu bireysel özellikler araştırılmıştır. Araştırmada ikinci düzeyde ise fedakârlık sorumluluk iyi vatandaşlık gibi temel erdemler ön plana çıkmaktadır. Son düzeyde ise kişinin öznel deneyimleri üzerinde durulmuştur. Burada özellikle kişinin geçmiş tatmini, şimdiye kadar yaşamış olduğu akış ve mutluluk ile geleceğe yönelik umut ve iyimserlik kavramları önem kazanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 6). Kişinin farklı özelliklerinin değerlendirildiği pozitif psikoloji alanında kişi bir bütün olarak değerlendirilmekte geçmiş deneyimleri şimdi yaşadıkları ve gelecek beklentilerine yönelik olarak değerlendirme yapılmaktadır.

Öznel iyi oluş, yaşam doyumu olarak tanımlanan, çoğu zaman olumlu duygulara sahip olmak ve nadiren olumsuz duygulara sahip olmak olarak tanımlanan mutluluk türlerinden biridir (Schimmack, 2008: 55). Diener (1984) araştırması kapsamında özellikle mutluluk ile öznel iyi oluş arasında güçlü bir bağlantı olduğunu ifade etmekte ve beklenti ve ihtiyaçların karşılanması ile ilgili ilişkili bir süreç olduğu değerlendirilmektedir. Chekola'nın (1974) fikri Diener'in görüşünü desteklemektedir. Chekola (1974) araştırmasında özellikle bireylerin hedefleri doğrultusunda başarıya ulaşmalarının önemli bir mutluluk kaynağı olduğu ifade edilmektedir. Bireyin belirlemiş olduğu hedef ve bu hedef doğrultusunda çaba göstererek belirli bir başarıya ulaşmış olması kişi üzerinde mutluluk kaynağı olmaktadır. Bütün bu görüşler hedeflerle duygular arasında bir ilişki olduğunu desteklemektedir. Emmons ve Diener (1986), araştırmalarında özellikle kişilerin günlük yaşamdaki hedeflerini

gerçekleştirme durumları ile olumlu duyguları arasında ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Günlük rutin çerçevesinde kişinin belirli hedeflere ulaşmış olması kişinin olumlu duygular kazanabilmesinde değerli bir unsur olarak görülmüştür.

Öznel iyi oluş algısı yüksek olan kişiler hayattan daha fazla keyif almakta ve daha yaratıcı olmaktadır. Bu kişiler yüksek performans gösterebilmekte ve üretken bir yapıya sahip olabilmektedirler (Diener ve Ryan, 2009: 392).

Öznel iyi oluşun temel bileşenleri arasında olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu yer almaktadır (Andrews ve Withey, 1976: 38; Diener, 1984: 543). Bu kavramlar öznel iyi oluşun boyutlarını anlamak için oldukça önemlidir. Bireylerin hayatlarında olumlu veya olumsuz birçok duygu söz konusu olabilmektedir. Olumlu duygular mutluluk ve sevinç gibi kişi üzerinde pozitif etkileri içeren duyguları ifade etmekle birlikte olumsuz duygular üzüntü korku gibi kişi üzerinde hoş olmayan etkiler bırakan duyguları tanımlamaktadır. Yaşam doyumu bilişle ilgilidir, yargılayıcı bir süreçtir (Diener, 1984: 543). Diener (2000) Olumlu duyguların sıklığı ve yoğunluğu öznel iyi oluş kavramının ortaya çıkışı ile ilişkilidir. Kişi için hoş olmayan duygular da söz konusu olmakla birlikte kişi tarafından özellikle hoş olan duygulara ilişkin daha yoğun bir ilgi söz konusu olmaktadır. Bu durum kişinin kendisini mutlu hissetmesi için önemli olarak görülmektedir (Diener, 2000).

Adaptasyon öznel iyi oluşun başka bir şeklidir. Silver'ın (1982) araştırması kapsamında özellikle omurilik yaralanması sonrasında kişilerin bu durumdan kaynaklı olarak mutsuz oldukları ifade edilmekle birlikte zaman içinde bu duruma alıştıkları belirlenmiştir. Kişilerin yaşamış oldukları çeşitli durumlar onlar üzerinde olumsuz bir etki yaratmış olsa da zaman içerisinde bu duruma yönelik kabullenme durumu onların mutlulukları üzerinde olumlu bir etki yaratmaktadır. Sürece alışma ve kabullenme olumlu duyguların gelişmesi açısından önemli olarak görülmektedir. Duyguları nahoştan hoşla doğru evrilmiştir (Suh vd., 1996). Olumsuz duygulardan olumlu duyguya geçiş söz konusu olabilmektedir. Brickman ve diğerleri (1978) ayrıca piyangoyu kazanan kişilerin, kazanmayanlara göre daha mutlu olmadıklarını, günlük faaliyetlerden daha az zevk aldıklarını belirtmektedir. Görünüşe göre bu kişiler durumlarına alışmışlardı. Bu bulgular insanların yeni duruma uyum sağladığını ve öznel iyi oluşun düzeylerinin normale döndüğünü göstermektedir.

Mutluluğun yordayıcılarının ve iyi bir yaşamın belirleyicilerinin belirlenmesi, pozitif psikoloji akımıyla birlikte daha fazla ilgi görmeye başlamıştır. Bireylerin yaşam kaliteleri ve refahları üzerindeki araştırmalar özellikle 1980'li yıllardan sonra daha fazla araştırılmaya başlanmıştır. Yaşam kalitesinin arttırılmasına yönelik olarak daha fazla ilgi ve çabanın söz konusu olması bu alandaki çalışmaları daha önemli hale getirmiştir (Myers ve Diener, 1995: 11).

2.2.1. Öznel İyi Oluş Tanımı

Öznel iyi oluş kavramı bireyin sahip olmuş olduğu olumlu ve olumsuz duygular ile yaşamdan almış olduğu doyuma yönelik olarak gerçekteşirdiği bilişsel ve öznel bir değerlendirme olarak ifade edilmektedir (Diener, 1984: 543). Öznel iyi oluş kavramı pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri olarak görölmektedir. Uzun yıllar boyunca öznel iyi oluş kavramının açıklanmasına ilişkin çeşitli çalışmalar yapılmakla birlikte özellikle son yıllarda sistematik olarak araştırılmaya başlanmıştır (Diener, Suh ve Oishi, 1997: 26). Çeşitli araştırmalar tarafından öznel iyi olur kavramının açıklanması ve tanımlanmasına yönelik olarak çalışmalar yürütölmüştür. Wilson (1967) mutlu insanların genç, iyi eğitimi, dışa dönük, sağlıklı, özgüveni yüksek, iyi bir gelire sahip, iyimser, korkulardan arınmış kişiler olduğunu belirtmektedir. Ayrıca bu kişiler evlidir, dindardır, yaşamda bir amacı vardır ayrıca entelektöel kişiliğe sahiptirler (Akt. Diener vd., 1999: 279).

Diener'e (1984) göre “öznel iyi oluş, tek bir varlık olmanın ötesinde, kişinin hoş ruh hallerini, duygularını ve kendi hayatına ilişkin kişisel değerlendirmelerini kapsayan bir şemsiye terimidir”. Öznel iyi oluş genel bir şemsiye altında toplanmakla birlikte üç bileşeni içinde barındırmaktadır. Kişinin olumlu ve olumsuz duyguları ile yaşam doyumunu öznel iyi oluşu oluşturmaktadır (Diener, 1984: 544). Bu alanda araştırmalar devam ederken Diener ve diğerleri (1999) araştırmakapsamında öznel iyi oluşu ilişkin dördüncü bir bileşenin olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bileşende özellikle kişilerin mevcut yaşamlarına ilişkin durumları değerlendirilmektedir. Kişilerin yaşamış oldukları alana ilişkin genel memnuniyet durumu değerlendirilmektedir. Arkadaşlık ilişkileri, çalışma hayatları veya boş zamanları gibi çeşitli alanlara yönelik olumlu ve olumsuz duyguların tamamını kapsamaktadır. Kişinin mutluluk, memnuniyet gibi olumlu duygular yaşamasının yanı sıra stres, öfke, suçluluk gibi olumsuz duyguları da içermektedir. Kişinin yaşam alanında hissetmiş olduğu tüm duygular öznel iyi oluşu bir bileşeni olarak görölmektedir (Diener vd., 1999).

Bradburn (1969) tarafından bireyin tecrübeleri sonrasında olumlu veya olumsuz duygularının ortaya çıkması ve bunları değerlendirilmesine ilişkin durum öznel iyi oluş olarak ifade edilmektedir. Bireyin deneyimleri doğrultusunda oluşan olumlu ve olumsuz duyguların ortaya çıktığı bir süreç olarak görülmektedir (Akt. Diener, 1984: 545). Bradburn (1969) araştırması kapsamında kişilerin sahip oldukları olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla olması durumunda öznel iyi oluş algısının yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bradburn (1969), araştırmasında kişilerin yaşamış oldukları olumlu ve olumsuz duyguların birbirlerinden bağımsız yapılar olduğu ancak birbirlerini zıt şekilde etkiledikleri belirlenmiştir (Akt. Schimmack, 2008: 59). Araştırmada elde edilen bu bulgu kapsamında öznel iyi oluşun tek bir bileşenden oluşmadığına yönelik bir görüş bildirilmiştir. Andrew ve Withey (1976) araştırmaları kapsamında olumlu ve olumsuz duyguların kişilerin refah düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bu nedenle kişinin hissetmiş olduğu yaşam doyumu öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olarak ifade edilmektedir (Akt. Diener, Scollon ve Lucas, 2003: 188).

Olumlu duygular kişinin sadece zihniyetini genişletmekle kalmaz, aynı zamanda kişinin hayatında geniş ve derin bir etkiye sahiptir. Araştırmalar, yaşam doyumu, mutluluk, sevinç ve zevk gibi olumlu duyguların, kişinin kendisini iyi hissetmesinin yanı sıra sosyal, entelektüel ve fiziksel birçok faydasının olduğuna yönelik görüş bildirildiği ifade edilmektedir (Fredrickson, 2001: 219; Lyubomirsky vd., 2005; Schimmack, 2008: 61). Örneğin bir gencin veya yetişkinin okul bahçesinde veya spor salonunda basketbol oynadığı hayal edildiğinde bu insanlar basketbol oynamayı ve anın tadını çıkarmayı severler. Bireyler tarafından basketbol oynama durumu onlara motivasyon ve neşe kazandırmaktadır. Basketbol oynarken yapılan fiziksel aktivite kişilerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları üzerinde olumlu bir etki yaratmaktadır. Aynı zamanda basketbol oynarken sayı yapma ile ilgili düşünceler kişinin problem çözme becerilerini de geliştirmektedir. Ayrıca bir takım oyununun olması nedeniyle dürüstlük ve dostluk gibi çeşitli sosyal bağların güçlenmesinde de önemli bir destek olarak görülmektedir. Bu duygular kişinin olumlu duygular kazanabilmesi ve bunları çoğaltabilmesi açısından dikkat çekici olmaktadır.

Olumlu duyguların bir diğer faydası da kişinin olaylarla baş etme yeteneğini güçlendirmesidir. Olumlu duygular kapsamında kişilerin düşünce sistemi gelişmekte ve olaylara farklı açılardan bakma durumu ortaya çıkmaktadır. Bireyler tarafından

olumlu düşünmeye yönelik motive edici bir durum söz konusu olmakta ve olumsuz duyguların etkileri kalıcı olarak ortadan kalkmaktadır. Burada özellikle bireylerin olumlu duygulara yönelik becerilerini geliştirilmesi ve olumsuz duygular ile baş edebilme becerilerinin geliştirilmesi önemli olarak görülmektedir. Kişinin olumlu duyguya yönlendirilmesi ve olumsuz durumlar karşısında baş edebilme becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmaların önemli olduğu ifade edilmektedir. Fredrickson ve Joiner (2002), tarafından yapılan araştırmada bireyin stres durumunun özellikle olumlu duygular kapsamında azaldığı tespit edilmiştir. Bireyin gün boyunca yaşamış olduğu olumlu duygular stres düzeyini azaltmada yardımcı olmaktadır.

2.2.2. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar

Alan yazında özellikle öznel iyi oluşu açıklamaya yönelik olarak çeşitli teorilerin olduğunu ifade etmek mümkündür. Bu konu hedef teorisi, aktivite teorisi, yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya teorileri, uyum teorisi, çok boyutlu çatışma teorisi, mutluluk anlamı yaklaşımı ve psikolojik iyi oluş teorisini içermektedir. Farklı kuramlar kapsamında öznel iyi oluş kavramına yönelik çeşitli açıklamalar söz konusu olabilmektedir.

2.2.2.1. Erek Kuramı

Öznel iyi oluş kavramının açıklanmasına yönelik olarak uzun yıllar boyunca farklı açıklamalar ve kuramlar söz konusu olmuştur. "Erek" kelimesinin anlamı, Türk Dil Kurumu sözlüğünde "gerçekleştirmek için tasarlanan ve erişmek istenilen amaç, maksat hedef, gaye" olarak tanımlanmıştır. Kuramı çerçevesinde mutluluğun bir hedefe Ulaşılması durumunda ortaya çıktığı üzerinde durulmaktadır. Kural ilk olarak Wilson tarafından 1960 yılında ortaya çıkarılmıştır. Wilson'a (1960) göre mutluluk, ihtiyaçlar karşılandığında ortaya çıkar. Karşılanmayan ihtiyaçların acıya neden olduğu söylenmektedir (Diener, 1984: 545).

Pek çok filozof, mutluluğun kişinin istek ve arzularını tatmin ederek mi, yoksa bu arzuları bastırarak mı elde edildiğini sormuştur. Hazcı filozoflar bireylerin arzuları tatmin edildiğinde mutlu olduklarını savunurken; sofu filozoflar bireylerin arzularını bastırarak mutlu kaldıklarını söylemektedirler (Diener, 2009: 3).

Erek teorisine göre kişinin mutluluğu ve refahı, hayatında ulaşmak istediği hedeflerle ilişkilidir (Diener vd., 1999: 278). Kişilerin hedeflerine ulaşmak açısından duymuş oldukları mutluluğun kısa mı yoksa uzun vadeli mi olacağına yönelik olarak yapılan

araştırmalar genel tartışma konuları arasında yer almaktadır. Kimi araştırmacılara göre, kişinin önceden belirlemiş olduğu belirlediği hedeflerin gerçekçi ve net olmaması nedeniyle bu hedeflere ulaşmanın kısa vadeli tatmin sağlayacağını savunurken; Bazı araştırmacılar, insanların ihtiyaçlarıyla tutarlı, gerçekçi hedefler belirledikleri için uzun vadeli mutluluk yaşadıklarını ileri sürmektedir (Diener, 1984: 546). Bir kişinin ihtiyaçları, hedeflerini belirlemede önemli rol oynamaktadır. Maslow (1957), araştırmasında özellikle insanların bugün beklentilerinin olmasa bile belirli düzeydeki beklentilerinin karşılanması durumunda onların mutlu olabileceklerini ifade etmiştir. Bireyler için belirli ihtiyaçlarının karşılanması onların mutlu olabilmesinde yeterli bir düzey olarak görülebilmektedir (Akt. Diener, 2009: 3).

Bireyin kullanabileceği kaynaklar ulaşılabilir ve gerçekçi hedeflerin belirlenmesinde önemli bir faktördür. Bireylerin mutlu olabilmelerinde hedeflerine ulaşmaları önemlidir. Bununla beraber belirlenen hedeflerin elde bulunan kaynaklar çerçevesinde gerçekçi bir Şekilde belirlenmiş olması kişinin hedefe ulaşması ve bu hedefe ulaşması doğrultusunda mutluluk duyması açısından önemlidir (Cantor ve Sanderson, 1999: 43). Bireyin gelecek için planlamış olduğu durumlar veya hedefler kişilerin sahip oldukları kaynaklardan ve içinde buldukları kültürden etkilenmektedir. Farklı kültürlerde yaşayan insanlar için belirlemiş oldukları hedeflere ulaşmak daha fazla önemle veya daha az önemli olabilir. Özellikle Kuzey Amerika ve Batı Avrupa lkelerinde yaşayan insanlar için hedeflerine ulaşmak önemli olarak görülmektedir. Kişi özellikle kendi hedeflerine ulaşmak için çaba sarf etmekte ve ulaşması durumunda kendini gerçekleştirmesine yönelik deneyim yaşamakta ve mutlu olmaktadır. Kolektivist kültürlerde bireyler toplumdaki diğer bireylerle bütünleşmeye çalışır ve toplumun talep ve çıkarlarını karşılamak için kendi hedeflerini yaratırlar (Diener vd., 1999: 279).

2.2.2.2. Etkinlik Kuramları

Erek teorisi mutluluğun bireyin belirlediği hedeflere ulaşmasından kaynaklandığını belirtirken; etkinlik kuramları (activity theories) mutluluğu, kişinin hedeflerine ulaşma sürecinde gerçekleştirdiği faaliyetlerden aldığı haz olarak açıklamaktadır. Etkinlik kurumu çerçevesinde bireyin mutluluğa ulaşmaktan ziyade etkinliği devam ettirmesi kapsamında bu süreçten keyif alması yönündeki değerlendirmeyi ön plana çıkartmaktadır. Antik ağda aktivite teorilerinin öncülerinden olan Aristoteles, zevkle yapılan aktivitenin mutlulukla sonuçlandığını söylemektedir.

En popüler aktivite teorilerinden biri akış teorisidir (Csikszentmihalyi, 1990: 50). Akış, bireyin yaptığı aktiviteye entegre olmasını ve bundan keyif almasını sağlayan yoğun bir duygusal durumdur (Moneta, 2004: 116).

Akış teorisine göre kişi, kendi yetenekleriyle eşleştiğinde bir aktiviteden keyif alır (Csikszentmihalyi, 1990: 51). Yani aktivite bireyin yetenekleriyle ilgili olduğunda birey bundan daha fazla keyif alır. Örneğin; birinin müzik yeteneği varsa, müzikle ilgili bir aktiviteden spor aktivitesinden daha çok keyif alacaktır. Müzik yeteneği olan bir kişi bu aktiviteden daha çok keyif alacak ve müzikle ilgili her türlü aktivitede başarılı olacağını düşünecektir. Ayrıca aktivitenin kolaylığı nedeniyle kişi çabuk sıkılır, çok zorlanırsa kişi kaygılanır ve başaramayacağını düşünür (Diener, 1984: 546). Böylece aktivitenin zorluk derecesi bireyin yeteneği ile eşleştiğinde birey aktiviteden keyif alır ve akış yaşar.

Akış aynı zamanda bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkmak için becerilerini kullanması durumunda da ortaya çıkar (Csikszentmihalyi, 1990: 52). Bireylerin yaşamış oldukları olumsuz duygular karşısında birey akış sırasındaki faaliyetlerine o kadar fazla odaklanır ki bu olumsuzluklardan çok fazla etkilenmez. Birey için akış sürecinde gerçekleşen olay ve durumlar daha önemli bir hale gelmekte ve birey kendini iş akışına vererek mutluluk duymaktadır.

2.2.2.3. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları

Wilson'un (1967) bireyin yaşamdan beklentileri ve temel ihtiyaçları söz konusudur ve bireyin yaşamı bu beklenti ve ihtiyaçları karşılayabilecek düzeyde ise birey mutlu olacak görüşüne dayanmaktadır. İhtiyaç ve beklentilerin karşılanması, kişinin mutluluğu için önemli bir konu olmaktadır (Akt. Diener vd., 1999: 279). Birey için yaşamdan zevk almış olduğu etkinlikler ne kadar fazla ise birey o kadar tatmin olacak ve yaşamdan mutluluk duyacaktır. Mutluluk bireyin yaşamış olduğu keyifli olaylar ile doğrudan ilişkili olmaktadır. Aşağıdan yukarıya kuramı kapsamında öncelikle bireyin yaşam şartları ve demografik özellikleri etkili olmakta sonrasında ise yaşamış olduğu keyifli olaylar bir ayın mutlu olmasını desteklemektedir (Feist vd., 1995: 139). Günlük yaşamda sıklıkla onları mutsuz edebilecek zorluklarla karşılaşırlar. Bireylerin yaşamış oldukları mutsuz olaylar olumlu duygularını bastırmakta ve genel yaşam enerjilerini olumsuz yönde etkilemektedir.

Bu teoriye göre öznel iyi oluş, kişinin yaşam doyumunun önemli alanlarına (aile, iş, arkadaşlıklar, okul vb.) ilişkin deneyimlerinin toplamıdır. İnsanın mutluluğu bu doyum alanlarıyla ilgili pek çok hoş olayın yaşanmasına bağlıdır. Dolayısıyla bu teoriye göre mutlu insanlar, olumlu olaylar yaşadıkları ve hayatlarından memnun oldukları için ayrıcalıklı ve mutlu insanlar olarak kabul edilirler (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010: 230).

Yukarıdan aşağıya teoride ise mutluluk başta genetik faktörler çerçevesinde oluşmaktadır. Genetik faktörler ve bu faktörlerin etkisi kapsamında kişinin yaşamış olduğu deneyimler ile kişilik özellikleri ve bilişsel süreçler bir bütün olarak görülmekte ve kişinin mutluluğu etkilenmektedir (Diener, 1984: 546). Yukarıdan aşağıya teorisi kapsamında özellikle kişinin sahip olduğu kişilik özellikleri mutluluğu üzerinde etkili olan en önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir. Kişinin karşılaşmış olduğu olumlu veya olumsuz durumlar karşısında kişilik özellikleri çerçevesinde bu durumların nasıl yorumladığı önemlidir. Kişilik özelliği yaşanan deneyimlerin yorumlanmasında ve bunlara ilişkin duygu durumunda önemli bir etkiye sahiptir. (Akt. Bodner vd., 1995: 139). Bireyler yaşadıkları olayları olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirirler. Değerlendirme kapsamında özellikle bireyin olay ya yönelik olarak nasıl bir tepki vereceğine ilişkin bir değerlendirme yapması mümkün olmaktadır. Yani kişinin bir olayla karşılaştığında olumlu mu yoksa olumsuz mu davranacağı, o olayı nasıl yorumladığına bağlıdır. Gerçekte olaylar ne iyi ne de kötüdür; Bireyler olayları iyi ya da kötü olarak yorumlarlar (Feist vd., 1995: 139).

Araştırmalar aynı zamanda kişilik özelliklerinin öznel refahı etkilediğini de gösteriyor. Farklı zaman ve durumlarda kişilik özelliklerine bağlı olarak öznel iyi oluşun farklılık gösterebileceği ifade edilmektedir. Kişilerin sahip oldukları özellikler veya çeşitli durum ve zamanlarda olumlu veya olumsuz duygulara ilişkin farklı yaklaşımlar söz konusu olabilmektedir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010: 230). Örneğin; çeşitli araştırmalar, dışa dönük bireylerin daha olumlu duygulara, nevroitik bireylerin ise daha olumsuz duygulara sahip olduğunu göstermektedir (Emmons ve Diener, 1985: 310).

2.2.2.4. Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı

Mutluluğu anlamlandırma yaklaşımı teorik açıdan önemli konulardan biridir. Mutluluğu açıklamanın bir diğer yolu ise Lyubomirsky (2001) tarafından öne sürülen “hissedilen haz”dır. Yaklaşım çerçevesinde özellikle yukarıdan aşağıya yönlü bir

durumun olduğu ifade edilmektedir. Burada birey açısından haz önemli bir kavram olarak görülmektedir.

Öznel iyi oluş kapsamında bireyin sahip olduğu yaşam koşulları ve bu koşulları nasıl algıladığı mutluluğu üzerinde etkili olmaktadır. Bireyler için koşulların yorumlama biçimleri ve kişinin temel bireysel özellikleri ön plana çıkmaktadır (Lyubomirsky, 2001: 240). Başka bir deyişle, önemli olan bireyin içinde bulunduğu durumu nasıl anladığı ve yorumladığıdır. Örneğin; eğer kişi mevcut durumunu olumlu görürse ve bu koşulların tatmin edici olduğuna karar verirse mutlu olabilir. Örneğin bir bankacı işinden memnun olduğunu, gelirin iyi olduğunu, çalışma arkadaşlarıyla ilişkilerinin iyi olduğunu düşünüyorsa o kişi mutlu olacaktır. Ancak başka bir arkadaşının geliriyle karşılaştığında kendi gelirin düşük olduğunu görürse mutsuz olur. Bu, kişinin bir veya daha fazla durumu yorumlama biçiminin, onun iyi oluşunda önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010: 230).

Mutluluk açıklama modeline göre insanlar, yaşam durumlarını olumlu değerlendirdiklerinde, yani ideal koşullar ne olursa olsun iyimser olduklarında daha mutlu olmaktadır. Mutlu olabilmek için kişinin yetenekli olması mecburi değildir. Çalışma ve değerlendirme aşamasında kişinin olumlu bir bakış açısı kazanması öznel iyi oluşu açısından önemlidir ve bu kişi açısından mutluluk unsuru ön plana çıkmaktadır. Olumlu bir bakış açısı hem çalışma hayatında hem de sosyal hayatta kişiye mutluluk sağlamaktadır (Diener, 1984: 546). Bu, kişinin yaşam durumuna ilişkin olumlu değerlendirmesine bağlıdır. Burada özellikle iyimser bakış açısına sahip olan kişilerin hayattan daha fazla keyif ve mutluluk aldıkları ifade edilmektedir.

2.2.2.5. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Çok boyutlu teori kapsamında öznel iyi oluş kavramının açıklanması mümkün olmaktadır (Diener vd., 1999: 279). Bu teoriye göre kişinin mutluluğu, içinde bulunduğu koşullara, standart olarak kullandığı kişilere ve belirlediği standartlar arasındaki karşılaştırmalara bağlıdır. Kişinin koşulları belirlenen standartları aştığında mutlu olur. Bu teorinin kurucusu Michalos (1985), bireylerin kendilerini diğer bireylerle ihtiyaçlar, hedefler, geçmiş deneyimler, yaşam doyumu gibi birçok parametre temelinde karşılaştırdığını belirtmektedir. Bireyler hayattan ne kadar memnun olduklarını belirlemek için mevcut durumlarını bu standartlarla karşılaştırırlar. Birey açısından karşılaştırmalar kendini mutlu veya mutlu hissetmesi

açısından önemli bir değerlendirme olarak görülmektedir. Kişi karşılaştırma sonrasında kendisini standartların altında görüyorsa mutsuz olacaktır. Burada özellikle karşılaştırmanın yapıldığı nitelikler önem kazanmaktadır. Kişi için standartların üstünde veya altında olma durumuna göre mutluluk veya mutsuzluk söz konusu olmaktadır (Akt. Diener vd., 1999: 278).

Toplumsal ve sosyal süreçler kapsamında kişiler çevreleri ile kendi durumlarını karşılaştırma eğilimi içindedirler. Çevrelerindeki insanların genel yaşantıları hakkında bilgi sahibi olan kişiler bu durumu kendi durumları ile karşılaştırmaktadır. Karşılaştırma kapsamında diğerleri ile olan ilişkiler dikkate alınmakta ve kişinin kendisine yönelik bir çıkarımda bulunması söz konusu olmaktadır. Bu karşılaştırma sonucunda birey kendisinin diğerlerinden daha iyi olduğu sonucuna varır ve bu da daha fazla yaşam doyumuna yol açabilir (Diener,1984: 546).

McFarland ve Miller (1994), kişilik özelliklerinin, kişiyi başkalarıyla karşılaştırmada etkili bir faktör olduğunu bulmuşlardır. Kişilik özellikleri bireylerin başkalarına olan bakış açıları ve birbirlerini kıyaslamaları açısından önemli bir kıstas olarak ifade edilmektedir. Pozitif düşünce yapısına sahip olan iyimser insanlar tarafından kendilerini daha kötü durumda olan insanlarla karşılaştırma potansiyeli daha yüksektir ve bu durum kişiler üzerinde olumlu bir etki yaratmaktadır. Bununla beraber özellikle kötümser bir yaklaşım şeklini benimsemiş olan kişiler tarafından başkalarının kendilerinden daha iyi olduklarını düşünme eğilimi söz konusudur ve bu durum kişileri mutsuz etmektedir (Diener vd.,1999: 278).

2.2.2.6. Uyum Kuramı

Evrimsel açıdan bakıldığında insanın hayatta kalabilmesi, çeşitli olaylar karşısında mücadele edebilmesi ve hayatta kalabilmesi, kısacası hayatta kalabilmesi için çevre koşullarına uyum sağlaması gerekmektedir. Uyum kuramı çerçevesinde bireyin ilk karşılaştığında göstermiş olduğu güçlü tepkiden sonra zaman içinde karşılaşılan olay veya duruma alışması ve buna uyum sağlaması ile birlikte verdiği tepkinin azalması şeklinde ifade edilmektedir (Diener vd., 1999: 280). Bireyler karşılaştıkları yeni olaylara güçlü tepkiler verirler ancak zamanla bu tepkiler başlangıçtaki gücünü ve yoğunluğunu kaybetmektedir.

Kişilerin güncel ve yeni bir durum karşısında bu sürece alışmaları belirli bir zaman alabilmektedir. Örneğin; Suh, Diener ve Fujita (1996) insanların başlarına gelen pek

çok olaya üç aydan kısa sürede uyum sağladıklarını bulmuşlardır. Belirlenen bu süre bireysel deneyime veya tanıkların yaşadığı olayın türüne göre değişiklik göstermektedir. Nitekim Stroebeve diğerleri (1996) yaptıkları çalışmada dul kadınların, dul kaldıkları tarihten itibaren iki yıl geçmiş olsa bile depresyona girme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve yalnızlık duygularından kurtulamadıklarını bulmuşlardır.

Kişiler tarafından bir durum veya olayla karşılaşılması durumunda buna ilişkin üzüntü veya sevinç yoğun bir şekilde yaşanmaktadır. Ancak bu olayın sıklıkla yaşanması doğrultusunda birey tarafından bu olaya karşı uyum sağlamak ve yaşanan duyguların yoğunluğu giderek azalmaktadır (Diener, 1984: 545). Bunun en önemli sebebi ise kişinin bu olayla baş edebilme yeteneğidir. Örneğin, bir bacağını kaybetmek gerçekten yıkıcı olabilir, günlük yaşamı ve uzun vadeli hedefleri etkileyebilir. Ancak bu durumda birey o kadar uyum sağlayacaktır ki, bu kayıpla baş etmeyi öğrenecek ve hedeflerini buna göre belirleyecektir (Diener vd., 1999: 280). Kayıpların dikkate alınması, bireyin kararlarında önemli olmaktadır Benzer şekilde Lucas (2007), önemli yaşam olaylarından (ölüm, deprem vb.) sonra insanların temel olarak olaylara uyum sağladığını ve çeşitli başa çıkma stratejileri kullanarak yaşamlarını sürdürdüklerini belirtmektedir.

Çoğu durumda uyum sürecini doğrudan gözlemlemek mümkün olmadığından bireyin adaptasyonu ancak tesadüfen anlaşılabilir (Diener, 1984: 545). Adaptasyon teorisi kapsamında bireylerin durum ve olaya yönelik uyum sağlama durumlarının hissetmiş oldukları duyguların yoğunluğu üzerinde bir azalma yarattığını göstermektedir (Lucas, 2007: 76).

2.2.2.7. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Yapılan araştırmalar kapsamında özellikle ruh sağlığı ile ilgili sorunların araştırılmasına yönelik olarak yürütülen çalışmalarda psikolojik iyi oluş kavramına yönelik gerekli çalışmalar yapılmadığı ifade edilmektedir (Ryff, 1995: 100). Sağlığa ilişkin olarak bakış açısının henüz geniş olmadığı dönemlerde ruhsal hastalıklar açısından kaygı ve depresyon gibi durumlar dikkate alınmamıştır. Depresyon ve kaygı gibi genel ruhsal problemler bireylerin sağlıksız olduklarını göstermemiştir. Ryff'a (1995) göre uzun yıllardan beri egemen olan bu düşünce refah, refah ve mutluluk gibi kavramları ihmal etmiştir.

Psikolojik iyi oluşu ilişkin alt boyutlar ve bu alt boyutların temellendirildiği çeşitli teorik bileşenler söz konusudur. Bireyler açısından psikolojik olarak iyi olma ile ilgili özellikle olumlu ilişkiler kurma ve kendini kabul etme gibi kavramlar daha fazla ön plana çıkmaktadır. Burada özellikle kişi tarafından yaşam amacının oluşması ve kişisel gelişimi bağlı olarak kendini geliştirerek çevresel hâkimiyete sahip olması gibi çeşitli özellikler önem kazanmaktadır (Ryff, 1995: 100). Boyutlara ilişkin açıklamalar aşağıda yer almaktadır

Kendini Kabul (Self-acceptance): Kişilerin kendilerini ve yaşamış oldukları deneyimleri neye yönelik olarak olumlu bir değerlendirme içinde bulduklarını ifade etmektedir (Ryff ve Keyes, 1995: 720). Gelişim teorileri, ruh sağlığının testinin, bireyin kendisini ve geçmiş yaşamını olduğu gibi kabul etmesi ve kendisine olumlu bakması olduğunu belirtmektedir (Ryff, 1989: 1070). Kişilerin kendilerini kabul etmeleri olumlu bir düşünce yapısının ortaya çıkabilmesi açısından önemli bir unsur olarak görülmektedir. Burada kişilerin yalnızca kendilerinin olumlu taraflarını değil hem olumlu hem de olumsuz taraflarını göz önünde bulundurarak farklı özelliklerini kabul etmesi olarak görülmektedir (Ryff, 1995: 100). Araştırmalar kişinin aldığı sosyal desteğin kendini kabul etmede önemli rol oynadığını göstermektedir.

Olumlu ilişkiler (Positive relations with others): Diğer kişiler açısından sağlıklı ve sosyal ilişkiler geliştirme yeteneği kapsamında olumlu ilişkiler kurma becerisi ortaya çıkmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995: 720). Pek çok teori, güven ve dürüstlüğü sağlıklı sosyal ilişkiler kurmanın temeli olduğunu öne sürmektedir. Erikson (1968), araştırması kapsamında özellikle psikososyal gelişim teorisine paralel şekilde kişilerin yakın ilişkiler kurmalarının ruh sağlıklarının bir göstergesi olarak görülebileceği ifade edilmiştir (Akt. Ryff, 1989: 1070). Bireylerin olumlu ilişkiler kurabilme becerilerine sahip olmaları aynı zamanda kendilerini gerçekleştirmiş olmalarının bir özelliği olarak ifade edilmektedir. Diğer kişiler ile kurulan ilişkilerde güvenilir ve dürüst bir temel oluşturulmakta ve diğer kişilerin iyiliğini önemseyen bir karaktere sahip olunmaktadır. Kişi tarafından özellikle olumlu duygular desteklenmekte duyarlı ve şefkatli bir yaklaşım sergilenmektedir. Ayrıca karşılaşılan olumsuz durumlar çerçevesinde cevap verebilme becerisine sahip olmaktadır (Ryff, 1995: 100).

Otonomi (Autonomy): Bireyin kendi davranışları üzerinde karar verme özgürlüğüne sahip olması ve davranışlarını yönlendirmesi şeklinde görülmektedir (Ryff ve Keyes, 1995: 720). Potansiyelini en üst düzeye çıkaran insanlar, kendilerine belirledikleri

standartlar ve sahip oldukları fırsatlar çerçevesinde kendilerini değerlendirirler(Ryff, 1989: 1070). Ryff (1995) tarafından yapılan araştırmada özellikle bireyler tarafından kendi kararlarını alabilme ve kendilerini kontrol edebilmeye yönelik olarak davranışlarının ön plana çıktığı ifade edilmektedir. Onların görüşleri başkalarının değerlerini değil, kendi değerlerini değerlendirir.

Çevre Hâkimiyeti (Environmental mastery): Bireylerin kendi yaşantıları ile ilgili olarak çevrelerinde olup biten durumlarla ilgili yönetebilme becerilerine sahip olmaları şeklinde ifade edilmektedir (Ryff ve Keyes, 1995: 720). Gelişim teorileri, yaşamlarını yönetebilen ve organize edebilen bireylerin çevrelerine daha başarılı bir şekilde uyum sağladığını öne sürmektedir (Ryff, 1989: 1070). Bu insanlar aynı zamanda karmaşık durumlarla başa çıkma yeteneğine de sahiptir. Çevresini etkili bir şekilde yönetebilen, etkileşimde bulunduğu ortamları kontrol edebilen, bulunduğu ortamdaki fırsatlardan nasıl yararlanacağını bilen, ihtiyaçlarına uygun olanı seçebilen insanların olduğu söylenir. Kişisel ihtiyaçları, değerleri ve çevresel hâkimiyeti vardır (Ryff, 1995: 100)

Yaşam Amacı: Bireyler tarafından yaşamlarına ilişkin belirli hedefler söz konusu olabilmektedir. Bu hedefler kişi için bir yaşam anlamı oluşturmakta ve bu doğrultuda çaba sarf edilmektedir. İnsanın amacı, onun hangi yöne doğru hareket edeceğini belirleyen bir rehberdir (Ryff, 1989: 1070). İnsanın hayatta ulaşmak istediği bir hedefe sahip olması ve bu amacın onu hayata bağlayacağına olan inancı, kişinin hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmaktadır (Ryff, 1995: 100). İlhan (2009), araştırması kapsamında üniversite öğrencilerinin yaşam hedefleri ile öznel iyi olur ve psikolojik ihtiyaçlarının tatmini arasındaki ilişkileri değerlendirmiştir. Araştırması sonucunda özellikle içsel hedeflerin var olmasının birey üzerinde psikolojik tatmini olumlu bir katkı yarattığını ifade edilmiştir. Ayrıca kişinin öznel iyi oluş algısını olumlu yönde etkilemektedir.

Kişisel Gelişim (Personal growth): Bireyin kendisini sürekli olarak geliştirmesi ve olumlu yönde değiştirmesi şeklinde ifade edilmektedir (Ryff ve Keyes, 1995: 720). Başka bir deyişle bireylerin büyüme ve değişme kapasitelerini olumlu yönde kullanmalarıyla ilgilidir. Bireylerin potansiyellerinin farkına varmaları ve bu potansiyeli kendilerini gerçekleştirmek için kullanmaları çok önemlidir (Ryff, 1989: 1070). Bireyin kendine yönelik farkındalığı, olumlu düşünceleri açasından önemlidir. Maslow (1968) bireylerin yaratıcı ve spontan olduklarını, kendilerini ve başkalarını

olduğu gibi kabul ettiklerini, kendine güvendiklerini, gerçek yaşam sorunlarına odaklandıklarını ve olumlu sosyal ilişkilere ve arkadaşlıklara sahip olduklarını vurgulamaktadır (Akt. Lilienfeld vd., 2009: 52).

2.2.3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Özellikle son yıllarda bireyin mutluluğu ve öznel iyi oluşu arasındaki kavramların incelendiği araştırmalarda önemli düzeyde bir artış olduğu ifade edilmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997: 26). Kişilerin öznel iyi oluş algıları üzerinde etkili olan birçok faktör olmakla birlikte özellikle stres ve kişiliğin en önemli belirleyiciler olduğu ifade edilmektedir.

2.2.3.1. Kişilik

Diener'in tarafından öznel iyi oluşun alan yazına kazandırılmasından sonra çeşitli araştırmacılar tarafından özellikle öznel iyi oluşun yordayıcısı olarak kişisel özelliklerin araştırılması önemli olarak görülmüştür. Costa ve McCrae (1980), araştırmaları kapsamında özellikle olumlu ve olumsuz duygular çerçevesinde hangi kişilik özelliklerinin hangi tepkilere neden olabileceğine ilişkin araştırmalar yürütülmüştür. Çalışmaları kapsamında nevrotik veya dışa dönüklük özelliklerine bağlı olarak öznel iyi oluşun temel olarak gruplandırıldığı ifade edilmiştir. Kişilerin öznel iyi oluş algılarının yüksek olmasında sosyallik ve canlılık gibi kavramlar önem kazanmaktadır. Bununla beraber stres kaygı gibi olumsuz faktörler öznel iyi oluşu üzerinde olumsuz bir etki yaratmaktadır. DeNeve ve Cooper (1998) araştırması kapsamında öznel iyi oluşun hangi kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu yönelik çalışma yapılmıştır. Araştırması kapsamında duygusal istikrar, savunmacılık, kontrol odağı, özgüven, dayanıklılık ve gerginlik ile öznel iyi oluş algısının ilişkili olduğu belirlenmiştir. Daha sonrasında beş büyük faktöre göre kişilik özellikleri sınıflandırılmış ve bu sınıflandırma kapsamında nevrotikliğin yaşam doyumu olumsuz duygular ve mutluluk üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber olumlu duyguların güçlenmesinde özellikle dışa dönük birlik ve uyumluluk önemli iki kişilik özelliği olarak görülmüştür. Myers ve Diener (1995) Araştırması kapsamında kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu üzerinde etkili olduğu ifade edilmişken demografik özelliklerin ilişkili olmadığı ifade edilmiştir. Çeşitli kişisel özellikler kişilerin mutlulukları üzerinde etkili olmakla birlikte cinsiyet, yaşı, medeni gibi durum gibi çeşitli demografik özellikler öznel iyi oluş üzerinde etkili değildir.

Öznel iyi oluşun sosyallik, iyimserlik, enerji, özgünlük ve fedakârlık gibi kişilik özelliklerinden kaynaklandığı gerçeğini kabul eden Lyubomirsky, King ve Diener (2005) araştırmaları kapsamında öznel iyi oluşun kişilerin yaşam başarıları üzerindeki etkileri değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmada yalnızca alan yazın taraması yapılarak araştırma sorularına cevap aranma yöntemi tercih edilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde öznel iyi oluş algısı yüksek olan kişilerin daha tatmin edici evliliklere, yüksek iş performansına, yüksek gelire, sağlığa ve uzun yaşama sahip olma durumlarına ilişkin olasılıklarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Headey ve Wearing (1992) çalışmasında, ayar noktası teorisi olarak bilinen dinamik denge modeli, uyumu kişilikle açıklamaktadır. Denge modeline göre insanlar, kişiliklerinin belirlediği hoş ve nahos duygulanımlarını korurlar. Bazı olayların etkisi vardır, bu olayların bazı avantajları veya dezavantajları olabilir ancak sonuçta bireyler kişisel temellerine geri dönerler (Winter vd., 1999: 2).

Kişiliğin temel olarak iki önemli özelliğinin olduğu ifade edilmiştir. Burada özellikle tutarlılık önemli bir özellik olarak görülmektedir (Burger, 2006: 25). Tutarlılık kişinin tüm yaşamını etkilemektedir ve kişinin temel karakterini oluşturmaktadır. Örneğin dışa dönük bir kişinin tam yaşamı boyunca dışa dönük davranışlar sergilemesi beklenmektedir. İkinci olarak ise motivasyonel, duygusal ve bilişsel süreçler kişinin duygularını ve davranışlarını bir bütün olarak etkilemektedir (Burger, 2006: 26). Bu süreçler insanlarda farklı şekilde işlemekte ve kişilerin tutum ve davranışlarına yansımaktadır.

Özler iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olan kişilik özelliklerinde özellikle yukarıdan aşağıya teorisi önemli bir teori olarak görülmektedir. Teori kapsamında kişinin olumsuz veya olumlu değerlendirme eğilimi onun geçmiş alışkanlık ve deneyimlerinden kaynaklanmakla birlikte kişisel özellikleri önemli bir etkiye sahip olmaktadır. Kişiler sahip oldukları kişilerin özellikleri çerçevesinde çeşitli olumlu ve olumsuz duygulara tepki verirler (Diener, 1984: 545).

İyimserlik en geniş anlamıyla geleceğe ilişkin olumlu beklentileri ifade etmektedir. İyimser insanlar gelecekte iyi şeylerin olacağını umarlar. Bu beklenti onların dünyaya daha olumlu bakmalarına ve mutluluklarını artırmak için etraflarındaki fırsatlardan yararlanmalarına olanak tanır (Lyubomirsky vd., 2005: 804).

2.2.3.3. Gelir

Diener ve Oishi (2000) Öznel iyi olur ve gelir arasında bir ilişki olduğunu yönelik tespitlerde bulunmuşlardır. Özellikle bireyler arasında yaşanan gelir eşitsizliği durumu bireylerin psikolojik durumları üzerinde olumsuz bir etki yaratabilmektedir. Oishi, Diener, Lucas ve Suh (1999), yoksul ülkelerde yaşam zevkinin finansal durumla, zengin ülkelerde ise ev yaşamından duyulan memnuniyetle bağlantılı olduğunu bulmuşlardır. Gelirden duyulan memnuniyet mutlulukla ilişkilidir (Campbell vd.,1976: 42). Easterlin (1974) 30 kesitsel çalışmaya öncülük etti ve sonuçlar, zengin bireylerin fakir olanlardan daha mutlu olduğunu göstermektedir

2.2.3.4. Yaş

Yazarlar, yaş ve refah arasındaki ilişkide U şekli (dışbükey), ters U şekli (içbükey) ve doğrusallık olarak adlandırılan ana eğilimleri tanımlar (Ulloa vd., 2013: 23). U-şeklindeki ilişkiye göre yaşam doyumu kişinin 30'lu yaşlarının ortaları ile 50'li yaşların başı arasında minimum seviyeye ulaşır. Bu durumun nedenleri şu şekilde belirlenmektedir: 1) Gençlerin beklentileri yaşlılara göre daha yüksektir 2) Yaşlılar güçlü ve zayıf yanlarına uyum sağlarlar ve bu nedenle gerçekçi arzulara sahiptirler 3) Mutlu insanlar daha uzun yaşarlar. Clark ve Oswald (1994), bireyin 30'lu yaşlarının ortalarında yaşam doyumunun minimum düzeyde olduğunu öne sürmektedir. Frey ve Stutzer (2002) araştırmasında orta yaşlı bireylerin en mutsuz döneme sahip olduğu ifade edilmekle birlikte yaşlı ve genç bireylerin daha mutlu bir yapıya sahip oldukları ifade edilmektedir. Gelir, medeni durum, istihdam ve sağlık gibi demografik faktörlerin kontrol edildiği çalışmada, sonuçlar kişinin minimum yaşam memnuniyetinin 30 ila 35 yaşları arasında görüldüğünü göstermektedir.

Mroczek ve Spiro (2005) yaş ile öznel iyi oluşun bir diğer boyutu olan olumlu duygulanım arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. U-şekilli modelin aksine, bu araştırma, refahtaki olumlu etkinin orta yaş boyunca arttığını ve 65 yaş civarında en yüksek seviyeye ulaştığını, daha sonra ise istikrarlı bir şekilde düştüğünü göstermektedir. Bu modele ters U ilişkisi denir. Bu sonuç aynı zamanda iyilik halinin 65 yaş civarında maksimum seviyeye ulaştığı U şeklindeki ilişkiyle de tutarlıdır (Mroczek ve Spiro, 2005: 190).

Üçüncü model ise yaş ile iyi oluş arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını savunan doğrusal ilişki olarak adlandırılmaktadır. Myers ve Diener (1995) yaşam doyumu

düzeinin kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu; plumlu ve olumsuz etkiler zamana bağlı değildir. Bu yüzden hayatta diğerleri kadar mutlu ya da diğerlerinden daha mutsuz olarak etiketlenen bir zamanın olmadığını savunmaktadırlar.

2.2.3.5. Cinsiyet

Lucas ve Gohm (2000) kadınların erkeklere göre daha fazla olumsuz etkiye sahip olduğunu iddia etmektedir. Wood, Rhodes ve Whelan'ın (1989) araştırmasına göre kadınlarda depresyon, kişisel rahatsızlık ve zihinsel düzensizlik düzeyi erkeklerden daha yüksektir. Bu farklılık kadın ve erkeğin sosyal rollerine göre yorumlanmıştır. Farklı sosyal rollere sahip olan kadın ve erkeklerin toplumsal konumları nedeniyle farklı beklentileri ve inançları söz konusu olabilmektedir. Hayata dair farklı beklenti ve inançların söz konusu olması olumlu düşüncelerini de etkilemektedir. Sosyal roller, kadın ve erkeklerin deneyim ve davranışlarını etkilemekte ve farklı beceri ve tutumlar geliştirmektedir (Wood vd., 1989: 250). Bireylerin sahip olduğu duygular farklı değişkenlerin etkisinde kalabilmektedir. Özellikle toplumsal norm ve kurallar çerçevesinde bireylerin duyguları farklılık gösterebilmektedir. Toplumun bireye sunmuş olduğu sosyal norm ve kurallar bireyin davranış ve duygularını yönlendirmesinde bir kıstas olarak görülmektedir (Averill, 1983). Wood ve diğerleri (1989) araştırmasına göre kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal tepki verme yeteneği vardır, çünkü kadınlar toplumlarda evde anne, eş olarak ve iş dünyasında hemşire, öğretmen gibi bakıcı rollerini üstlenmiştir. Bu roller başkalarının ihtiyaçlarını ve duygusal ifadeleri içerir. Öte yandan, erkeklerin toplumdaki sosyal rollerinin duygusal deneyimi vurgulaması daha az olasıdır (Wood, Rhodes ve Whelan, 1989: 250).

Öte yandan tipik erkekler duygusal açıdan istikrarlı olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırmalara göre kadınlar başkalarının duygularını önemserler, duygusal açıdan dengesizdirler ve içsel duygusal olaylara duyarlıdırlar (Wood, Rhodes ve Whelan, 1989: 250). Kadınlar hem olumlu hem de olumsuz duygulanım açısından yoğun duygulara sahiptirler (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991: 428).

2.2.3.6. Eğitim Durumu

Campell (1981) ABD'de 1957-1978 yılları arasında eğitimin öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğunu ileri sürmektedir (Akt. Diener, 1984: 546). Öte yandan eğitimin öznel iyi oluş üzerindeki etkileri de araştırılmaktadır (Palmore ve Luikart, 1972: 69;

Palmore, 1979: 429). Alan yazında farklı araştırmalar çerçevesinde eğitim durumu ve öznel iyi oluş kavramı arasında farklı ilişkiler tespit edilmiştir. Veenhoven (2006) araştırması kapsamında öznel iyi oluş ve eğitim durumu arasında ilişki olmadığına dair tespitiler yapmıştır. Kişileri sahip oldukları eğitim durumları öznel iyi olup algıları üzerinde etkili bir faktör olarak tespit edilmemiştir. Helliwell (2003) araştırmasında ise eğitilmiş olan insanların genel gelir ve sağlık durumlarının daha yüksek olması nedeniyle bu durumun güven ve sosyal katılımı olumlu yönde etkilediği ve kişinin öznel iyi oluşunu yükselttiğini ifade etmişlerdir. Eğitim düzeyinin yükselmesine paralel olarak kişinin sağlığına daha fazla dikkat etmesi ve daha yüksek bir gelir düzeyine sahip olması öznel iyi olur algısı üzerinde olumlu bir etki yaratmaktadır. Del Mar Salinas-Jiménez, Artés ve Salinas-Jiménez (2011), en yüksek sosyoekonomik statü grubundaki bireylerde eğitim durumunun mutluluğu etkilemediğine dikkat çekmektedir. Cunado ve Perez-de-Gracia (2011) da eğitimin yalnızca düşük eğitilmiş bireylerde mutluluk düzeyi üzerinde fark yarattığını desteklemektedir. Özetlemek gerekirse, önceki araştırmalar eğitim ile mutluluk arasında doğrusal olmayan bir ilişki kurmuştur.

2.2.3.7. Medeni Durum

Evli kişiler, hiç evlenmemiş veya boşanmamış kişilere göre daha mutludur (Leeve vd., 1991: 840). Cenkseven (2004) araştırma kapsamında öznel iyi oluş ve evlilik uyumu arasında olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber öznel iyi oluş ve evlilik doyumu arasında olumlu bir ilişki tespit edilmişken çocuk durumunun bu ilişkiyi olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. İstmeden çocuk sahibi olan çiftler, gönüllü olarak çocuk sahibi olan çiftlerin öznel iyi oluş düzeyinin daha düşük olduğunu göstermektedir (Cenkseven, 2004: 20). Araştırmalar ayrıca evli bireylerin evli olmayan bireylere göre kişisel mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Frooshany, Yazdkhasti, Hajataghaie ve Esfahani, 2004: 316). Ancak Stack ve Eshleman (1998) bu bulguların ABD uluslarını yansıttığını ve ABD'de boşanma oranlarının yüksek olduğunu öne sürmektedir. Dolayısıyla, daha az destek ve kültürel dinamikler nedeniyle boşanma oranının düşük olduğu ülkelerde bireylerin mutluluk düzeyi de düşüktür. Bu nedenle mutluluk düzeyindeki ülkeler arası farklılıkların açıklanması gerekebilir. Tek uluslu araştırmalar evlilik konularında güvenilir sonuçlar vermeyebilir (Stack ve Eshleman, 1998: 528).

2.2.3.8. Stres

Çevresel ve kişisel problemler kapsamında kişi tarafından tehdit edici olarak algılanan ve kişinin psikolojik ve fiziksel yapısını etkileyen gerilim durumu olarak ifade edilmektedir. Vingerhoets (2004) stresi, kişinin çevresindeki talep ve beklentilerin yeteneklerini aşması nedeniyle karşılaştığı zorluk olarak tanımlamaktadır. Stres, bireyin kendi beceri ve yetenekleri dâhilindeki sorunları çözemediği, diğer bir deyişle bireyin yaşam olaylarıyla başa çıkma ile ilgili yeteneklerinin yeterli olmadığı durumlarda ortaya çıkarmaktadır. Strese bağlı olarak gelişen durumlar, kişi üzerinde olumsuz bir baskı yaratabilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984: 41)

Deckers (2005) stres durumu karşısında bireyler tarafından olumsuz davranışsal tepkiler ve fiziksel problemler ortaya çıkabilmektedir. Strese bağlı olarak uyku güçlüğü ve baş ağrısı gibi fiziksel problemlerin yanı sıra depresyon gibi daha ağır psikolojik sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Stresin yüksek olması bireylerin öznel iyi oluşu algılarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Yüksek strese sahip olan bireylerin öznel iyi oluş algılarını düşük olduğu ifade edilmektedir. Bu durum biri üzerinde olumsuz bir baskı yaratmaktadır (Deckers, 2005: 38).

Yaşam olayları dışında kişinin stresini artıran bir diğer faktör de günlük sorunlardır (Vingerhoets, 2004: 114). Stres, bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları, kendilerini strese sokan veya öfkeliendiren durumlar olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 2004: 123). Günlük sorunlara örnek olarak aile içi geçimsizlik, sınav kaygısı ve günlük yaşam sorunları verilebilir. Farklı araştırmalarda stres ve öznel iyi oluş kavramı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Chamberlain ve Zika, 1990: 470; Vingerhoets, 2004: 114). Kişilerin öznel iyi oluş algılarının düşük olması aynı zamanda stres düzeylerinin yüksek olmasına sebebiyet vermektedir. Colton (1985) araştırmasının sonunda büyük yaşam olaylarının günlük sorunlardan daha fazla strese neden olabilecek bir faktör olarak görülmesine rağmen, günlük sorunların daha fazla strese neden olan bir unsur olarak belirlenmiştir (Akt. McCullough vd.,2000: 282).

Stresli durumlar her insanın hayatında kaçınılmazdır. Kişiler tarafından strese yönelik olumsuz sonuçları ortadan kaldırmak açısından sağlıklı ilişkiler kurabilmek önemli olarak görülmektedir. Hayatın düzene koyulması ve sosyal ilişkiler açısından olumlu bir durumun ortaya koyulması kişilerin stresle baş edebilme becerileri üzerinde etkili

olmaktadır. Bu durum aynı zamanda öznel iyi oluş algısını da olumlu yönde etkilemektedir (Şahin ve Durak, 1995: 57).

Öznel iyi oluş, kişinin tüm yaşantısı üzerinde etkili olmakta, kişiler arası ilişkilerini ve sosyal becerilerini etkilemektedir. Bu nedenle farklı değişkenlerle olan ilişkisinin incelenmesi önemlidir.

2.3. İlgili Araştırmalar

2.3.1. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Çalışmalar

Bong ve diğerleri (2014) çalışmalarında 306 Koreli 7. sınıf öğrencisinin motivasyonu ve başarısı ile ilgili olarak kendine odaklı ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin doğasını incelenmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçilik ile matematik ve İngilizcedeki başarı ile ilgili sonuçlar arasındaki ilişkilerde alana özgü akademik öz yeterliliğin ve başarı hedeflerinin aracılık rolünü de test edilmiştir. Doğrudan yol modelinde, kendine yönelik mükemmeliyetçilik akademik başarı ile pozitif, kopya çekmenin ve akademik erteleme kabul edilebilirliği ile negatif olarak ilişkilidir. Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ise bunun tersine, sınav kaygısı, kopya çekmenin kabul edilebilirliği ve akademik erteleme ile olumlu yönde ilişkilidir. Aracılık modellerinde, öz odaklı mükemmeliyetçilik, akademik öz-yeterlik, ustalık hedefi ve alandaki performans yaklaşımı hedefiyle tutarlı ve pozitif bir ilişki içindedir. Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik, performans yaklaşımı ve performans kaçınma hedefiyle tutarlı ve pozitif bir şekilde ilişkilidir. Akademik öz yeterlik ve ustalık hedefi, kendine yönelik mükemmeliyetçilikten kopya çekmenin kabul edilebilirliğine, akademik ertelemeye ve başarıya giden yollara aracılık ederken, İngilizce'deki performanstan kaçınma hedefi sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilikten sınav kaygısına giden yola aracılık etti. Mükemmeliyetçilikten sonuçlara giden yolların çoğuna, alana özgü motivasyon aracılık ediyordu. Bununla birlikte 2 mükemmeliyetçilik boyutundan akademik ertelemeye giden doğrudan yollar, araya giren motivasyon değişkenlerinin varlığında bile anlamlı kalmıştır.

Smith ve diğerleri (2016) bu makale, eğilimsel mükemmeliyetçiliğin yeni bir ölçüsünü tanıtmaktadır: Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BTPS). BTPS, 10 alt düzey mükemmeliyetçilik yönü (kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kendine değer verme olasılıkları, hatalarla ilgili endişe, eylemlerle ilgili şüpheler, özeleştiri) aracılığıyla üç üst düzey küresel faktörü (katı mükemmeliyetçilik, özeleştirel mükemmeliyetçilik,

narsisistik mükemmeliyetçilik) değerlendirir. Mevcut araştırma, Çalışma 1'de (288 lisans öğrencisi) açılımlayıcı faktör analizi ve Çalışma 2'de (352 topluluk yetişkin) ve Çalışma 3'te (290 lisans öğrencisi) doğrulayıcı faktör analizi kullanarak BTPS'nin yapısını inceledi. Ek olarak, Çalışma 3'te BTPS, diğer mükemmeliyetçilik ölçümleri ve beş faktörlü kişilik modeli arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Genel olarak bulgular, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir ölçüsü olarak BTPS'nin güvenilirliği ve geçerliliğine ilişkin ilk kanıtları sunmaktadır.

Bradford (2017) mükemmeliyetçilik, yani refahın karakteristik olarak insani kapasitelerin geliştirilmesi meselesi olduğu görüşü, alan yazında nispeten az sayıda savunucuya sahip, ancak çok sayıda eleştirmeni var. Bu makale, mükemmeliyetçiliği, klasik itirazların bazı yeni formülasyonlarına, yani mükemmeliyetçiliğin zevk veya tercihin refahla ilişkisini göz ardı ettiği itirazına ve "yanlış özellikler" itirazının karmaşık bir sürümüne karşı savunur. Mükemmeliyetçi ideal, varsayılan yanlış özellik durumlarını kabul etmeye yönelik teorik baskının yokluğu nedeniyle tehdit altındadır. Makale, bu itirazların başarısız olduğunu savunuyor ancak yeni bir endişeyi ortaya çıkarıyor: Mükemmeliyetçilik, insan özünü geliştirmenin neden değerli olduğuna dair tatmin edici bir temel gerekçe sunamıyor. Makale, derindeki soruna yanıt veriyor ve sonuçta bunun, normatif önemlerine bir gerekçe sağlamak için tüm refah teorilerine konulan bir bilmece olduğunu öne sürüyor.

Limburg ve diğerleri (2017) mükemmeliyetçiliğin iki ana boyutunun (mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi kaygılar) klinik önemi, psikopatoloji alan yazınında mükemmeliyetçiliği araştıran çalışmaların meta-analizi yoluyla incelenmiştir. Psikopatoloji sonuçları (depresyon, anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk ve yeme bozukluklarının klinik tanıları, bu bozuklukların belirtileri ve kasıtlı kendine zarar verme, intihar düşüncesi ve genel sıkıntı gibi psikopatolojiyle ilgili sonuçlar) ile her biri arasındaki ilişkileri araştırdık. Mükemmeliyetçilik boyutu. İlişkiler, (a) iki mükemmeliyetçilik boyutunun psikopatoloji sonuçlarıyla ilişkisinin büyüklüğündeki farklılıklar ve (b) mükemmeliyetçiliğin iki ortak ölçümünün alt ölçekleri değerlendirilerek incelenmiştir. Sistematik bir alan yazın taraması sonucunda 284 ilgili çalışma elde edildi ve sonuçta veri bağımlılıkları hesaba katılırken meta-analiz ve meta-regresyonla analiz edilen 2.047 etki büyüklüğü elde edildi. Bulgular, her iki boyutun da çeşitli

psikopatoloji biçimleriyle ilişkili olduğunu göstererek mükemmeliyetçilik kavramını tanı ötesi bir faktör olarak desteklemektedir.

Madigan (2019) çalışmasında son yirmi yıldır mükemmeliyetçilik ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Ancak bu çalışmalar henüz sistematik olarak derlenmeli ve meta-analiz edilmemelidir. Bu çalışmanın amacı da bunu yapmaktır. Alan yazın taraması sonucunda 37 çalışma (N = 8.901) ve 156 etki büyüklüğü elde edildi. Rastgele etkiler meta-analizleri, mükemmeliyetçi çabaların akademik başarıyla küçük-orta düzeyde anlamlı bir pozitif ilişki gösterdiğini ($r = 0,24$), oysa mükemmeliyetçi kaygıların akademik başarı ile anlamlı küçük ve negatif bir ilişki gösterdiğini ($r = -0,08$) göstermiştir. Bu ilişkilerin moderatörlerinden biri mükemmeliyetçiliği ölçmek için kullanılan araçtı. Bu özellikle mükemmeliyetçi kaygılar için geçerliydi. Bulgular, mükemmeliyetçilik ile akademik başarı arasındaki ilişkinin, mükemmeliyetçi çabaların potansiyel olarak yardımcı olduğu ve mükemmeliyetçi kaygıların potansiyel olarak öğrencilerin akademik başarısına engel olduğu karmaşık bir ilişki olduğunu göstermektedir.

2.3.2. Öznel İyi Oluş İle İlgili Çalışmalar

Helliwell ve Wang (2014) çalışmalarında öznel refahın iki temel ölçümünün dinamikleri arasındaki önemli farklılıkları göstermek için Gallup/Healthways ABD günlük anketinin zenginliğinden ve geniş örneklem büyüklüğünden yararlanmaktadır: duygular ve yaşam değerlendirmeleri. Burada Cantril Merdiveni ile temsil edilen yaşam değerlendirmeleri için haftanın günü etkisinin olmadığını, ancak hafta sonlarında (resmi tatiller dahil) önemli ölçüde daha fazla mutluluk, keyif ve kahkaha ve önemli ölçüde daha az endişe, üzüntü ve öfke olduğunu bulduk. haftaiçleri. Daha sonra, hafta sonu duyguların etkilerinin boyutunu ve olası belirleyicilerini açıklamada hem işte hem de evde sosyal bağlamın önemine dair güçlü kanıtlar buluyoruz. Hafta sonu etkileri, tam zamanlı ücretli çalışanlar için nüfusun geri kalanına göre iki kat daha büyük ve iş amiri patron yerine ortak olarak kabul edilen ve güvenilir ve açık çalışma ortamları bildirenler için çok daha küçük. Hafta sonu etkilerinin büyük bir kısmı, hafta sonları ve hafta içi günler arasında arkadaşlarınızla veya ailenizle geçirilen zaman miktarındaki farklılıklarla açıklanmaktadır (7,1'e karşı 5,4 saat). Hafta sonları 1,7 saatlik ekstra günlük sosyal zaman, ortalama mutluluğu yaklaşık %2 arttırmaktadır.

Dinisman ve Ben-Arieh (2016) çalışmalarında son yıllarda çocukların öznel iyi oluşu (ÖİÖ) çalışmalarına artan ilgiye rağmen, özellikle sosyo-demografik özellikler açısından ÖİÖ'ya katkıda bulunan faktörler hakkında çok az şey bilinmektedir. Ayrıca ülkeler arasında karşılaştırma yapan ve geniş örneklemelere dayanan çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Mevcut çalışma türünün ilk örneğidir. Çocukların ÖİÖ'sunun özelliklerini ve bir dizi sosyo-demografik değişken ile çocukların ÖİÖ'su arasındaki ilişkileri araştırmak için 14 farklı ülkeden 34.500'den fazla çocuktan alınan anketlerden oluşan Uluslararası Çocuk Refahı Araştırması'nın ilk dalga veri setini kullanmak. ÖİÖ üç ölçek kullanılarak ölçülmüştür: genel yaşam memnuniyeti, belirli alanlardaki genel memnuniyet ve anlaşma maddeleri kullanılarak ölçülen genel ÖİÖ. Sosyo-demografik değişkenler demografik özelliklerden (örneğin cinsiyet ve yaş), kişisel olarak bildirilen sosyo-ekonomik öğelerden ve çocukların ikamet ettiği ülkeden oluşuyordu. Bulgular, üç ÖİÖ ölçeği arasında bazı farklılıklar bulunabilmesine rağmen, tüm ülkelerde çocukların ÖİÖ'sunun nispeten yüksek olduğunu göstermektedir. Açıklanan varyans açısından ÖİÖ'nun üç ölçümü arasında farklılıklar bulunmuştur, ancak sosyo-demografik özellikler ÖİÖ'daki varyansın nispeten düşük miktarını (%10,9-20,2) açıklamaktadır. Demografik değişkenler en düşük katkıyı sağlarken bunu sosyo-ekonomik değişkenler takip ederken, ülkeler en yüksek katkıyı sağlıyor. Bu nedenle vardığımız ana sonuçlardan biri, çocukların ÖİÖ'sunu anlamının cevabının sosyo-demografik özelliklerde yatmadığıdır. Bu bulguların çocuklarda ÖİÖ'ya ilişkin daha ileri araştırmalara etkileri tartışılmaktadır.

Schwartz ve Sortheix (2018) ÖİÖ ilişkileri hakkında bildiklerimizi özetlemekte ve bilmediklerimiz ancak bilmek istediklerimizden bazılarını tanımlamaktadır. Öncelikle değerlerin doğasını ve oluşturdukları yapısal sistemi tartışıyoruz. Schwartz'ın (1992) teorisindeki döngüsel bir motivasyon sürekliliği oluşturan on değerden yararlanıyoruz. Değerlerin ÖİÖ ile ilişkilerine ilişkin üç teorik perspektife dikkat çekiyoruz. İlk bakış açısı değerler ve ÖİÖ arasındaki doğrudan ilişkileri açıklamayı amaçlamaktadır. İkinci nesil doğrudan ilişkiler araştırması, toplumsal düzeydeki moderatörlere işaret ederek örnekler arasındaki ilişkilerdeki çeşitliliği açıklıyor. İkinci bakış açısı, ÖİÖ'nun belirleyicisi olarak insanların değerleri ile çevrelerinde hakim olan değerler arasındaki uyumu (veya benzerliği) incelemektedir. Üçüncü bakış açısı, değerli hedeflere ulaşılmasını ÖİÖ'nun kaynağı olarak görmektedir. Bu bakış açılarını ve bunlara

dayanan alan yazını sunuyoruz ve gelecekteki araştırmalar için fikirleri not edilmektedir.

Diener ve diğerleri (2018) alışmalarında öznel iyi oluş (SWB), son 15 yılda konuyla ilgili yayınlanmış yaklaşık 170.000 makale ve kitapla son derece aktif bir araştırma alanıdır. İÖ ile ilgili öngörülerin ve sonuçların yanı sıra bu ilişkilerin altında yatan sürecin daha iyi anlaşılmasına olanak tanıyan boylamsal ve deneysel tasarımların artan kullanımıyla birlikte, bu zaman diliminde metodolojik ve teorik ilerlemeler dikkate değer olmuştur. Ek olarak, bulgular İÖ ile pek çok ilişkinin insanların kültürüne, değerlerine ve içinde yaşadıkları bağlama bağlı olduğunu ortaya çıkardıkça, bu süreçlerle ilgili teoriler daha karmaşık hale geldi. Bu inceleme, İÖ'nun ölümü, İÖ'nun demografik ve kişiliğe dayalı yordayıcıları ve İÖ'daki bireysel farklılıkların süreç odaklı açıklamaları da dahil olmak üzere birçok ana araştırma alanına genel bir bakış sunmaktadır. Buna ek olarak, son yıllardaki yeni ve önemli bir odak noktası öznel refahın ulusal hesaplarının geliştirilmesi olduğundan, politika kararlarına rehberlik etmek için İÖ nlemlerini kullanma girişimlerini de incelenmektedir.

Mogilner ve diğerleri (2018) alışmalarında zaman ve para kıt ve değerli kaynaklardır: İnsanlar zamanın yetersiz olmasından dolayı stres yaşarlar ve paranın yetersiz olmasından endişe ederler. Bu bölümde, insanların zamanlarını ve paralarını nasıl harcadıkları, daha fazla zamana sahip olmak ile daha fazla paraya sahip olmak arasında yaptıkları tercihler ve insanların her kaynağa odaklanma derecesinin mutluluk üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini gösteren araştırmalar gözden geçirilmektedir. Öznel refahı (veya "mutluluğu") yüksek olumlu duygulanım, düşük olumsuz duygulanım ve yüksek yaşam tatmini duygularının birleşimi olarak ele alarak, zaman ve paranın insanların beklenen, anlık ve kalıcı yaşamlarını ne zaman, nasıl ve neden etkilediğini araştırılmaktadır.

2.3.3. Mükemmeliyetçilik ve znel İyi Oluş Alguları Arasındaki İlişkilere Yönelik alışmalar

Chan (2007) alışmasında, Hong Kong'daki 317 Çinli stn yetenekli ğrenci arasında mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz biçimini ayrı ayrı değerlendirmek için bir öz bildirim aracı kullanmanın uygulanabilirliğini değerlendirdi. Bu ğrenciler olumlu mükemmeliyetçiliği olumsuz mükemmeliyetçiliğe göre daha fazla destekleme eğilimindeydiler. Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin aynı zamanda yaşam

tatmini ve olumlu duygulanımın yanı sıra olumsuz duygulanım (öznel refahın üç bileşeni) ile de farklı şekillerde ilişkili olduğu bulunmuştur. Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluşu doğrudan etkilediği sonucuna varılabilse de, mükemmeliyetçilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerde genel öz yeterliliğin aracı rolü de öne sürülmektedir. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin geliştirilmesine ve pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik, genel öz-yeterlik ve öznel iyi oluşun üç bileşeni arasındaki karmaşık ilişkilere ilişkin gelecekteki araştırmalar için bulguların etkileri tartışılmaktadır.

Karatas ve Tagay (2012) tarafından yapılan çalışmanın amacı benlik saygısı, kontrol odağı ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki olup olmadığını ve benlik saygısı, kontrol odağı ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik değişkenlerinin öznel iyiliğin yordanmasına ne ölçüde katkı sağladığını tespit etmektir. Araştırma 318 üniversite son sınıf (dördüncü sınıf) öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Öznel İyi Oluş Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Rotter İç Dış Kontrol Odağı Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentleri Korelasyon Katsayısı ve Aşamalı Regresyon Analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasında pozitif, öznel iyi oluş ile kontrol odağı ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik arasında ise negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca benlik saygısı, kontrol odağı ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik değişkenlerinin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Bulina (2014) çalışma mükemmeliyetçiliğin genel öz-yeterlik ve öznel iyi oluşla nasıl bağlantılı olduğunu araştırdı. İki hipotez ileri sürülmüştür: (1) Uyum sağlayan mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik ve öznel iyi oluş ile pozitif olarak bağlantılıdır ve (2) Uyumsuz mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik ve öznel iyi oluşla olumsuz bir şekilde bağlantılıdır. Katılımcılar 18 yaş ve üzeri 254 kişiydi (ortalama yaş $M = 24,63$, $SD = 5,30$), katılımcıların %76,8'i kadın, %23,2'si erkekti. Sonuçlar, uyumlu mükemmeliyetçiliğin daha yüksek öz yeterlik, daha yüksek olumlu duygular ve daha az olumsuz duygularla bağlantılı olduğunu; uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise daha düşük öz yeterlik, daha düşük olumlu duygular ve daha yüksek olumsuz duygularla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, uyumsuz mükemmeliyetçilerin öz-yeterlilik düzeyi ve olumlu ve olumsuz duygular, mükemmeliyetçi olmayan göstergelerden istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara sahip değildir; bu,

mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz bileşenlere sahip olduğunu öne süren mevcut araştırmayı tamamlar niteliktedir. Ancak yaşamdan memnuniyet göstergeleri, uyumlu, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilik olmayan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Mendi ve Eldeleklioğlu (2016) çalışmada ebeveyn koşullu saygısı, mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişki ve ebeveyn koşullu saygısı ile hem öznel iyi oluş hem de benlik saygısı arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracı rolü araştırılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak, 500 Türk üniversite öğrencisi anketleri doldurmuştur. Sonuçlar ebeveyn koşullu saygısı ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif bağlantılar, ebeveyn koşullu saygısı ile hem öznel iyi oluş hem de benlik saygısı arasında olumsuz bağlantılar ve mükemmeliyetçilik ile hem öznel iyi oluş hem de öz saygı arasında olumsuz bağlantılar olduğunu göstermiştir. Mükemmeliyetçilik ebeveyn koşullu ilgisi ile benlik saygısı arasında kısmi aracı iken, mükemmeliyetçilik ebeveyn koşullu ilgisi ile öznel iyi oluş arasında aracı değildir.

Stoeber, Lalova ve Lumley(2020) mükemmeliyetçilik, öz şefkat ve öznel iyi oluş (ÖİÖ) ile olumsuz ilişkiler göstermiştir ancak mükemmeliyetçilik çok boyutludur ve tüm boyutlar bu olumsuz ilişkileri göstermeyebilir. Dahası, düşük öz-şefkatin, çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin ÖİÖ ile olumsuz ilişkilerine aracılık edip etmediği ve başkalarına karşı düşük şefkatin ek bir rol oynayıp oynamadığı açık değildir. Bu çalışma (N = 309) bu ilişkileri bir aracılık modelinde incelemiştir. Kendine yönelik ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik, öz şefkatle negatif ilişkiler gösterirken, başkalarına yönelik ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik, başkalarına şefkatle negatif ilişkiler gösterirken, kendine yönelik mükemmeliyetçilik pozitif bir ilişki göstermiştir. Ayrıca hem kendine şefkat hem de başkalarına şefkat ÖİÖ'yu pozitif olarak yordadı ve her ikisi de mükemmeliyetçilik -ÖİÖ ilişkilerine tam olarak aracılık etti. Bulgular (öz)şefkatin, mükemmeliyetçiliğin bazı boyutlarının neden ÖİÖ ile olumsuz ilişkiler gösterdiğini açıklayabileceğini göstermektedir.

Wang, Huang ve Xiao (2021) çalışmada mükemmeliyetçilik ile öznel iyi oluş (ÖİÖ) arasındaki ilişki ve sosyal problem çözme yeteneğinin boyutları incelenmiştir. Gözden Geçirilmiş Neredeyse Mükemmel Ölçek (APS-R), Gözden Geçirilmiş Sosyal Sorun Çözme Envanteri (SPSI-R) ve Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği (SWLS), 202 Çinli yetişkinle bir anket araştırması yapmak için kullanıldı. Sonuçlar şunu buldu: (1) Öznel

iyi oluş, mükemmeliyetçiliğin tutarsızlık boyutuyla önemli ölçüde negatif korelasyona sahipti ve aynı zamanda sosyal problem çözmenin olumsuz problem yönelimi ile de anlamlı derecede negatif korelasyona sahipti. (2) Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yansıttığı tutarsızlık boyutu, sosyal problem çözmenin olumsuz yönleriyle (Olumsuz Problem Yönelimi, NPO; Dürtüsellik-Dikkatsizlik Tarzı, ICS; ve Kaçınma Tarzı, AS) anlamlı derecede pozitif yönde ilişkiydi. (3) SPSI-R'deki negatif problem yönelimi (NPO) boyutu, kısmi aracı olarak, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öznel iyi oluş arasındaki negatif korelasyona aracılık etmektedir. Sonuç olarak, mükemmeliyetçilik ve sosyal problem çözme yeteneğinin Çinli yetişkinlerin ÖİÖ'sü üzerinde farklı derecelerde etkisi olduğu ve eğitimde ve klinik uygulamalarda tutarsızlıkla baş etme ve olumsuz problem çözme eğiliminin nasıl azaltılacağına dikkat edilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada öznel iyi oluş ve mükemmeliyetçilik kavramları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmasına karar verilmiştir. “İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır” (Karasar, 2011: 52). Araştırmada ilişkisel tarama modeli çerçevesinde öznel iyi oluş ve mükemmeliyetçilik kavramları arasındaki ilişkinin incelemesi yapılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Yazıcıoğlu ve Erdoğan(2004: 49-50) araştırmacılara bir kolaylık olması bakımından $\alpha= 0.05$ için ± 0.03 , ± 0.05 ve ± 0.10 örnekleme hataları için farklı evren büyüklüklerinden çekilmesi gereken örneklem büyüklükleri hesaplanmıştır. Bu göre 100 milyon evren büyüklüğü için %95 güven seviyesinde en az 384 kişiye ulaşılması gerektiği ifade edilmiştir. Bu araştırmada basit tesadüfi örneklem yöntemi ile en az 384 kişiye ulaşılması hedeflenmiş ve 410 kişiye ulaşılmıştır. Araştırmaya 225 kadın ve 185 erkek katılmıştır. Tablo 3.1’ de demografik özelliklere yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3.1: Demografik Özelliklere Yönelik Bulgular

	Frekans	%
Cinsiyet		
Kadın	225	54.9
Erkek	185	45.1
Yaş		
18-20	174	42.4
21-23	153	37.3
24-25	35	8.5
26 ve üzeri	48	11.7

Anne Eğitim Durumu		
Yok	60	14.6
İlköğretim	188	45.9
Lise	95	23.2
Üniversite	67	16.3
Baba Eğitim Durumu		
Yok	16	3.9
İlköğretim	124	30.2
Lise	175	42.7
Üniversite	79	19.3
Lisansüstü	16	3.9
Kişi Dahil Kardeş Sayısı		
1	16	3.9
2	108	26.3
3	92	22.4
4 ve üzeri	194	47.3
Anne Baba Durumu		
Anne baba Evli	367	89.5
Anne baba boşanmış	19	4.6
Anne hayatta baba vefat etmiş	24	5.9
Algılanan Gelir Düzeyi		
Düşük	28	6.8
Orta	382	93.2
Öğrenim Görünen Sınıf Düzeyi		
1. Sınıf	159	38.8
2. Sınıf	62	15.1
3. Sınıf	55	13.4
4. Sınıf	134	32.7
Üniversite Türü		
Devlet	360	87.8
Özel	50	12.2

Araştırmaya katılanların demografik özellikleri incelenmiştir. Cinsiyet açısından katılımcıların %54.9'u kadın ve % 45.1'i erkek; yaş değişkeni açısından katılımcıların %42.4'ü 18-20 yaş arasında, %37.3'ü 21-23 yaş arasında, %5.8'i 24-25 yaş arasında ve %11.7'si 26 ve üzeri yaşında; anne eğitim durumuna göre, katılımcıların %14.6'sının annesinin eğitimi yok, %45.9'unun annesi ilköğretim, %23.2'sinin lise ve %16.3'ünün üniversite mezunu olduğu; baba eğitim durumuna göre katılımcıların %3.9'unun babasının eğitimi yok, %30.2'si ilköğretim, %42.7'si lise, %19.3'ü üniversite ve %3.9'u lisansüstü mezunu; kardeş sayısına göre katılımcıların %3.9'unun kardeşi yok, %26.3'ünün 1 kardeşi, %22.4'ünün 2 kardeşi ve %47.3'ünün

3 ve üzeri kardeşi var; anne baba medeni durum değişkenine göre katılımcıların %89.5'inin anne babası evli ve birlikte, %4.6'sının anne babası boşanmış ve %5.9'unun anne hayatta ve baba vefat etmiş; algılanan gelir düzeyi değişkenine göre katılımcıların %6.8'i düşük ve %93.2'si orta gelir düzeyine sahip; eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların %38.8'i 1. sınıf öğrencisi iken %32.7'si 4. sınıf öğrencisi olduğu ve son olarak katılımcıların %87.8'i devlet üniversitesi'nde okurken %12.2'si özel üniversitede okumakta olduğu saptanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada anket formu kapsamında veriler toplanmıştır. Araştırmacı tarafından oluşturulan anket formu demografik özelliklere yönelik sorular Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden oluşmaktadır

Öznel İyi Oluş Ölçeği

Tuzgöl Dost (2005) tarafından geliştirilmiş olan ölçek 46 ifadeden meydana gelmektedir. Ölçekte yer alan ifadeler kapsamında özellikle kişilerin yaşamları ile ilgili bilişsel değerlendirmeleri yapmaları ve yaşamış oldukları olumlu ve olumsuz duygulara yönelik bir değerlendirme yaparak öznel iyi olur düzeylerini belirlemek amaçlanmaktadır. Cevaplama sistemi her ifade için “(5) Tamamen Uygun”ve “(1) Hiç Uygun Değil” olarak beşli Likert ölçeği şeklindedir. Ölçeğin puanlaması yapılırken 1-5 arasında yapılmaktadır. İfadeler içerisinde 20 olumsuz ve 26 olumlu ifade mevcuttur. Ölçekte yer alan olumsuz ifadelerin ters kodlaması yapılmaktadır. Olumsuz ifadeler 2, 4, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43 ve 45. maddelerdir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230'dur. Yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçek 12 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar yaşamını kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama (YKG), olumlu ve olumsuz duygular (OOD), amaçlar (A), kendine güven (KG), iyimserlik (İ), ilgi duyulan etkinlikler (İDE), arkadaşlık ilişkileri (ARİ), geleceğe bakış (GB), aile ilişkileri (Aİ), başkalarının yaşamına imrenme (BYİ), yaşamın zorluklarıyla baş etme (YZB) ve karamsarlık (K) isimleri verilmiştir. Öznel iyi oluş ölçeği geçerlilik uyumunu belirlemek amacıyla yapılan faktör analizi sonucunda hesaplanan değerler kabul edilebilir. Ölçekteki maddelerin faktöryükü .30 ile .66 arasında değişmektedir. Öznel iyi oluş ölçeğinin Cronbach alfa güvenirlik

katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha yeniden hesaplanmış ve bu değer .84 olarak hesaplanmıştır

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu değerlendirmesini yapabilmek amacıyla Frost ve diğerleri tarafından geliştirilmiş 35 maddelik bir ölçme aracıdır. Kağan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek altı alt boyuttan oluşmakta ve her madde 1 'kesinlikle katılmıyorum' ve 5 'tamamen katılıyorum' arasında Likert tipi ölçüm vermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği Kağan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 6 alt boyuttan oluşmaktadır (HYE: Hata Yapma Endişesi, KS: Kişisel Standartlar, AB: Ailesel Beklentiler, AE: Aileden Eleştiri, YEO: Yaptığından Emin Olamama; D: Düzen). Ölçeğin maddelerin iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır. Mükemmeliyetçilik ölçeğinin yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analiziyle test edilmiş ve χ^2 değeri 1353.66 (sd=545; p; p<0.01), χ^2 /sd oranı 2.48, RMSEA değeri 0.06 (p <0.05); uyum endeksi (NFI) 0.94, karşılaştırmalı uyum endeksi (CFI) 0.96 olarak hesaplanmıştır. Araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha yeniden hesaplanmış ve bu değer .84 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Veri Analizi

Araştırmada veri analizi SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcılara uygulanan mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş ölçeklerinde elde edilen puanlara normallik testi uygulanmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçilik ölçeği toplam puanları ile alt boyutlardan elde edilen toplam puanların normallik testi yapılmış, basıklık değeri-.505 ile .240 arasında çarpıklık değeri -.112 ile .121 arasında bulunmuştur. Öznel iyi oluş ölçeği toplam puanları ile elde edilen toplam puanların normallik testi yapılmış basıklık değeri .884 ile .240 arasında çarpıklık değeri -.228 ile .121 arasında bulunmuştur. Bachman (2004), (Akt. Güler vd., 2019: 442) göre normal bir dağılımda basıklık ve çarpıklık değerleri ± 2 arasındaki değerlerin normallığe uygun olduğunu belirlemiştir. Bu çalışmadaki değerlere bakılarak normal dağılım gösterdiğini söyleyebilir. Normal dağılım kapsamında parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Veri analizinde tanımlayıcı istatistiklerden T testi, ANOVA testi ve Pearson korelasyon testinden faydalanılmıştır. Araştırmada parametrik test tercihinde ölçeklere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 ile -2

arasında yer alması nedeniyle normal dağılım koşullarının yerine getirildiği varsayılmış ve parametrik testler uygulanmıştır. Bu çalışmadaki mükemeliyetçilik ile öznel iyi oluş değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkilerin incelenmelerinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı analizi kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde saha araştırması kapsamında elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler analiz edilmiş ve tablolar halinde sunularak yorumlanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler tablo 4.1’te sunulmuştur.

Tablo 4.1: Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları ve Öznel İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistiksel Değerler

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
HYE	410	8.00	35.00	22.70	6.08
KS	410	16.00	37.00	25.02	5.12
AB	410	5.00	24.00	14.72	4.85
AE	410	4.00	20.00	10.66	3.25
YEO	410	4.00	20.00	11.33	3.60
D	410	11.00	30.00	21.80	4.48
TÇBMÖ	410	72.00	151.00	106.26	17.68
TÖİÖ	410	83.00	219.00	166.26	23.25

Yaşamını kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama (YKG), olumlu ve olumsuz duygular (OOD), amaçlar (A), kendine güven (KG), iyimserlik (İ), ilgi duyulan etkinlikler (İDE), arkadaşlık ilişkileri (ARİ), geleceğe bakış (GB), aile ilişkileri (Aİ), başkalarının yaşamına imrenme (BYİ), yaşamın zorluklarıyla baş etme (YZB) ve karamsarlık (K)

Mükemmeliyetçilik algısına yönelik tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir. HYE alt boyutunun ortalaması 22.70, standart sapması değeri 6.08, KS alt boyutunun ortalaması 25.02, standart sapması değeri 5.12, AB alt boyutunun ortalaması 14.72, standart sapması değeri 4.85, AE alt boyutunun ortalaması 10.66, standart sapması değeri 3.25, YEO alt boyutunun ortalaması 11.33, standart sapması değeri 3.60, D alt boyutunun ortalaması 21.80, standart sapması değeri 4.48, TÇBMÖ ortalaması 106.26, standart sapması değeri 17.68 olarak belirlenmiştir. TÖİÖ için ortalama 166.63, standart sapması değeri 23.25 olarak tespit edilmiştir.

4.2.Mükemmeliyetçilik Algısına Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının cinsiyete göre t-testi bulguları Tablo 4.2’te sunulmuştur.

Tablo 4.2: Cinsiyete Göre Mükemmeliyetçilik Algısı

		$\bar{x}\pm S$	sd	t	p
TÇBMÖ	Kadın	110.56±18.61	408	5.623	0.000
	Erkek	101.04±14.93			

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır ($t= 5.623$, $p<.05$). Test sonuçları incelendiğinde kadınların mükemmeliyetçilik algı düzeylerinin ($\bar{x}=110.56$) erkeklerden ($\bar{x}= 101.04$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının yaşa göre ANOVA bulguları Tablo 4.3’te sunulmuştur.

Tablo 4.3: Yaşa Göre Mükemmeliyetçilik Algısı

		$\bar{x}\pm S$	VK	KT	sd	KO	F	p
TÇBMÖ	18-20	112.24±17.48	GA	15292,7	3	5097,5	18.384	0.000
	21-23	99.39±17.32	Gİ	112578,2	406	277,28		
	24-25	100.86±4.62	T	127871,0	409			
	26 ve üzeri	106.26±16.84						

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$F_{(3,406)}=18.384$, $p<.05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan mükemmeliyetçilik ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre 18-20 yaşındaki bireylerin mükemmeliyetçilik algılarının ($\bar{x}=112.24$) 21-23 yaş aralığında olanlardan ($\bar{x}=99.39$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının anne eğitim durumuna göre ANOVA bulguları Tablo 4.4’te sunulmuştur.

Tablo 4.4: Anne Eğitim Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Algısı

		$\bar{x} \pm S$	VK	KT	sd	KO	F	p
TÇBMÖ	Yok	112.07±18.69	GA	8465,5	3	2821,8	9.595	0.000
	İlköğretim	104.95±16.22	Gİ	119405,5	406	294,1		
	Lise	100.49±17.61	T	127871,0	409			
	Üniversite	121.91±17.56						

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının anne eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$F_{(3,406)}=9.595$, $p<.05$]. Mükemmeliyetçilik ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına testine göre anne eğitim, üniversite düzeyindeki bireylerin mükemmeliyetçilik algılarının ($\bar{x}=121.91$) lise düzeyindeki bireylere ($\bar{x}=100.49$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının baba eğitim durumuna göre ANOVA bulguları Tablo 4.5’de sunulmuştur.

Tablo 4.5: Baba Eğitim Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Algısı

		$\bar{x} \pm S$	VK	KT	sd	KO	F	p
TÇBMÖ	Yok	107.50±5.18	GA	28624,2	4	7156,0	29.202	0.000
	İlköğretim	111.94±19.97	Gİ	99246,8	405	245,0		
	Lise	98.82±14.65	T	127871,0	409			
	Üniversite	117.28±12.60						
	Lisansüstü	88.00±0.00						

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının baba eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$F_{(3,406)}= 29.202$, $p<.05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan mükemmeliyetçilik ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre baba eğitim durumu, üniversite düzeyindeki bireylerin mükemmeliyetçilik algılarının ($\bar{x}=117.28$) lisansüstü düzeyindeki bireylere ($\bar{x}=88.00$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının kişi dâhil kardeş sayısına göre ANOVA bulguları Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6: Kişi Dâhil Kardeş Sayısı Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Algısı

		$\bar{x} \pm S$	VK	KT	sd	KO	F	p
TÇBMÖ	1	104.00±0.00	GA	9959,4	3	3319,8	11.431	0.000
	2	109.85±11.98	Gİ	117911,6	406	290,4		
	3	97.32±19.55	T	127871,0	409			
	4 ve üzeri	108.69±18.73						

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının kardeş sayısı durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$F_{(3,406)} = 11.431$, $p < .05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan mükemmeliyetçilik ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre kardeş sayısı 2 olan bireylerin mükemmeliyetçilik algıları puanları ($\bar{x}=109.85$) 3 olan bireylere ($\bar{x}=97.32$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.7: Anne-Baba Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Algısı

		$\bar{x} \pm Ss$	VK	KT	Sd	KO	F	p
TÇBMÖ	Anne baba Evli	106.83±18.23	GA	3353,5	2	1676,7	5.481	0.004
	Anne baba boşanmış	109.42±0.83	Gİ	124517,4	407	305,9		
	Anne hayatta baba vefat etmiş	95.00±11.15	T	127871,0	409			

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının anne-baba durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$F_{(3,406)} = 5.481$, $p < .05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan mükemmeliyetçilik ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre anne-baba durumu anne baba boşanmış olan bireylerin mükemmeliyetçilik algıları puanları ($\bar{x}=109.42$) anne hayatta baba vefat etmiş ($\bar{x}=95.00$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının gelir durumuna göre t testi bulguları Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Mükemmeliyetçilik Algısı

		$\bar{x} \pm Ss$	sd	t	p
TÇBMÖ	Düşük	109.43±9.33	408	0.982	0.327
	Orta	106.03±18.12			

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur [$t_{(3,406)} = 0.982, p > .05$].

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının öğrenim görünen sınıf düzeyine göre ANOVA bulguları Tablo 4.9’da sunulmuştur.

Tablo 4.9: Öğrenim Görünen Sınıf Düzeyine Göre Mükemmeliyetçilik Algısı

		$\bar{x} \pm S$	VK	KT	sd	KO	F	p
TÇBMÖ	1. Sınıf	116.97±13.93	GA	48315,4	3	16105,1	82.190	0.000
	2. Sınıf	84.48±9.63	Gİ	79555,6	406	195,9		
	3. Sınıf	104.49±5.92	T	127871,0	409			
	4. Sınıf	104.35±17.62						

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$F_{(3,406)} = 82.190, p < .05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan mükemmeliyetçilik ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre sınıf düzeyi 1. Sınıf olan bireylerin mükemmeliyetçilik algıları ($\bar{x} = 116.97$) 2.sınıf düzeyindeki bireylere ($\bar{x} = 84.48$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının üniversite türüne göre t testi bulguları Tablo 4.10’da sunulmuştur.

Tablo 4.10: Üniversite Türüne Göre Mükemmeliyetçilik Algısı

		$\bar{x} \pm S$	sd	t	p
TÇBMÖ	Devlet	106.12±18.03	408	0.434	0.664
	Özel	107.28±14.97			

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algılarının üniversite türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur [$t_{(3,406)} = 0.434, p > .05$].

4.3. Öznel İyi Oluş Algısına Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının cinsiyete göre t-testi bulguları Tablo 4.11’de sunulmuştur.

Tablo 4.11: Cinsiyete Göre Öznel İyi Oluş Algısı

		$\bar{x} \pm S$	sd	t	p
TÖİÖ	Kadın	164.78±26.12	408	1.481	0.140
	Erkek	168.19±19.09			

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının cinsiyet durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir [$t_{(3,406)} = 1.481, p > .05$].

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının yaşa göre ANOVA bulguları Tablo 4.12’te sunulmuştur.

Tablo 4.12: Yaşa Göre Öznel İyi Oluş Algısı

		$\bar{x} \pm S$	VK	KT	sd	KO	F	p
TÖİÖ	18-20	165.63±24.85	GA	1510,1	3	503,3	0.931	0.426
	21-23	166.84±21.12	Gİ	219588,6	406	540,8		
	24-25	162.03±24.28	T	221098,7	409			
	26 ve üzeri	170.25±22.99						

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır [$F_{(3,406)} = 0.931, p > .05$].

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının anne eğitim durumuna göre ANOVA bulguları Tablo 4.13’te sunulmuştur.

Tablo 4.13: Anne Eğitim Durumuna Göre Öznel İyi Oluş Algısı

		$\bar{x} \pm S$	VK	KT	sd	KO	F	p
TÖİÖ	Yok	160.67±30.06	GA	1120,1	3	7248,5	14.762	0.000
	İlköğretim	164.05±18.05	Gİ	212588,6	406	491,0		
	Lise	179.19±27.88	T	2262098,7	409			
	Üniversite	159.49±13.45						

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının anne eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$F_{(3,406)}=14.762$, $p<.05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan öznel iyi oluş ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre anne eğitim lise düzeyindeki bireylerin öznel iyi oluş algıları ($\bar{x}=179.19$) üniversite düzeyindeki bireylere ($\bar{x}=159.49$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının baba eğitim durumuna göre ANOVA bulguları Tablo 4.14'te sunulmuştur.

Tablo 4.14: Baba Eğitim Durumuna Göre Öznel İyi Oluş Algısı

		$\bar{x} \pm S$	VK	KT	sd	KO	F	p
TÖİÖ	Yok	143.00±18.46	GA	84200,9	4	21050,2	62.275	0.000
	İlköğretim	157.77±18.52	Gİ	136897,8	405	338,0		
	Lise	181.69±19.91	T	221,098,7	409			
	Üniversite	148.84±16.23						
	Lisansüstü	174.00±0.00						

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının baba eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$F_{(3,406)}=62.275$, $p<.05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan öznel iyi oluş ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre baba eğitim lise düzeyindeki bireylerin öznel iyi oluş algılarının ($\bar{x}=181.69$) yok düzeyindeki bireylere ($\bar{x}=143.00$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının kardeş sayısına göre ANOVA bulguları Tablo 4.15'de sunulmuştur.

Tablo 4.15: Kişi Dahil Kardeş Sayısı Durumuna Göre Öznel İyi Oluş Algısı

		$\bar{x} \pm S$	VK	KT	sd	KO	F	p
TÖİO	1	209.00±0.00	GA	38078,3	3	12692,7	28.157	0.000
	2	169.04±14.08	Gİ	183020,4	406	450,7		
	3	168.85±30.69	T	221098,7	409			
	4 ve üzeri	160.08±19.85						

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının kardeş sayısı durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$F_{(3,406)}=28.157$, $p<.05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan öznel iyi oluş ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre kardeş sayısı 1 olan bireylerin öznel iyi oluş puanları ($\bar{x}=209.00$) 4 olan bireylere ($\bar{x}=160.08$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının anne baba durumuna göre ANOVA bulguları Tablo 4.16'da sunulmuştur.

Tablo 4.16: Anne-Baba Durumuna Göre Öznel İyi Oluş Algısı

		$\bar{x} \pm S$	VK	KT	sd	KO	F	p
TÖİO	Anne baba Evli	166.74±23.98	GA	1410,1	3	7147,5	9.168	0.000
	Anne baba boşanmış	146.53±5.02	Gİ	241588,6	406	451,0		
	Anne hayatta baba vefat etmiş	175.50±4.92	T	2222098,7	409			

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının anne-baba durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$F_{(3,406)}=9.168$, $p<.05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan öznel iyi oluş ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre anne-baba durumu anne hayatta baba vefat etmiş olan bireylerin öznel iyi oluş puanları ($\bar{x}=175.50$) anne baba boşanmış ($\bar{x}=146.53$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının gelir durumuna göre t-testi bulguları Tablo 4.17’de sunulmuştur.

Tablo 4.17: Algılanan Gelir Düzeyine Göre Öznel İyi Oluş Algısı

		$\bar{x} \pm Ss$	sd	t	P
TÖİÖ	Düşük	126.29±20.63	408	10.659	0.000
	Orta	169.25±20.58			

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algıları gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır ($t= 10.659$, $p<.05$). Test sonuçları incelendiğinde orta gelir düzeyine sahip bireylerin öznel iyi oluş algı düzeylerinin ($\bar{x}=169.25$) düşük olanlara ($\bar{x}= 126.29$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının sınıf durumuna göre ANOVA bulguları Tablo 4.18’de sunulmuştur.

Tablo 4.18: Öğrenim Görünen Sınıf Düzeyine Göre Öznel İyi Oluş Algısı

		$\bar{x} \pm S$	VK	KT	sd	KO	F	p
TÖİÖ	1. Sınıf	161.48±26.46	GA	21078,3	3	14192,7	8.267	0.000
	2. Sınıf	172.26±18.39	Gİ	173020,4	406	445,7		
	3. Sınıf	159.65±20.81	T	245098,7	409			
	4. Sınıf	172.04±20.09						

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$F_{(3,406)}= 8.267$, $p<.05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan öznel iyi oluş ölçek puanlarının gruplar içerisindeki farklılığı belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre sınıf düzeyi 2. Sınıf düzeyindeki bireylerin öznel iyi oluş algıları ($\bar{x}=172.26$) 3.sınıf düzeyindeki bireylere ($\bar{x}=159.65$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının üniversite türüne göre t-testi bulguları Tablo 4.19’da sunulmuştur.

Tablo 4.19: Üniversite Türüne Göre Öznel İyi Oluş Algısı

		$\bar{x} \pm S$	sd	T	p
TÖİÖ	Devlet	166.70±24.57	408	0.901	0.368
	Özel	163.54±8.91			

Tabloda yer alan bilgilere göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş algılarının üniversite türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır [$t_{(408)}=0.931, p>.05$).

4.4. Mükemmeliyetçilik ve Öznel İyi Oluş Algısı İlişkisi

Araştırmanın bu bölümünde Pearson Korelasyon testi kapsamında Mükemmeliyetçilik ve Öznel İyi Oluş algıları arasındaki ilişki Tablo 4.20’de incelenmiştir.

Tablo 4.20: Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Öznel İyi Oluş Ölçeğindeki Puanların Ortalamaları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1.HYE	-							
2.KS	.656**	-						
3.AB	.512**	.604**	-					
4.AE	.500**	.518**	.574**	-				
5.YEO	.498**	.235**	.242**	.242**	-			
6.D	-.336**	.064	.067	-.040	-.164**	-		
7.TÇBMÖ	.783**	.841**	.798**	.703**	.512**	.134**	-	
8.TÖİÖ	-.658**	-.268**	-.230**	-.382**	-.395**	.337	-.433	-

** $p<.01$

Tablo 4.21’e bakıldığında mükemmeliyetçilik ölçeği, mükemmeliyetçilik alt boyut ölçeği ve öznel iyi oluş ölçek puan ilişkilerini ortaya koymak üzere korelasyon analiz sonucunda mükemmeliyetçilik ölçeği, ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır ($r=-.433, p<01$). Üniversite öğrencilerinin

mükemmeliyetçilik ölçeği puanları arttıkça öznel iyi oluş ölçek puanları azalmaktadır. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeği puanı ($r=-.433$, $p<.01$) mükemmeliyetçilik alt boyutu olan D alt boyutu ($r=.134$, $p<.01$), ile negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ölçeği puanı ($r=-.433$, $p<.01$) ile YEO alt boyutu ($r=.512$, $p<.01$), AE alt boyutu ($r=.703$, $p<.01$), AB alt boyutu ($r=-.798$, $p<.01$), KS alt boyutu ($r=-.841$, $p<.01$), ve HYE alt boyut ($r=.783$, $p<.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Öznel iyi oluş ölçek puanları ($r=-.433$, $p<.01$), mükemmeliyetçilik alt boyutu olan D alt boyutu ($r=-.337$, $p<.01$), YEO alt boyutu ($r=.395$, $p<.01$), AE alt boyutu ($r=.382$, $p<.01$), AB alt boyutu ($r=-.230$, $p<.01$), KS alt boyutu ($r=-.268$, $p<.01$), ve HYE alt boyut ($r=-.658$, $p<.01$) ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, DEĞERLENDİRME VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sonucunda elde edilen bulgular, yapılan diğer alan yazındaki araştırmalarla tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Demografik Özelliklere Göre Mükemmeliyetçilik Algısının Tartışılması

Cinsiyete göre mükemmeliyetçilik algısı incelenmiş ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Test sonuçları incelendiğinde kadınların mükemmeliyetçilik algılarının erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bir araştırmada “erkeklerin mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksek olarak bulunmuşken” (Kanlı, 2011), başka bir araştırmada “kadınların mükemmeliyetçilik düzeyi erkeklerden daha yüksek olarak belirlenmiştir” (Pirinççi, 2009). Kawamura ve diğerleri (2004) ile Ram (2005) öğrenciler üzerine yaptıkları çalışmalarında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek bir mükemmeliyetçilik algısına sahip olduklarını tespit etmiştir.

Yaşa göre mükemmeliyetçilik algısı incelenmiş ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Test sonuçları incelendiğinde 18-20 yaşındaki bireylerin mükemmeliyetçilik algılarının diğerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alim (2018) ergenler üzerine yaptığı çalışmasında yaşa göre mükemmeliyetçilik algısının farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Gençlik döneminde, bireyler genellikle hedeflerine ulaşma ve başarıya odaklanma eğilimindedirler. Bu dönemde mükemmeliyetçilik algısı sıklıkla yüksektir, çünkü bireyler kendilerinden ve başkalarından beklentilerini artırırken, aynı zamanda toplumsal normlar ve akran baskısı da etkili olabilir (Soenens vd., 2008). Bu nedenle, gençlik dönemi genellikle mükemmeliyetçilik eğiliminin arttığı bir dönem olarak kabul edilir. Yetişkinlik döneminde, bireyler genellikle kariyerlerinde ve ilişkilerinde daha fazla deneyim kazanırken mükemmeliyetçilik algısı da değişebilir (Lazarsfeld, 1991; Mahzadeh vd., 2019). Bazı yetişkinler, yaş ve deneyimleriyle birlikte daha esnek ve toleranslı hale gelebilirken diğerleri daha fazla mükemmeliyetçilik eğilimi gösterebilir. Bu dönemde, iş ve aile yaşamıyla ilişkili beklentiler ve sorumluluklar da mükemmeliyetçilik algısını etkileyebilir. Yaşlılık döneminde, bireyler genellikle daha az rekabetçi ve daha az perfeksyonist bir tutum benimseyebilirler. Bu dönemde, yaşam deneyimi ve yaşlanma süreciyle birlikte bireyler genellikle daha fazla kabullenme ve hoşgörü geliştirirler (Soenens vd., 2008; Corey, 2008). Ancak bazı yaşlı

bireylerde mükemmeliyetçilik eğiliminin devam ettiği ve hatta arttığı görülebilir. Bu bulgular, yaşın mükemmeliyetçilik algısı üzerindeki etkisinin karmaşık olduğunu göstermektedir. Yaşamın farklı evrelerinde bireylerin mükemmeliyetçilik algısı, bireysel farklılıklara, kültürel faktörlere ve yaşam koşullarına bağlı olarak değişebilir. Bu nedenle yaşa göre mükemmeliyetçilik algısını anlamak için çeşitli faktörlerin dikkate alınması gerekmektedir (Brown ve Beck 2002; Burger, 2006; Antony ve Swinson, 2009; Rice ve Taber, 2018).

Anne ve babanın eğitim durumuna göre mükemmeliyetçilik algısı incelenmiş ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Test sonuçları incelendiğinde annesi ve babası üniversite mezunu olan bireylerin mükemmeliyetçilik algılarının diğerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anne ve babanın yüksek eğitim düzeyine sahip olması, çocuklarda mükemmeliyetçilik algısının artmasına katkıda bulunabilir. Yüksek eğitilmiş ebeveynler genellikle başarıya ve akademik başarıya önem verirler, bu da çocuklarda mükemmeliyetçi standartların oluşmasına neden olabilir (Slade vd., 2009). Keskin ve Orgun (2007) çalışmalarında anne- baba eğitim düzeyi düşük olan ergenlerde mükemmelliğe yönelik algının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Düşük eğitim düzeyine sahip olan ebeveynlerin çocuklarında da mükemmeliyetçilik algısı görülebilir, ancak bu durum daha az belirgin olabilir. Daha düşük eğitilmiş ailelerde pratik ihtiyaçlar ve günlük yaşam zorlukları genellikle daha büyük bir öncelik taşır (Hewitt ve Flett, 2002; Slade vd., 2009).

Kardeş sayısına göre mükemmeliyetçilik algısı incelenmiş ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Test sonuçları incelendiğinde tek kardeşi olan bireylerin mükemmeliyetçilik algılarının diğerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Demiriz ve Ulutaş (2016) çalışmasında “kardeşe kurulan ilişkinin hayattaki ilk ve uzun süreli ilişki olması nedeni ile çocuğu hem sosyal hem de duygusal açıdan etkilediği ve kişiliği biçimlendirdiğini” belirtmiştir. Tek çocuklar genellikle daha yüksek bir mükemmeliyetçilik eğilimine sahip olabilirler çünkü ailenin tüm dikkati ve kaynakları tek bir çocuğa odaklanabilir. Bu durum, tek çocukların daha fazla baskı altında hissetmelerine neden olabilir (Burger, 2006). Birden fazla kardeşi olan bireyler, rekabet ortamında büyüyebilirler ve bu da mükemmeliyetçilik eğilimlerini etkileyebilir. Rekabet, bazı kardeşlerin daha fazla başarı elde etmeye ve mükemmeliyetçilik beklentilerini artırmaya yönlendirebilir (Soenens vd., 2008; Mahzadeh vd., 2019).

Anne-baba durumuna göre mükemmeliyetçilik algısı incelenmiş ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Test sonuçları incelendiğinde anne-baba boşanmış olan bireylerin mükemmeliyetçilik algılarının diğerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990: 450) çalışmasında anne babanın birlikte olması ve destekleyici olan ebeveynlere sahip olan bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. “Ailesel ilişkilerin ya da onlar ile ilgili beklentiler gibi aile ile ilgili durumların mükemmeliyetçilik üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu daha önce yapılmış olan araştırmalarda aktarılmıştır” (Hollander, 1965; Pacht, 1984: 386).

Algılanan gelir durumuna göre mükemmeliyetçilik algısı incelenmiş ve anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Alim (2018) çalışmasında gelir durumuna göre mükemmeliyetçilik algısının farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Özellikle düşük gelir seviyesine sahip bireylerde mükemmeliyetçilik algısı daha fazla görülebilir. Bu durum, ekonomik zorluklarla mücadele eden kişilerin kendilerini daha fazla baskı altında hissetmelerine ve başarılarını artırmak için daha yüksek standartlar koymalarına neden olabilir (Enns ve Cox, 2002). Öte yandan, yüksek gelir seviyesine sahip bireylerde de mükemmeliyetçilik algısı görülebilir ancak bu durumun altında farklı etmenler yatabilir. Örneğin, yüksek gelir seviyesine sahip bireylerde mükemmeliyetçilik algısı, iş dünyasında rekabetçi bir ortamda sürekli olarak başarı elde etme baskısı gibi faktörlerden kaynaklanabilir (Stoeber ve Otto, 2006; Bradford, 2015).

Öğrenim görünen sınıf düzeyine göre mükemmeliyetçilik algısı incelenmiş ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Test sonuçları incelendiğinde 1.sınıfta olan bireylerin mükemmeliyetçilik algılarının diğerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alan yazında konu ile ilgili çalışmaya rastlanmamıştır.

Üniversite türüne göre mükemmeliyetçilik algısı incelenmiş ve anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Alan yazında konu ile ilgili çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmalar, özellikle rekabetçi ve yüksek sıralamalı araştırma odaklı üniversitelerde öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimlerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu tür üniversitelerde öğrenciler, akademik başarı için yoğun bir rekabet ortamında bulunurlar ve sık sık mükemmeliyetçi standartlarla ölçülürler (Stoeber, Damian ve Madigan, 2017). Diğer yandan, daha küçük ölçekli, öğretim odaklı veya sanat ve tasarım gibi disiplinlere yönelik üniversitelerde, mükemmeliyetçilik algısı farklılık

gösterebilir. Bu tür kurumlarda, öğrencilerin yaratıcılığa ve yeniliğe daha fazla vurgu yapılabilir ve bu da mükemmeliyetçilik algısını daha esnek hale getirebilir. Sonuç olarak, üniversite türü, öğrencilerin ve akademisyenlerin mükemmeliyetçilik algısını etkileyen önemli bir faktördür (Smith, Saklofske, Stoeber ve Sherry, 2016). Rekabetçi ortamlar genellikle daha yüksek mükemmeliyetçilik düzeyleriyle ilişkilendirilirken daha işbirlikçi veya yaratıcı ortamlar daha esnek bir mükemmeliyetçilik algısına yol açabilir (Flett ve Hewitt, 2015; Rice ve Taber, 2018).

5.2. Demografik Özelliklere Göre Öznel İyi Oluş Algısının Tartışılması

Cinsiyete göre öznel iyi oluş algısı incelenmiş ve anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Alan yazında yapılan çeşitli araştırmalarda da cinsiyete göre öznel iyi oluş algısının farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Saygın, 2008; Nur Şahin 2011; Kermen, 2013; Ekici, 2017). Güler (2019) çalışmasında ise cinsiyete göre öznel iyi oluş algısının farklılık gösterdiği belirlenmiş ve erkeklerin öznel iyi oluş algısı kadınlara göre daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Gündoğdu ve Yavuzer (2012) çalışmasında ise farklı olarak kadınların öznel iyi oluş algısının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre öznel iyi oluş algısı, bireylerin cinsiyet rolleri, toplumsal beklentiler ve kişisel deneyimlerine bağlı olarak farklılık gösterebilir (Alatartseva ve Barysheva, 2015). Toplumlardaki cinsiyet normları ve beklentileri, bireylerin kendilerini değerlendirmelerini, mutluluklarını ve yaşam kalitelerini etkileyebilir. Örneğin, bazı toplumlarda erkeklerden beklenen güçlü ve bağımsız olma, başarı odaklı davranışlar sergileme gibi özellikler, erkeklerin öznel iyi oluş algısını etkileyebilir. Kültürel normlara bağlı olarak, kadınlar için başka beklentiler olabilir. Kadınlardan sıklıkla duygusallık, fedakârlık, ilişkilerdeki rol ve aileye odaklanma gibi özellikler beklenmektedir (Dinisman ve Ben-Arieh, 2016; Ngamaba, Panagioti ve Armitage, 2017). Dolayısıyla, bir kadının iyi oluş algısı, sosyal rolleri ve bu rollerdeki başarısıyla ilişkili olabilir. Ancak, cinsiyete göre öznel iyi oluş algısı genelleme yapmak zor olabilir çünkü bireylerin deneyimleri ve değerleri kişiden kişiye büyük ölçüde değişebilir. Ayrıca, cinsiyet dışı faktörler de iyi oluş algısını etkileyebilir. Örneğin, sosyo-ekonomik durum, kültürel arka plan, yaşam tarzı ve kişisel ilişkiler gibi faktörler de önemli rol oynamaktadır (Moneta, 2004; Diener, 2009; Ngamaba, 2017).

Yaşa göre öznel iyi oluş algısı incelenmiş ve anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Benzer şekilde alan yazında farklı araştırmalarda yaş durumuna göre öznel iyi oluş algısının farklılık göstermediği belirlenmiştir (Costa, McCrae ve Zonderman, 1987;

Ryff, 1989: 1070). Yaşa göre öznel iyi oluş algısı, kişinin yaşamında farklı dönemlerde nasıl hissettiğine ve kendini nasıl değerlendirdiğine bağlı olarak değişebilen bir kavramdır. Genel olarak, bireyin yaşına göre yaşadığı deneyimler, sahip olduğu beklentiler ve yaşam koşulları öznel iyi oluş algısını etkiler. Örneğin, genç bir insan için iyi oluş, sosyal ilişkiler, kariyer başarısı, kişisel özgürlük gibi unsurlar ön planda olabilirken yaş ilerledikçe sağlık, aile ilişkileri, huzur gibi faktörler daha önemli hale gelebilir (Dinisman ve Ben-Arieh, 2016; Diener, Lucas ve Oishi, 2018). Yaşa göre öznel iyi oluş algısı, kişinin kendi yaşamını nasıl değerlendirdiği ve genel olarak mutlu veya tatmin olmuş hissedip hissetmediği ile ilgilidir. Bu algı, bireyin yaşamında önem verdiği alanlara ve kişisel değerlerine bağlı olarak değişebilir. Herkesin bu konuda farklı bir perspektifi ve öncelikleri olabilir. Bu nedenle yaşa göre öznel iyi oluş algısı geniş bir yelpazede değişkenlik gösterebilir (Mroczek ve Spiro, 2005).

Anne ve baba eğitim durumuna göre öznel iyi oluş algısı incelenmiş ve anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Test sonuçlarına göre annesi ve babası lise mezunu olan katılımcıların öznel iyi oluş algıları diğerlerinden daha yüksektir. Karatzias, Chouliara, Power ve Swanson (2006) çalışmasında anne ve baba tutumunun eğitim durumuna göre farklılık gösterebildiğini ve bu durum bireyin öznel iyi oluş durumu üzerinde etkili olabileceğini ifade etmiştir. Anne ve baba eğitim düzeyleri, çocukların öznel iyi oluş algısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Araştırmalar, ebeveynlerin eğitim düzeylerinin, çocukların yaşam koşulları, aile içi iletişim ve destek gibi faktörleri etkileyerek çocukların genel iyi oluş algısını şekillendirebileceğini göstermektedir. Eğitim düzeyi genellikle ailelerin ekonomik durumu, sosyal çevresi ve erişebildikleri kaynaklarla ilişkilidir (Alatartseva ve Barysheva, 2015; Ngamaba, 2017). Daha yüksek eğitim düzeyine sahip anne ve babalar genellikle daha iyi iş fırsatlarına sahiptirler ve bu da ailelerin genel refahını artırabilir. Aynı zamanda, daha yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynler genellikle çocuklarına daha iyi bir eğitim ve daha iyi bir yaşam standardı sağlama konusunda daha fazla kaynak ve fırsata sahip olabilirler. Bu faktörler, çocukların kendilerini güvende, mutlu ve tatmin olmuş hissetmelerine katkıda bulunabilir. Anne ve baba eğitim düzeyi, çocukların eğitim başarısı, sosyal ilişkileri ve genel sağlığı gibi alanlarda da olumlu sonuçlar doğurabilir. Ancak, bu ilişki karmaşıktır ve diğer faktörlerin de etkisi olabilir (Dinisman ve Ben-Arieh, 2016). Özetle anne ve baba eğitim düzeyi, çocukların öznel iyi oluş algısını etkileyen önemli bir faktördür ancak bu algıyı etkileyen birden fazla faktör bulunmaktadır. Aile içi

iletişim, destek, yaşam koşulları ve çocuğun kendi kişisel özellikleri gibi diğer faktörler de bu süreçte rol oynamaktadır (Lucas, 2007; Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010).

Kardeş durumuna göre öznel iyi oluş algısı incelenmiş ve anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Test sonuçlarına göre kardeşi olmayan katılımcıların öznel iyi oluş algıları diğerlerinden daha yüksektir. Nur Şahin (2011) çalışmasında kardeş sayısına göre kişilerin öznel iyi oluş algılarının farklılık gösterdiğini tespit etmişken Çakır (2015) çalışmasında kardeş sayısına göre öznel iyi oluş algısının farklılık göstermediğini belirlemiştir. Kartal (2013) çalışmasında kardeş sayısı üç ve üzerinde olan kişilerin öznel iyi oluş algılarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Kardeş durumuna göre öznel iyi oluş algısı, bir kişinin kardeşleriyle olan ilişkileri, kardeşler arasındaki iletişim ve etkileşimlerin kişinin genel mutluluğu ve iyi oluşu üzerindeki etkisini ifade eder. Bu algı, bir kişinin kardeşleriyle olan ilişkilerinin kalitesine, samimiyetine ve destekleyiciliğine bağlı olarak değişir. Örneğin bazı kişiler için kardeşleriyle olan yakın ilişkiler ve sağlam bir bağ, kendilerini desteklenmiş ve anlaşılmış hissetmelerine katkıda bulunabilir (Ngamaba, 2017). Bu durum, öznel iyi oluş algısını artırabilir. Ancak bazı durumlarda aile içi çatışmalar, rekabet veya iletişim eksikliği gibi faktörler öznel iyi oluş algısını olumsuz etkileyebilir. Kardeşler arasındaki ilişkiler genellikle karmaşık ve çeşitlidir, bu nedenle öznel iyi oluş algısı kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Ancak genel olarak sağlıklı, destekleyici ve samimi bir kardeş ilişkisi, kişinin mutluluğunu ve iyi oluşunu artırabilir (Winter vd., 1999; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

Anne-baba durumuna göre öznel iyi oluş algısı incelenmiş ve anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Test sonuçlarına göre anne hayatta baba vefat etmiş olan katılımcıların öznel iyi oluş algıları diğerlerinden daha yüksektir. “Birlikte olan ve destekleyici anne baba tutumu ile yetişmiş çocukların öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, aile içi ilişkilerin öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu yönündeki araştırmaları” (Chou, 1999; Karatzias, Chouliara, Power ve Swanson, 2006)

Algılanan gelir durumuna göre öznel iyi oluş algısı incelenmiş ve anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Test sonuçlarına göre orta gelir düzeyi algılayan katılımcıların öznel iyi oluş algıları düşük algılayanlardan daha yüksektir. Hewitt ve Flett (1991) çalışmasında kişisel standartlar ve hata endişesi alt boyutlarında gelir düzeyine göre

anlamli farklilikğa rastlanmiştir. Algılanan gelir durumu, bireylerin ve toplumların öznel iyi oluş algısını etkileyen önemli faktörlerden biridir. Genel olarak yüksek bir gelir düzeyine sahip olan bireylerin daha yüksek bir öznel iyi oluş algısına sahip olduğu düşünülür. Ancak bu algıyı etkileyen tek faktör gelir değildir. Öznel iyi oluş algısı, bir bireyin kendi hayatının genel olarak ne kadar memnun olduğunu, mutlu hissettiğini ve yaşam kalitesini nasıl değerlendirdiğini ifade eder (Dinisman ve Ben-Arieh, 2016). Gelir düzeyi, bireyin temel ihtiyaçlarını karşılaması, refah düzeyi, yaşam standartları ve sosyal statü gibi birçok faktörle ilişkilendirilir. Dolayısıyla gelir artışı genellikle öznel iyi oluş algısını olumlu yönde etkiler (Ngamaba, Panagioti ve Armitage, 2017). Ancak gelir düzeyinin yanı sıra kişinin sahip olduğu sosyal ilişkiler, sağlık durumu, iş doyumunu, yaşamın anlamı gibi diğer faktörler de öznel iyi oluş algısını etkiler. Örneğin bir kişi yüksek gelire sahip olabilir ancak işinden memnun değilse veya sağlık sorunları yaşıyorsa öznel iyi oluş algısı düşük olabilir. Sonuç olarak algılanan gelir durumu, öznel iyi oluş algısını etkileyen önemli bir faktördür ancak tek başına yeterli değildir. Diğer yaşam alanlarıyla birlikte değerlendirilmesi önemlidir (Diener ve Oishi, 2000).

Öğrenim görünen sınıf durumuna göre öznel iyi oluş algısı incelenmiş ve anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Test sonuçlarına göre 4.sınıfta olan katılımcıların öznel iyi oluş algıları diğerlerinden daha yüksektir. Alan yazında konu ile ilgili çalışmaya rastlanmamıştır. Öğrenim gören bir sınıfın durumu, öğrencilerin öznel iyi oluş algısını etkileyebilir. İyi bir sınıf durumu, öğrencilerin motivasyonlarını artırabilir, öğrenme ortamlarını iyileştirebilir ve genel olarak öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayabilir. İyi bir sınıf ortamı, öğrenciler arasında pozitif ilişkilerin gelişmesine, öğrencilerin özgüvenlerinin artmasına ve akademik başarılarının yükselmesine katkıda bulunabilir (Diener, 2009; Ngamaba, Panagioti ve Armitage, 2017).

Üniversite türüne göre öznel iyi oluş algısı incelenmiş ve anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Benzer şekilde farklı araştırmalarda okul türüne göre öznel iyi oluş algısının farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir (Kağan ve Atalay, 2018; Çelik, 2018). Üniversite türüne göre öznel iyi oluş algısı, bir kişinin belirli bir üniversite deneyiminden aldığı memnuniyet ve mutluluğu ifade eder. Fakat bu algı, kişiden kişiye değişebilir ve birçok faktöre bağlı olabilir. Araştırma odaklı üniversitelerde öğrenciler, çeşitli araştırma fırsatlarına erişim sağlarlar. Bu da öğrencilere kendilerini

akademik anlamda geliştirme imkânı sunar ve bu durum genellikle öznel iyi oluş algısını artırır. Bazı üniversiteler öğrenciye daha fazla birebir öğretim ve rehberlik sağlar. Bu durum öğrencilerin öğrenme süreçlerini destekleyebilir ve öznel iyi oluş algısını artırabilir. Üniversitelerin sunduğu akademik ve sosyal fırsatlar da öğrencilerin memnuniyetini etkiler. Örneğin çeşitli kulüp ve etkinlikler, staj ve iş olanakları gibi faktörler öğrencilerin üniversite deneyiminden aldıkları memnuniyeti artırabilir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005; Alatartseva ve Barysheva, 2015).

5.3. Mükemmeliyetçilik ve Öznel İyi Oluş Algısı İlişkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada öznel iyi oluş ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma kapsamında mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş algısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçilik algısı arttıkça öznel iyi oluş algısı azalmaktadır. Bu durum mükemmeliyetçiliğe sahip olan kişilerin öznel iyi oluş algılarının diğerlerine göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Deckers (2005) araştırması kapsamında stres düzeyi yüksek olan ve mükemmel odaklı yapıya sahip olan insanların özel iyi oluş algılarını düşük olduğunu ifade etmiştir. Wang, Yuen ve Slaney (2009) pozitif mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluşu anlamlı derecede pozitif yönde ilişkili olduğunu, olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise öznel iyi oluşla anlamlı derecede negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Park ve Jeong (2015) ayrıca uyumlu mükemmeliyetçilerin, uyumsuz mükemmeliyetçilere göre yaşamda amaç ve kişisel gelişim konusunda daha yüksek puanlar aldığını bulmuştur. Uyum sağlayan mükemmeliyetçiler daha yüksek düzeyde anlamın varlığını, yaşam doyumunu ve öznel mutluluğu rapor ederken uyumsuz mükemmeliyetçiler anlam arayışında daha yüksek puanlar almışlardır (Suh vd., 2017).

Bu çalışmanın sonuçları Stoeber ve Rambow'un (2007) mükemmeliyetçilik ile öznel iyi oluş arasında olumsuz bir ilişki olduğunu gösteren bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bu bulgulara ek olarak bazı çalışmalar hem sağlıklı hem de sağlıksız mükemmeliyetçiliğin bireylerde artan kaygı, stres ve depresyon gibi olumsuz etkilere yol açabileceğini öne sürmektedir (Bieling vd., 2004; Lynd-Stevenson ve Hearne, 1999). Bununla birlikte daha önce yapılan bazı çalışmalar da ergenler arasındaki mükemmeliyetçiliğin daha yüksek motivasyona, başarıya ve öznel iyi oluşa yol açtığını iddia ediyor ancak bu çalışmalar artan motivasyonun başarı arzusundan mı yoksa başarısızlık korkusundan mı kaynaklandığını açıklamakta başarısız olmaktadır.

Böyle bir çalışma, Stoeber ve Otto (2006) tarafından gerçekleştirilen, mükemmeliyetçiliğin yalnızca sağlıklı bir davranış olarak görülmemesi gerektiğini ve hatalardan endişe duymayan veya başkalarının olumsuz görüşlerinden endişe duymayan sağlıklı mükemmeliyetçilerin, mükemmeliyetçilik gösterme eğiliminde olduklarını iddia eden çalışmadır.

Bazı araştırmalar, mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin çift yönlü olduğunu öne sürmektedir. Yani düşük öznel iyi oluşa sahip bireylerde mükemmeliyetçilik eğiliminin artabileceği gibi, aynı şekilde yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerde de öznel iyi oluşun azalabileceği belirtilmektedir. Bu çift yönlü etki, iki faktör arasındaki ilişkinin karmaşıklığını vurgular. Mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki, kültürel ve bağlamsal farklılıklara bağlı olarak değişebilir. Bazı kültürlerde mükemmeliyetçilik daha yaygın ve kabul edilen bir özellikken diğerlerinde daha az belirgin olabilir. Bu durum, mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin kültürel bağlamda nasıl değişebileceğini gösterir (Chan, 2007; Bulina, 2014)

Son olarak, mevcut araştırma psikolojik danışmanlık ve psikoterapi için değerli ampirik destek sağlamaktadır. Mükemmeliyetçilik ile çeşitli psikolojik sonuçlar arasındaki özel ilişkinin araştırılması, mükemmeliyetçiliğin mekanizmalarının daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir. Bu nedenle, mükemmeliyetçilik müdahaleleri ve etkileyen faktörler üzerine araştırma yapmak, psikolojik danışma veya psikoterapinin klinik çalışmalarına daha iyi rehberlik etmek amacıyla gelecekteki araştırmalar için de önemli bir yön olmalıdır.

5.4. Öneriler

Araştırma kapsamında öneriler şu şekildedir:

- Mükemmeliyetçilik bazen motivasyonu ve başarıyı teşvik ederek öznel iyi oluşa katkıda bulunabilirken aynı zamanda artan stres ve özeleştirme yoluyla da iyi oluşu zayıflatabilir. Mükemmeliyetçiliğin inceliklerini ve bunun öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamak, bireylerin başarıya ve doyuma yönelik daha sağlıklı tutumlar geliştirmesine yardımcı olabilecektir.
- Elde edilen bulgular, mükemmeliyetçilik eğilimlerini yönetme ve öznel iyi oluşu artırma konusundaki müdahalelerin önemini vurgular. Mükemmeliyetçilikle başa çıkma stratejileri geliştirmek ve bireylere bu

konuda destek sağlamak, öznel iyi oluşlarını artırabilir ve stresi azaltabilecektir.

- Mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür. Konuyla ilgili daha fazla çalışma yapılması, bu ilişkiyi anlamak ve bireylerin daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olmak için önemli olacaktır.
- Araştırmada yalnızca üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma yapılmıştır. İleride yapılacak olan çalışmalarda farklı örneklem gruplarında çalışma yapılabilir.
- Araştırmada anket çalışması kapsamında çalışma yürütülmüştür. İleride yapılacak olan çalışmalarda görüşme formu kullanılarak daha kapsamlı bir çalışma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Afshar, H., Roohafza, H., Sadeghi, M., Saadaty, A., Salehi, M., Motamedi, M. et al. (2011). Positive and negative perfectionism and their relationship with anxiety and depression in Iranian school students. *Journal of Research in Medical Science*, 16(1): 79-86.
- Alatartseva, E. & Barysheva, G. (2015). Well-being: subjective and objective aspects. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 166: 36-42.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being*. New York: Plenum Press.
- Antony, M. M. & Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. New York: New Harbinger Publications.
- Ashby, J. & Kottman, T. (1996). Inferiority As A Distinction Between Normal and Neurotic Perfectionism, *Individual Psychology*, 52(3): 237-245.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38(11): 1145-1160.
- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S. & Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical psychology review*, 27(3): 384-405.
- Besharat, M.A., Habib Nejad, M. & Geranmayehpur, Sh. (2009). The relationship between perfectionism and mental health, research and development advice magazine, *Quarterly Journal of Counseling Psychology Association*, 8(29): 7-22.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L. & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences*, 36(6): 1373-1385.

- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J. & Antony, M. M. (2003). Making the Grade: The Behavioral Consequences of Perfectionism in the Classroom. *Personality and Individual Differences*, 35(1): 163-178.
- Bong, M., Hwang, A., Noh, A. & Kim, S. I. (2014). Perfectionism and motivation of adolescents in academic contexts. *Journal of educational psychology*, 106(3): 711.
- Borynack, Z. A. (2003). *Contextual Influences In The Relationship of Perfectionism and Anxiety: A Multidimensional Perspective*, (Unpublished Doctorate Thesis). Oklahoma University, Oklahoma.
- Bradford, G. (2015). *Perfectionism*. In *The Routledge handbook of philosophy of well-being* (pp. 124-134). New York: Routledge.
- Bradford, G. (2017). Problems for perfectionism. *Utilitas*, 29(3): 344-364.
- Brickman, P., Coates, D. & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917–927.
- Brown, G. P. & Beck, A. T. (2002). *Dysfunctional attitudes, perfectionism, and models of vulnerability to depression*. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.): *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 231–251). American Psychological Association.
- Bulina, R. (2014). Relations between adaptive and maladaptive perfectionism, self-efficacy, and subjective well-being. *Psychology Research*, 4(10): 835-842.
- Burger, M. J. (2006). *Kişilik* (1.Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6): 34-52.
- Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: McGraw-Hill.
- Cantor, N. & Sanderson, C.A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.): *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, New York: Russell Sage Foundation.

- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Chamberlain, K. & Zika, S. (1990). The minor events approach to stress: Support for the used daily hassles. *British Journal of Psychology*, 81, 469-481.
- Chan, D. W. (2007). Positive and negative perfectionism among Chinese gifted students in Hong Kong: Their relationships to general self-efficacy and subjective well-being. *Journal for the Education of the Gifted*, 31(1): 77-102.
- Chang, E. C. (2000). Perfectionism as a Predictor of Positive and Negative Psychological Outcomes: Examining a Mediation Model in Younger and Older Adults. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1): 18-26
- Chang, E. C., Banks, K. H. & Watkins, A. F. (2004). How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Relate to Positive and Negative Psychological Functioning: Testing a Stress-Mediation Model in Black and White Female College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1): 93-102.
- Chekola, M. G. (1974). *The concept of happiness*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), University of Michigan, Ann Arbor.
- Chou, K. L. (1999). Social Support and Subjective Well-Being Among Hong Kong Chinese Young Adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 160(3): 319-331.
- Clark, A. E. & Oswald, A. J. (1994). Unhappiness and unemployment. *The Economic Journal*, 104(424): 648.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (Çev. Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayınları.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. & Zonderman, A. B. (1987). Environmental and dispositional influences on wellbeing: longitudinal follow-up of an American national sample. *The British Journal of Psychology*, 78(3): 299- 306.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4): 668-678.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: HarperPerennial.
- Cuñado, J. & De Gracia, F. P. (2012). Does education affect happiness? Evidence for Spain. *Social indicators research*, 108: 185-196.
- Çakır, S. G. (2015). Psikolojik iyi oluş ve psikolojik sıkıntının yordayıcıları olarak bilinçli farkındalık, affetme ve duygusal başa çıkma. 13. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Mersin.
- Deckers, L. (2005). *Motivation: Biological, psychological and environmental*, (2th edition). Pearson: Allyn and Bacon.
- del Mar Salinas-Jiménez, M., Artés, J. & Salinas-Jiménez, J. (2011). Education as a positional good: A life satisfaction approach. *Social indicators research*, 103(3): 409-426.
- Demiriz, S. ve Ulutaş, İ. (2016). Çocuklar ne kadar mutlu? bazı değişkenlere göre çocuklarda mutluluğun belirlenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1): 16-24.
- DeNeve, M, K. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A-meta analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2): 197-229.
- Dibartolo, P. M., Li, C. Y. & Frost, R. O. (2008). How Do the Dimensions of Perfectionism Relate to Mental Health? *Cognitive Therapy and Research*, 32, 401-417.
- Diener E.D. (2003). Subjective well- being. Three decades of well-being. *Psychol Bull*, 125(2): 276-302.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buetin*, 95(3): 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1): 34-43.
- Diener, E. (2009). The science of well-being: The collected works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series*, 37: 1-10.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1): 71-75

- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1): 15-25.
- Diener, E., Scollon, N.C. & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15: 187–219.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2): 276-302.
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24: 25-41.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4): 391-406.
- Diener, E. & Oishi, S. (2000). *Money and Happiness*. In E. Diener, E. M. Suh (Eds.): Culture and Subjective Well-being (pp. 185-218). USA: The MIT Press.
- Dinisman, T. & Ben-Arieh, A. (2016). The characteristics of children's subjective well-being. *Social indicators research*, 126: 555-569.
- Easterlin, R. A. (1974). *Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence*. In P. A. David and M. W. Reder (Eds.): Nations and households in economic growth (pp. 89-125). New York: Academic Press.
- Ekici, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinde narsistik kişilik eğilimlerinin öznel iyi oluş ve algılanan anne baba tutumları açısından yordanması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *The Journal of General Psychology*, 59(1): 35–49.
- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 217–229). USA: American Psychological Association.
- Emmons, R. A. & Diener, E. (1986). A goal-affect analysis of everyday situational choices. *Journal of Research in Personality*, 20(3): 309-326.

- Enns, M. W. & Cox, B. J. (2002). *The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis*. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33–62). USA: American Psychological Association.
- Er, Y.O. (2023). *Benliğin Ayrımlaşması İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz-Anlayış Ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Feist, G.J., Bodner, T.E., Jacobs, J.F., Miles, M. & Tan, V. (1995). Integrating TopDown and Bottom-Up Structural Modals of Subjective Well-Being: A Longitudinal Investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1): 138-150.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. & Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology*, 14(2): 112–137.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. & Dyck, D. G. (1989). Self-Oriented Perfectionism, Neuroticism and Anxiety. *Personality & Individual Differences*, 10(7): 731-735.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues*. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.): *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 5-31). USA: American Psychological Association.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2015). *Measures of perfectionism*. In *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 595-618). USA: Academic Press.
- Fredrickson, B. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *Am Psychol*, 56(3): 218–226.
- Fredrickson, B. L. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2): 172-175.
- Frey, B. & A. Stutzer. (2002). *Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Well-Being*. New Jersey: Princeton University Press.

- Frooshany, S. H. A., Yazdkhasti, F., Hajataghaie, S. S. & Esfahani, M. H. N. (2004). Infertile individuals' marital relationship status, happiness, and mental health: *A Causal Model. Int J Fertil Steril*, 8(3): 315–324.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14: 449–468.
- Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2002). Perfectionism, anxiety, and obsessive-compulsive disorder. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 341–371). USA: American Psychological Association.
- Frost, R.O. & Steketee, G. (1997). Obsesif kompulsif bozukluk hastalarında mükemmeliyetçilik. *Behaviour Research*, 35: 291–296.
- Fujita, F., Diener, E. & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative and wellbeing: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3): 427-434.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2): 103–110.
- Ganske, K. H., Gnilka, P. B., Ashby, J. S. & Rice, K. G. (2015). The Relationship between Counseling Trainee Perfectionism and the Working Alliance with Supervisor and client. *Journal of Counseling and Development*, 93(1): 14-24.
- Gaudreau, P. & Thompson, A. (2010). Testing a 2 × 2 Model of Dispositional Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5): 532-537.
- Gençtan, E. (2006). *Psikanaliz ve Sonrası* (12. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Güler, N., Teker, G. T. ve İlhan, M. (2019). Lisansüstü Eğitim Öğrencilerine Yönelik İstatistik Kaygısı Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 10(4): 435-450.
- Güler, Y. (2019). *Ergenlerde öznel iyi oluş, kimlik statüleri ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.

- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23): 115-131.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology*, 15: 27-33.
- Hashemi, L. & Latifian, M. (2014). Test anxiety as a mediator between perfectionism and academic procrastination. *Journal of Teaching and Education*, 3(3): 509-520.
- Headey, B. & Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Australia: Longman Cheshire.
- Helliwel, J. F. (2003). How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being, *Economic Modelling*, 20(2): 331-360.
- Helliwell, J. F. & Wang, S. (2014). Weekends and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 116: 389-407.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism In The Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology, *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3): 465-470.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment.*, 255-284.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., & Araujo, G. (2010). Perfectionistic concerns suppress associations between perfectionistic strivings and positive life outcomes. *Personality and Individual Differences*, 48(5): 584-589.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, 6(2): 94-103.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kağan, M. & Atalay, M. (2018). Lise Öğrencilerinin Mizah Kullanım Durumları İle Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(29): 3957-3965.

- Kahneman D., Diener E. & Schwarz N. (1999). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Found.
- Kanlı, E. (2011). Üstün Zekalı ve Normal Ergenlerin Mükemmeliyetçilik, Depresyon ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 33(33): 103-121.
- Karababa, A. (2012). *Psikolojik Danışmanlarda Olumlu Mükemmeliyetçilik Ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İş Doyumu Ve Yaşam Doyumunu Yordamadaki Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karatas, Z. & Tagay, O. (2012). Self Esteem, Locus of Control and Multidimensional Perfectionism as the Predictors of Subjective Well Being. *International Education Studies*, 5(6): 131-137.
- Karatzias, A., Chouliara, Z., Power, K. & Swanson, V. (2006). Predicting General Well-Being From Self-Esteem and Affectivity: an Exploratory Study With Scottish Adolescents. *Quality of Life Research*, 15(7): 1143-1151.
- Kartal, M. A. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kawamura, K.Y., Frost, R.O. & Harmatz, M.G. (2002). The Relationship of Perceived Parenting Styles to Perfectionism, *Personality and Individual Differences*, 32(2): 317-327.
- Kermen, U. (2013). *Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Keskin, G. & Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(4): 262-270.
- Kung, C. & Chan, C. (2014). Differential Roles of Positive and Negative Perfectionism in Predicting Occupational Eustress and Distress. *Personality & Individual Differences*, 58: 76-81

- Kuzgun, Y. (2000). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, (8. Baskı). Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Lazarsfeld, S. (1991). The courage for imperfection. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 47(1): 93–96.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping* (1st Edition). New York: Springer Publishing Company.
- Lee, G. R, Secombe, K. & Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data, *Journal of Marriage and Family*, 53: 839-844.
- Lilienfeld, S. O., Lynn, S.J., Namy, L. L. & Woolf, N. J. (2009). *Psychology: From inquiry to understanding* (1st Edition). New York: Pearson Education, Inc.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S. & Egan, S. J. (2016). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10): 1301-1326.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S. & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 73(10): 1301-1326.
- Lucas, R. E. & Gohm, C. L. (2000). *Age and sex differences in subjective well-being across cultures*. In E. Diener and E. M. Suh (Eds.): *Culture and Subjective Well-Being* (pp. 291-317). USA: MIT Press.
- Lucas, R.E. (2007). Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2): 75-79.
- Lynd-Stevenson, R.M. & Hearne, C.M. (1999). Mükemmeliyetçilik ve Depresif Duygulanım: Mükemmeliyetçi Olmanın Artıları ve Eksileri. *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar*, 26, 549-562.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3): 239-249.
- Lyubomirsky, S. (2007). *How of happiness*. New York: Penguin Press Inc.

- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*(6): 803-855.
- Lyubomirsky, S. & Dickerhoof, R. (2010). *A construal approach to increasing happiness*. In J. Tangney & J. E. Maddux (Eds.): *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 229-244). New York: Guilford Press.
- Mackinnon, S. P. & Sherry, S. B. (2012). Perfectionistic self-presentation mediates the relationship between perfectionistic concerns and subjective well-being: A three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, *53*(1): 22-28.
- Madigan, D. J. (2019). A meta-analysis of perfectionism and academic achievement. *Educational Psychology Review*, *31*: 967-989.
- Mahzadeh, H., Pouladi Reyshahri, A., Keykhosravani, M. & Golestaneh, S. M. (2019). Structural modeling of subjective well-Being prediction based on philosophical mentality and perfectionism through mediation of mindfulness. *Contemporary Psychology*, *14*(1): 49-60.
- McCullough, G., Huebner, E. S. & Lauglin E. J. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, *37*(3): 281-290.
- McFarland, C. & Miller, D. T. (1994). The framing of relative performance feedback: Seeing the glass as half empty or half full. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*(6): 1061-1073.
- Mehr, K. E. & Adams, A. C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms. *Journal of College Student Psychotherapy*, *30*(2): 132-145.
- Mendi, E. & Eldeleklioglu, J. (2016). Parental conditional regard, subjective well-being and self-esteem: The mediating role of perfectionism. *Psychology*, *7*(10): 1276-1285.
- Mitchelson, J. K. & Burns, L. R. (1998). Career Mothers and Perfectionism: Stress at Work and at Home. *Personality and Individual Differences*, *25*: 477-485.

- Mogilner, C., Whillans, A. & Norton, M. I. (2018). *Time, money, and subjective well-being*. Salt Lake City: Handbook of Well-Being.
- Molnar, D. S., Sirois, F. M., Flett, G. L. & Sadava, S. (2020). A person-oriented approach to multidimensional perfectionism: Perfectionism profiles in health and well-being. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1): 127-142.
- Moneta, G. M. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5: 115-121.
- Mroczek, D. & A. Spiro. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: findings from the Veterans Affairs Normative Aging Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1): 189-202.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1): 10–19.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2: 223–250.
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. Çev.Füsun Akkoyun. Birmingham: Cassel Educational Limited.
- Ngamaba, K. H. (2017). Determinants of subjective well-being in representative samples of nations. *The European Journal of Public Health*, 27(2): 377-382.
- Ngamaba, K. H., Panagioti, M. & Armitage, C. J. (2017). How strongly related are health status and subjective well-being? Systematic review and meta-analysis. *The European Journal of Public Health*, 27(5): 879-885.
- Nur-Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. E. & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values, *Personality and Social Bulletin*, 25(8): 980-990.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections of Perfection. *American Psychologist*, 39(4): 386-390.
- Palmore, E. (1979). Predictors of successful aging. *The Gerontologist*, 19, 427-431.

- Palmore, E. & Luikart, C. (1972). Health and social factors related to life satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*, 13: 68-60.
- Park, H. J. & Jeong, D. Y. (2015). Psychological Well-Being, Life Satisfaction, and Self-Esteem among Adaptive Perfectionists, Maladaptive Perfectionists, and Nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72: 165-170.
- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Ram, A. (2005). *The Relationship of Positive and Negative Perfectionism to Academic Achievement, Achievement Motivation and Well-being in Tertiary Students*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Canterbury Üniversitesi, Yeni Zelanda.
- Rice, K.G. & Ashby, J.S. (2007). An Efficient Method for Classifying Perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1): 72-85
- Rice, K. G. & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, Attachment, and Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2): 238-250.
- Rice, K. G. & Taber, Z. B. (2018). Perfectionism. *Handbook of Giftedness in Children: Psychoeducational Theory, Research, and Best Practices*, 227-254.
- RO, Marten, P, Lahart, C. & Rosenblate R. (1990). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognit Therapy Research*, 15: 469-490.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4): 99-104.
- Ryff, C.D. & Keyes, M. L.C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4): 719-727.
- Sapington, A. (2008). Mental health. Trans. H. R. Hussain Shah Bravaty. USA: *Tehran Ravan publication*.

- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Schimmack, U. (2008). *The structure of well-being*. In M. Eid ve J. Larsen (Eds.). *The Science of well-Being*. USA: Guildford Press.
- Schwartz, S. H. & Sortheix, F. (2018). *Values and subjective well-being*. USA: *Handbook of Well-Being*.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002): 3-12.
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1): 5–14.
- Seligman, M.E.P. & Pawelski, J.O. (2003). Positive Psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 159-163.
- Shafran, R., Cooper, Z. & Fairburn, C. G. (2002). Clinical Perfectionism: A Cognitive- Behavioral Analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7): 773-773.
- Sholtes, D. P. & Sholtes, S. E. (2007). Personality theories. Trans: Y. Seyyed Mohammadi. Tehran: Virayesh publication.
- Siegle, D. S. (2000). A. A. Perfectionism Differences in Gifted Middle Students. *Roeper. Review*, 23: 39-44.
- Silver, R. L. (1982). *Coping with an undesirable life event: A study of early reactions to physical disability*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Northwestern University, Evanston.
- Slade, P. D., Coppel, D. B. & Townes, B. D. (2009). Neurocognitive Correlates of Positive and Negative Perfectionism, *International Journal of Neuroscience*, 119(10): 1741-1754.
- Slade, P. D. & Owens, R. G. (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behavior Modification*, 22(3): 372-390.
- Slaney, R. B. & Ashby, J. (1996). Perfectionists: Study of a Criterion Group, *Journal of Counseling and Development*, 74(4): 393-398.

- Slaney, R. B., Rice, G. K., Mobley, M., Trippi, J. & Ashby, J. (2001). The Revised Almost Perfect Scale, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3): 130-144.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J. & Sherry, S. B. (2016). The big three perfectionism scale: A new measure of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7): 670-687.
- Soenens, B., Luyckx, K., Vansteenkiste, M. & Luyten vd, (2008). Maladaptive Perfectionism as an Intervening Variable Between Psychological Control and Adolescent Depressive Symptoms: A Three-Wave Longitudinal Study. *Journal of Family Psychology*, 22(3): 465-474.
- Stack, S. & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2): 527-536.
- Stoeber, J. & Otto, K. (2006). Mükemmeliyetçiliğin Olumlu Kavramları: Yaklaşımlar, Kanıtlar, Zorluklar. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji İncelemesi*, 10: 295-319.
- Stoeber, J. & Rambow, A. (2007). Ergen Okul Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik: Motivasyon, Başarı ve Refah ile İlişkiler. *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar*, 42, 1379-1389.
- Stoeber, J., Damian, L. E. & Madigan, D. J. (2017). *Perfectionism: A motivational perspective. In The psychology of perfectionism* (pp. 20-44). England: Routledge.
- Stoeber, J., Lalova, A. V. & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism,(self-) compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and individual differences*, 154, 1-4.
- Stoeber, J. & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4): 295-319.
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G. & Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6): 1241-1249.

- Suh, E. ve Diener, E. & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5): 1091-1102.
- Suh, H., Gnilka, P. B. & Rice, K. G. (2017). Perfectionism and Well-Being: A Positive Psychology Framework. *Personality and Individual Differences*, 111, 25-30.
- Şahin Hisli, N. & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34): 56–73.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Terry-Short, L., Owens, R., Slade, P. & Dewey, M. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5): 663-668.
- López Ulloa, B. F., Møller, V. & Sousa-Poza, A. (2013). How does subjective well-being evolve with age? A literature review. *Journal of Population Ageing*, 6, 227-246.
- Veenhoven, R. (2006). *World database of happiness: Correlational findings*. www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/cor_fp.htm [12.10.2023].
- Vingerhoets, A. (2004). *Stress*. In A. Kaptein ve J. Weinman (Eds.). *Health Psychology*.(s.113-141). Oxford: Blackwell Publishing.
- Wang, K. T., Yuen, M. & Slaney, R. B. (2009). *Perfectionism, Depression, Loneliness, and between perfectionism and subjective well-being*. *Frontiers in Psychology*, 12, 764-776.
- Weissman, A.N. (1979). *The Dysfunctional Attitude Scale: A validation study*. *Dissertation Abstracts International*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). University of Pennsylvania, USA.
- Williams, B.M. & Levinson, C.A. (2020). Intolerance of ambiguity and maladaptive perfectionism as maintenance factors for symptoms of eating disorders and obsessive-compulsive disorder. *Confusion Reviews*, 29: 101-111.

- Wilson, W. (1967). Correlates of Avowed Happiness, *Psychological Bulletin*, 67: 294- 306.
- Winter, L., Lawton, M. P., Casten, R. J. & Sando, R. L. (1999). The relationship between external events and affect states in older people. *International Journal of Human Development attd Aging*, 50: 1-12.
- Wood, W., Rhodes, N. & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2): 249-264.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Arastırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yıldırım, İ. (2004). Gündelik sıkıntılar ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 15: 122-131.
- Yi, G. (2012). The effect of different factors on the relationship between perfectionism and swb. *J. Handan Coll.* 15, 68-71.
- Zhang, Y., Gan, Y. & Cham, H. (2007). Perfectionism, Academic Burnout and Engagement among Chinese College Students: A Structural Equation Modeling Analysis. *Per-sonality and Individual Differences*, 43(6): 1529-1540.

EKLER

EK1

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİMDALI

Sevgili öğrenciler,

Bu çalışma İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Dr. Öğretim Üyesi Besra TAŞ danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez çalışmasıdır. Bu çalışma "Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Öznel İyi Oluş İlişkisi" amacıyla yürütülmektedir. Anketi titizlikle doldurmanızı ümit eder, hayatınızda başarılar dilerim.

Doldurulan anketler bilimsel çalışmaya katkı amaçlı yapılmakta ve gizlilik çerçevesinde değerlendirilmektedir.

Teşekkürler,
Eğitim Bilimleri,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Psikolojik Danışman Yusuf Gültekin

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Cinsiyetiniz:

Erkek () Kadın ()

2) Yaşınız: 18-20 () 21-23 () 24-25 () 26 ve üzeri ()

3) Fakülteniz

4) Bölümünüz:

5) Öğrenim gördüğünüz sınıf düzeyi

()1.Sınıf ()2.Sınıf ()3.Sınıf ()4.Sınıf

6) Üniversite türünüz aşağıdaki şıklardan hangisine uygundur?

()Devlet üniversitesi () Özel üniversite

7) Anne Eğitim Durumunuz:

Yok () İlköğretim () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

8) Baba Eğitim Durumunuz:

Yok () İlköğretim () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

9) Siz dahil kaç kardeşsiniz?

() 1 () 2 () 3 () 4 ve üzeri

10) Anne-baba durumu?

() Anne baba evli () Anne baba boşanmış () Anne hayatta, baba vefat etmiş

11) Algılanan gelir düzeyiniz?

() Düşük () Orta () Yüksek

Bu envanterde kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır . Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size “tamamen uygunsuz” cevap kağıdındaki (5); “çoğunlukla uygunsuz” (4); “orta derecede uygunsuz” (3); “biraz uygunsuz” (2); “hiç uygun değilse” (1) numaralı boşluğun altına (X) işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.

	Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Kısmen Uygun	Çoğunlukla Uygun	Tamamen Uygun
1. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.					
2. Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.					
3. Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.					
4. Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.					
5. Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.					
6. İsteddiğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.					
7. Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.					
8. Ulaşmak istediğim ideallerim var.					
9. İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.					
10. Küçük sorunları bile büyütürüm.					
11. Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim.					
12. Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.					
13. Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.					
14. Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.					
15. Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.					
16. Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.					
17. Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.					
18. Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.					
19. Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.					
20. Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.					
21. Kendimi yalnız hissediyorum.					
22. Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.					
23. Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.					
24. Başkalarının mutlu görüldüğü kadar mutlu olmayı isterdim.					
25. Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.					
26. Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.					
27. Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.					
28. Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.					

29. Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnutum.					
30. Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.					
31. İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.					
32. Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.					
33. Yaşamın zorluklarıyla baş etme gücüne güveniyorum.					
34. Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.					
35. Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.					
36. Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.					
37. Yaşamım başarısızlıklarla dolu.					
38. Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.					
39. Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.					
40. Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.					
41. Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.					
42. İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.					
43. Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.					
44. Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.					
45. Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum.					
46. Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnutum.					

Aşağıdaki sorularda size en yakın olan cevabı veriniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Anne-babam benim için çok yüksek ölçütler belirler.					
2. Düzen benim için çok önemlidir.					
3. Çocukken mükemmel yapmadığım şeyler için cezalandırılmışımdır.					
4. Kendim için en yüksek ölçütleri belirlemezsem ikinci sınıf bir insan haline gelebilirim.					
5. Anne-babam benim hatalarımı hiçbir zaman anlamaya çalışmamıştır.					
6. Yaptığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir.					
7. Ben tertipli bir insanım.					
8. Düzenli bir insan olmaya çalışırım.					

9.Okulda/işte başarısız olmam halinde insan olarak tümüyle başarısızımdır.					
10..Bir hata yaptığımda hayal kırıklığına uğrarım.					
11.Anne-babam benden her şeyin en iyisini yapmamı ister.					
12.Pek çok insandan daha yüksek hedefler belirlerim.					
13.İşte/okulda birileri bir işi benden daha iyi yapacak olursa o zaman kendimi bütün işte başarısız olmuş gibi hissederim.					
14.Kısmen başarısız olursam, bu durum tümüyle başarısız olmak kadar kötüdür.					
15.Ailemde yalnızca olağanüstü performans yeterince iyi olarak kabul görür.					
16.Çabalarımı bir hedefe ulaşmak için yoğunlaştırmakta çok iyiyimdir.					
17.Bir şeyleri çok dikkatli yaptığım zamanlarda bile çoğu kez tam olarak doğru olmamış gibi hissederim.					
18.Bir şeylerde en iyi olamamaktan nefret ederim.					
19.Aşırı derecede yüksek hedeflerim vardır.					
20.Anne-babam benden mükemmeli beklerler.					
21.Eğer bir hata yapacak olursam insanlar muhtemelen benim hakkımda daha olumsuz düşünürler.					
22.Anne-babamın beklentilerini hiçbir zaman karşılayabilmişim gibi hissetmem.					
23.Bir şeyleri diğer insanlar kadar iyi yapamazsam bu benim daha değersiz bir insan olduğum anlamına gelir.					
24.Diğer insanlar kendileri için bana göre çok daha düşük standartlar belirliyormuş gibi gelir.					
25.Ben her zaman en iyisini yapmazsam insanlar bana saygı duymaz.					
26.Anne-babamın benim geleceğime ilişkin beklentileri her zaman için benimkilerden çok daha yüksek olmuştur.					
27.Düzenli (tertipli) bir insan olmaya çalışırım.					
28.Yaptığım basit günlük şeyler için genellikle şüphelerim vardır.					
29.Tertipli olmak benim için çok önemlidir.					
30.Günlük işlerimde pek çok insana göre çok daha yüksek performans beklerim.					
31.Düzenli bir insanım.					
32.Bir şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işlerimde geri kalmaya eğilimliyim.					
33. Bir şeyleri 'doğru' yapmak benim için uzun zaman alır.					
34.Ne kadar az hata yaparsam insanlar beni o kadar fazla sever.					
35.Ailemin ölçütlerini hiçbir zaman karşılayabilecekmişim gibi hissetmem.					

ÖZ GEÇMİŞ

Yusuf GÜLTEKİN

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2023, İstanbul

Lisans: Yakın Doğu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2012, Lefkoşa, Kıbrıs

B. MESLEKİ DENEYİM

2012-2015 Elazığ Karakoçan Cengiz Topel İlkokulu Psikolojik Danışman (Rehber Öğretmen)

2015-2018 Bingöl Genç Mevlana Ortaokulu Psikolojik Danışman (Rehber Öğretmen)

20018-2023 Bingöl Ankara Büyükşehir Belediyesi İlkokulu Psikolojik Danışman (Rehber Öğretmen)

2023 Uzman Öğretmen (Psikolojik Danışman)

C. PROJELERİ

1- AB Projesi- AB Projeleri Hazırlama Teknikleri Kursu

2- AB Projesi- Erasmus+Genel Bilgilendirme ve Erasmus+ Okul Eğitimi Semineri

3- Psikoeğitim Uygulayıcı Eğitimi

4- Psikososyal Destek Programı Uygulayıcı Eğitimi Kursu

5- Çocuk Koruma Kanunu Danışmanlık Tedbiri Kararları Uygulayıcı Yetiştirme Kursu

6- Eğitimde Yeni Yaklaşımlar Kursu