

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

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
MÜKEMMELİYETÇİLİK BENLİK SAYGISI VE
DUYGUSAL ZEKÂ YETENEKLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emrah GERÇEK

İstanbul
Haziran-2020

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

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MÜKEMMELİYETÇİLİK
BENLİK SAYGISI VE DUYGUSAL ZEKÂ YETENEKLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emrah GERÇEK

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

İstanbul
Haziran-2020

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

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

Danışman: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

Üye Dr. Öğr. Üyesi İbrahim TAŞ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

“Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Duygusal Zekâ Yetenekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişki ortaya konulmaya çalışılmıştır. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve doğum sırası gibi demografik değişkenlerle olan ilişkisi de ortaya konmuştur.

Tez çalışmamın planlanmasında, araştırılmasında ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, yönlendirme ve bilgilendirmeleriyle çalışmamın bilimsel temeller ışığında şekillenmesini sağlayan, engin bilgi ve tecrübeleriyle donanımlı arttıran, göstermiş olduğu yakınlık ile cesaret ve özgüven aşılayan, her zaman güler yüzü ile sabır ve anlayış gösteren ve tanımaktan çok memnum olduğum değerleri tez danışmanım ve hocam Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ’e çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimimin tüm süreçlerinde bilgi ve deneyimlerini paylaşan, her zaman ve her şartta yardımına koşan çok kıymetli ağabeyim ve arkadaşım Cihat USLUCAN ile değerli kardeşim Serhat DÖNMEZ’e tüm destekleri için teşekkür ederim.

Bugünlere gelmemde sonsuz emekleri olan, yaşamımın her döneminde koşulsuz arkamda duran, sevgi, merhamet ve şefkatlerini her zaman hissettiğim babam Yaşar GERÇEK, annem Hava GERÇEK ve kardeşlerime sonsuz minnettarlığımı bildiririm.

Bu yoğun süreçte, manevi desteğiyle ve varlığıyla hayatıma güç ve anlam katan, ona ayıramadığım zamanlar için anlayış ve sabır gösteren, her türlü özveri ve desteği sunan nişanlım Sultan CÜCÜK’e sevgi ve şükranlarımı sunarım.

Emrah GERÇEK
İstanbul-2020

ÖZET
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MÜKEMMELİYETÇİLİK
BENLİK SAYGISI VE DUYGUSAL ZEKÂ YETENEKLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Emrah GERÇEK

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

Haziran, 2020 – 120+ xii Sayfa

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve doğum sırası gibi demografik özelliklere göre durumu da ortaya konulmaya çalışılmıştır.

İlişkisel tarama modeline göre planlanan araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul ilinde farklı üniversitelerin farklı fakültelerinde öğrenim gören 300'ü (%56) erkek ve 236'sı (%44) kadın olmak üzere toplamda 536 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırma ile ilgili veriler “ Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu (DZÖÖ-KF)” ile toplanmıştır. Veriler, bağımsız gruplar t-test analizi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu korelasyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin; mükemmeliyetçilik ile benlik saygısı arasında negatif yönlü ve anlamlı; mükemmeliyetçilik ile duygusal zekâ yetenekleri arasında yine negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunurken, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile duygusal zekâ yetenekleri; yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve doğum sırasına göre farklılaşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri ise sadece yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde

farklılaşmaktadır. Cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve doğum sırası değişkenlerine göre ise üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri farklılaşmamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı, Duygusal Zekâ.



ABSTRACT

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' PERFECTIONISM SELF-ESTEEM AND EMOTIONAL INTELIIGENCE SKILLS

Emrah GERÇEK

Master, Guidance And Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

June, 2020 - 120+ xii Pages

In this study; It is aimed to reveal the relationships between the perfectionism, self-esteem and emotional intelligence skills of university students. In addition, the perfectionism, self-esteem and emotional intelligence skills of university students; Demographic features such as gender, age, class level, number of siblings and birth order were also tried to be revealed.

The sample of the study planned according to the relational screening model consists of a total of 536 university students, of which 300 (56%) are men and 236 (44%) are women studying in different faculties of different universities in Istanbul.

Those related to the research were collected with “Frost Multidimensional Perfectionism Scale”, “Rosenberg Self-Esteem Scale” and “Emotional Intelligence Feature Scale-Short Form” . Data, independent groups t-test analysis, one-way variance analysis (ANOVA) and multiple correlation analysis.

According to the findings of the research; meaningful relationships were found between perfectionism, self-esteem and emotional intelligence skills of university students. University students; While there is a negative and meaningful relationship between perfectionism and self-esteem, there is also a negative and meaningful relationship between perfectionism and emotional intelligence skills, while a positive and significant relationship has been found between self-esteem and emotional intelligence skills. Emotional intelligence skills of university students with self-esteem; It differs according to age, gender, class level, number of siblings and birth

order. The perfectionism of university students differs significantly only according to the age variable. The perfectionism of university students does not differ according to gender, class level, number of siblings and birth order variables.

Keywords: Perfectionism, Self-Esteem, Emotional Intelligence



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1.Problem	3
1.2. Amaç	5
1.3.Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Varsayımlar	7
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Tanımlar	8

İKİNCİ BÖLÜM

MÜKEMMELİYETÇİLİK, BENLİK SAYGISI VE DUYGUSAL ZEKA	9
2.1.Mükemmeliyetçilik	9
2.1.1.Mükemmeliyetçiliğin Kökeni ve Gelişimi.....	11
2.1.2.Mükemmeliyetçiliğe İlişkin Kuramsal Açıklamalar.....	15
2.1.2.1.Psikanalitik Yaklaşım	15
2.1.2.2.Bireysel Psikoloji Yaklaşımı	16
2.1.2.3.Bütüncül Yaklaşım	19
2.1.2.4. Davranışçı Yaklaşım.....	21
2.1.2.5. Bilişsel Yaklaşım.....	22
2.1.2.6. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım	26

2.1.2.7. İnsancıl Yaklaşım	30
2.1.2.8. Sosyal Öğrenme Yaklaşımı	34
2.1.3.Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	37
2.1.3.1.Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik	37
2.1.3.2.Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	38
2.2.Benlik Saygısı	40
2.2.1.Benlik Kavramı ve Benliğin Kuramsal Açıklamaları	41
2.2.2.Benlik Saygısı Kavramı	45
2.1.2.Benlik Saygısının Gelişimi	49
2.3.Duygusal Zeka	52
2.3.1.Duygu.....	52
2.3.2. Zeka.....	54
2.3.3.Duygusal Zeka Kavramı	57
2.3.4.Duygusal Zeka Modelleri.....	61
2.3.4.1.Mayer ve Salovey Duygusal Zeka Modeli	61
2.3.4.2.Goleman Duygusal Zeka Modeli.....	62
2.3.4.3.Bar-on Duygusal Zeka Modeli	64
2.3.4.4.Cooper ve Sawaf Duygusal Zeka Modeli.....	66
2.4.İlgili Araştırmalar.....	67
2.4.1.Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	67
2.4.2.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	69

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	72
3.1.Araştırmanın Modeli	72
3.2.Çalışma Grubu	72
3.3. Veri Toplama Araçları	74
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	74
3.3.2.Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	75
3.3.3.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	75
3.3.4. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formu (DZÖÖ-KF)	76
3.4. Verilerin Toplanması	76

3.5. Verilerin Analizi.....	76
-----------------------------	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI.....	78
---------------------------------	-----------

4.1. Demografik Özelliklere Ait Bulgular.....	78
---	----

4.1.1.Cinsiyet	78
----------------------	----

4.1.2.Yaş	79
-----------------	----

4.1.3.Sınıf Düzeyi	80
--------------------------	----

4.1.4.Kardeş Sayısı	81
---------------------------	----

4.1.5.Doğum Sırası	83
--------------------------	----

4.2.Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı Ve Duygusal Zekâ Yetenekleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	84
---	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

DEĞERLENDİRME VE TARTIŞMA	86
--	-----------

5.1.Genel Değerlendirme ve Tartışma	86
---	----

5.1.1.Demografik Özelliklerin Sonuç ve Tartışması.....	86
--	----

5.1.1.1.Cinsiyet.....	86
-----------------------	----

5.1.1.2.Yaş	88
-------------------	----

5.1.1.3.Sınıf Düzeyi.....	89
---------------------------	----

5.1.1.4.Kardeş Sayısı	91
-----------------------------	----

5.1.1.5.Doğum Sırası	92
----------------------------	----

5.1.2.Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka Yeteneklerine Dair Sonuç ve Tartışma.....	93
--	----

5.2.Öneriler	96
--------------------	----

KAYNAKÇA	98
-----------------------	-----------

EKLER.....	116
-------------------	------------

ÖZGEÇMİŞ.....	120
----------------------	------------

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1: Bar-On Duygusal Zeka Modeli Boyutları ve Yeterlilikleri	64
Tablo 2.2: Cooper Ve Sawaf Duygusal Zeka Modeli Boyutları ve Yeterlilikleri	66
Tablo 3.1: Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler	73
Tablo 3.2: Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	77
Tablo 4.1: Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Duygusal Zekanın Cinsiyet Açısından t Testi Tablosu.....	78
Tablo 4.2: Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Duygusal Zekanın Yaşa Ait Varyans Analizi Tablosu	79
Tablo 4.3: Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Duygusal Zekanın Sınıf Düzeylerine Ait Varyans Analizi Tablosu	81
Tablo 4.4: Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Duygusal Zekanın Kardeş Sayılarına Ait Varyans Analizi Tablosu.....	82
Tablo 4.5: Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Duygusal Zekanın Doğum Sırasına Ait Varyans Analizi Tablosu.....	83
Tablo 4.6: Değişkenlere Ait İlişkiler.....	84

KISALTMALAR

MEB : Milli Eğitim Bakanlığı

Akt : Aktaran

Çev : Çeviren

Ed : Editör

vd : Ve Diğerleri

A.g.e. : Adı Geçen Eser

TDK : Türk Dil Kurumu

bs : Basım

ed : Basım

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Günümüzde birçok kişide mükemmeliyetçiliğe dair izlere rastlamak mümkündür. Çünkü insanlar doğdukları andan itibaren kendini geliştirmek, durumunu daha iyiye taşımak zorunda kalmaktadır. Bunda insanın doğasının etkisi olduğu gibi çevre koşullarının da etkisi bulunmaktadır. Bir bebek yürümek ve konuşmak için sürekli denemeler yapar. Bu denemeler sürekli tekrar eder ve bu, insan doğasının bir gereğidir. Bunun yanında bebek, çevresi tarafından en iyi şekilde yürümesi ve en doğru telaffuzları yapması için sürekli teşvik edilir. Bir çalışan, patronu tarafından en iyi sonucu elde ettiğinde ödüllendirilir veya bir sporcu yaşamının büyük bir kısmında yapması gereken özel hareketleri tekrar ederek mükemmeli elde etmeye çalışır. Birey, yaşamının ileriki dönemlerinde de takdir görmek ve ödüllendirilmek için hep mükemmel olanı aramaya başlar. Bu durum kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını da şekillendirmeye başlar. Genel olarak bakıldığında bireyin deneme yanılmalarla veya edindiği tecrübelerle mükemmeli, en iyiyi ve en güzeli istemesinde herhangi bir sorun görülmemektedir. Kişiler kendilerini motive edecek ve başarılı kılacak gerçekçi hedefler için çaba gösterebilirler. Ancak tüm bunların dışında mükemmeliyetçilik olumsuz bir kişilik halini de alabilmektedir.

Mükemmeliyetçiliği tanımlamak gerekirse, bireyin kendisini aşırı eleştiriye tabi tutup kendisine yüksek standartlı hedefler koyması (Burns, 1980; Flett, vd., 1991; Frost, vd., 1990; Stoeber ve Stoeber, 2009) ve yaptığı davranışlardan hiçbir zaman tatmin olmayarak sürekli aşırı gayret eğilimi (Slaney ve Ashby, 1996) göstermesidir (Akt. Hamarta, 2009: 732). Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin ilk açıklamalarında tek boyutlu ve kişi için olumsuz bir yapı olarak ele alındığı görülmektedir (Burns 1980; Hollander, 1965; Horney, 1950; Patch, 1984). Daha sonra ise bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olduğunu ve sadece olumsuz özellikler barındırmadığını açıklamışlardır (Ashby ve Slaney, 1998; Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett 1991). Adler (1956) ise mükemmeliyetçiliğin sağlıklı ve sağlıklı olmayan olmak üzere iki boyutu olduğunu ve üstünlük çabasının bir sonucu olarak ortaya çıktığını belirtmiştir. (Akt. Camadan, 2009: 2).

Mükemmeliyetçilik, kişilik üzerinde önemli etkileri olan bir kişilik özelliğidir. Mükemmeliyetçiler, kendileri için erişilmesi güç hedefler koyan ve bu hedeflere ulaşmak için kendilerini aşırı zorlayan bireylerdir. “Ya hep ya hiç” tarzı bir düşünceye sahiptirler (Antony ve Swinson, 2009: 67). Mükemmeliyetçiler; kendi odaklı, başkaları odaklı ve sosyal odaklı mükemmeliyetçiler olarak gruplandırılabilir veya boyutlandırılabilir (Hewitt ve Flett, 1991: 456-458).

Benlik saygısı kavramı en basit şekliyle bireyin benliğini değerlendirmeye tabi tutması ve değerlendirmeye tabi tuttuğu benliğini onaylaması olarak karşımıza çıkmaktadır. Benlik saygısı, benliğe dair bilgi ve düşüncelerimizin bir değerlendirmesidir (Pope, McHale ve Craighead, 1988: 2). Birey değerlendirmeye tabi tuttuğu benliğini olduğu gibi kabullendiğinde benlik saygısı yükselir (Yörükoğlu, 2000: 81). Bunun için birey kendini gerçekçi bir değerlendirmeye tabi tutmalıdır. Benlik saygısının doğumla başladığı düşünülmektedir. Bireyin güvenli bir ortamda bebekliğini geçirmesi kendine olan güvenini de arttıracaktır. Bu süreçte aile tutumu da önemlidir. Çocuğa girişimleri için cesaret verilmeli ve takdir görmesi gereken yerlerde ilgisiz olunmamalıdır. Okul da benlik saygının gelişiminde önemli bir unsur olarak algılanmaktadır. Çocuğun okulda başarı duygusunu tatması yüksek benlik saygısına sahip olmasını sağlayacaktır. Yine de benlik saygısında temelde en önemli etken ebeveynlerdir, denilebilir.

Benlik saygısı kavramı, bireyin kendisini tanıması ve gerçekçi değerlendirmeler yaparak yetenek ve güçlerini olduğu gibi kabul etmesi sonucunda kendi benliğine duyduğu güven, sevgi ve saygı duygularından oluşmaktadır, denilebilir. Bireyin düşük veya yüksek benlik saygısına sahip olması kişiliğini de etkilemektedir. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin sosyal ilişkilerde ve okul çalışmalarında daha girişken, kendine güvenen ve atak pozisyonda oldukları gözlemlenmiştir. Yüksek benlik saygısı bireyin yeni şeylere merak duymasına ve yeni durumlarla karşı karşıya kalmaktan korkmamalarına yardımcı olur. Düşük benlik saygısına sahip bireylerde ise kendilerine güvensizlik, başaramayacaklarına dair inanç duyguları daha yoğun hissedilir ve bu duygulardan kaçmak için kendilerini geri planda tutma eğilimleri gözlemlenir (Kuzgun, 2003: 104).

İnsanın duygusal boyutu, en sık şekilde üzerinde durulan konuların başında gelmektedir. Son zamanlarda biliş ve duygu arasındaki ilişki ve etkileşim önemli bir araştırma konusu olmuştur. Bu araştırma ve tartışmalar duygusal zekâ kavramının doğmasına ve kavram üzerinde çalışmalar yapılmasına olanak sağlamıştır.

Günümüzde duygusal zekâ yetenekleri yaşamın her alanında önemli bir rol oynamaktadır. Bireyin kendi ve başkalarının duygularını anlaması ve ifade etmesi, empati kurması ve duygularını yönetme becerisi olarak ifade edebileceğimiz duygusal zeka kavramı; sosyal ilişkilerde, çalışma hayatında, evde, okulda, kısacası insan ve insan duygularının olduğu her yerde insan yaşamını kolaylaştırıcı ve daha işlevsel kılıcı görevlerinde bulunmaktadır.

Duygusal zekâ kavramı özellikle 20. yüzyılın son dönemlerinde tartışma ve merak konusu olmuştur. Bu dönemde duygusal zekâ, bilinen zekânın bir bileşeni veya ayrı bir unsur olarak incelenmeye başlanmıştır. Salovey ve Mayer (1990: 188) duygusal zekâyı, bireyin düşünceleri doğrultusunda eyleme dönüştürdüğü davranış ve faaliyetlerine rehberlik eden, bilgiyi en uygun ve doğru şekilde kullanmayı sağlayan ve bireyin hem kendisinin hem de başkalarının duygularını kontrol etme durumlarını kapsayan sosyal zekâ türlerinden birisi olarak tanımlamışlardır.

Duygusal zekâ yeteneklerinin gelişimine etki eden ilk faktör yaştır. Küçük yaşlardan itibaren bireyler duygularını anlamlandırabilirler. Yaşla birlikte duyguların anlamlı hale gelmesi artar. Bireyin aile ortamı da duygusal zekâ yeteneklerinin gelişimi açısından önemlidir. Ebeveynlerini rol model alan çocuk, onları izleyerek ve taklit ederek duyguları öğrenir. Cinsiyetin de duygusal zekâ gelişiminde önemli bir faktör olduğu bilinmektedir (Ceyhan, 1994: 12-20).

1.1.Problem

Tüm dünyada mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılmış çalışmaların sonucunda mükemmeliyetçiliğin birçok psikolojik ve sosyal özelliği etkilediği belirlenmiştir. Gerçekleştirilen araştırmalar mükemmeliyetçi yapının; akademik başarı, benlik algısı, sosyal yaşama uyum ve arkadaşlık ilişkileri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Biçer, 1998: 78). Callard-Szulgit (2012: 58) mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini; bireyin hiçbir zaman kendini başarılı saymadığı için öz saygı düşüklüğü, kendisini ailesinden ve arkadaşlarından soyutlama, kendisini ve diğerlerini çok eleştirme, takım oyuncusu olamama ve yargılayıcı olma olarak özetlemişlerdir.

Mükemmeliyetçi birey gerçek duygularını yaşamaz, inkâr eder ve duygularını açığa vurmaz. Bu durum duygularını kendi içinde daha yoğun yaşamasına neden olur. Bazense sadece olumsuz duygulara odaklanır ve yaşamın sadece acı veren duygularla

yaşandığını düşünür (Ben-Sharar, 2014). Mükemmeliyetçiler, duyguları düzenleme becerileri zayıf (Aldea ve Rice, 2006; Garrison, 2014; Nyland ve Burns, 2007), duygusal zekâ yetenekleri düşük (Kaya, 2015; Smith ve vd., 2014), duygularını açığa vurmada yetersiz (Garrison, 2014) ve kendini gizleme davranışı sergileyen (Kawamura ve Frost, 2004) kişiler olarak görülmektedir (Çarkıt, 2016: 3). Hibbard ve Davies (2011: 187) ise mükemmeliyetçiliğin depresyon, yeme bozukluğu ve benlik saygısı ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Mükemmeliyetçiliğin ve benlik saygısının gelişiminde olduğu gibi duygusal zekânın gelişiminde de erken çocukluk dönemi, anne-baba ve çevreyle ilişkiler, bireye karşı takınılan genel tutumun etkili olduğu söylenebilir. Mükemmeliyetçilik olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Toplumumuzda ise mükemmeliyetçilik genelde olumsuz mükemmeliyetçilikle eş değer tutulmakta, olumlu mükemmeliyetçiler içinse başarılı ve örnek birey nitelendirmeleri daha sık kullanılmaktadır. Bazı mükemmeliyetçiler ise kendilerini, kendilerinden emin ve öz saygısı yüksek bireyler olarak yansıtma çabasındadırlar. Bu çaba mükemmeliyetçiliğin altında çok düşük bir benlik saygısının yattığını düşündürmektedir. Mükemmeliyetçilerin genel özellikleri incelendiğinde kendinden memnun olmayan ve sürekli kendilerini eleştiren bireyler oldukları görülmektedir (Frost ve vd., 1990 :450). Duygularının ise genelde farkında olmayan mükemmeliyetçiler, başkalarından sadece onay beklemektedirler. Benlik saygısı kavramı ile duygusal zekâ kavramı ise birçok noktadan örtüşmektedir. Benlik saygısı, bireyin kendine dair değerlendirmeleri sonucu ulaştığı duygu yargılarıdır ve duygusal zekâ kavramı duyguların farkında olmayı kapsar. Yüksek benlik saygısının bir gereği olan kendini gerçekçi değerlendirme, duygusal zekâ yeteneği yüksek olan bireylerin duyguları doğru anlaması ile daha mümkün olacaktır.

Daha önce mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâyâ dair yapılan çalışmalar bu kavramların yapısını ve aralarındaki sıkı ilişkileri ortaya koymuştur (Vesely, 2011). Ancak tüm değişkenleri kapsayan ve aralarındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya daha önce rastlanmamıştır. Bundan yola çıkarak mükemmeliyetçilik, benlik saygı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkiyi incelemek bir ihtiyaç olarak hissedilmiştir. Mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ kavramlarına dair yapıların ve özelliklerin birbiriyle iç içe geçmesi ise değişkenlerden birinin diğerlerini yordama gücünü incelemek yerine aralarındaki ilişkiyi incelemenin daha doğru

olabileceği düşüncesine itmiştir. Benliğin ve duyguların üniversite döneminde olan bireylerde bütünlüğe ulaştığı düşüncesi ise araştırmayı üniversite öğrencileri ile yapma düşüncesini oluşturmuştur.

Tüm bu nedenlerden ötürü üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi gereken bir konu olduğu anlaşılmaktadır. Bu araştırmanın akademik çalışmalara, çocuklarının eğitiminde anne-babalara ve eğitim sistemimize yol gösterici olması umulmaktadır.

1.2. Amaç

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak da amaçlanmıştır.

Belirlenen amaçlar doğrultusunda aşağıdaki soruların yanıtları araştırılmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin düzeyi cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin düzeyi yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin düzeyi sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin düzeyi kardeş sayılarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin düzeyi doğum sırasına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Toplumumuzda değişen ve güncellenen eğitim sistemleri ve yaşam şartları bireylerden en mükemmel olanı istemektedir. Hemen hemen yaşamın her alanında ürüne dönüşen davranışlar, düşünce ve eylemlerden mükemmel sonuçlar beklenmektedir. Bu beklentiler ilk dönemlerde aile bireylerinde başlar ve onlar da çocuklarının kendilerince en iyi olmasını bekler ve isterler. Ebeveynler genellikle çocuklarını değerlendirmeye tabi tutarken yüksek standartlar belirlemekte ve bu standartları karşıladıklarında onları ödüllendirmektedirler. Aileler bazen kendi tutum ve davranışları ile de çocuklara mükemmeliyetçi rol modeller olabilmektedirler. Bazı durumlarda okullarda şekillenen eğitim yöntemleri de çocukların mükemmeliyetçi tutumlar edinmelerine neden olmaktadır. Yazılı ve görsel medya sürekli mükemmel olanı empoze etmekte ve böylece toplumun yapısı mükemmeliyetçi bireyleri daha saygın bulabilmektedir. Tüm bu algı ve yönlendirmeler toplumumuzda mükemmeliyetçiliğin birey için olumlu bir durum olduğu yanılgısını doğurabilmektedir. Mükemmeliyetçilik, olumlu boyutu olmakla birlikte olumsuz sorunlara da neden olabilmektedir. Tüm bu boyutlarıyla mükemmeliyetçilik üzerine araştırma yapılması önem arz etmektedir.

Benlik saygısı kavramı toplumsal yapıda ön plana fazla çıkmasa da bireysel anlamda oldukça önemlidir. Bireylerin sağlıklı bir kişilik geliştirmesi ve benlik bütünlüğünü kazanabilmesi yüksek benlik saygısına sahip olmalarıyla mümkün olabilmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar benlik saygısı düşük bireylerin birçok psikolojik rahatsızlığa sahip olabileceklerini ortaya koymuştur. Duygusal zekâ kavramı ise son dönemlerde önem kazanmıştır. Önceleri zekânın bir unsuru veya bileşeni olarak kabul görmeyen duygusal zekâ kavramı günümüzde birçok alanda kişinin başarısını ve kişiliğin sağlıklı bir şekilde oluşumunu destekleyen önemli bir alan haline gelmiştir. Duygusal zekâ, duyguların doğru anlaşılması ve ifade edilmesi, düşünceye yön vermesi ve düşüncenin duygularla desteklenmesi açısından bireye kişiler arası ilişkilerinde ve akademik başarısında da katkı sağlamaktadır. Benlik saygısının, bir duygu durumu olduğu varsayıldığında duygusal zekâ yetenekleri ile yakın bir ilişkide olabileceği düşüncesi bu kavramların birlikte incelenmesini araştırma için önemli kılmıştır.

Mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri üzerine ayrı ayrı birçok araştırma olmasına karşılık tüm değişkenlerin aralarındaki ilişkilerin birlikte incelenmesi, önemli bilgiler edinilmesine yardımcı olacaktır. Araştırmaya konu olan değişkenlerin tamamının gelişimi benzer nedenlerden kaynaklanmaktadır. Tüm değişkenlerin üzerinde; çocukluk dönemi yaşantıları, anne baba tutum ve davranışları, eğitim yöntemleri ve sosyal ilişki düzeylerinin etkili olması değişkenlerin birlikte incelenmesini önemli kılmıştır.

Araştırmanın üniversite öğrencilerini kapsaması duygusal gelişimlerinin ve benlik bütünlüğünün tamamlandığı dönemin başlangıcı olması açısından önemlidir. Araştırma sonucunda bazı durumlarda mükemmel olarak nitelendirdiğimiz mükemmeliyetçi bireylerin, duygusal zekâ yetenekleri ve benlik saygısı ile ilişkisinin anlaşılması bu bireylerin daha iyi tanınmasına ve daha doğru kişilik analizleri yapılmasına fayda sağlayacaktır.

1.4. Varsayımlar

Seçilen örneklemin evreni uygun şekilde temsil ettiği, araştırmaya katılan öğrencilerin veri toplama araçlarına doğru ve samimi cevaplar verdikleri ve veri toplama araçlarının mevcut durumu ortaya koyduğu varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma İstanbul'da eğitim veren; özel ve devlet üniversiteleri öğrencileri ile sınırlıdır.

Araştırmaya konu olan değişkenler, kullanılan öz-bildirime dayalı ölçme araçlarının ölçme gücüyle sınırlıdır.

Mükemmeliyetçiliğin olumlu ya da olumsuz bir özellik olarak algılanmasına dair bir ayrıştırma göz önünde bulundurulmamıştır.

Elde edilen sonuçlar araştırma grubuna benzer özelliklere sahip öğrencilere genellenebilir.

1.6. Tanımlar

Mükemmeliyetçilik: Mükemmel olarak görülen seviyenin altında seyreden her şeyi kabul edilmez görme eğilimi (Merriam Webster's Collegiate Dictionary, 1993: 863).

Benlik Saygısı: Bireyin kendi değerlerine ilişkin değerlendirme yapma; kendini benimseme ve onaylama, keline değer verme ve saygı duyma durum ve durumları (Budak, 2010: 581).

Duygusal Zekâ: Bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlayabilme, bu duygular arası ayrım yapabilme ve duyguları yönetip kontrol edebilme kapasitesi (Yaşlıoğlu, Pekdemir ve Toplu, 2013: 194).



İKİNCİ BÖLÜM

MÜKEMMELİYETÇİLİK, BENLİK SAYGISI VE DUYGUSAL ZEKÂ

Bu bölümde mükemmeliyetçiliğin tanımı, kökeni ve gelişimi, kuramsal açıklamaları ve boyutları incelenmiştir. Benlik saygısını açıklamadan önce benliğin tanımı ve benliğe dair kuramsal açıklamalar yapılmış ve benlik saygısı başlığı altında kavramın tanımı, gelişimi ve kavrama dair kuramsal çerçeve paylaşılmıştır. Duygusal zekâ kavramının daha iyi anlaşılması için önce duygu ve zekâ kavramlarına yer verilmiş ve daha sonra duygusal zekâ ve duygusal zekâ modelleri açıklanmıştır.

2.1.Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramı 20. yüzyılın ikinci yarısında araştırmacılar tarafından incelenmeye başlanmış ve birçok araştırmacı bu yapıyı konu edinmiştir. 1956 yılında ilk olarak Adler'in üzerinde durduğu mükemmeliyetçilik kavramı daha sonra 1980 başlarına kadar Ellis, Missildine, Horney, Hollender ve Hamachek tarafından da incelenmiş; ancak mükemmeliyetçilik kavramının asıl ön plana çıkışı 1980 sonrası çalışmalarla başlamıştır (Kıral, 2012: 14). Günümüze kadar mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi yapı üzerine yapılan çalışmalarda birçok tanım ortaya konulmuştur. Aşağıda bu çalışmalar sonucunda elde edilen tanımlardan bazılarına yer verilmiştir.

Ashby ve Kottman'a (1996: 237-245) göre; mükemmeliyetçilik üzerine yapılan araştırmalarda, araştırmacılarca kabul bulmuş ve araştırmacıları ortak bir tanımda birleştirmiş bir yapı oluşmamıştır. Ortak bir tanımda birleşme sağlanamamasının nedeni ise başarılı ve yetenek düzeyleri yüksek bireyler ile mükemmeliyetçi yapıya sahip bireylerin birbirinden ayıramaması olarak açıklanmıştır (Dilmaç, vd., 2009: 721). Bu nedenle literatürde birçok farklı tanım ve farklı görüş yer almıştır.

Türk Dil Kurumu Sözlüğü (TDK, 2019) mükemmeliyetçiliği, "Mükemmel olmak için çaba sarf eden bireyin içinde bulunduğu hal." olarak tanımlamıştır. Hollender (1965) ise mükemmeliyetçiliği, bireyin kendi öznel kişiliği ile birlikte diğer kişilere yönelik

yüksek standartlara sahip hedefler koyması ve diğer etkenlerin sürekli bir düzende devam eden seyrini arzulaması, şeklinde tanımlamıştır (Akt. Ağırsoy, 2018: 11).

Mükemmeliyetçilik, kişiliğin akıl dışı inançlarının bir sonucudur ve bu yapı bireylerde zihinsel sağlık sorunları olduğunun belirtisidir (Ellis, 1962: 86). Bu tanımlı destekleyici şekilde mükemmeliyetçilik mantıksız biçimde yüksek standartlara ulaşma ve bu standartları sürdürme eğilimi içinde bulunma olarak tanımlanmıştır (Hill, Zrull ve Turlington, 1997: 81-103).

Yapılan ilk tanımlardan birinde mükemmeliyetçilik, bireyin yaşamının ilk yıllarında öğrenme sonucu kazanılmış bir davranış olduğu yönünde tanımlanmıştır.(Hollender, 1965: 94-103). Mükemmeliyetçiliğin yaşamın ilk yıllarında şekillendiği başka araştırmalarda da vurgulanmış ve bu şekillenmeye ailelerin talepkâr yapılarının neden olduğu belirtilmiştir (Shcherbako, 2001: Akt, Sayışman, 2018: 9).

Mükemmeliyetçiliğin en öz ifade ile çaba ya da çabalama olarak algılanması mümkündür. Muhtemelen bir bireyi mükemmeliyetçi olarak tanımladığımızda zihnimize bir iş ya da eylem için fazla çaba gösteren kişilikler canlanmaktadır. Burns'a (1980: 34) göre; bireylerin daha fazla başarı ve bireye keyif doyumunu verici durumlar için verdiği sağlıklı çaba normal iken; olanak dışı amaçlar ve ulaşılması güç hedefler için kendini zorlayarak çabalaması ve değer sistemini bu şekilde elde ettiği başarılarla göre inşa etmesi normal değildir. Buradan mükemmeliyetçiliğin kişilik üzerinde olumlu etkileri olduğu gibi olumsuz etkilerinin de olduğu sonucu çıkmaktadır.

Patch (1984: 386) bir kimsenin mükemmel olmak istemesinin bireyde psikolojik problemlerin yaşanmasına neden olabileceğini belirtmiştir. Bireyler mükemmel olmak istediğinde ve bu doğrultuda belirlediği hedeflere ulaşamadığında depresyon belirtileri gösterebilir (Lasota, 2005: 4).

Adler ise diğer araştırmacılardan farklılaşarak mükemmeliyetçiliğin bireylerde olumlu bir işlev olduğunu belirtmiştir. Ona göre mükemmeliyetçilik, bireylere amaçlı hedefler kazanmaya yardımcı olan, ileriye dönük gelişimi destekleyen bir yapıdır (Schultz ve Schultz, 2001: 659).

Mükemmeliyetçiliğin bir diğer tanımı ise kişinin, performansının üzerinde standartlar belirlemesi ve bu isteğine ulaşamamasına ilişkin toleransı olmaması şeklindedir. Başka bir ifade ile bireyin kendisine yüksek standartlı hedefler belirlemesi ve bu

standartlara ulaşmada bireyin kendini aşırı bir değerlendirmeye tabi tutması, standartlarından taviz vermeden en yüksek standardı ölçüt alması şeklindedir (Frost, vd., 1990: 450-451).

Sinden (1999: 29), mükemmeliyetçiliği “kişide öz-eleştiri, öz-değerlendirme ve yüksek standartların olması” şeklinde tanımlamış ve bireyin kendisini algılama biçimine vurgu yapmıştır.

Mükemmeliyetçiliğin hem kişinin kendini değerlendirme biçimi hem de öğrenme sonucu ortaya çıktığı yorumunu yapabiliriz. Bu yorumu destekleyen bir tanımlama ise Adderholdt ve Goldberg (1999: 4), bireyin öz değerlendirmesini başarı durumuna göre yapmasından kaynaklanan öğrenilmiş bir güdülenme şeklinde yapmışlardır. Bu araştırmacılar, mükemmeliyetçi yapıya sahip bireylerin sürekli bir hata yapma endişesi ile yaşadıklarını ve onları aileleri de dâhil olmak üzere diğer bireylerden tarafından sürekli olumsuz biçimde eleştirileceği düşüncesine sahip, yüksek beklenti ve standartları olan bireyler olarak nitelendirmişlerdir.

2.1.1.Mükemmeliyetçiliğin Kökeni ve Gelişimi

Bireyin kişiliğini oluşturan yapıların kökeninde olduğu gibi, mükemmeliyetçiliğin kökeninde de hem genetik yapı hem de içinde bulunulan çevresel faktörler etkilidir. Mükemmeliyetçiliğin %24 ila %49’unun genetik kökenden kaynaklı ortaya çıkmaktadır. Bu bulgu insanlarda mükemmeliyetçi özelliklerin gelişmesinde atalarının mükemmeliyetçi özellikler gösteren genlerinin etkili olduğunu göstermiştir. Ancak, verilerden anlaşılacağı üzere çevrenin de mükemmeliyetçiliğin gelişmesinde önemli etkisi bulunmaktadır. Bireyin genetik yapısında mükemmeliyetçi özelliklerin var olması bunun değiştirilemeyeceği anlamına gelmez. Çevrenin etkisiyle mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkilerinden kurtulmak mümkün olabilir (Shafran, Egan ve Wade, 2017: 50).

Adderholt ve Goldberg (1999: 8), mükemmeliyetçiliğin neden ortaya çıktığına dair araştırmalar yapmışlardır. Onlara göre mükemmeliyetçilik bir hastalık değildir. Mükemmeliyetçilik doğuştan gelen bir özellik de değildir. Bireylerde mükemmeliyetçi özellikler çocukluk dönemlerinde gelişmeye başlar. Daha çok ailenin, bireyin özünün, sosyal çevre ve medya baskısı ile gerçekçi olmayan modellerin etkisiyle ortaya çıkar.

Bireyin kendisini mükemmel olmak zorunda hissetmesi, kaygıdan ve suçluluk duygusundan kurtulma çabası ile kabul görme arzusu mükemmeliyetçiliğin oluşumunda etkilidir. Ailelerin, azimli ve istekli çocukları ödüllendirmesi de mükemmeliyetçi yapının oluşmasını destekler. Çocukların, yetişkinlerin standartlarını rol model alıp onları taklit etme çabaları da mükemmeliyetçi davranışlar sergilemesine neden olur. Ayrıca, ilk doğan çocuk aileler tarafından daha yetenekli olarak algılanır. Ve onlardan daha mükemmeliyetçi davranışların beklenmesi, mükemmeliyetçiliğin gelişiminde etkilidir. Bu söylemi destekler benzer bir açıklamayı da Leman (2009: 250) yapmıştır. Ona göre de doğum sırası mükemmeliyetçilik üzerinde etkilidir. İlk doğanların ya da tek olan çocukların mükemmeliyetçi olma olasılıkları daha fazladır.

Burns'a (1980: 41) göre, mükemmeliyetçilik çocukluk döneminde ortaya çıkıp gelişen bir yapıdır. Ona göre mükemmeliyetçiliğin oluşumundaki en önemli faktör anne ve babanın çocuğa karşı verdiği tepkilerdir. Çocuk bir hata yaptığında ya da bazı durumlarda başarısız olduğunda, ebeveynin kaygı ve hayal kırıklığı bile çocuk tarafından bir ceza olarak algılanabilir. Bu ceza algısı çocuğun daha az hata yapmasına ve daha fazla başarılı olmaya çalışmasına neden olur.

Frost ve arkadaşlarına (1990: 451) göre; çoğu araştırmacı (Burns, Hamachek, Hollander, Pacht) mükemmeliyetçiliğin bozuk ebeveyn ilişkisinden kaynaklandığını belirtmiştir. Mükemmeliyetçiler büyüdükleri ortamda sürekli sevgi ve onaylanma ihtiyacı hissetmektedirler. Bu nedenle daha fazla sevgi ve onay için her defasında artan mükemmelliğe ulaşmak zorunda olduklarını düşünürler. Herhangi bir başarısızlık veya hata yapma durumunda sevginin kaybı söz konusudur. Mükemmeliyetçiler için, performanslarının öz değerlendirmeleri ile ayrılmaz bir biçimde ebeveyn beklentileri ve onların onaylama veya onaylama durumlarıyla ilişkilidir.

Bowers (2012: 26 -36) mükemmeliyetçiliğe neden olan durumlarla ilgili bazı olgu ve olayları belirtmiştir. Ona göre de mükemmeliyetçilik çocukluk yıllarında toplum ve ailenin etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Toplum, çocuğun topluma uyum sağlayıcı davranışlar sergilemesini bekler, çocuk da beklenen davranışlara karşılık verme isteği gösterir. Çocuğun, topluma uyumlu bir birey olmak için gösterdiği bu çaba ile değer verdiği kişileri sevdiğini göstermeye çalışması mükemmeliyetçiliğin kökeninde etkilidir. Bununla birlikte ailenin narsistik tutumları ile çocukta yüksek başarı beklentisi de mükemmeliyetçi yapının gelişimini sağlar. Bireyin mutlu olma ve toplumda yer edinme çabası, okulun yüksek performans beklentileri ve medyanın

mükemmel olanı çocuğa empoze etmesi de mükemmeliyetçiliğin oluşumundaki önemli unsurlardır (Akt. Kahraman ve Pedük, 2014: 139).

Mükemmeliyetçiliğin diğer insanların beklentisiyle ilişkili olduğu bilinmektedir. Bazı araştırmalarda kendisini mükemmeliyetçi olarak belirten bireyler, diğer insanların kendilerinden mükemmel davranışlar sergilemelerini istediklerine dair hislere kapıldıklarını belirtmişlerdir. Bu hissetme duygusu ya da inanış bireyin mükemmeliyetçi davranışlar sergileyemediğinde kendisini suçlu hissetmesine neden olmaktadır (Shafran, Egan ve Wade, 2017: 51).

Antony ve Swinson'a (2009: 18-22) göre, mükemmeliyetçiliğin bireylerde ortaya çıkmasında etkili olan çeşitli etmenler bulunmaktadır. Bunlar şu şekilde sıralanmaktadır:

- **Biyolojik (Genetik) Etmenler:** Kişilik yapısında olduğu gibi mükemmeliyetçiliğin oluşumunda da bireyin genetik yapısı etkilidir. Yani mükemmeliyetçiliğin bir kısmı kalıtsaldır.
- **Ödül ve Pekiştirme (Teşvik) :** Birey, etkileşim halinde olduğu ortamlarda yüksek standartlara ulaşmış yüksek performanslar sergilendiğinde ödül elde eder. Bu kazanılan ödüller bireyi daha mükemmeliyetçi olması için gayrete sokar ve teşvik eder.
- **Ceza:** Cezanın olumsuz etkisinden kurtulmak isteyen birey, mükemmeliyetçi davranışlar sergileyebilir. Bireyler yaşamlarının çocukluk dönemlerinde küçük hata ve yanlışlarından dolayı cezaya maruz kaldıysa, bu küçük hata ve yanlışları yapmamaya çalışarak mükemmeliyetçi bir yapı geliştirebilir.
- **Model Alma:** Bireyin çevresinde örnek aldığı insanların mükemmeliyetçi davranışlarını gözlemlemesi ve bunu taklit etmesi mükemmeliyetçiliği ortaya çıkarır.
- **Bilgilenme:** Birey edindiği bilgiler nedeniyle mükemmeliyetçi davranabilir. Bunda medya, aile ve etkileşimde bulunduğu çevreden edindiği bilgiler etkilidir.

Flett ve Hewitt (2002), mükemmeliyetçiliğin kökeniyle ilgili araştırmalar yapmışlardır. Onlara göre de diğer araştırmacıların genel kanısında olduğu gibi mükemmeliyetçilik, anne baba baskısı ve anne baba rollerinin değer kaybıyla ilgilidir. Mükemmeliyetçi kişilik özellikleri çocukluk dönemlerinde ortaya çıkmaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin çocukluk döneminde oluşmasını dört model ile açıklamışlardır (Akt. Kahraman, 2013: 32). Bunlar şu şekildedir:

- **Sosyal Beklentiler Modeli:** Çocuğun büyüme evresindeyken gösterdiği mükemmeliyetçi davranışlar anne babası tarafından diğer davranışlarına oranla daha fazla kabul görmektedir. Bazı anne babalar çocukları için yüksek standartlar belirler ve bu standartları karşılamalarını beklerler. Bu beklenti ve standartları karşılayamayan çocuklar ise kendilerini çaresiz ve değersiz hissederler. Bu bakımdan çocuklar hem kendilerini çaresiz hissetmemek hem de daha değerli hissedebilmek için mükemmeliyetçi kişilik özellikleri edinir ve bu özellikleri geliştirirler.
- **Sosyal Öğrenme Modeli:** Bu model sosyal öğrenme kuramının görüşlerini temele almaktadır, denilebilir. Bu modele göre de çocuklarda gözlemlenen mükemmeliyetçi davranışlarının kökenini anne ve babaları oluşturmaktadır. Çocuğun aile bireyleri mükemmeliyetçi kişilik özellikleri barındırıyorsa, çocuklar bu kişilik özelliklerini model alıp taklit ederek mükemmeliyetçi davranışlar sergileyebilmektedirler.
- **Sosyal Tepki Modeli:** Çocukların maruz kaldığı kötü yaşamsal şartlar onların psikolojik ve fizyolojik istismarlara maruz kalmalarına neden olabilmektedir. Çocuklar sorunlu ailelerin ortamlarında büyürken sevgisizlik, saygı görmemişlik ve güven eksikliği duygularını hissederler ve bu duygulara karşı tepkisel davranışlar geliştirebilirler. Çocuklar bu tarz durumlarla bir mücadele ve başa çıkma unsuru olarak mükemmeliyetçi davranışlar edinir ve daha mükemmeliyetçi tepkisellik sergilerler.
- **Kaygılı Yetiştirme Modeli:** Bu model anne babaların aşırı dereceli kaygılı kişilik özellikleri barından ailelerin, bu kişilik tarzlarını çocuklarına aktarmaları üzerinde durmaktadır. Bazen bu tarz aileler çocuklarının yaptıkları çok küçük hataları fazla büyütüp aşırı tepkiler vermekte, çocuklarının hata yapmamalarını beklemektedirler. Bu anne ve babalar hem çocuklarının hem de kendilerinin hatasız yani mükemmel davranışlar sergileyemeyecek olmalarından dolayı aşırı endişe duyarlar. Anne ve babalar bu düşüncelerinden ötürü çocuklarını hata yapmama konusunda sıklıkla tembihlerler ve hata yaptıklarında toplum tarafından

hoş karşılanmayacaklarına dair paylaşımlarda bulunurlar. Tüm bu anne baba tutumu çocuğun mükemmeliyetçi bir birey olmasına neden olur.

2.1.2. Mükemmeliyetçiliğe İlişkin Kuramsal Açıklamalar

2.1.2.1. Psikanalitik Yaklaşım

Kişilik ve kişiliğin yapılarında olduğu gibi mükemmeliyetçilikle ilgili ilk araştırmalarda psikanalitik kuram ile başlamıştır. Bu kurama göre her insan kusursuz olmak için çabalar. Freud (1959) mükemmeliyetçiliği süperego ile ilişkilendirmiştir. Mükemmeliyetçiliği tanımlarken ise; yüksek başarı hedeflerine ulaşmak için katı istekler belirleyen abartılmış süperegonun bir işlevi olduğunu belirtmiştir (Akt. Mısırlı-Taşdemir, 2003: 20).

Süperego ise bireye ilk gelişim dönemlerinde yani çocuklukta anne ve babası aracılığıyla aktarılan ve ödül-ceza uygulamaları ile pekiştirilen, geleneksel değerler ile toplumsal yapının ideallerinden oluşan yapının içsel temsilcisidir. Süperego gerçekten en ideali temsil eder, hoşlanmaktan çok kusursuzluğa ulaşmak ister. Buradaki kusursuzluk mükemmelliği ifade etmektedir. Süperego toplum ya da toplumun temsilcileri tarafından onaylanmış ölçütlere göre davranmaktadır (Geçtan, 1998: 47). Bu sistem, karar mekanizması olarak görev yaptığında kusursuz olan kararı alma arzusu taşır. Bu kusursuzluk bireyin mükemmeliyetçi yönünü oluşturur.

İd ve ego bireyin kendisini yansıtırken, süperego anne-baba değerlerini ve daha geniş kapsamda toplumun standartlarını temsil eder. Birey çocukken anne-babaların değerlerini özümstedikçe, ego ideali oluşur. Ego ideali anne-babalar tarafından onaylanan davranışları kapsar. Süperego, mükemmellik ve ideal olana uyum sağlamaya çalışarak, hem id hem de egoyu dizginler. Süperegonun güçlü olduğu bireylerde, bireyler kendileri için gerçekliği çok fazla mümkün olmayan yüksek ahlaki veya mükemmeliyetçi standartlar belirlerler ve bu nedenden yetersizlik veya başarısızlık duyguları geliştirebilirler (Sharf, 2016: 33).

Süperego ahlaki kısıtlamaların hepsini, mükemmelliğe doğru bir çaba şekline dönüştürür. Kısaca süperego, insan hayatının yüce yanları olarak tanımlanan şeyleri

zihinsel olarak mümkün olduğunca fazla kavrayabilmemizdir (Schultz ve Schultz, 2001: 611). Bu kavrayış bize hep daha mükemmeli arzular.

Süperego kişinin gösterebildiği maksimum performansı sergilediğinde onu ödüllendiren, kendi potansiyelinin altında kaldığında ise eleştirip cezalandıran bir yapıya sahiptir (McWilliams, 2016: 34-35). Bu yapı her seferinde ödüle ulaşmak isteyen benliğin mükemmeliyetçi özellikler geliştirmesine neden olacaktır.

Freud psikanalitik kuramında, mükemmeliyetçi çabanın nevrozluğun göstergesi olduğunu ve psikoseksüel kişilik gelişiminin anal döneminde sağlıklı bir gelişim sonucu olarak bu nevrozluğun ortaya çıktığını belirtmiştir (Lasota, 2005: 7).

Anal dönemdeki tuvalet eğitimin çocuğun kişiliği üzerinde etkileri bulunmaktadır. Eğer bu eğitim aileler tarafından barışçı yollarla tamamlanmazsa bireyler uyumsuz davranışlar geliştirebilir. Annenin ya da tuvalet eğitimi veren bakıcı konumundaki bireylerin anlayışsızlığının yarattığı yalnızlık duygusu ve ya cezalandırmalar sonucu gelişen tuvaletini tutamama korkusu bireylerin yaşam boyu izlerini sürdüren eğilimler göstermesine neden olabilir. Bu döneme takılı kalan bireylerin aşırı düzen takıntısı, katı görüşlülük, dik kafalılık ve inatçılık gibi davranışlar göstermesi muhtemeldir (Geçtan, 1998: 37). Mükemmeliyetçi kişilik özelliği gösteren bireylerde de bezer davranış özellikleri bulunmaktadır.

2.1.2.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı

Adler kuramında her insanın doğduğu andan itibaren kendisinin güçsüz ve eksik yanlarıyla mücadele ettiğini belirtir. Ona göre her birey “yoğun eksiklik duyguları” ile mücadele halindedir. Adler, bu duygunun evrensel olduğunu, tüm bireylerin bu duyguya sahip olduğunu, değişmez olduğunu ve ancak kişinin ölümüyle sonuçlanacağını belirtmiştir. Bundan ötürü bu duygu “normal” sayılmalıdır. Adler mükemmeliyetçiliği sadece nevroz bir kavram olarak ele almamış, mükemmeliyetçiliğin bireyin doğuştan getirdiği sağlıklı bir güdü olduğunu belirtmiştir (Akt. Geçtan, 1998: 130).

Adler (1964) tüm varlıkların, yaşamlarında “eksi bir durum” dan “artı bir durum” a geçmek için sürekli bir çaba içerisinde olduklarını belirtmiştir. Bu durumu ise

eksiklikten kurtulma çabası ya da üstünlük çabası olarak tanımlamıştır. Bu yapı insanın sürekli gelişim içerisinde olmasını sağlamıştır (Geçtan, 1998: 131).

Bireyler dış dünya ile uyum sağlamak için öncelikle yakın ilişkilerde bulunduğu bireylere karşı zafer kazanmalıdır. Bu üstünlük çabasının hayatın başlangıcında var olduğuna dair şüphe olsa bile milyarlarca yıllık tecrübeye bakıldığında her insanda doğuştan var olan bir etken olduğunu bize sunmuş olur (Adler, 1997: 41).

Adler'e (1997: 48) göre; bireysel psikoloji kuramı, kusursuzluk (mükemmeliyetçilik) çabasının sadece belli bireyleri diğerlerinden ayıran bir kişilik özelliği olmadığını ve bireye sonradan dışardan eklenen bir şey de olmadığını ortaya koymuştur. Mükemmel olma çabası ya da mükemmeliyetçilik her bireyde bulunur ve bu çabanın doğuştan var olduğu kabul edilmek zorundadır.

Aşağılık duygusu çocuğun içerisinde bir "güçlülük eğilimin" doğmasına yol açar. Bu duygu, çocuğu çevresinin üzerinde üstünlük kurmaya yöneltecek amacın varlığının kaynağını oluşturur. Bu tüm çocuklar için kaçınılmaz bir durumdur (Adler, 2013: 122-123).

Adler (2013: 127), aşağılık ve yetersizlik duygularının yaşamda bir amacın saptanmasını şekillendirdiğini belirtmiştir. Bu duygu daha yaşamın ilk yıllarında hatta ilk günlerinde çocukta ön plana çıkmak, ailesinin özellikle anne ve babasının dikkatini çekmek ve onları buna zorlamak özelliği ile kendini açığa çıkarır. Çocuğun gösterdiği bu tür davranışlar insandaki saygınlığa kavuşma eğilimidir ve aşağılık duygusunun etkisi ile oluşur. Bu durum çocuğun çevresine karşı üstünlük kuracak bir duygu ile hareket etmesine neden olur. Böylece çocuk daha mükemmeliyetçi amaçlar edinir.

Üstünlük amacı çeşitli etkenlerin rol oynaması ile meydana çıkmaktadır. Bu etkenlerden birisi de toplumsallık duygusu ya da toplumsal ilgidir. Toplumsal ilgiye sahip olma arzusu bireyi bir üstünlük yarışına sokar. Bu üstünlük yarışı bazı durumlarda sakıncalı olabilmektedir. Bu sakıncanın engellenebilmesi de oldukça güçtür. Çocuk, doğduğu anda bu eğilime sahip olabilir ama bunu bir yeni doğanda anlamak zordur. Bu üstünlük eğilimi ile mücadele etmenin bir diğer zorluğu ise çocuğun bu eğilimini saklamasıdır (Adler, 2013: 127-131).

Çevreye egemen olma veya ona üstün gelme çabası, kusursuzluk çabası (mükemmeliyetçilik) olarak nitelendirilebilir. Evrimsel açıdan bakıldığında insanoğlu bu çaba aracılığıyla ilerleme kaydetmiş ve bu günlere gelmiştir. Bu çabanın bireyler

açısından yanlış amaçlara hizmet etmesi de mümkündür. Bu ise bireylerin bu çabayı farklı şekillerde anlamlandırmasından kaynaklanmaktadır. Kusursuza (mükemmele) ulaşma çabalarından birisi diğer insanları tahakküm altına almaya çalışma çabasıdır. Bu, bireysel psikolojiye göre yanlış bir çabadır. Bireysel psikoloji, insan karakterindeki sapmaların yani nevroz ve psikozların insanları tahakküm etmeye dönüşmüş üstünlük çabasının ifade şekli olduğunu belirtir. Bu ve benzeri yanlış çabalar bireyin psikolojik olarak yıkılmasına sebep olmaktadır (Adler, 1997: 49).

Hayata tutunamamış, toplumsal yapıda yer edinememiş kişilerin hepsi ya nevrozlu ya da psikozludur. Suçlular, intihar edenler veya kendisine zarar verenler, sapıklar ve hayat kadınları da toplumda yer edinememiş kimselerdir. Bu tür bireylerin hayatta elde ettikleri sadece kendi çıkarları içindir. Başkası için bir mücadeleye kalkışmazlar. Başarı yolunda çaba harcamaları ise kişisel bir üstünlük düşüncesidir (Adler, 2000: 3).

Adler mükemmeliyetçiliği açıklarken iki farklı boyuttan bahseder. Bu boyutların alt nedeni olarak ise toplumsal ilgi veya toplumsal ilişkileri gösterir. Bahsedilen boyutları “sağlıklı ve sağlıksız” mükemmeliyetçiler olarak ayırmış ve nitelendirmiştir. Sağlıklı mükemmeliyetçiler ulaşılabilir amaçlar belirler ve bu amaçlar için çaba harcarlar. Sağlıksız mükemmeliyetçiler ise ulaşılması güç, gerçekçi olmayan amaçlar belirlerler. Sağlıksız mükemmeliyetçiler genelde performansının üzerinde beklentiye sahiptirler. Eleştirilmekten çok korkan sağlıksız mükemmeliyetçiler de aşırı düzen takıntısı ve yaptıkları her işten sonra onay alma isteği vardır. Sağlıklı mükemmeliyetçiler uyumlu ve başarılı ilişkiler kurabilmektedir. Sağlıksız mükemmeliyetçiler ise bencildirler ve sosyal ilişkileri zayıftır. Onlar ilişkilerde uyumsuzluk yaşarlar çünkü diğer insanlardan üstün olmak tek istekleridir (Akt. Rice ve Preusser, 2002: 210).

Bireysel psikoloji kuramı mükemmeliyetçilik kavramını açıklarken üç kavramı ön plana çıkarmıştır. Bunlardan ilki insanın doğumu ile başlayan ve her bireyde bulunan eksiklik duygusu yani aşağılık kompleksidir. Bu eksiklik duygusu ise ikinci kavram olan üstünlük çabasını ortaya çıkarır. Bireyler eksiklikten kurtulmak ve artı duruma geçmek için üstünlük çabasına girerler. Üstünlük çabası bireyleri kusursuz olmaya yani mükemmeliyetçiliğe iter. Üçüncü kavram ise toplumsal ilgidir. Bireysel psikoloji kuramı toplumsal ilgi kavramı bağlamında sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçilik ayrımı yapmıştır. Bu ayrım mükemmeliyetçiliğin sadece nevrotik bir durum olmayıp olumlu işlevleri olduğuna dair bir atıftır.

2.1.2.3.Bütüncül Yaklaşım

Horney (1993: 9) mükemmeliyetçilik kavramının yerine daha çok kusursuz olma, kusursuzluk kavramını kullanmıştır. Ona göre mükemmeliyetçilik nevroz ile bağlantılı olumsuz bir niteliktir. İç stresin altında ezilen birey kendi öz benliğine yabancılaşır. Öz benliğine yabancılaşan bireyler ise enerjisinin büyük kısmını kaba bir iç burukluk sistemi aracılığıyla mükemmeliyetçilik kalıbına dökme işine ayıracaklardır.

Aile içinde ya da diğer kişiler arası ilişkilerde yaşanan çatışmalar bireyin duyumsadığı güvensizliği önemli ölçüde artırır. Bireylerde güvensizliği giderme arzusu nevroz bir gereksinim olarak ortaya çıkar. Artık birey başkalarına dair değerlendirme yaparken; zeki bir gözlemci olduğuna, onları herkesten iyi tanıdığına ve onlara yönelik değerlendirmelerinde her zaman doğru tespitler yaptığına dair mükemmeliyetçi bir tavır edinir (Horney, 1993: 318).

Ait olma duygusuna sahip olmayan bireyler; kendini boşlukta, yaşamdan yoksun bırakılmış, yaşam için başkalarından da az, daha donanımsız ve özellikle daha az değerli hissederler. Eğer ait olma duygusuna sahip olsalardı, başkalarından daha değersiz oldukları düşüncesi onları esir alıp ellerini kollarını bağlayamayacaktı. Toplumun rekabetçi yapısı içerisinde yaşıyor olmak bu bireylerin kendilerini yetersiz, başarısız, değersiz ve en dipte hissetmelerine neden olmaktadır. Bu durumda bulunan bireyler “başkalarından üstün olma” yolunda çaba harcamaktan başka bir şey yapamazlar (Horney, 1993: 17).

Horney'e (1993: 17-21) göre; bireyin kendine yabancılaşmaya başlaması en tehlikeli olanıdır. Bireyler kendine yabancılaşmaya başladığında hem kendi duygularından hem de diğer insanlarla olan ilişkilerinden vazgeçerler. Birey kendi güvenliğinin, duygularından daha değerli olduğuna karar verir. Birey, kendi içinde de bölünmeler yaşar, kimliği yitirir ve içsel koşulların zorluğundan kurtulmak için idealize edilmiş bir imaj yaratır. Bu imaj bireyin öz kimliğinin yerine artık ideal kimliğinin yerleşmesine neden olur. Bireyin özünün ideale dönüşmesi bir öz yüceltmeyi de beraberinde getirir. Böylece kendini diğerlerinden daha üstün bulmaya başlar. Kendini idealleştiren birey kendini anlatmak, ideal kimliği ortaya koymak ve eylemleriyle bunu göstermek ister. Bu noktada ideal öz; bireyin kendi özlemlerine, amaçlarına,

yaşamının akışına ve başkalarıyla olan ilişkilerine de sızar. Bu sızma ideal benin ün arayışı içerisine girmesine neden olur. Artık her bireysel olayda kusursuzluk ihtiyacı, yani mükemmeliyetçilik ün arayışının bir ögesi konumundadır.

Nevrotik bireyleri harekete geçiren iç buyruklar, ideal imajı korumak için diğer bireyler gibi gerçek bir değişmeyi değil, acil ve mutlak bir kusursuzluğu amaçlar (Horney, 1993: 75). Artık bu amaç uğrana birey sadece mükemmeli hedefler ve mükemmeliyetçilik ideal imajın en önemli yapısı olur.

Bireyde gerçek kimlikten ideal kimliğe geçme ya da kendini idealleştirme yapısı, bu yapının sonucu olarak gelişen ün arayışı ve mükemmeliyetçilik, bireylerin nevrotik bir çözüm ürettikleri gerçeğini ortaya koymaktadır (Horney, 1993: 26).

Ün arayışı bireylerde hayal gücü ile de yer bulabilir. Zira normal hayatında çekingen, iletişim yönünden eksik ve hayattan kopuk olan birey, hayal gücüyle bunların tam tersi kişilik özelliklerini elde ederek mükemmel bir birey olduğunu düşünebilir. Hayal gücü, nevrotik diye tanımladığımız bireylerde de normal bireylerde olduğu gibi etkinlik göstermektedir. Bu normallığe ek olarak nevrozlarda, hayal gücünün normalde sahip olmadığı işlevler ortaya çıkar. Yani hayal gücü, nevrotik ihtiyaçların hizmetine verilir. Ün arayışına iten etkenlerin hepsinde insanlarda var olandan daha derin ve yüce bilgiye, erdeme ya da güce ulaşmak gibi ortak bir özellik vardır. Bu isteklerin hepsi de mutlak, sınırsız ve sonsuz olmayı amaçlar. Ün arayışının itkisine kapılan nevrotiklerde mutlak kusursuzluğun, yani mükemmeliyetçi bir yapının dışında kalan hiçbir şey çekici değildir (Horney, 1993: 28-32).

Bütüncül yaklaşım mükemmeliyetçiliği nevrotiklik ile açıklar ve bu yapının olumsuz boyutunu vurgular ve mükemmeliyetçiliğin kaynağının doğuştan gelmediğini, mükemmeliyetçiliği çevresel etkenler ve kişiler arası ilişkilerin ortaya çıkardığını belirtir. Mükemmeliyetçiliği açıklamada temele nevrotiklik kavramını alan yaklaşım, yine nevrotiklik kavramı etrafında oluşan bireyin kendine yabancılaşması, bu yabancılaşma ile ortaya çıkan kimliğin yitirilmesi ya da karmaşıklaşması, ideal kimlik, başkalarından üstün olma ve ün arayışı gibi kavramlarla açıklar.

2.1.2.4.Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım, psikoloji çalışmalarını ölçülebilir ve gözlemlenebilir davranışlarla sınırlandıran bir yaklaşımı benimsemektedir. Bu yaklaşım belirli bir çevresel etkenin davranışlarını nasıl şekillendirdiğini ve nasıl kontrol ettiğini anlamaya çalışır (Gerring ve Zimbardo, 2013: 10). Davranışçı yaklaşım, içsel süreçlerden çok dış etkenlere önem vermiştir. Bu kuram, tüm öğrenmelerin sonradan çevre tarafından kazanıldığını vurgular. Yaklaşım incelendiğinde mükemmeliyetçiliğe doğrudan bir vurgu bulanmamaktadır. Mükemmeliyetçilik davranışçı ekolün bakış açısıyla, bireylerin sonradan çevresel etkenlerce edindiği bir öğrenme sonucu kişide edinilen davranış biçimi olarak tanımlanabilir.

Edimsel yöntem, davranışçı ekolde Skinner tarafından geliştirilmiş bir öğrenme yöntemidir. Bu yönteme göre davranıştan sonra gelen uyarıcılar organizmada haz yaratırsa, davranış tekrar edilirken; elem yaratırsa davranış tekrar edilmez. Edimsel yöntemde tepki önemlidir. Birey doğru tepki verirse, pekiştirici bir uyarıcı yani ödül elde eder. Bu yöntemin en önemli ilkesi, sonuçlara göre davranışlarda meydana gelen değişikliklerdir. Hoş olan sonuçlar o davranışı güçlendirmekte; hoş olmayan davranışlar ise o davranışın olma olasılığını azaltmaktadır. Hoş olan sonuçlar genel olarak pekiştiriciler, hoş olmayanlar ise cezalandırıcı uyarıcılar olarak adlandırılabilir (Ersanlı, 2010: 338-339). Davranışçı kuram açısından bakıldığında, mükemmeliyetçiliğin edimsel yöntem ile kazanıldığı yorumu yapılabilir. Birey hoş olan uyarıcıyı elde etmek için doğru olan davranışı sergiler. Her seferinde daha fazla haz elde etmek için daha doğru sonuçları ortaya çıkarıcı davranışlar sergilemeye devam eder. Bir müddet sonra birey maksimum haz için mükemmeliyetçi bir yapıyı benimseyebilir.

Bu yaklaşım mükemmeliyetçiliği basitçe ödüle ulaşma, haz elde etme ihtiyacı olarak tanımlar. Bireyler mükemmel sonuçlar elde etmediğinde cezalandırılacağını düşünebilir. Bu nedenle davranışçılara göre bu bireyler tüm alanlarda yüksek standartlara ulaştığında haz elde edebileceğini düşünürler ve bu düşünce mükemmeliyetçi eğilimlere yol açar. Sadece mükemmel ulaştıklarında ödüllendirilmeleri halinde de mükemmeliyetçilik ortaya çıkabilir. Bu yaklaşıma göre bireyin yapabileceğine inanmasına rağmen, mükemmellik düzeyi ulaşılmayacak kadar yüksek olduğunda, sorunlu bir mükemmeliyetçi yapı oluşur. Bu durum kaygı ve

depresyona neden olabilir. Normal mükemmeliyetçiler ise ulaşılabilir güçlendirilmiş yüksek standartlar belirlerler. Onlarda davranış bir karakter özelliği gösterir (Borynack, 2003: 7-8).

2.1.2.5.Bilişsel Yaklaşım

Bu yaklaşım, bireylerin sahip olduğu yanlış kanılar ve olumsuz yapıların problemlili durumların nedeni olduğunu belirtir. Kişinin yaşamı boyunca oluşan yanlış öğrenmeler bu olumsuz yapının kaynağıdır. Problemlili kişilere, bir takım teknikler kullanılarak ve onların hatalı düşünceleri belirlenerek yardımcı olunabilir (Beck, 1976: 20).

Beck, Freeman ve Davis'e (2004: 51) göre; bireylerin kendilerine, başkalarına ve çevrelerinde gerçekleşen olay ve durumlara karşı inanışları bilişlerini etkilemektedir. Eğer birey yanlış inanış ve algılarla değerlendirme yaparsa, bu durum düşünce üzerinde etki bırakır ve çarpıtmalara neden olur.

Bilişsel yaklaşım mükemmeliyetçiliği de olumsuz bir durum olarak nitelendirmiş ve olumsuz bir duygu durum hali ile bağdaştırmıştır. Mükemmeliyetçilik, otomatik düşünceler ile bilişsel çarpıtmaların bir sonucu olarak meydana gelir. Birey mükemmeliyetçi bir yapı sergilerken bilinçlidir ve kendiliğinden bu düşüncelere yönelir (Leahy, 2007: 26). Bu tür düşünceler her hangi bir çaba ya da seçim olmaksızın ortaya çıkar (Sharf, 2016: 333).

Bilişsel yaklaşım, yanlış kanılar ve olumsuz yapıların bilişsel faaliyetler aracılığıyla oluştuğunu belirtir. Bilişsel faaliyetler, bireylerin çevreleriyle etkileşimleri sonucu oluşan ve aşamalı gelişen yapılar olarak kabul edilir. Bu yapılar yaşamın başlangıcında ilk önemli olaylar ve insanlar tarafından şekillendirilir (Leahy, 2007: 42). Bilişsel yaklaşım mükemmeliyetçiliği de öğrenilmiş bilişsel yapıların bir ürünü olarak açıklamaktadır. Bilişsel yaklaşıma göre mükemmeliyetçiliğin doğum ile birlikte gelmediği, yaşantı sonrası çevre ile geçirilen etkileşimin bir sonucu olarak meydana geldiği söylenebilir.

Bilişsel yaklaşım mükemmeliyetçiliği problemlili bir yapı olarak tanımlar. Clark ve Beck (2010: 459) mükemmeliyetçiliği, her sorunun mükemmel bir çözüm olduğuna

inanma eğilimi, küçük hataların bile ciddi sorunlara neden olacağı düşüncesi şeklinde tanımlanmışlardır.

Burns (2010: 346-363) ise mükemmeliyetçiliği, yüksek standartlar belirleme ve bu standartlara ulaşmadığında başarısız olunacağına dair otomatik düşünceler olarak tanımlamıştır. Ona göre eğer kompulsif bir mükemmeliyetçi iseniz mükemmeliyeti hedeflemeden yaşamdan keyif alamayacağınız veya gerçek mutluluğu bulamayacağınız düşüncesine inanıyorsunuzdur. Bireylerin mükemmel olmak için zorlantılı bir dürtüye sahip olduklarını ve bu dürtünün bireylerin mutsuzluğuna neden olduğunu belirtmiştir. Aynı şekilde bireyin kendi performansını değerlendirirken hiçbir zaman ulaşamayacağı standartlar belirlemesinin de mükemmeliyetçi bir yapı ve mutsuzluk kaynağı olduğunu vurgulamıştır. Mükemmeliyetçiliğin ardında bir korku yattığına ve bu korkunun nedeninin de otomatik düşünceler olduğuna değinmiştir. Bu korku o kadar fazladır ki bir şeyi eksiksiz yapmaktaki ısrarlı bir düşünceye neden olur ve birey erteleme davranışı sergiler. Mükemmeliyetçiliğin en büyük nedenlerinden birisi de “ya hep ya hiç” otomatik düşüncesidir.

“Obsesif Kompulsif Bilişler” adı verilen bir araştırma grubu son yıllarda OKB’nin yapısı hakkında önemli araştırmalar yapmışlardır. Bu araştırma grubu OKB’nin altı inanç alanını bilişsel bir güvenlik açığı olarak tanımlamışlardır. Bunlar; şişirilmiş sorumluluk, aşırı düşünce kontrolü, aşırı önemsizlik düşüncesi, abartılı tehdit, mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüktür (Clark ve Beck, 2010: 117). OKB’li bireyler takıntılarından ya da yoğun hissedilen olumsuz düşüncelerden kurtulmak için “yanlış kararlar vermektan kaçınmalıyım” düşüncesi ile “yaptığım işte bir eksiklik olmadığından emin olmalıyım” düşüncesini geliştirirler. Bu düşünce bireylerin zihninde mükemmeliyetçi bir yapının oluşmasına neden olur (Clark ve Beck, 2010: 457).

Bilişsel yaklaşım da genel görüş itibari ile mükemmeliyetçiliği bilişsel bir çarpıtma ürünü olarak değerlendirmektedir. DeRubeis, Webb, Tang ve Beck (2010: 280) farklı psikolojik bozukluklarda bulunabilen yaygın bilişsel çarpıtmalara değinmişlerdir. Bu çarpıtmalardan bazıları şu şeklide açıklanmıştır.

- Ya hep Ya Hiç Düşüncesi: Bireyin bir değerlendirme yaparken çok katı olması, bir birine zıt ve keskin ayrımlar yapması. Bir şeyi yaparken ya tam yapmak ya da hiç yapmamak düşüncesi. Örneğin, bir öğrencinin her hangi bir ders için: “A notu ile

geçmediğim sürece başarısızım.” şeklindeki düşüncesi. Bu tarz düşünceye sahip olanlar için B ile geçmek başarısızlıktır.

- Aşırı Genelleştirme: Geniş kapsamlı çıkarımlar çizme. Olumsuz bir durum ya da sonucu diğerlerini kapsayacak şekilde genelleme. Örneğin bir öğrencinin: “Psikoloji dersinde kötü olduğum için başarılı bir öğrenci değilim.” şeklindeki düşüncesi.
- Olumlu Olanları Iskonto Etmek: Bireyin olumlu yaşantıları görmezden gelip olumsuz odaklanması.
- Etiketleme: Bireyin bir olumsuzluk ya da yanlışına yönelik kendini de olumsuz bir tanımla etiketlemesi. Bir davranışı tanımlamak için olumsuz bir etiket kullanmak ve bunu genellemek.
- Büyütme ya da Küçültme: Olumsuz durumları veya kusurları büyütme, iyi durumları hafifleterek algılama.
- “Yapmalı” ifadeli Konuşma (-meli, -malı cümleleri): Bireyin davranış veya olayların nasıl olması gerektiğine dair yargıda bulunması. Mutlak olmalı düşüncesi. Örneğin, “Çocuğumu özel okula göndermeliyim.” ve ya “Yeni çıkan telefon modelinden bende de olmalı.”.
- Kişiselleştirme (Uygunsuz Suçlama) : Olumsuz bir durum sonucunda başkalarının oynadığı rolü göz ardı etmek.

Bilişsel çarpıtma başlıkları özel olarak incelendiğinde bazılarının mükemmeliyetçi bir yapının gelişmesinde etkili olduğuna dair yorumlar yapabilir. “Ya hep ya hiç” bilişsel çarpıtması bireyin kendini değerlendirme standartlarının oldukça yüksek olması nedeniyle mükemmeliyetçi yapıyı oluşturur. Birey en yüksek nitelikteki davranış, performans veya sonucu elde etmedikçe kendini başarısız olarak algılar. Bu çarpıtmayı kullanan bireyler en yüksek sonucu elde etmeden hazzı da ulaşamazlar. Tüm bu bilişsel çarpıtma durumu, bireyi sadece mükemmel olanı elde etmeye odaklar.

“Aşırı genelleme” bilişsel çarpıtmasında ise kişinin olumsuz bir durumu genele yayarak her durumu olumsuz olarak değerlendirmesi şeklinde tanımlanmıştır. Birey eğer bu bilişsel çarpıtmayı kullanıyorsa en küçük bir olumsuzluğu sanki her şey olumsuzmuş gibi algılayacak ve bu nedenle en küçük olumsuzluklara karşı bile hassas bir tutum sergileyecektir. Bu bireyin bir öğrenci olduğu varsayıldığında sadece bir dersten başarısız olan öğrenci bu başarısızlığı diğer derslerinde başarısız olmamasına rağmen kendinin başarısız bir öğrenci olduğu şeklinde genellebilir. Bu nedenden dolayı birey her kategoride başarılı olmayı ister. Bu durum mükemmeliyetçi yapının gelişmesini tetikleyebilir.

“Olumlu olanları ıskonto etme” bilişsel çarpıtmasında da mükemmeliyetçi bir yapı söz konusudur. Olumlu durumları görmezden gelip olumsuz durumlara odaklanan bireyler, olumlu durumlar ile yetinmeyip olumsuz durumları değiştirme çabası içerisine girebilir. Böylece birey olumsuzluk istemedikçe mükemmeliyetçilik geliştirir.

“Etiketleme” bilişsel çarpıtmasının mükemmeliyetçilik üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu yorumu yapılabilir. Kendini olumsuz bir durumu genelleyerek etiketleyen bir birey bu olumsuz durumu değiştirme çabasında olacaktır. Örneğin matematik dersi zayıf olan bir öğrencinin kendini aptal olarak etiketlemesi bir çarpıtmadır. Bu etiketi kaldırmak isteyen öğrenci tüm derslerde başarılı olduğu sürece aptal olmadığını kanıtlayacağı inancını geliştirir. Bu inanç bireyde mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkmasına neden olur.

Mükemmeliyetçi bir yapının gelişmesine “büyütme-küçültme” bilişsel çarpıtması da neden olmaktadır. Olumluları ıskonto etme bilişsel çarpıtmasına benzer bir durum bu çarpıtma için de geçerlidir. Birey olumlu durumları hafifleterek algılamak üzere olumsuz durumları büyütmeyle algılamaktadır. Olumsuz durumlar üzerine daha şiddetli yoğunlaşma mükemmeliyetçiliği destekleyebilir.

“-meli, -malı” bilişsel çarpıtması mükemmeliyetçiliği doğrudan destekleyen en belirgin bilişsel çarpıtmalardan biri olabilir. Birey her şeyi doğru ve eksiksiz yapması gerektiğine dair inançlara sahiptir. Bu inançlar bireyin hatadan arınık düşünce hedefleri geliştirmesine neden olur. Bu düşünce hedeflerinin hemen hemen hepsi mükemmeliyetçi özellikler göstermektedir.

“Kişiselleştirme (Uygunsuz suçlama)” bilişsel çarpıtması da mükemmeliyetçilikte etkisi bulunan önemli çarpıtmalardan sayılabilir. Bu bilişsel çarpıtmayı kullanan bireyler olumsuz durumlarda başkalarının oynadığı etki ve sorumlulukları göz ardı etmektedirler. Bu göz ardı etme durumu olumsuzların tüm sorumluluğunu bireyin kendi üzerine almasına neden olmaktadır. Dışsal nedenlerden çok içsel nedenlere olumsuzlukları bağlayan birey, bu olumsuz durumlar için daha fazla öz çaba sergiler. Tüm bu bilişsel mekanizma bireyin daha mükemmeliyetçi yaklaşım sergilemesine neden olur.

2.1.2.6. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

Ellis (2002: 217-229), mükemmeliyetçiliği; akılcı-duygusal davranışçı yaklaşım bağlamında akıl dışı, kendini yitiren veya çarpıtılmış bir inanç olarak ele alır. İnsanların akılcı ve akıl dışı davranışlarının ardında bulunan ana fikir, insanların bu davranışları yapmalarına yardımcı olacak birkaç temel arzuya, amaç ve tercihlere sahiptir. Bunlar, (1) bireyin kendi kendine yeterlilik, tüm işlerde yetkin olma durumu veya öz ustalık (ego tatmini) duygusu, (2) istediği her şeyde mutlak başarı elde etme, (3) etkileşimde oldukları tüm insanlar tarafından onaylanma ihtiyacı ve (4) problemlerini mükemmel şekilde çözüme ulaştıramamanın bir felaket olduğu inancıdır. Böylece, insanlar hayatta daha iyi şartlarda yaşayacakları ve daha etkili bir yaşam süreceklere algısına kapılırlar. Bu temel arzular, bilişsel olarak ortaya çıktığında veya arzulan hedefler gerçekleştiğinde bireylerde mükemmeliyetçi bir yapı oluşur. Bu yapı bilişsel-davranışsal problemlere yol açabilir. Mükemmeliyetçiler ile diğer bireyler karşılaştırıldığında, mükemmeliyetçilerin bir veya daha fazla koşulda diğer bireylere göre daha fazla istek, daha ısrarcı taleplerde bulunma ve kısa süreli değişimlere direnen uzun süreli mükemmeliyetçi düşünme, hissetme ve davranma alışkanlığına sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Ellis (1977), mükemmeliyetçiliği açıklarken mantık dışı inançlar kavramına vurgu yapmıştır. Bu inançlara sahip olanlar; her yönüyle yeterli, yetenekli, hiç hata yapmayan ve her türlü zorluğun üstesinden gelebilen bireyler olduğunda kendini değerli hissetmektedirler. Birey, insanlar tarafından saygı görmesinin ancak bu niteliklere sahip olmasıyla mümkün olduğuna inanır. Ellis'e göre bireyin talepkâr bir yapı sergilemesi ve kendini derecelendirmeye tabi tutması mükemmeliyetçiliğin

özelliklerindedir. Birey istediği bir şey olduğunda bunu mutlaka gerçekleştirme arzusundadır ve bir isteğine ulaşamadığında ise engellenmişlik duygusu yaşar. Bireyde “ya hep ya hiç” düşüncesi hâkimdir, doyuma ulaşmak için hedefine eksiksiz ulaşması gerekir. Normalde bireyin sahip olduğu yetenek ve özellikleri değerlendirmesi ve kendini tanıma çabası işlevsel ve sağlıklı bir durumdur. Ancak mükemmeliyetçiler kişisel değerini değerlendirir ve mantık dışı, bir işleve sahip olmayan durumlar ortaya çıkar (Akt. Kırdök, 2004: 19-20) .

Akılcı duygusal yaklaşım mükemmeliyetçi bireylerin hedeflerine ulaşmayı şiddetle arzu ettiklerinde, yani okulda, işte veya ilişkilerinde başarılı olmak gibi standartlara sahip olduklarında ve bunu başaramadıklarında, başarısız olmaya devam edeceklerini düşündüklerinde açıkça ve şiddetle olumsuz hissetme eğiliminde olacaktırlar. Bu bireyler bilinçli ya da bilinçsizce mutlak şekilde talep ve arzularına ulaşma arzusuna kendilerini ikna ederler. Başarı ve onay elde edemediklerinde depresyon yaşarlar (Ellis, 1987a: 123).

Ellis (1987b: 371-373) bireylerin çeşitli biyolojik ve sosyal etmenler nedeniyle akılcı olmayan inançlar ve amaçlar geliştirdiğini belirtmiştir. Bu amaçlar kesintiye uğradığında bireyler rahatsızlık yaşamaktadır. Ellis bu akılcı olmayan inançlardan “yetkinlik ve başarı hakkında akılcı olmayan inançlar” ı şu şekilde örneklendirmiştir: “Tüm konularda A almayı çok istediğimden dolayı, mutlaka her zaman A almalıyım ve en iyiyi yapmak zorundayım.”

Ellis'in (1987b) örnekle açıkladığı bu akılcı olmayan inanç bireylerde mükemmeliyetçi kişiliğin oluşmasında en önemli etkenlerdendir. Birey kendini en iyiyi yapmaya zorunlu olduğuna inandırmıştır. Bu nedenle yaptığı tüm işlerde mükemmeli arzular.

Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım, genel olarak mükemmeliyetçiliği; kişilerin yanlış bilişlere sahip olması ile açıklamaktadır. Ellis (1962) bu temel inanç ve bilişleri şu şekilde açıklar:

- Sorumluluk gerektiren zor durumlarla yüzleşmek yerine onlardan kaçma düşünce ve eylemi
- Bütün insanlar tarafından sevilip, onaylanmak gerektiği.
- İnsanların diğer insanlara bağımlı olmadan yaşayamayacağı ve kendisinde güçlü olan kişilere bağlanması gerektiği.

- Tamamen başarılı, yetenekli ve yeterli olmak bir zorunluluktur.
- Kötü, olumsuz ve yanlış şeyler yapan kimseler ayıplanmalı ve cezalandırılmalıdır.
- Eğer kişinin yaşadıkları istediği gibi gerçekleşmemişse, bu durum kendisi için bir felakettir.
- Mutsuzluğun nedeninin kişi dışındaki kaynaklarca ortaya çıktığı ve kişinin bu durumu kontrol edememesi.
- Her problemin bir tane ve mükemmel bir çözümü olduğu, eğer bu çözümü bulamazsa sonucunun felaket olacağı düşüncesi.
- Diğer insanların problemlerine ve olumsuz durumlarına odaklanıp, onların durumuna üzölmek gerektiği.
- Şimdideki tüm davranışlarımızın nedenini geçmiş yaşantı ve deneyimlere bağlayıp, bu etkinin ortadan kaldırılamayacağı inancı.
- Tehlikeli ve ürkütücü durumların büyük ve baş edilemez kaygılara neden olacağı düşüncesi (Akt. Patterson ve Watkins, 1996: 198).

Bu temel inanç ve bilişlerden bazıları mükemmeliyetçiliği destekler niteliktedir. Bireyin tüm insanlarca sevilmesi ve onaylanması gerektiğine dair olan inancı, mükemmeliyetçi bireylerin özelliklerinden sayılabilir. Birey tüm insanların kendisini sevmesi için her işte başarılı ve yeterli olmaya çalışır. Birey, diğer insanların onayını da her işte mükemmel ulaştığında elde edeceğine inanabilir. Zira birey mükemmeliyetçiliğin doğrudan etkisi olan tamamen başarılı ve yeterli olmasının bir zorunluluk olduğuna dair yanlış inancı da onaylama ve sevilme inancı ile bağlantılıdır.

Yanlış işler yapan bireylerin cezalandırılması gerektiği bilişi de mükemmeliyetçi yapıyı ön plana çıkarabilmektir. Birey kendisinin de yanlış yaptığında cezalandırılması gerektiğine inanmaktadır. Bu yanlış inanış sonucu birey cezalandırılmaktan kurtulmak için yanlış ve hata yapmaktan sakınır ve bu sakınma mükemmeliyetçiliği geliştirebilir.

Bireyin, yaşamındaki olayların istediği gibi gerçekleşmemesinin bir felaket olduğuna dair yanlış inanca sahip olması da mükemmeliyetçiliği destekler niteliktedir. Bu tür inanışa sahip kişiler, sonucunun felaket olacağı yaşantılardan uzaklaşmak ister ve yaşamının, istediği yaşantılarla şekillenmesi için bir çabaya girebilir. Bu çaba, bireyde mükemmeliyetçiliği ortaya çıkarır. Her işin tek ve mükemmel bir çözümü olduğu ve bu çözümü bulamaması durumunda da sonucun yine felaket olacağına dair yanlış bir inanca yer verilmiştir. Bu yanlış inanış doğrudan bireyin en mükemmel arzularına

neden olmaktadır. Bu arzu da diğer yanlış inanç ve bilişler gibi mükemmeliyetçi yapının bir nedenidir.

Ellis'in belirttiği yanlış inanış ve bilişler üzerinde çalışmalar yapan Antony ve Swinson (2009: 67), bu çalışmalardan çıkarsamalar yaparak, mükemmeliyetçi bireylerde var olan yanlış inanç ve bilişleri açıklamışlardır. Bunlar:

- Ya hep ya hiç tarzı düşünme: Bu düşünce keskin bir biçimde, olayları sadece doğru ve yanlış olarak görme ve değerlendirme eğilimi şeklindedir. Bu tarz düşünen bireyler olayların karmaşık ve çok yönlü olabileceğini, değerlendirme yaparken doğru ile yanlış arasında birçok derecelendirmenin de mümkün olduğunu yok sayarlar.
- Süzgeçten geçirme: Bu düşünceye sahip bireyler olumlu bilgiyi görmezden gelmeye neden olacak kadar abartılı bir şekilde seçici davranarak olumsuz detaylar üzerine yoğunlaşır ve düşünürler.
- Gereksiz tahmin olasılığı: Gereksiz tahmin eğilimi mükemmeliyetçiliğin tipik özelliklerinden birisidir. Mükemmeliyetçi yapıya sahip bireyler olumsuz olayların, gerçek hayattaki gerçekleşme olasılığından daha fazla var olduğuna dair bir his geliştirirler. Yani her durumun olumsuzlukla sonuçlanacağına dair fazlaca tahminde bulunurlar.
- Kişisel duyarlılık: Mükemmeliyetçilik diğer kişiler tarafından onaylamanın ve beğenilmenin aşırı bir amaca dönüşmesiyle ortaya çıkar. Bu yapıya sahip bireyler bu nedenle diğer insanların fikirlerine aşırı önem vermektedirler.
- Felaket olacağını düşünmek: Bu tip düşünceye sahip bireyler bazı olayların istediği gibi gerçekleşmemesi halinde çok olumsuz sonuçların meydana geleceğine dair tahminlerde bulunurlar. Kişilerin bu olumsuz durumlarla baş etmenin mümkün olmadığına dair yanlış inançları vardır.
- Aşırı katı standartlar ve esnek olamama: Bu inanca sahip olmayan bireyler hedeflerine ulaşamadıklarında tekrar deneme ya da hedeflerinin standardını aşağı çekme eğilimleri gösterirler. Mükemmeliyetçi yapıya sahip kişiler içinse durum

farklıdır. Onlar hedeflerinin standartlarını düşürmeyi pes etmek olarak algırlar. Bu görüş, hedeflerin standartlarının esnek olmasını güçleştirir.

- Aşırı sorumluluk ve kontrol etme ihtiyacı: Mükemmeliyetçi bireyler yaşantılarının kontrolünün kendilerinde olduğuna inanırlar. Bu inanç gereği de yaşantılarındaki olumsuz sonuçlarda dış etkenleri görmezden gelip tüm sorumluluğun kendilerinde olduğunu düşünürler. Bu aşırı sorumluluk hissi nedeniyle bireyler olumsuz sonuçları minimuma indirmeyi arzularlar. Bu arzu da onları yaptıkları işleri sürekli kontrol etmeye zorlar.
- Zorunluluklar: Yaşantıların ya da gelecekteki işlerin nasıl olması gerektiğine dair bireyin kurullar koymasındır. Bu kurullar genellikle mükemmel hedefler. Eğer kurullar bozulur veya gerçekleştirilemezse kişi yetersiz olduğunu düşünür.
- Başkalarına güvenme güçlüğü: Mükemmeliyetçi bireyler kendi işlerinde olduğu gibi diğer bireylere görev verip iş üretmelerini istediklerinde de onlardan mükemmel sonuçlar beklerler. Bu durum diğer bireylere görev vermelerini zorlaştırır ve görev verdiğinde onları sürekli izleme ihtiyacı hissetmelerine neden olur. Tüm bu süreç güven duygusunun yok olmasına yol açar.
- Uygunsuz sosyal kıyaslama: Mükemmeliyetçi kişiler bir iş yaptıklarında en iyisini yapmaya çalışırlar. Ancak kişi kendisini başkalarıyla kıyasladığında kendisinden daha fazla mükemmel sonuç elde etmiş bireylerle karşılaşabilir. En iyiyi arzulayan birey kendisinden daha başarılı olan bireyleri gördüğünde yetersizlik duygusu yaşayabilir.

Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım mükemmeliyetçiliği, normal dışı bir durum olarak değerlendirmiş ve akıl dışı inanış ve bilişlerin davranışa dönüşmesi olarak açıklamıştır.

2.1.2.7.İnsancıl Yaklaşım

İnsancıl yaklaşımın diğer yaklaşımlardan ayrılan yönü, kişilerin kendi eylemlerinden büyük oranda sorumlu olduğunu varsayıyor olmasıdır. Her bireyin iradesi özgürdür

ve herkes biriciktir. İnsancıl yaklaşım dört ana ögeye vurgu yapar. Bunlar; (1) kişinin kendi eylemlerinden sorumlu olması, (2) “şimdi ve burada” vurgusu, (3) bireyin kendine özgü fenomenolojisi ve (4) kişisel gelişimdir. Tüm bu öğeleri barındıran insancıl yaklaşımın genel hedefi, bireyleri yapmak istedikleri her şeyi yapabilecek ve olmak istedikleri her şeyi olabilecek güçlere sahip olduklarına ikna etmektir (Burger, 2006: 416-419). Bireyin bu güce sahip olduğuna inandırılması bireyin mükemmele ulaşabileceğine de inandırılması olarak değerlendirilebilir.

Bireyde mükemmele ulaşma arzusu veya her şeyi başarma gücünü Carl Rogers, “potansiyelini tam kullanan kişi” olarak tanımlamıştır (Burger, 2006: 421). Doyum noktasına ulaşmak için bireyin hedeflerine ulaşma yolunda çabalaması ve bu hedefleri başarması da “potansiyelini tam kullanan kişi” tanımıdır (Rogers, 1961: 186). Bu potansiyel, bireylerin yapısında doğal olarak bulunur. Önemli olan bireyin bunun farkına varması ve sorumluluk almasıdır. Eğer birey var olan potansiyelini tam kullanırsa her şeyi başarabilir. Bu başarıya olan inanç, bireyin mükemmel elde edebileceğine de kanıt oluşturur. Mükemmeliyetçiliğin doğal bir potansiyelden kaynakladığı yorumu yapılabilir.

Maslow’a (1943) göre; kendini gerçekleştirme, ihtiyaçlar hiyerarşisinin önemli bir unsuru kabul edildiğinden, bireyin kendini ifade etmesi her yönü ile özünde var olan potansiyelini açığa çıkarması ve bu potansiyelini en mükemmel düzeyde kullanabilmesi olarak açıklanır (Akt. Tekke ve Coşkun, 2019: 792).

Maslow (1970: 46) bireyin kişiliğinde bulunan bu gücü “kendini gerçekleştirme” olarak tanımlamıştır. Bu güç biriciktir veya bireylerde farklı şekillerde görülebilir. Bazı bireyler mükemmel müzikler yapar, bazıları çok iyi sporcudur. Birey ne veya neler olma potansiyeline sahip ise onu gerçekleştirmelidir. Birey kendisiyle barışık ve kendi doğasına sadık olmak için bu olma ihtiyacını gidermelidir. Kendini gerçekleştirme kavramı en üst nitelikler veya ihtiyaçlardır. Birey kendini gerçekleştirmeye motivedir. Kendini gerçekleştirmiş birey mükemmel olana ulaşmış birey olarak yorumlanabilir.

Maslow ’un kendini gerçekleştirme kavramı toplamda sıraladığı beş ihtiyacın en üstünde yer alır. Ancak bu daha temelde bulunan ihtiyaçların %100 elde edildiğinde insanın kendini gerçekleştirebileceği anlamına gelmez. Bireyin kendini gerçekleştirmesi diğer ihtiyaçlara oranla sadece %10 oranındadır ve çoğu birey

kendini gerçekleştirmeye ulaşamamıştır (Maslow, 1970: 54). İnsancıl yaklaşıma göre toplumdaki çok az birey mükemmel yakalar ya da yakalayan bireylerin mükemmel deneyimleri ise diğer deneyimlerine oranla çok daha azdır denilebilir. Kendini gerçekleştirme deneyiminin diğer ihtiyaçlara oranla daha az olması bu dürtünün zoraki olduğu anlamına gelmez. Tüm kültürlerde organizma kendini gerçekleştirme eğilimine ve içgüdüsüne sahiptir (Maslow, 1970: 78).

Maslow (1970: 134-135) “kendini gerçekleştirme” kavramını açlık, sevgi, saygı ihtiyaçlarından ayrı olarak değerlendirir. Aslında onun diğerleri gibi bir ihtiyaç olmadığını da vurgular. Bir ağacın suya ve güneşe ihtiyaç duyması fizyolojik ihtiyaçlardandır ve dışarıdan bir beklentiye dönüktür. Aynı şekilde bir çocuğun sevgiye veya bir annenin saygıya duyduğu ihtiyaçlar da dışa dönük beklentilerdir. Kendini gerçekleştirme ise bir ihtiyacı gidermekten daha çok içsel bir güdü ve motivasyondur. Birey kendini gerçekleştirirken bir ihtiyacı karşılamaz, doyum ve haz elde eder. Birey bilerek ve isteyerek kendini gerçekleştirme arayışına girer. Böylece insani gelişmelerinin en üst noktasına ulaşır. Bu yönüyle insancıl yaklaşım, bireyin mükemmeliyetçi yapısını bir ihtiyaçtan çok motive oluş olarak ele almaktadır denilebilir.

Kendini gerçekleştiren insanın özellikleri aşağıdaki gibidir (Maslow, 1970: 149-180).

- Kendisini tüm yönleriyle bilir ve olduğu gibi kabul eder.
- Ruh sağlığı yerindedir. Kendisi ve çevresiyle uyum içinde yaşar.
- Olaylar ve durumları gerçekçi algılar ve dürüsttür.
- İnsanlar arasında ayırım yapmaksızın her birinin değerli olduğu düşüncesiyle hareket eder. Etkileşimde bulunduğu insanların sorunlarıyla ciddiyle ilgilenir.
- Davranışlarında herhangi bir yapmacıklık ve çıkar gütmeyiz, doğaldır.
- Bağımlılık boyutunda ilişki kurmaz. Kendi kendine yeter ve yalnız kalmaktan korkmaz.
- Statüko takıntıları yoktur. Çalışmaktan ve üretmiş olmaktan mutluluk duyarlar. İşlerinde yaratıcıdır. İş ortamında diğer düşünceleri dikkate alırlar ama bağımsız ve etki altında kalmamış düşüncelere sahiptirler.
- Eleştirilmekten korkmazlar ve savunucu bir tutum takınmazlar. Yapılan her eleştiriyi dikkate alırlar ve değerli bulurlar.
- Hayat görüşü ve insanlara yaklaşımı demokratiktir.

- Duygu yüklü ilişkiler kurarlar.
- Çevrelerine karşı duyarlıdırlar, neler olup bittiğini takip ederler.
- Öz güvene sahip olmakla birlikte başkalarına karşı da güven duymaktadırlar. İnsanlarla ilişkilerinde sevgi, saygı ve hoşgörü hâkimdir. İnsanlarla etkileşim halinde olmaktan mutluluk duyarlar ve önyargıdan uzaktırlar. Başkalarına duygularını açıkça ifade eder ve onları oldukları gibi kabul ederler.
- Geçmiş ve gelecek takıntıları yoktur, yaşamdan zevk alırlar.
- Toplumun insani ve kültürel yapısını sorgulayıcı bir yaklaşımla ele alıp benimserler. Evrensel bir kültür algısına sahiptirler.
- Gelişmenin ön koşulunun değişmek olduğunu bilirler. Daima yeni deneyim ve yaşantılara açıktırlar.
- Olumlu gelişmeleri takip ederler ve olumlu eylemleri takdir ederler.
- Başarıyı isterler ancak onlar için başarıdan çok deneyim önemlidir.

Buraya kadar olan kısımda mükemmeliyetçi yapıyı kendini gerçekleştirme kavramıyla ilişkilendirmiştik. Kendini gerçekleştiren kişinin özellikleri ayrıntılı bir şekilde incelendiğinde bu iki kavramın tam manasıyla örtüşmediği, hatta mükemmeliyetçi bir yapının kendini gerçekleştirmiş kişinin özelliklerine zıt bir yapı olduğu görülmektedir.

Buradan kendini gerçekleştirmiş insan olumlu mükemmeliyetçidir yorumu yapılabilir. İnsancıl yaklaşım insanın olumlu yönüne odaklanır ve olumlu yönde gelişmesinin desteklenmesi gerektiğini vurgular. Kendini gerçekleştirmiş insan mükemmel olmaya çalışır ancak mükemmeliyetçi yapının beraberinde getirdiği olumsuzluk kendini gerçekleştirmiş bireyde görülmez. Kendini gerçekleştirmiş insan da mükemmeliyetçi insan da toplumca kabul edilmek ister. Kendini gerçekleştirmiş insan eleştirilmekten korkmaz ve her bireyin kendisini sevmesinin şart olmadığını bilirken, mükemmeliyetçi insan eleştirilmek yerine onaylanmak ve herkesten takdir görmek ister. Bu olmadığında ise durumu bir felaket olarak algılar. Sonuç olarak diğer yaklaşımlardaki mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönlerinden arınık bir mükemmeliyetçilik mümkün olamaz mı sorusunun cevabının kendini gerçekleştirmiş insan kavramı olduğu söylenebilir.

Rogers (1959) benlik kavramına vurgu yapmıştır. Benliği algı ve inançlarla açıklamış ve bunların kişideki tutarlı birlikteliğinin benliği oluşturduğunu belirtmiştir (Akt. Aslan Yılmaz, 2016: 84). Rogers (1951) kişinin kendini algılayışı ve inançlarından

oluşan benliği iki boyuta ayırır. İlk boyut gerçek benliktir. Kişinin kendisine sorduğu “Ben kimim?” sorusunun cevabı gerçek kimliği tanımlar. Diğer boyutu ise ideal benlik olarak tanımlamıştır. Bireyin ulaşmak istediği kim olacağına dair bilişleri ideal kimliğin tanımıdır (Akt. Balıkcıoğlu, 2016: 540). İdeal benlik kavramının mükemmeliyetçi yapıyı temsil ettiğini söyleyebiliriz. Bireyin benliğinin iki boyutundan birinin olmak istenen mükemmel kişiyi algılaması kendini gerçekleştirme içinse engel oluşturabilir. Bu iki benlik kavramının uyumlu olması halinde birey kendini gerçekleştirebilmektedir. Bu durumda yine kendini gerçekleştiren bireylerin mükemmeliyetçi bir yanının olduğu düşüncesinin doğru; ancak kendini gerçekleştiren bireyin olumsuz mükemmeliyetçi özellikler gösterebileceği düşüncesinin ise yanlış olacağı sonucuna ulaşabiliriz.

2.1.2.8.Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Bandura (2001) sosyal öğrenme yaklaşımında, bireylerin başkalarının davranışlarını model alarak ve bu davranışları gözlemleyerek dolaylı öğrenmeler gerçekleştirdiğini belirtmiştir. Daha çok gözleme dayalı olan öğrenmede bireyler, deneme yanılma sürecine ihtiyaç duymadan, genel ve bütünleşmiş öğrenmeleri gerçekleştirir. Sosyal öğrenme kuramına göre öğrenme, model alma ve tepki sonuçları yoluyla gerçekleşir. Bandura (1971) sosyal öğrenme yaklaşımında, model alma yöntemiyle öğrenmeyi; model alma, gözlemleyerek öğrenme, taklit, özdeşleşme, içselleştirme gibi terimlerle açıklamıştır (Akt. Demirbaş ve Yağbasan, 2005: 367). Davranışçı yaklaşımda olduğu gibi sosyal öğrenme yaklaşımında da bireylerin tüm davranışlarının yaşam deneyimleriyle oluşan öğrenmelerden kaynaklandığı savunulur. Bireylerde diğer davranışsal özellikler gibi mükemmeliyetçilik de bireyin çevreden edindiği öğrenmelerle ortaya çıkmaktadır, denilebilir.

Sosyal öğrenme yaklaşımında öğrenmenin edimsel ya da klasik öğrenme ile sınırlı olmadığı savunulur. Öz deneyime ihtiyaç duymadan başka insanları izleyerek, gözlemleyerek ve dinleyerek de öğrenme gerçekleşir. Örneğin çocuklar konuşmayı öğrenirken doğru söyledikleri her cümleyi pekiştirmek zorunda kalsaydık, konuşmayı asla öğrenemezlerdi. Çocuklar hangi davranışın ödüllendirmeye yol açtığını gözlemleyerek konuşmayı öğrenir. Birey örnek aldığı veya gözlemlediği bireyin, bir davranışı gerçekleştirdikten sonra ödüllendirilmesine ya da cezalandırılmasına

bakarak kendi davranışlarını şekillendirebilir (Burger, 2006: 533-535). Aslında birey bu şekilde dolaylı olarak pekiştirilir. Başkasının ödüllendirildiği bir davranışı kendisi de yaptığında pekiştirileceğini bilir. Bireyde mükemmeliyetçilik bu şekilde ortaya çıkabilir. Başkalarının başarılarının ödüllendirildiğini gözlemleyen birey, ödüle ulaşmak için kendi davranışlarını şekillendirir ve başarılı olmaya çalışır. Her işte başarılı olan bireylerin daha fazla ödül elde ettiğini gözlemleyen birey, daha fazla ödüle ulaşmak için her işte başarılı olmaya çalışır. Bu model alma, taklit ve ödül ilişkisi bireyin mükemmeliyetçi bir yapı geliştirmesine neden olur denilebilir.

Sosyal öğrenme kuramında pekiştirme ile birlikte vurgulanan model alma ve taklit yolu ile öğrenmeler de mükemmeliyetçi yapının oluşmasına neden olabilir. Baba, anne ya da model olarak seçilen herhangi bir birey mükemmeliyetçi yapıya sahip ise model alan kişide de mükemmeliyetçi kişilik özellikleri görülebilir. Kendisine sürekli mükemmeli arzulayan bir rol model seçen çocuk, bu modeli taklit edecek ve kendisi de mükemmeliyetçi özellikler kazanacaktır.

Sosyal öğrenme yaklaşımında vurgulanan terimlerden biride öz yeterliliklerdir. Bireyin bir işi başarmaya, yapmak istediklerini gerçekleştirmeye veya değiştirmeye dair kendine olan inancı öz yeterlilik olarak tanımlanabilir. Bireyin öz yeterlilik inancı sonuç beklentisi ve ikna beklentisi olarak iki boyuta ayrılır. Sonuç beklentisi, bireyin eylemlerinin belirli bir sonuca yol açmakta ne kadar başarılı olacağına dair beklentileridir. İkna beklentisi ise insanların istedikleri bir sonucu elde etmekte ne kadar başarılı olacaklarına dair inancıdır. Kısacası birey bir şeyin olacağına inanıyorsa sonuç beklentisi, kendisinin gerçekleştireceğine inanıyorsa ikna beklentisidir. Örneğin kişinin hafta sonu dışarı çıkmayıp ders çalışırsa sınavdan yüksek not alacağına inanması sonuç beklentisidir. Ancak, aynı zamanda bu kadar çok ders çalışmayacağınıza ve hafta sonu fedakârlık yapamayacağınıza dair inancınız ise ikna beklentisidir (Burger, 2006: 543). Birey sonuç beklentilerinde başarı odaklı olursa mükemmeliyetçi yapıdadır denilebilir. Çünkü birey eylemlerinin başarıyla sonuçlanacağına dair beklenti içerisindedir. Başarı sonuçlu inanç ve beklentiler tipik mükemmeliyetçi özelliklerdendir. Mükemmeliyetçi bireylerde başarısız olma ihtimali veya beklentisi söz konusu dahi değildir. Genel olarak aşırı başarı odaklı sonuç beklentisi mükemmeliyetçi yapının oluşmasını sağlamaktadır, denilebilir.

Sosyal öğrenme kuramına göre ikna beklentisi, yani bireyin başarabileceğine dair kendine olan inancı, bir davranışın kestirilmesinde etkilidir. Bireyin ikna beklentisi ne

kadar yüksekse sorunlarla başa çıkmak için çaba harcamaları ve çabalarındaki ısrarda o kadar fazladır (Burger, 2006: 543). Mükemmeliyetçi kişilerde başarılı olunacağına dair yüksek ikna beklentisi vardır. Mükemmeliyetçi birey sadece sonuç beklentisiyle yetinmez, kendisinin başarılı olacağına inanır ve bu başarı için ısrarcı bir çaba içerisine girer. Bu çaba yani ikna beklentisi, sonuç beklentisine göre davranış değişikliğinde daha etkilidir. Mükemmeliyetçi bireyde ise hem yüksek başarı odaklı bir sonuç beklentisi hem de yüksek başarı odaklı ikna beklentisi vardır. Hem sonucun başarı olmasını ister hem de bu başarı için şiddetli bir çaba içerisine girer. Eğer bireyde ikna beklentisi yüksek ise birey başarılı olur.

Bandura ikna beklentisini destekleyen bazı kaynaklar gösterir. Bunlardan en önemlisi harekete geçici üstünlük deneyimleridir. Bu, geçmişte elde edilen başarının yine elde edilme çabası olarak tanımlanabilir. Kaynaklardan bir diğeri ise dolaylı deneyimlerdir. Dolaylı deneyimler ise başkalarının herhangi bir sorun yaşamadan bir davranışı gerçekleştirdiğini gören bireye, kendisinin de bu davranışı yapabileceğine dair bir inanç kazandırır (Burger, 2006: 544). Harekete geçirici üstünlük deneyimi bireyin mükemmeliyetçi kişilik özellikleri göstermesine neden olabilir. “Daha önce başardım yine başarmam gerek.” veya “Daha önce başarmıştım şimdi başarısız olamam.” düşüncesi mükemmeliyetçiliğin özelliklerindedir. Birey daha önce çok başarılıysa bu inanç gereği hep en mükemmel olanı başarmak zorunda olduğunu düşünebilir. Bir yarışmada birincilik yaşayan birey harekete geçirici üstünlük inancı gereği mükemmeliyetçi davranıp daha sonraki yarışmalarda da birinci olmak ister. Bunu daha önce başarmıştır, ikincilik artık onun için başarısızlık olabilir. Dolaylı deneyimler de mükemmeliyetçi yapıyı destekleyen bir öz yeterlilik inancıdır. Birey başkalarının başarılarını gözlemleyip “Onlar yapabiliyorsa ben de yapabilirim.” inancına kapılabilir. Kendisine diğer bireylerin başarılarını referans alıp daha alt yeterlilikleri başarısızlık olarak varsaymak mükemmeliyetçi bireylerde gözlemlenebilen kişilik özelliklerindedir.

Bireylerin denetim odaklarının mükemmeliyetçilik üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Nitekim Rotter (1954), bireylerin herhangi bir olay karşısında kendilerine dair algıladıkları sorumluluğun derecesine göre içsel ve dışsal denetim odaklarının boyutları üzerinde dağılım gösterdiklerini belirtmiş ve bunu sosyal öğrenme kuramına dayandırmıştır (Altıparmak, 2015: 74). Birey başarı ya da başarısızlık durumunun

sebebini kendi üzerine alıyorsa içsel, başkalarının veya çevresel etmenlerin üzerine yüklüyorsa dışsal denetim odaklıdır denilebilir.

İçsel denetim odaklı bireylerin daha önce öz yeterlilik kavramında vurgulanan inka beklentisinde de olduğu gibi bireyin kendi başarısına etki edebileceğine dair inancı mükemmeliyetçi yapı üzerinde etkili olabilir. Başarısızlık durumunda içsel odaklı hareket eden bir birey tüm sorumluluğu kendi üzerine alarak, kendisinin yetersiz olduğuna dair inançlar besleyebilir. Bu olumsuz düşünceden kurtulmak isteyen birey daha fazla çaba gösterip başarılı olmayı arzulayabilir. Dışsal denetim odağında ise birey başarısızlıklarının sorumluluğunu çevreye yüklerse mükemmeliyetçi bir yapının gerçekleşmeyeceği söylenebilir. Ancak, kendisi için değilse de çevreden takdir toplamak için mükemmel olma çabası, bireyin dışsal denetimli yapısının mükemmeliyetçiliği destekleyeceğini ortaya koyabilir.

Bireyin bir eylem veya davranışı gerçekleştirirken sosyal çevresinde bulunan diğer bireylerin uyarım etkisi sonucu, performansında gözlemlenen artış sosyal kolaylaştırma olarak tanımlanmaktadır (Köse, Oral ve Türesin, 2012: 287). Yani birey, topluluk içinde bir iş yaptığında, kendi başına iken yaptığı aynı işe göre daha fazla performans sergilemektedir. Bireyin çevre etkisinde kalarak, belki takdir ve beğeni toplama çabası içerisine girmesi, bir nevi ortamda ödül kaynağının var olması bireyi daha mükemmeliyetçi bir yapı sergilemeye itmektir, denilebilir.

2.1.3.Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

2.1.3.1.Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmaların başlangıcında, mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu tanımları üzerinde durulmuştur. Mükemmeliyetçiliğin kesin bir tanımı yapılamasa da, literatürde az sayıda ortak ve önemli özellik vurgulanmıştır. Bunlar arasında en belirgin olanı bireylerin aşırı yüksek standartlar belirlemesi ve verim beklentisidir. Burada nerdeyse tüm yazılar, mükemmeliyetçiliğin merkezinde yüksek standartların var olduğu yönündedir (Frost ve vd., 1990: 450). İlk tanımlamalar incelendiğinde bireyin kendisi ile ilgili değerlendirmeleri ve sahip olduğu başarı standartlarının önemine odaklanılmıştır. Yani, bireyin sadece kendisi ile ilgili belirttiği

mükemmeliyetçilik incelenmiştir. Hollender (1965), Hamachek (1978), Burns (1980) ve Patch (1984) yaptıkları araştırmalarda mükemmeliyetçiliği tek boyutlu yapıda ele alıp incelemişlerdir. Onlara göre mükemmeliyetçilik uyumsuz bir kişilik özelliğidir ve mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireyler kendilerini yüksek standartlar belirleyerek değerlendirirler (Mızrak, 2006: 4).

2.1.3.2.Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Kamu ve özel sektörde yapılan araştırmalar sonucunda mükemmeliyetçiliğin hem kişisel hem de sosyal boyutunun olduğu belirlenmiştir. Genel mükemmeliyetçi davranışlarının ana bileşenini, öz odaklı-diğer odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik oluşturmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991: 456-458).

- **Kendine yönelik (öz odaklı) Mükemmeliyetçilik:** Kendine yönelik mükemmeliyetçilik bireyin kendisine odaklı mükemmeliyetçilik algısını ifade eder. Birey kendine dair titiz standartlar belirler ve kendini sıkı bir değerlendirmeye tabi tutar. Birey başarısızlığı önlemek için ve mükemmel elde etmek için çabalar. Birey kendi özünü sansürleyerek daha mükemmel bir bireymiş gibi kendini tanımlayabilir. Kendine yönelik mükemmeliyetçi bireyler başarısızlıklarında kendini suçlama eğilimindedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik anksiyete, anoreksiya nervoza ve depresyon gibi çeşitli uyumsuzluk problemlerinin ortaya çıkmasında bir etken görevi görür. Öz mükemmeliyetçilikte gerçek benlik ile ideal benlik arasında bir tutarsızlık görülür. Ayrıca bu mükemmeliyetçi yapıya sahip bireylerde depresif duygulanım ve düşük öz saygı da gözlemlenmektedir.
- **Başkalarına yönelik (diğer odaklı) Mükemmeliyetçilik:** Mükemmeliyetçiliğin bu boyutu bireylerin inançları ve başkalarının yetenekleriyle ilgili algılarını kapsar. Diğer odaklı mükemmeliyetçi bireyler gerçekçi olmayan standartlara sahiptirler. Başkalarından yeteneklerinin üstünde performans beklerler ve onları çok sıkı bir değerlendirmeden geçirirler. Bu davranış öz odaklı mükemmeliyetçilik ile aynıdır; farkı, başkalarına yönelik olmasıdır. Diğer odaklı mükemmeliyetçiler başkalarının başarısızlıklarında onları suçlama, onlara karşı güven eksikliği ve düşmanlık duygularına sahip olurlar. Ayrıca, kişiler arası hayal kırıklıkları, yalnızlık ve evlilik

ya da ailevi sorunlara da neden olur. Olumlu yönden ise diğer odaklı mükemmeliyetçiler liderlik etmede başarılı olabilir. Başkalarının performansını ve motivasyonunu artırıcı etkide bulunabilirler.

- **Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik:** Bu boyuta göre mükemmeliyetçi bireyler, başkalarının kendilerinden gerçekçi olmayan yüksek performans beklentileri olduğunu düşünürler. Kendilerinin sıkı bir şekilde değerlendirildiğine inanırlar ve mükemmel olmaları için baskı altında hissederler. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik bazı olumsuzluklara neden olmaktadır. Bireyler başkalarının önemli gördüğü standartlara ulaşamadığında başarısızlık, yetersizlik, öfke ve kızgınlık duyguları hissederler. Bireyler bu yetersizlik duygusundan kurtulmak ve başkalarını memnun etmek için fazladan çaba içine girerler. Başkaları tarafından onaylanmamaktan ve eleştirilmekten de kaçınırlar. Bireyin gerçek benliği ile başkalarının beklentileri arasındaki tutarsızlık bireyde rahatsızlıklara neden olur ve bireyin depresyon yaşamasına neden olabilir. Ayrıca, başkalarının beklentilerine karşılık verme çabası bireyin içsel motivasyonunun düşmesine neden olur.

Frost ve arkadaşları (1990: 449-468) mükemmeliyetçilik konusunda çalışma yapan araştırmacıların tek bir boyuta odaklandıklarına değinmiştir. Araştırmacıların mükemmeliyetçiliği incelerken değindikleri ana kavramları incelemiş ve mükemmeliyetin birden çok boyutu olduğunu açıklamıştır. Frost ve arkadaşlarının açıkladığı altı boyut şöyledir;

- **Aşırı yüksek kişisel standartlar:** Birey yüksek performans standartlarına sahiptir. Bu standartlara bireyin kendi davranışlarını aşırı eleştirel değerlendirme eğilimi eşlik eder. Mükemmeliyetçiliğin neden olduğu psikolojik rahatsızlıklarda yüksek standartlardan çok, bu değerlendirme biçimi etkilidir (Frost ve vd., 1990 :450).
- **Hata yapma konusunda aşırı kaygı:** Bu tarz bir mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler performans sergilerken hata yapma durumlarına karşı yüksek endişe düzeylerine sahiptirler. Normal mükemmeliyetçiler küçük hatalara takılmasalar da nevrotik mükemmeliyetçilerin en küçük bir hataya dahi tahammülleri yoktur. Mükemmeliyetçilerin hedeflerine ulaşmak için daha fazla performans sergilemeleri ile çabalamalarının ardında başarı duygusundan çok hata yapmama

eğilimi vardır. Herhangi küçük bir kusur dahi başarısızlığı oluştur (A.g.e. :450-451).

- **Yaptığından emin olamama:** Kişiler eylemlerinin kalitesinden şüphe ve endişe duyarlar. Bireyler hataları veya eksikleri olduğuna dair sürekli bir şüphe içindedirler ve işi tatmin edici şekilde tamamlama arzusundadırlar. Görevin zamanında veya başarılı şekilde yapıldığına dair bir belirsizlik hissi hâkimdir (A.g.e. :451).
- **Ebeveyn (aile) beklentisi algıları:** Bu boyuttaki mükemmeliyetçiler anne ve babalarının beklentilerine çok fazla önem vermektedirler. Birey ailesinin ondan sürekli yüksek performans beklentisi olduğunu düşünür ve bu beklentiyi karşılayarak ailesi tarafından sevilip onaylanacağı düşüncesine sahiptir. Sürekli artan mükemmelliği elde etmediklerinde sevgiden yoksun bırakılacaklarına inanırlar (A.g.e.).
- **Ebeveyn (aile) eleştirileri:** Birey ailesinin değerlendirmelerine çok fazla önem vermektedir. Başarısız olduğunda ya da hata yaptığında ailesi tarafından eleştirilmekten ve kabul görmemekten endişe duyar. Bu nedenle daha mükemmeliyetçi davranışlar sergiler (A.g.e.).
- **Düzen:** Bu boyutta hassasiyet, örgütlenme ve düzen üzerine aşırı vurgu vardır. Yaptıkları her işte bu vurguya aşırı önem vermektedirler ve bu durum takıntı boyutundadır. Yaptıkları işin ne aşamada olduğunu ne kadar yol aldıklarını her zaman kontrol etme gereği duyarlar. İşlerin karmaşıklıktan arınık ve kendi düzenlemeleri içinde olmasını isterler (A.g.e.).

2.2.Benlik Saygısı

Bu bölümde benlik saygısı kavramın kuramsal temeli üzerinde durulacaktır. Benliğin önemli bir bileşeni olarak görülen benlik saygısı literatürde özsaygı, benlik değeri, özgüven gibi kelimelerle ifade edilmektedir. Bireyin benlik saygısının yüksek olması, kendini tanıyıp değerlendirmesine ve kendi benliğine saygı duyması anlamlarına gelir

(Avcı, 2015: 34). Benlik saygısı kavramının daha iyi anlaşılması için önce benlik kavramı incelenecektir.

2.2.1. Benlik Kavramı ve Benliğin Kuramsal Açıklamaları

Benlik, kişinin kendisine dair algı ve yüklemelerinin, geçmiş yaşantı deneyimlerinin, gelecek için belirlediği amaçlar ile sosyal rollerinin zihninde karşılık bulması ve kavramsal olarak “ben” şeklinde odaklandığı yapı olarak tanımlanmaktadır. Ben kavramı yaşamın ilk yıllarından başlayarak gelişen ve ergenliğin son evresinde tamamlanmaya yaklaşan bir yapıdır (Aydın, 2013:191).

Birey doğumunu takip eden ilk yıllarda kendi bedeni ile bedeni dışında kalan şeylerin ayrımını öğrenir. Kendi bacağına dokunduğunda bacağın kendisine ait olduğunu, biberon veya emziğin ise kendisinden bir parça olmadığını kavrar. Böylece bebeklik çağında bireyde “ben” kavramı ile “benden gayrisi” kavramları gelişir. Birey, bebeklik çağından çocukluk çağına geçerken sosyalleşmenin etkisiyle çevreyle olan ilişkileri çeşitlenir. Birey çevresindeki kişi, cisim ve nesnelere karşısındaki yerini netleştirdikçe “ben” kavramı netleşmeye başlar. Birey, doğuştan getirdiği özelliklere çevresel etmenlerle eklenen özellikler dahil olduğunda “ben kavramı” bir çok benden oluşur. Bireyin ilişkide bulunduğu kişilere karşı gösterdiği davranışların belirginleşmesinde ve bireye has bir şekle bürünmesinde benlik kavramı büyük rol oynamaktadır. Bireyin farklı durumlara tepki göstermesine neden olan küçük benler bütünleşerek kişiye has benlik kavramını oluşturur (Tan, 2000: 78-79).

Benlik ile ilgili çalışmaların başlangıcına bakıldığında ilk önemli çalışmalar James (1980), Cooley (1902) ve Mead (1934) tarafından yapılmıştır (Arıca, 1999: 24). William James öncülüğünde başlanan çalışmalarda önemli gelişmeler gözlemlenmesine rağmen benlik kavramının tanımları ve işlevleri üzerinde kesin bir kavram birliğine ulaşılamamıştır. Nitekim benlik kavramının Türkçe karşılığı incelendiğinde de farklı tanımlar karışımına çıkmaktadır. Enç (1974) “öz” kavramını, Öztürk (1985) “kendilik” kavramını ve Yörükoğlu (1985) “benlik” kavramının kullanılmasını önermişlerdir (Korkmaz, 1996: 4).

William James “ben” kavramını, özne olan ben (subject) ve nesne olan ben (me) olmak üzere iki ayrım yaparak açıklamıştır. Özne olan “ben” (subject) kişiye ait

tanımlamalar, hayaller, seçimler ve kişinin deneyimleri ile hatıraları ya da planlarının yer aldığı benliğin bir örüntüsü olarak tanımlanmıştır. Nesne olan “ben” (me) ise, bilinçliliğin ve deneyimin bir nesnesi olarak kabul edilmiştir. Yani, nesne olan ben, yaşantı deneyimlerinden etkilenen, özne olan ben ise, aktif ve etkileyen konumundadır (Akt. Arıca, 1995: 17).

James (1950), ruhsal benlik, maddesel benlik, sosyal benlik ve saf ego olmak üzere dört benlik türü olduğundan bahsetmiş ve benlik türlerini “bilen ben” ve “bilinen ben” olarak sınıflandırmıştır. Ruhsal, maddesel ve sosyal benlik türlerini bilen bene, saf ego olarak adlandırdığı bilinen beni ise bilinen ben sınıfında tanımlamıştır (Akt. Aslan Yılmaz, 2016: 80). Bu yapıda belirtilen bilen ben özneye, bilinen ben ise nesneye karşılık gelmektedir.

Cooley (1902) ise benliği farklı bir açıdan ele almıştır. Ona göre benlik, sosyal etkileşimin bir ürünü ve yansımasıdır. “Ayna benlik metaforu” kavramıyla benliği bu şekilde açıklayan Cooley’e göre benlik, başkalarının tepkileriyle oluşur. Birey kendisine ait davranışları ve kendi görünümünü değerlendirirken, aslında başkalarının düşüncelerine göre bir yargıda bulunmaktadır. Bireyin benlik algısı başkalarının kendisi hakkındaki yargılarının hayali bir yansımasıdır (Ak. Armutlu, 2008: 29).

Mead (1970), Benliği sosyal yapının bir parçası ya da bir nesnesi gibi görmektedir. Ona göre benlik iletişim süreci içerisinde oluşur. Çünkü birey iletişim kurduğunda başkalarının aracılığıyla kendisini görmektedir. Benlik sosyal yapıdaki bu iletişim ağı ile ortaya çıkmaktadır (Cüceloğlu, 2002: 99).

Freud’un insan kişiliğini açıklamada kullandığı yapısal modelde de ben kavramına yer verilmiştir. Kişiliğin benlik (ego), alt-benlik (id) ve üst-benlik (süperego) şeklinde üç farklı benlik yapısına sahip olduğu belirtilmiştir. İd, yani alt benlik, kişinin bencil kısmını, sadece kişisel istek ve arzularını tatmin etmeye çalışan yapıdır. Ego yani benlik, bireyin gerçeklik ilkesine göre hareket eden tarafını temsil eder ve denge merkezi konumundadır. Benlik (ego), alt benliğin arzu ve isteklerini tatmin etmeye çalışırken bu istek ve arzuların gerçekliğini de dikkate alır denilebilir. Üst benlik ise bireyin neyi yapıp neyi yapmaması gerektiğine toplumsal değerleri ve toplumsal yapıyı dikkate alarak yön veren kısmı temsil eder (Burger, 2006: 77).

Adler de kişilik kuramında benlik kavramına yönelik açıklamalara yer vermiştir. Ona göre benlik, kişiye hayatı anlamlı kılan ve kişinin karar verme yeteneğini temsil eden

sistemdir. Adler'in kuramında birey dünyaya geldiğinde aşağılık duygusu geliştirmektedir. Birey bu aşağılık duygusundan kurtulmak için üstünlük çabasına girmektedir. Bireyin üstünlük arayışı benliğinin üstünlük kurabileceği alanlara yönelmesine neden olur. Benliğin üstünlük kurma çabası sonucu üstünlük sağlayabileceği alanlara yönelmesi ise Adler tarafından "Yaratıcı Benlik" olarak tanımlanmıştır. Birey yaratıcı benlik ile karşılaştığı güçlüklerle baş edebilmektedir. Yaratıcı benlik çevresinde gelişen olayları gözleme ve yorumlama yeteneğine sahiptir. Adler de benliği sadece bireyin iç dünyası ile sınırlı tutmamış çevreden etkilendiğini de belirtmiştir (Yılmaz, 2018: 45).

Jung'a (2001: 79-84) göre benlik; bireyin potansiyelini tam kullanan kişi olmasına yardımcı olan enerji kaynağıdır. Bu enerji doğuştan getirilir. Jung benliğin iki bölümü olduğunu belirtmiştir. Bunlardan ilki aydınlık bölümdür ve bilinçli benliğimizdir. Bilinçli benlik farkında olduğumuz belleğimiz, anılarımız duygu, düşünce ve sezgilerimizden oluşmaktadır. İkinci benlik bölümü ise karanlık benlik yani bilinçdışı kalan yanımızdır. Benliğimizin bilinmeyen bu ikinci karanlık bölümünü tanımayız ve kendimiz hakkında sürekli yeni şeyler öğrenmemizi bu şekilde açıklayabiliriz.

Erikson'a göre benlik, dürtüler arasında denge sağlamaktan daha karmaşık ve yapıcı işlevlere sahiptir. Benlik, kişinin bağımsız ve oldukça güçlü bir bölümünü oluşturmaktadır. Benliğin kimlik oluşturma ve çevre üzerinde hâkimiyet kurma ihtiyaçlarını karşılamak gibi görevleri vardır (Burger, 2006: 164). Erikson (1968), bireyin büyüüp geliştiği ergenlik evresinde, bedenindeki devrimsel değişimle yüzleştiğini ve bu dönemde yetişkinliğin yükleyeceği görevlerle de baş etmek zorunda kaldığını belirtmiştir. Birey bu dönemde kendisini nasıl algılayıp hissettiği ile başkalarının gözünde kendisinin ne olduğunu da sorgular. Yaşamlarının bu dönemine kadar edindikleri rol ve becerilerin güncel yaşamın meslek görev ve becerileriyle uyuşup uyuşmadığı da bireyin bu dönemde ilgilenmesi gereken bir diğer sorundur. Erikson bu dönemin çatışmasını "rol karmaşasına karşı kimlik" olarak tanımlamıştır (Akt. Aslıhan, 1998: 19). Bireyin çeşitli çatışma dönemleri geçirerek ergenlik döneminde kimlik krizi yaşaması, bireyin kendi benliğini netleştirme arzusunda olduğu anlamına gelmektedir. Birey ergenlik dönemine kadar kendine dair edindiği algıları ilk kez irdeler. Bu dönemi başarılı geçiren bireylerin benlik bütünlüğüne

ulaştığı söylenebilir. Yani birey ergenlik dönemine kadar edindiği benlik algılarını ergenlik döneminde tamamlar denilebilir.

Rogers'a (1959) göre benlik, bireyin kendinde bulunan çeşitli kişilik özellikleri hakkındaki değerlendirme derecesi veya kendini algılama biçimi olarak tanımlanabilir. Benlik, bireyin kendini bildiği andan itibaren ve çevresinin etkisiyle oluşur. Birey çevresini kendi benliğine uygun algılar ve kendi benliğine uygun olmayan durumları yadsır ya da benliğine uyum sağlayacak şekilde değiştirir. Rogers, ideal benlik kavramından da söz etmiştir. İdeal benlik, kişinin sahip olmayı özlediği özellikler bütünüdür. Bir başka deyişle ideal benlik, bireyin olmak istediği benliğidir. Birey ideal benliğine sahip olmak için güdülenir hale gelir ve bu durum benliği statik bir yapı olmaktan kurtarır.(Akt. Meyvacıoğlu, 1983: 1-2).

Horney, benliği bireyin yaşamında edindiği duygu, düşünce ve algıların örgütlenmiş hali olarak açıklamaktadır. Horney, Freud'dan farklı olarak benliğin farklı yapılardan oluşmasının nevrotik bireylerde gözlemlenen bir durum olduğuna değinir. Ona göre bireyin gerçek benliği kendi bütünlüğünü sağladığında oluşur. Freud'un ego idealini ise çocuklara dayatılmış ebeveyn arzu ve isteklerinin bir ürünü olarak açıklayan Horney, bunun hayali bir amaç olduğuna değinir. İdeal ya da ülkü edinilmiş benlik bireyin bütünlüğünü bozacak; olayları, durumları ve bireyin kendisini yanlış algılamasına neden olarak bireyde nevrotikliği ortaya çıkaracaktır (Geçtan, 1998: 238-254). Kimsenin gerçek benliği ile ideal benliği bir başkasınıninkine benzemez, her benlik biriciktir. Bunların dışında üçüncü bir benlik türü ise olmamız gereken benliktir. Bu benlik diğer insanların bizim nasıl bir benliğine sahip olmamız gerektiğine dair isteklerini yansıtan benliktir. (Burger, 2006: 625).

Rosenberg (1979: 1) ego kavramı ile benlik kavramının birbirinin yerine kullanıldığını ama tam anlamıyla aynı şey olmadıklarını belirtmiştir. Türkçe incelediğinde de iki kavramın birbiri yerine kullanıldığı gözlemlenmektedir. Ego kavramı, kişiye yaşamın gerçekliğiyle mücadele etmesinde yardımcı olan bilişsel süreçleri kapsamaktadır. Egonun benlikten farklı yanı ise benliği koruma ve geliştirme görevi olmasıdır. Egoyu açıklamak gerekir ise "ego", benliğin psikolojik süreçlerle ilgili kısmı olarak tanımlanabilir. Yani ego benliğin bir işlevi veya parçası olarak nitelendirilebilir. Benlik, doğuştan getirilen özdür. Yani benlik bireyin doğumundan itibaren çevreyle etkileşimi ve yaşantıları sonucu oluşan, bireyin kendisine dair görüş ve algılarıdır (Akt. Yenidünya, 2005: 26-27).

Rosenberg'e (1976: 2) göre; benlik kavramı bireylerin duygu ve düşüncelerinin bütünü olarak tanımlanmış ve bunların geniş anlamda üç alanda tartışıldığını belirtmiştir. İlk alan benlik kavramının içeriğini, parçalar arasındaki ilişkileri ve parçalar ile bütünün sınırlarını belirlemek ile ego uzantılarından oluşmaktadır. İkinci alan ise istenen benliktir. Bu boyut kişisel özelliklerin kabul edilip edilmemesi, öz bilinç, bireyin kendine güveni ve bireysel değerlerden oluşmaktadır. Son ve üçüncü alan ise sosyal benlik ve benliğin sunumudur.

Coleman (1969), kişiliğin temelinde benliğin yer aldığını belirtmiştir. Benliğin merkezinde genetik olarak kişide var olan yani çevre etkisiyle oluşmamış içsel bir varlık bulunmaktadır. Coleman bu içsel varlığa “gerçek ben” ve “öz” demiştir. Birey çevreyle etkileşimde buldukça “öz” şekillenmeye başlar ve kişinin benliğine dair algısı oluşmaya başlar (Akt. Bayat, 2003: 2).

Sullivan da (1956) benliği toplumsal etkileşimle açıklamıştır. Ona göre benlik sistemi, bireyin kaygıdan kaçınmak veya kaygıyı en aza indirmek için edindiği tecrübe ve öğrenme ürünlerinin bir sonucudur. Bireyler çocukluk döneminde kendisi için kaygı nedeni olan cezadan kurtulmak için ebeveynlerinin isteklerine boyun eğler. Sergilenen bu kurtulma ya da korunma tutumu bireyde “iyi ben” ve “kötü ben” sistemlerinin gelişmesine neden olur (Akt. Aslıhan, 1998: 17). İyi ben, daha önce ödüllendirilmiş olan, bize iyi hissettiren yönlerimizdir. Bizi daha güvende hissettiren ve kaygı oluşturmayan davranışlarımız iyi bende var olan özelliklerdir. Kötü ben ise iyi benin karşısında yer alır. Geçmişte ödülle karşılık bulmayan davranışlarımız ve bizde kaygı uyandıran durumlar kötü beni ifade eder. Sullivan, iyi ben ve kötü ben benlik sistemlerinin bireyin bilinç düzeyinde yer aldığını belirtmiştir. Sullivan, bu iki benlik sisteminin dışında bireyin bilinçdışı düzeyinde yer alan “ben değil” sisteminden bahsetmiştir. Ben değil sistemi daha çok bireyin tehdit edici olarak algıladığı ve kabul edilmeyen düşüncelerden oluşur ve uyku halinde veya şizofreni durumunda fark edilir (Burger, 2006: 179).

2.2.2. Benlik Saygısı Kavramı

Benlik saygısı kavramı ile benlik kavramları birbirinden farklıdır. Benlik, bireye ait özelliklerdir. Bireyin kendisine sorduğu ben nasıl bir kişiyim sorusuna karşılık aldığı

cevaplar benliği tanımlamaktadır. Benlik saygısı kavramı ise bireyin kendi benliğine yönelik değerlendirmeleriyle ilgilidir. Yani, bireyin kendine yönelik algıları benlik kavramını, kendine yönelik değerlendirmeleri ise benlik saygısı kavramını ifade eder (Burger, 2006: 256). Benlik saygısı, kişinin karmaşık bir şekilde kendini değerlendirmesi ve yargılaması sonucunda, kendisini değerli, gururlu ve etkin hissetmesidir (Özkan, 1994: 4).

Self-esteem teriminin kavramsal karşılığı incelendiğinde bireyin kendine saygı ve güven duyması, kendini benimseyip değerli görmesi anlamlarını içerdiği görülmektedir. Bu anlamların karşılığı olarak “benlik değeri” veya “benlik değeri duygusu” daha uygun gözükmesine rağmen Türkçe literatürde “self-estemm”in karşılığı “benlik saygısı” olarak karşımıza çıkmaktadır (Korkmaz, 1996: 19-20).

Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesine ek olarak bireyin değerlendirmeye tabi tuttuğu benliğini onaylamasından doğan beğenme durumudur. Benlik kavramı, iyi bir sporcu, arkadaş veya bilime ilgi duyan birey gibi tanımların bileşenlerinden oluşur. Benlik saygısı ise benlik kavramında yer alan bilgi veya bileşenlerin bir değerlendirmesidir (Pope, McHale ve Craighead, 1988: 2).

Benlik saygısı, bireyin kendini olduğundan aşağı ya da yukarı görmeksizin kendinden memnun olma durumu, kendini değerli, olumlu ve sevilmeye değer görmektir. Benlik saygısı, kendini olduğu gibi kabullenip, özüne güven duymayı sağlayan ruh halidir (Yörükoğlu, 2000: 81).

Benlik saygısı, kişinin kendisini gerçekçi olarak tanıyıp değerlendirmesi, bu değerlendirme neticesinde yeteneklerini ve üstün yönlerini olduğu gibi kabul etmesi sonucunda bireyin kendisine duyduğu güven ve saygı duygularını ifade eder. Benlik saygısının oluşması için bireylerde üstün özelliklerin bulunması şart değildir. Kişinin kendini nasıl algıladığı, kendini yeterli bulup bulmadığı ile nasıl bir kişi olması gerektiğine dair inançları arasındaki fark benlik saygısının belirleyicisidir. Birey eğer, özelliklerinin üstün ya da eksikliğinin derecesine bağımlı olmaksızın kendinden memnun ise benlik saygısı yüksektir denilebilir (Gizir ve Baran, 2003: 118).

Rosenberg (1965), benlik saygısını bireyin kendisine yönelik tutumu olarak tanımlamıştır. Bu tutum olumlu veya olumsuz olabilir. Rosenberg de benlik saygısını bireyin kendini değerlendirmesi olarak görmüştür. Benlik saygısının düzeyini bireyin kendini değerlendirirken verdiği yargı belirler. Coopersmith’e (1967) göre; bireyin

kendi saygılığını değerlendirme biçimi veya değerlendirmesinin sonucu benlik saygısını ifade eder. Benlik saygısı, kişinin kendisini yeterli bulup bulmaması, önemlilik derecesi ve kendi başarısına yönelik değerlendirmeleri, inancı ve kendini onaylama veya beğenme tutumu şeklinde ifade edilebilir. Coopersmith'e göre, benlik saygısı normal durumlarda değişmezdir (Akt. Avşaroğlu, 2007: 29).

James'e (1980) göre benlik saygısı; bireyin kendisi için önemli olan yaşam alanları içerisinde ne kadar başarılı olduğuna bağlı olarak gelişen kişinin kimliğidir ve birey zamanla bu özellikle daha fazla ilgilenme gerçeğini fark eder. Benlik saygısı, birey için hayati bir önem taşır ve başarı, başarısızlık, özgüven gibi birçok temel ihtiyacın özelliklerini üstlenir. Bireyi motive ederek hayata hazırlar. James'e göre, benlik saygısının en önemli özelliği dinamik olmasıdır. Başarı ve başarısızlığa bağlı olarak değişim gösterir. Adler (1927) de benzer şekilde benlik saygısının motive edici etkisinden bahseder. Ona göre benlik saygısı, insanı üstünlük kurma yolunda eyleme geçiren itici güç ve insanların daha yüksek statülere sahip olması için motive eden etkidir (Akt. Mruk, 2006: 108-109).

Epstein (1980) benlik saygısını, James gibi insanın temel bir ihtiyacı olarak tanımlamıştır. Benlik saygısı, temel bir ihtiyaç olarak yaşamımızda bilinçli veya bilinçsiz motivasyon sağlayarak merkezi bir rol oynar. Ancak ondan farklı olarak benlik saygısının sürekli dinamik olmadığını değişime karşı direnç gösterebileceğini belirtmiştir. Çünkü değişim benliğin tüm yön ve duygularını çatışmaya sokabilir ve istikrarsızlaştırabilir. Benlik saygısında oluşacak bir değişim işlevlerin bozulmasına neden olur. Benlik saygısı tehdidinin eşlik ettiği kaygı bizi savaşmak için motive eder ve bozulmaları en aza indirmek için de korunma mekanizması gelişir. Diğer yandan insan gelişmeye de muhtaçtır. Çünkü olumlu değişim iyi hissettirir. Dolayısıyla benlik saygısı, kendini koruma ve bakım ile gelişim arasında bir denge ve mücadele yarışına neden olur (Akt. Mruk, 2006: 115-116).

Psikanalitik kuruma göre, benlik saygısı süperego ile ilişkilidir ve benlik saygısının yüksek olmasından süperego sorumludur. Onlara göre; benlik saygısı sadece bireyin sevildiğini veya değer gördüğünü bilmesiyle ilişkili değildir. Bireyin kendi benliğinden memnun olması için yaptığı şeyin doğru olduğuna inanması da gerekir. Birey eğer doğru olanı yaptığına inanmazsa, süperego tarafından cezalandırılacak ve bireyde suçluluk duygusu oluşacaktır. Bu durum benlik saygısının düşmesine de neden olur. Psikanalizciler, benlik saygısı, libido ve narsisizm arasında da bir ilişki olduğunu

belirtmişlerdir. Bebeklerin libido kaynaklı davranışları kendilerini daha iyi hissettirir ve bu durum narsistik bir hal alabilir ve onlara göre, narsisizm benlik saygısının gelişmesinde önemli bir etkidir (Ünlü, 2015: 15).

Freud, üst benlik ile alt benlik arasındaki uyumun sağlıklı bir insan yapısı oluşturduğunu belirtir. Üst benlik, yani süperego, dengeyi koruyarak benlik saygısının gelişimine katkıda bulunur. Freud, benlik saygısının bazı kaynakları olduğunu belirtmiştir. Bunlar; kişinin kendisini sevmesi, ego ideallerine ulaşabileceğine dair inancı ve son olarak başkalarını sevmedir (Kadıoğlu, 2014: 45).

Erikson'nun psikososyal gelişim kuramı incelendiğinde benlik saygısının gelişiminin temel güvene karşı güvensizlik evresindeki güven duygusunun gelişimine bağlı olduğu görülmektedir. Fakat benlik saygısının gelişiminde en önemli dönem ergenlik dönemidir (Hamarta, 2004: 39). Ergenlik döneminin benlik saygısında bu denli önemli olmasının nedeni bireyin kişiliğinin şekillendiği evre olmasıdır. Eğer birey başarılı bir kimlik edinirse kendini olduğu gibi kabullenecek ve benlik saygısı olumlu gelişim gösterecektir.

İnsancıl yaklaşım incelendiğinde, bireyin kendini kabul etmesi önemli başlıklardandır. Bu nedenle, insancıl yaklaşımda davranışlar açıklanırken bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesi, yani benlik saygı önemli bir unsur olarak ele alınır. İnsancıl yaklaşıma göre benlik saygısı, doğal gelişimin bir parçasıdır ve koşulsuz kabulün makul halidir. Özellikle gençlik dönemlerinde sağlanan benlik kabulü, benlik saygısının gelişmesinde önemlidir. İnsancıl yaklaşımda benlik saygısının bireyde olmaması önemli sorunları ortaya çıkarır. Rogers benlik saygısının oluşmamasının, bireylerin başkalarının onaylanacak davranışlar sergilemesine ve gelişiminin bundan olumsuz etkilenmesine neden olacağına değinmiştir. Maslow ise benlik saygısının gelişmemesi halinde bireyin ihtiyaçlar hiyerarşisinde diğer evrelerde takılı kalabileceğini belirtmiştir (Saygın ve Aslan, 2009: 122). Maslow saygı gereksinimini, kendini yeterli ve başarılı algılama, beğenilme ve saygı duyulma olacak şekilde kendi içinde ikiye ayırır (Burger, 2006: 434). Bunlardan ilki bireyin benlik saygısına ihtiyacı olduğunu açıkça belirtir.

Horney (1993: 21) insan gelişiminde sorunlar olması halinde, bireyin kişiliğinin nevrotik bir hal alacağını belirtir. Tüm insanlar yaşama kendini gerçekleştirme kapasitesiyle gelirler. Benlik saygısı bireyin kendini gerçekleştirme yolunda anahtar

bir görev oynar. Birey eğer benlik saygısına sahipse algıları ve kendi benliğini kabulü gerçekçi olur. Aksi halde birey başkaları tarafından onaylamak ve beğenilmek için nevrotik bir kaygı geliştirecektir.

Bandura (1982: 143) öz yetkinlik ile ilgili araştırmalar yaptığında, benlik saygısı ile öz yetkinliğinin pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Yani birey yüksek benlik saygısına sahip ise yaşamının çeşitli alanlarında kendini yetkin görecektir ve daha fazla üretkenlik ve performans sergileyecektir.

2.2.3. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik saygısı gelişimi doğumla başlar. Birey doğduğu andan itibaren olumlu etkileşimlerde bulunursa kendine güveni gelişir ve kendine güven duyan bireyin benlik saygısı da olumlu yönde şekillenir. Bu güven ve benlik saygısı gelişiminde anne babanın gösterdiği ilgi ve uyum önemlidir. Eğer birey bebeklik döneminde temel güven duygusu kazanırsa diğer insanlarla iletişiminde olumlu yönde bir canlılık gözlenir. Olumlu yönde gelişen benlik saygısı, bebeklik dönemindeki bireyin insanlarla iletişime geçmesini ve kendi yaptıklarından haz duymasını sağlar. Çocukluk dönemine gelen birey, başarıya ve kabul görme hazlarını da tattığında benlik saygısının olumlu gelişimi devam eder veya sağlanmış olur. Daha ileri yıllarda çocuk daha içsel ve ruhuna dönük eylemlerle benlik saygısını değerlendirir. Genç ergenlik benlik saygısının, kişinin kimliğiyle bütünleştiği dönemdir (Özkan, 1994: 5).

Benlik saygısının gelişimi incelendiğinde ailenin büyük bir rol oynadığı görülmektedir. Bu süreç, çocuğu ailenin kabulü ile başlar ve bireysel özgürlüğün kazanılmasına kadar devam eder. Çocuğa bu dönemde saygı duyulup, koşulsuz kabul edilmesi gelişimine olumlu katkı sağlar ve çocuğun benlik saygısı düzeyi artar. Çocuğun benlik saygısının olumlu ya da olumsuz oluşu, yaşam pozisyonlarında önemli rol oynar. Çocuk, kendisini değerli hissederse “gerçek” benlik saygısı, değersiz hissederse “savunucu” benlik saygısı geliştirir. Çocuk, daha sonraki yıllarda, diğer insanların bakış açılarını öğrenmeye başlar ve onların gözünden kendini değerlendirir. Bu durum çocuğun birçok durumla yüzleşmesine neden olur. Bu çocuk başkalarının gözünden kendini ilk değerlendirmeye başladığında benlik algıları etkilenir. Çocuğun, kendini diğerlerine göre değerlendirmesi sonucu kendini değerli veya değersiz olarak algılaması benlik saygısının oluşumunda etkili olur. Fiziksel gelişimin de benlik

saygısı üzerinde etkisi bulunur. Çocuk gelişim süreci boyunca, özellikle ergenlik döneminde kendi bedeni ile fiziksel gücünü sürekli akranlarıyla kıyaslar. Eğer birey bu özellikler bakımından kendini diğerlerine göre daha üstün algırsa benlik saygısı da olumlu gelişir (Avşaroğlu, 2007: 30-31).

Benlik saygısının gelişmesinde sosyal çevre aileden sonraki en önemli unsurdur. Çocuğun sosyal çevreden aldığı dönütler hem ilişkisel hem de davranışsal gelişimi hakkında çocuğun o döneme kadarki algılarını değerlendirmesine neden olur (Çelikoğlu, 1997: 27). Sosyal ilişkilerin etkisiyle gelişen benlik saygısı, bireyin yaşamının psikolojik gelişimini ve kişilik özelliklerinin şekillenmesini olumlu ve olumsuz etkilemektedir. Eğer kazanılması gereken sosyal davranışlar zamanında edinilmezse, daha ileriki yıllarda öğrenilmesi daha zor olan bu davranışlar çocuğun uyumunu ve benlik saygısını olumsuz etkileyecektir (Gizir ve Baran, 2003: 119).

Rogers (1959), tüm davranışların temelinde yatan ana güdünün kendini gerçekleştirme isteği olduğunu belirtir. Rogers, bu ana güdü ile birlikte hayatın ilk yıllarındaki “olumlu saygı” ve “benlik saygısı” ihtiyaçlarına da ayrı bir önem vermiştir. Bu iki ihtiyaç bebeklikten itibaren bireyde vardır. Çocuğun sevgi ihtiyacı vardır ve bu ihtiyacın ilk kaynağı, çocuğun yakın çevresi ve özellikle annesidir. Çocuk annesini hoşnut eden davranışlar sergilediğinde sevilmektedir. Anneyi hoşnut etmeyecek davranışlar ise çocuğun sevgi ve şefkatten yoksun kalmasına neden olur. Bu aşamadan sonra çocuğun davranışlarını şekillendiren asıl güdü ihtiyaçlarını karşılamak değil, annesini hoşnut etme çabasıdır. Çocuk artık kendisini annesinin gözünde olduğu gibi görmeye, annesini hoşnut eden davranışları olumlu ve değerli bulmaya başlar. Davranışlar doğal ihtiyaçlar yerine, öğrenilip içselleştirilen değer yargılarınca belirlenir. Kişi artık öğrenilmiş içsel yargılara uygun davranmadığında kendini değerli saymaz. (Kuzgun, 1972:174-175). Bireyin benlik saygısı doğumda doğal bir ihtiyaç iken, zamanla yakın çevre ve özellikle ebeveynler tarafından şekillendirilmiş bir ihtiyaca dönüşür. Birey ailesini hoşnut edecek davranışlar sergilemediğinde benlik saygısının oluşumu olumsuz etkilenir. Bireyin benlik saygısının olumlu gelişimi aile ve çevre etkileşimine bağlı bir hal almış olur.

Maslow’a (1970) göre ise çocuğu sevmek çocuğun her istediğini yapmak zorunda olmak olarak anlaşılmalıdır. Çocuğun aşırı hoş görülmesi ve şımartılması çocuğun kendine olan güven duygusunun gelişimini engeller. Çocuk her istediğini kolayca elde ettiğinde başka insanları sadece doyumunu sağlayıcı araçlar olarak görür. Şımartılan

çocuğun ne kendine ne de başkasına karşı saygı duygusu gelişmez. Aşırı hoşgörü gibi aşırı sert tutumda da çocuğun benlik saygısının gelişimini olumsuz etkilemektedir. Çocuğun en doğru ve sağlıklı gelişimi için makul sınırlar içerisinde özgürlük tanınmasıdır (Kuzgun, 1972: 175-176). Bu makul sınırlar içindeki ölçülü anne baba tutumları çocuğun diğer duygu ve gelişim özelliklerinde olduğu gibi benlik saygısının da olumlu yönde gelişimini ve sağlıklı oluşumunu sağlayacaktır.

Ailenin çocuğun neleri yapıp neleri yapmayacağına dair kanaatleri ve bunu çocuğa yansıtması, çocuğun düşünce ve algıları üzerinde etkilidir. Eğer ebeveynler çocuklarından düşük beklentide olurlarsa bu çoğunlukla çocukta düşük benlik saygısının oluşmasına neden olur. Bu duruma karşılık çocuğundan yüksek beklentileri olan ve onları olumlu algılayıp değer veren ailelerin çocuklarında olumlu ve yüksek benlik saygısı oluşur. Çocuklar yüksek benlik saygısı ile kendini daha olumlu değerlendirecek ve sınırlandırılmamış hissedecektir. Öğretmenlerin de öğrencilere karşı olan beklentileri benlik saygısının oluşumunu etkilemektedir. Aileler gibi öğretmenler de çocuğu olumlu yönde kabul edip değer verdiklerinde çocuklarda yüksek benlik saygısı oluşacaktır. Tersi durumda da benlik saygıları olumsuz etkilenecek ve çocuklarda düşük benlik saygısı gözlenecektir (Kulaksızoğlu, 1998: 161-162).

Coopersmith'e (1967) göre de benlik saygısının oluşumu üzerinde aile tutum ve davranışlarının etkisi bulunmaktadır. Çocuğun kabul, ilgi, sevgi ve sıcaklık görme derecesi benlik saygısının derecesi üzerinde etkilidir. Çocukların annelerinden gördükleri ilgi, sıcaklık ve kabul ile yüksek benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bireye tanınan özgürlüğün sınırları ve bu sınırlara bağlı ödül ve ceza etkileşimi de benlik saygısı üzerinde etkilidir. Aileler çocuklarının istek ve özgürlük alanlarına saygı duyar, koşullu sevmez, sert davranmaz ve çocuğu cezalandırmak yerine ödülünden mahrum ederlerse çocukta yüksek benlik saygısı oluşacaktır. Eğer aileler çocuklarına az rehberlik eder, sevgiyi esirger ve ödülünden çok cezayı kullanırlarsa çocuklarda düşük benlik saygısı oluşacaktır. Ailenin çocuğa demokratik bir yaklaşım sergileyip sergilemediği de benlik saygısının gelişimini etkilemektedir. Aileler çocuklarına kapsamlı kurallar sistemi koyup, bu kuralları uygulamaya ve kurallara sadık kalmaya sabır ve gayret gösterdiklerinde çocuklarda yüksek benlik saygısı gelişmektedir. Bu sistemde aile çocuğun düşünce ve haklarını kabul eder ve baskı uygulamaz. Aile, çocuklara yetersiz tanımlanmış bir disiplin

sistemi uygular ve çocuğa karşı baskıcı, otoriter, reddedici, tutarsız ve kontrol altına almaya çalışan yaklaşımlar sergilerse düşük benlik saygısı oluşur. Sonuç olarak benlik saygısının gelişiminde üç temel koşul bulunmaktadır. Bunlar; ailenin çocuğu tamamen kabulü, açıkça tanımlanmış kurallar ve sınırları tanımlanmış faaliyetlere saygı ve hoşgörüdür (Akt. Örgün, 2000: 9-10).

2.3.Duygusal Zekâ

Bu bölümde duygusal zekânın daha iyi anlaşılması için önce duygu ve zekâ kavramları açıklanacak, daha sonra duygusal zekâ kavramına yer verilecektir.

2.3.1.Duygu

Duygu kavramı bir yüzyılı aşkın süredir psikologlar ve felsefeciler tarafından tartışılmış ve kesin bir tanımı yapılamamıştır. Duygu kavramı, “Oxford İngilizce Sözlüğü”nde, “herhangi bir his, zihin, tutku çalkantısı veya devinimi; herhangi bir uyarılma ya da şiddetli zihinsel durum” olarak tanımlanmıştır. Goleman ise duyguyu bir hisse özgü psikolojik ve biyolojik haller, belirli düşünceler ve hareket eğilimi olarak tanımlamıştır (Goleman, 2011: 394). Türk Dil Kurumu Sözlüğü ise duygu kavramını; duyular aracılığıyla algılama, his, önsezi, olay, olgu, diğer bireyler ya da belirli nesnelere insanların iç dünyasında uyandırdığı izlenim ve bireyin kendine özgü ruhsal hareketi veya hareketliliği, olarak açıklar (TDK, 2020).

İnsanlar hiç kuşkusuz sosyal varlıklardır ve insanlığın bu sosyal yönü onu sözlü ya da sözsüz iletişim kurmak zorunda bırakır. Bireyler her iki durumda da duygularına yer vermektedir. Bazen bir yüz ifadesi bazen ise bir sözcük bireyin hangi duyguyu hissettiğini aktarabilir. Duygular, sosyal ortamlarda olduğu gibi birey yalnız olduğunda da yaşamın ve kişinin bir parçası olmaya devam eder. İçsel bir dürtü olarak aldığımız kararlara ve davranışlara yön verir. Eylemlerimizi şekillendirdiği gibi algılarımız üzerinde de oldukça etkili olabilir.

Duygu, zihinde ve hislerde gerçekleşen fizyolojik değişimler ve bu değişimlerin etki ettiği davranışlarda oluşan hareketlerdir. Bireylerin istemli davranışları genellikle bir amaca yöneliktir. Duygusal tepkiler ise amaçların fiili olarak elde edilip edilmemesi

ile ilişkilidir. Bu sebeple duygular; başarıma güdüsü, çalışma isteği ve yaşama arzusu gibi motivasyon gerektiren durumlarla ilişkilidir (Barutçugil, 2002: 73).

Passons (1975), duygunun bebeklerde ayrışmamış bir enerji olarak ortaya çıktığını ve iki amacı gerçekleştirmeye hizmet ettiğini belirtmiştir. Bu amaçlardan ilki bireyi harekete geçirici enerjiyi temin etmektir. Duyguların ikinci görevi ise, bireyin kendi ihtiyaçlarını karşılmasına çevre üzerinde etkide bulunarak veya bireyin ihtiyaçlarını gidermesine yardımcı olacak davranışları yapması için onu yönlendirerek ve değerlendirmelerde bulunarak destek olmaktır (Ak. Tuğrul, 1999: 13). Cooper ve Sawaf'ta (1997: 77) duyguları enerji ili ilişkili olarak açıklamışlardır. Onlara göre duygular, bireyin içinde yükselen şeyleri harekete geçiren ve bireyin davranışlarını şekillendiren enerji akımlarıdır. Bu enerji akımları dışa doğru yayılır ve başkalarını da etkiler.

Duygular, bireye iletişim kurması için başkalarından gelen sinyallere cevap veren ve bireye yol gösteren içsel rehberlerdir. Duygular ve hisler geleneksel bilimin aksine en az diğer algılar kadar bilişseldir (Somuncuoğlu, 2005: 271).

Duygusal yaşantıların arka planında bilişsel etkinliklerin rol oynadığını Schachter (1964: 50) de belirtir. Ona göre duygusal durumlar, bilişsel faktörler ile fizyolojik uyarılma arasındaki etkileşimin bir sonucudur. Bilişler, bireyin mevcut çevre ya da durumu algılamasını ve tanımlamasını etkiler ve duygusal tepkinin şekillenmesinde rol oynar. Bireylerin aynı veya benzer durumlara farklı duygusal tepkiler vermesinin nedeni, farklı yaşantı deneyimleri sonucu oluşan farklı bilişlerdir.

Duygular; kültürel, toplumsal ve tarihsel değerlerden bağımsız değildir ve bu değerlerle iç içe bulunur. Temel olarak kabul edilen duygular, doğuştandır ve insanın ayrılmaz bir parçasıdır. Bu temel duygular evrenseldir ve var olan tüm kültürlerde görülür (Hacıyade, 2012: 6).

Duygular; biliş ve bilişsel farkındalık, fizyolojik tepkiler dâhil olmak üzere birçok psikolojik alt sistemi koordine eden olaylardır. Duygular genellikle bireylerin değişen ilişkilerine tepki olarak ortaya çıkar ve ilişkilere bağlı olarak değişim gösterirler. Duygular memeli hayvanların evrim geçirmesi ile gelişim ve değişim göstermiştir (Mayer, Caruso, Salovey, 1999: 267).

Duygular, bireyin sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmesi için düşünce, davranış ve tepkilerle bütünsellik sağlayarak işlev görürler. Bu bütünlüğün bozulması ise sosyal

bir varlık olan insan için tehlike kaynağı oluşturmaktadır. Bu nedenle insanların sağlıklı ilişki kurmasının en önemli unsurlarından birisi duygulardır. Duygular olmadan hayatı anlamlı kılmak ise imkânsızdır. Duygular, bireylerin kararlar almalarında da önemli bir rol oynamaktadır. İnsanın kiminle evleneceği gibi bazı kararlar sadece mantığa dayandırılarak alınamaz. Yani, salt mantık bazı kararlarda kendi başına işe yaramaz ve kişi doğru kararı almak için geçmiş yaşam deneyimlerinden oluşan duygu tecrübelerine ihtiyaç duyar. Eğer birey bir karar aldığı anda o anki duygularının farkında değilse bu da yanılığın nedeni olur. Duygular, acil durumlarda insanı zaman harcamadan harekete geçiren yapılardır (Güllüce, 2010: 5-8).

2.3.2.Zekâ

Zekâ kavramı çok uzun yıllar tartışılmış ve kavram üzerinde net bir çerçeve çizilememiştir. Zekâ kavramına dair çok çeşitli tanımlamaların yapılması, zekânın tanımlanmamış olduğu anlamına gelmez. Bu durumun nedeni kavramın çerçevesinin çok geniş olmasıdır. İlk zekâ tanımları incelendiğinde psikologların “uyum sorununa” odaklandıkları ve çevreye uyum sağlamanın zekâ ile doğru orantılı olduğunu vurguladıkları gözlemlenmektedir. Bu görüşe göre zekâ, bireyin yeni durum ve problemlere uyum sağlayabilme potansiyeli ya da yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Diğer odaklanılan zekâ tanımı ise zekâyı “öğrenme yeteneği” ile ilişkili olarak açıklamaya dairdir. Yani, zekâ ile öğrenme ile doğru orantılı bir seyir izlemektedir. Bu görüşe göre, çok öğrenen daha zekidir veya daha fazla hafızaya sahip olan daha zekidir denilebilir. Bir diğer yaklaşım ise zekâyı “soyut düşünebilme yeteneği” olarak tanımlamaktadır. Bireyler sözel veya sosyal sembollerini kolayca kullanıp anlamlandırıyor veya somut nesne ve olaylara ihtiyaç duymadan problemleri çözebiliyorsa daha zeki olarak görülmektedir (Göçet, 2006: 10-11).

Zekâ, yeni durumlara uyum sağlama, problem çözme ve öğrenme kapasitesi olarak tanımlanabilir. Zekâ, beyne ait bilgiyi; öğrenme ve kaydetme, eski bilgiler ile bağlantı kurarak yeniden yorumlama, zihinde uzun süre tutma ve geri getirme, akıl yürütüp çağırışım yapma, sezme, algılama gibi birçok işlevi kapsayan kapasitedir. Zekâ beynin bir niteliğidir. Zekâyı tanımlarken beynin işlevlerine ve sonuçlarına değinmeden geçmek imkânsızdır. Zekânın en önemli niteliği öğrenmemizi sağlamasıdır. Bireylerin

zekâ seviyelerindeki ve kısmen zekâ türlerindeki farklar onların öğrendikleri bilginin miktarını, öğrenme hızını, öğrendikleri bilginin türünü ve akılda tutma süresini farklılaştırmaktadır (Kulaksızoğlu, 1998: 117).

Zekâ kavramı ve bu kavramın hangi öğelerden oluştuğu Antik Yunan Döneminden günümüze dek tartışılmıştır. Bu tartışmalara sistemsal ölçümlerle açıklık getiren ilk çalışmalar ise 1905 yılında başlamış ve bu keşfi psikolog Alfred Binet yapmıştır. Binet'ten eğitimde yardıma muhtaç çocukları teşhis etmesi istenmiş ve o da Theodore ile birlikte bellek, dikkat ve problem çözme becerilerini ölçebilecek bir ölçek geliştirmiştir (Benson, vd., 2012: 304). Bu ölçekle birlikte hafıza gücü fazla olan, dikkat ve problem çözme becerileri yüksek olan bireyler, daha fazla zekâyâ sahiptir, şeklinde nitelendirilmiştir.

Zekâ kimi zamansa bireyler arasında farkı belirleyen ve zihinsel gelişimle paralel hazırlanan zekâ testleri ile ölçülür ve IQ (Intelligence Quotient) ile ifade edilir (Azar, 2006: 159). Zekâ ile ilgili ilk ölçümlerden biri de Galton tarafından yapılmış ve Galton zekâyı; bilgileri yapılaştırma ve yapılaşan bilgileri kullanma olarak ele almıştır. Galton'a göre zekâ; kişinin hayatı boyunca yaptığı her türlü sınıflama, seçme, yönelme, üretme ve yaratma eylemlerini etkileyen ve kapsayan bir kavramdır. Spearman (1927) ise zekâyı 2 faktör kuramı ile açıklamıştır. Ona göre genel yetenekler (g) ve özel yetenekler (s) zekâyı oluşturur ve birbirinden farklı zihin gücü gerektiren zihinsel etkilerin sayısı kadar özel yeteneklerin sayısı vardır (Akt. Azar, 2006: 159).

Raymond Cattell zekâ kavramına, yaptığı çalışmalarla büyük katkıda bulunmuştur. Zekâ ile ilgili çalışmalarda "g" faktörü tanımını yapan Spearman'ın öğrencisi olan Cattell, kariyerinin ileriki döneminde "g" faktörünü tanımlayan iki zekâ türünü tanımlamıştır. Bu tanımlamalardan biri sıvı zekâdır. Sıvı zekâ; düşünme, soyutlama ve algılama yeteneği ile bazen bilmediğimiz bir şeyi yaparken ve problem çözerken otomatik olarak kullandığımız zekâdır. Sıvı zekâ, kullanılan bellek kapasitesi ile yakından ilişkilidir. Cattell' in diğer tanımı ise kristalleşmiş zekâdır. Kristalleşmiş zekâ önceki deneyimler ve yaşantı sonucu edinilen öğrenimler ile yargı yeteneğinin gelişmesiyle ilişkilidir ve büyük oranda kalıtsaldır. Sıvı zeka, doruk noktasına gençlik döneminde ulaşır düşüşe geçerken, kristalleşmiş zeka yaşla doğru orantılı olarak artar (Benson, vd., 2012: 314-315).

Zekâ ile ilgili çalışmalar incelendiğinde ilk başta genel zekâ tanımlarının yapıldığı gözlenmektedir. Genel zekâ; kişinin başarı ve yeteneği ile ilişkili entelektüel seviyesi ve kişinin akademik, mesleki başarısı ile doğru orantılı olarak tanımlanmıştır. Ancak genel zekâ, spesifik ve özel zekâlar hakkında fazla bilgi vermez. Bu nedenle psikologlar genel zekâyı parçalara bölmüş ve bir biriyle ilişkili olan özel zekâ türleri tanımlamışlardır (Mayer ve Geher, 1996: 89).

Guilford zekânın tek bir genel faktörden oluştuğu fikrine karşı çıkar ve ona göre zekâ üç farklı boyuttan oluşur. Bu boyutlardan ilki işlemlerdir ve kullandığımız düşünsel süreçleri ifade eder. Bu boyut biliş, bellek ve değerlendirme gibi süreçleri de kapsar. İkinci boyut ise içerik boyutudur ve kullanılan veriler ile bilgileri kapsar. İçeriğin görsel ve işitsel içerik çeşitleri de mevcuttur. Son boyut ise ürünlerdir ve bu boyut ilk boyutta olan işlemlerin içerik boyutuna uygulandığında ortaya çıkan sonuçları ifade eder. Guilford'a göre, bu farklı tipleri birleştirip kullandığımızda da 180' e kadar farklı zekâ tipi oluşabilir (Benson, vd., 2012: 305).

Thorndike (1920) zekâyı üç yetenek sınıfına ayırmıştır. İlk sınıf soyut, analitik ve sözel zekâyı içerir. İkinci sınıf mekanik, performans ve görsel-mekânsal zekâyı, üçüncü sınıf ise diğerlerine göre daha az çalışılmış olan sosyal ve pratik zekâdan oluşur (Akt. Mayer ve Geher, 1996: 90).

Zekâ kavramının içeriğine ve sınırlarına dair eski çalışmaların eksikliklerini ve sınırlılıklarını fark eden Gardner bu durumu eleştirmiştir. Gardner insanların zekâ testlerinin sonuçlarına dayalı zekâ sınıflandırmasına da karşı olmuştur. Testlerin; IQ tarzı düşünmeye yol açtığını, insanların “ya zekidir ya da zeki değildir” şeklinde ayrılmasına ve zekânın doğuştan olup geliştirilemez ve değiştirilemez olduğu yanılığına neden olduğunu belirtmiştir. Gardner, tüm bu IQ görüşüne karşı çıkmış ve hayata başarılı olmak için tek tip zekânın şart olmadığını ortaya koymuştur (Goleman, 2011: 63). Howard Gardner, tüm bu zekânın ne olduğu tartışmalarına karşı çoklu zekâ kuramı ilk olarak 1983 yılında sunmuştur. Gardner (1993), zekâyı bir ürüne şekil verme ya da problemleri çözme yeteneğinin bir veya birden fazla kültürde değerli olması olarak tanımlamıştır. Çoklu zekâ kuramı, birçok eğitimci tarafından öğretim ve öğrenmede birçok yeni yöntem geliştirmesi nedeniyle ilgi çekmiştir ve birçok okulda yeni düzenlemeler yapılmıştır. Gardner her insanda sözel-dilbilimsel, mantıksal-matematiksel, müzikal-ritmik, bedensel-duyusal, uzaysal-görsel, sosyal-kişiler arası, öze dönük-kişisel ve doğacı zekâ olmak üzere sekiz farklı zekâ türü bulunduğunu

belirtmiştir (Akt. Azar, 2006: 160). Bu çok yönlü zekâ tanımlaması bireylerin yetenekleri ve potansiyeli açısından genel zekâ kavramına ya da IQ' ya dayalı değerlendirmelerden çok daha zengin bilgi ve veriler sunmaktadır.

Çoklu zekâ kuramı incelendiğinde bireyin birbirinden farklı ve birbiriyle ilişkili birden çok zekâ türüne baskın ya da çekinik, bir kaç veya hepsine sahip olabileceği ortaya konmuştur. Bir insanın zekâ türü veya çeşidinin tamamen doğuştan gelen kalıtsal bir özellik olduğunu kabul etmek doğru olmayacaktır. Bireyler yaşamda edindikleri tecrübe ve deneyimlerle bazı özellikler edinebilir. Çevresel etmenlerin etkisiyle birey bir alana ilgi duyup yönelebilir ve o alanda işlev gören zekâ türünü çalıştırıp geliştirebilir. Gardner (1983) bireyin sergilediği her özelliğin zekâ olmadığını belirtmiştir. Bir özelliğin zekâ belirtisi olması için; kültürel yapı içerisinde değerli olması, bir dizi bazı sembollere sahip olması, özelliğin ürün veya hizmet üretmesi ve problem çözebilmesi gerekir (Akt. Azar, 2006: 160).

Zekâ gelişiminde yaşamın ilk yılları oldukça önem arz etmektedir. İnsan yaşamının ilk yıllarında anne sevgisi, dengeli beslenme ve duyu organlarına gelen uyarıcıların doyuruculuğu, zekâ gelişimi için uygun ortamlar oluşmasını sağlar. Zekâ gelişiminin en iyi seviyede olması için yeterli kalıtsal miras ve zekâ gelişimine uygun bir çevrede yetişme önemlidir. Piaget'e göre zekâ ve zihinsel yapılar, yaşa bağlı olarak gelişir ve ergenlik döneminin sonuna kadar devam eder (Kulaksızoğlu, 1998: 118).

2.3.3.Duygusal Zekâ Kavramı

Duygusal zekâ kavramının literatür incelemesi yapıldığında İngilizce karşılığı "Emotional Intelligence" olarak karşımıza çıkar ve bu sözcüğün kısaltılmış hali olan "EI" şeklinde anılır. Literatür incelemelerinde duygusal zekâ kavramının yaygın kullanımının "IQ" (Emotional Quotient) şeklinde olduğu gözlenmektedir. EQ, IQ'nun duygusal zekâ karşılığı olarak değerlendirilmektedir.

Duygusal zekâ kavramının temeli incelendiğinde sosyal zekâ kavramı ilk olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsan ilişkilerini anlama ve yönetme becerisi olarak nitelendirilen sosyal zekâ kavramı 1920 yılında Thorndike tarafından ortaya atılmış ve duygusal zekâ teriminin temeli sayılmıştır. Duygusal zekâyâ yönelik çalışmalar ise Gardner 'in çoklu zekâ kuramında yer alan içsel ve kişiler arası zekâ türlerine dayanır.

Salovey ve Mayer 1990 yılındaki yayımlarında ilk kez duygusal zeka kavramına değinilmiştir (Deniz, Traş ve Aydoğan, 2009: 611).

Mayer ve Salovey (1990:189) duygusal zekânın bilinen ilk tanımını yapmışlardır. Onlar duygusal zekâyı sosyal zekânın bir alt kümesi olarak görmektedirler. Onlara göre duygusal zekâ; kişinin hem kendi hem de başkalarının duygularının farkına varma, duygular arasın ayırım yapma ve duygulara ait bilgilerini davranış ve eylemlerine yönlendirebilme becerisidir. Ayrıca Gardner 'in kişiler arası zekâ kavramının da duygusal zekâyı kapsadığını belirtmişlerdir. Kişiler arası zekâ, başkalarının ruh halini ve mizaçlarını anlama, hem bunları kendi eylemlerini şekillendirmede hem de başkalarının davranışlarını tahmin etmede kullanmadır. Kişiler arası zekâyâ dair yaptıkları bu tanımın duygusal zekâyâ ait nitelikleri barındırdığını da belirtmişlerdir.

Mayer ve Salovey (1990: 190-191) duygusal zekâyı; kendi duyguları ile başkalarının duygularını değerlendirmek, kendi duyguları ve başkalarının duygularını düzenlemek ve duyguları etkili ve uygulanabilir şekilde kullanmak şeklinde kategorize etmişlerdir. Bu kategoriler herkes için ortak olsa da bireysel farklılıkları da içerir. İnsanların anlama ve ifade etme potansiyelleri arasında farklılıklar bulunmaktadır.

Duygusal zekâ, daha genel kabul görmüş araştırmaların aksine bir şekilde artan duygusal ve zihinsel yetenekleri ifade etmektedir. Bu tanım oldukça basit ve anlaşılır olmasına rağmen bazı tanımlar ilginç şekilde buna bağlı kalmamaktadır. Örneğin, popüler bir duygusal zekâ tanımında “öz kontrol, sebat ve gayret” ile “kendini motive etme yeteneğinin” duygusal zekânın içeriğini oluşturduğu söylenmiştir. Ancak bu tanım duygusal zekâdan çok motivasyonun tanımını ifade etmektedir (Mayer ve Salovey, 1997: 5).

Mayer ve Salovey 1990 yılında yaptıkları tanımını sadece duyguları düzenleme ve onaylamayı kapsadığı gerekçesiyle 1997 yılında yetersiz ve belirsiz görüp yeni bir tanım yapmışlardır. Duygusal zekâ; düşüncüyü duygusal olarak kolaylaştırılma, duyguları anlama ve analiz etme, duygusal bilgiyi kullanabilme ve duyguların yansıtıcı olarak düzenlenmesi için duygusal ve entelektüel büyümeyi teşvik etme şeklinde tanımlanmıştır (Mayer ve Salovey, 1997: 10).

Davies ve arkadaşları (1998) duygusal zekânın dört boyutlu bir tanımını yapmışlardır. Bunlardan ilki bireyin kendini değerlendirme ve duygularını ifade etme yeteneğidir ve

bireyin kendisinde bulunan derin duygular dâhil anlama ve duygularını yapmacılıktan uzak doğal bir şekilde ifade etmesi ile ilgilidir. İkinci boyut başkalarının duygularını anlama ve yorumlamadır. Üçüncü boyut bireyin kendi duygularını düzenlemesini içerir. Birey kendi duygularını düzenleyerek psikolojik sıkıntılardan kurtulmada ve zorlu durumlarla baş etmede avantaj sağlayabilir. Dördüncü boyut ise duyguları daha iyi performanslar sergilemek için kullanmaktır. Kişi duygularını daha yapıcı faaliyetlere ve performansına yönlendirerek başarılı olacaktır (Law, Wong ve Song, 2004: 484). Bu tanım Mayer ve Salovey 'in 1990 yılında duygusal zekâ için yaptıkları ilk tanıma benzemektedir.

Cooper ve Sawaf'a (1997) göre duygusal zekâ; hislerin etkisiyle gösterilen davranışlardır ve asla, hisleri kontrolsüzce kullanmak olarak anlaşılmamalıdır. Duygusal zekâ, bireyin sahip olduğu zekâyı artıran ve zekânın nasıl eyleme dönüşeceğine veya daha faydalı olacak şekilde nasıl kullanılacağına yön veren bir maharettir (Akt. Dal, 2015: 5).

Tarhan (2010: 19-20), sıkılmış dişlerin, hızlı solunumun, tüylerin diken diken olmasının, titreyen dudakların ve kabaran göğsün, bedene yansıyan duygu aktarımlarının tezahürü olduğuna değinmiştir. Duygu aktarımının ve düşünce bilgisinin duygu bilgisine dönüşmesi için zihinsel malzemelere ihtiyaç vardır ve bu malzemeler serotonin, dopamin gibi kimyasal hormonlar ve enzimlerdir. Tarhan, beynimizdeki bu kimyasalları doğru şekilde üretip, yönetmeyi "duygusal zekâ" olarak isimlendirmenin yanlış olmadığını belirtmiştir.

Duygusal zekâ, bireyin; kendini harekete geçirebilmesi, ruh halini düzenleyebilmesi, yaşanan aksi durumlara rağmen yoluna devam edebilmesi, yaşadığı sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermemesi, dürtülerini kontrol edip tatminini erteleyebilmesi, empati yapabilmesi ve umut beslemesi gibi önemli özelliklerin kümesidir (Goleman, 2011: 58).

Salovey ve Gardner duygusal zekânın tanımını beş başlık altında toplayarak açıklamışlardır. Bu başlıklar şu şekildedir (Goleman, 2011: 68-69):

1. Öz bilinç: Bireyin bir duygu oluşurken onu fark edebilmesini ifade eder ve duygusal zekânın temelini oluşturur. Bireyin kendini anlaması için duygularının her an farkında olması şarttır. Birey duygularının gerçek durumunu algılayamazsa

yanlış kararlar verebilirler. Duygularını iyi tanıyan bireyler ise aldıkları kararlarda daha başarılı olurlar ve hayatları daha yolunda ilerler.

2. Duyguları idare edebilmek: Öz bilinç yani bireyin duygularını tanımasının üzerine inşa edilen ve bireyin duygularını en uygun biçimde idare etmesini sağlayan yeteneği ifade eder. Birey bu sayede kendini karamsarlıktan, kaygı ve alınganlıktan kurtarabilir ve kendini yatıştırabilir.
3. Kendini harekete geçirmek: Bireyin tıkanıp kalmamak için her türlü yüksek performansı sergilemesini mümkün kılan durumdur. Birey dikkatini ve duygularını bir amaç için toplayıp kendini harekete geçirdiğinde her işte daha başarılı ve üretken olabilmektedir.
4. Başkalarının duygularını anlamak: İnsanlarla ilişki kurmada temel beceri olan empati yeteneğini ifade eder ve bireyin öz bilinci üzerinde gelişir. Empati yeteneği yüksek olan bireyler diğer insanları anlamada daha başarılıdır. Bu durum onları hem sosyal ilişkilerde hem de sosyal yönü baskın olan mesleklerde daha başarılı kılar.
5. İlişkileri yürütebilmek: Başkalarının duygularını idare etme becerisi olan bireyler başkaları ile ilişkilerinde de başarılı olurlar. Sosyal yaşamda insanlarla sirtüşmeden etkileşime dayalı bir tavır geliştiren bireyler başarılı olurlar.

Duygusal zekânın gelişimi incelendiğinde bireyin yaşı, cinsiyeti ve yetiştiği aile ortamının önemli etkenler olduğu gözlemlenmiştir. Bu etkenlerden yaş ise diğerlerine göre etkiye neden olan ilk faktör olarak öne çıkmaktadır. Bireyler çok küçük yaşlarda duyguları anlamaya ve yorumlamaya başlamaktadır. Hatta anne karnında dahi ses tonunun duygusunu anladıkları söyleyebilir. Yaşa bağlı olarak birey büyüdükçe duygusal ifadeleri daha iyi anlayıp yorumlamaya başlar ve okul çağında bu gelişim hızlanır. Aile ortamı duygusal zekânın gelişimini etkileyen bir diğer faktördür. Birey anne ve babanın söylediklerini, söylemlerini ifade ediş ve duygularını yansıtma şekillerini model alır ve içselleştirir. Böylece onlardan duygunun yorumu ve anlamı hakkında bilgiler edinmiş olur. Bireyin cinsiyetinin de duygusal zekânın gelişimi üzerinde etkisi vardır. Kızların duygusal zekâ düzeyleri erkeklerden yüksektir, denilebilir. Çünkü kızlar erkelere göre duyguları anlama ve ifade etmede daha başarılıdır (Ceyhan, 1994: 12-20).

Duygusal zekâ, duyguların bilişsel süreçler ile bağlantı kurması, duyguların doğru anlaşılıp ifade edilmesi ve duyguların yorumunu yapabilme ve düzenleme becerisi ile

davranışların üzerindeki etkisini anlayabilme yeteneğini ifade eder (Law, Wong ve Song, 2004: 485).

Duygusal zekâ kavramına yönelik yapılan araştırmaların çoğunluğu duygusal zekânın bilişsel zekâdan ayrılan yönlerini ve farklarını bulup ortaya koymaya yönelik olmuştur. Aslında bilişsel zekâ ile duygusal zekâ birbirine karşı veya zıt kavram değildir ve birbirleri ile tamamen ayrılmadan birbirleri ile karmaşık şekilde çalışan yetilerdir (Titrek, 2010: 81-82). Duygusal zekâ kavramına temel teşkil eden ilk düşünceler incelendiğinde de benzer durum görülmektedir. Platon'un "Tüm öğrenme süreci aslında duygusal bir temele dayanır." sözü ile öğrenme gibi bilişsel bir faaliyete duyguların öncelik ettiği yorumu yapılabilir. Descartes'in "duyguları akılcı bir yaklaşım içinde değerlendirmesi ve duyguların asıl kaynağının düşünceler olduğu" görüşü de biliş ile duygunun birbirlerinde kopuk ve bağımsız olmadıklarını ortaya koymaktadır (Yaylacı, 2006: 46).

En çok kabul gören tanımlar incelendiğinde duygusal zekânın, kişinin kendi ve başkalarının duyguları üzerindeki kontrol yeteneği olduğu söylenebilir.

2.3.4. Duygusal Zekâ Modelleri

2.3.4.1. Mayer ve Salovey Duygusal Zekâ Modeli

Mayer ve Salovey (1997: 10) duygusal zekâ için yaptıkları tanımı güncellemiş ve dört boyutlu yeni bir tanım yapmışlardır. Duyguları anlama, duygunun düşünce içinde özümsemesi, duyguların anlaşılması ve analiz edilmesi ile duyguları yansıtıcı olarak düzenlemeden oluşan dört boyutlu tanım yetenek modelini ortaya çıkarmıştır. Bu modelin diğer duygusal zekâ modellerinden ayrılmasının nedeni, duygusal zekânın diğer zekâ türleri gibi incelenmesidir. Yani, zekâ bilimsel mantık zekâsı gibi ele alınır ve birbiriyle ilişkili bir grup yetenekten oluşur. Bu modelde zekâ alternatif yöntemlerle puanlanır, değerlendirilir ve yaşa bağlı olarak artar.

Bu modelin ilk boyutu "duyguları anlama ve ifade etme"dir. Birey kendi duygularını ve ilişkide bulunduğu bireylerin duygularını anlar ve ilişkilerinde anlamlı hale getirdiği bu duyguları ifade eder. Bu boyut duygusal zekânın en temel boyutudur. Duygularının farkında olan bir birey kendisini de daha iyi tanır ve doğru kararlar

almada daha başarılıdır. Modelin ikinci boyutu “düşüncenin duygusal olarak kolaylaştırılması” veya “duygunun düşünce içinde özümsemesi” olarak ele alınmıştır. Duygular düşüncelere destek olur, düşüncenin sağlıklı ve doğru işlev görmesini sağlar. Bu beceri bireye problem çözümede farklı bakış açıları ve yaratıcılık da sağlar. Yargı ve hafızaya yardımcı duygular üretmek ile düşünce üretkenliğine duygularla destek olmak da bu boyutun içinde yer alır. Duyguların anlaşılıp analiz edilmesi bu modeldeki üçüncü boyuttur. Bu boyut; kişinin farklı duyguları tespit edebilmesini, duygular arası geçiş sağlayabilmesini, duygu kaymaları ile ilişkili ilişkileri anlama ve duygular arasındaki kombinasyonu sağlama durumlarını içerir. Son boyut duyguların yansıtıcı olarak düzenlenmesidir. Hoşa giden veya gitmeyen duygulara kişinin açık olma, bu duyguları hem kendine hem de başkalarına açıkça ifade edebilme becerisidir. Bireyin hem duygusal hem de entelektüel büyüme için duygularını etkin bir şekilde düzenleme ve denetleme yeteneğini ifade eder. (Mayer ve Salovey, 1997: 12).

2.3.4.2. Goleman Duygusal Zekâ Modeli

Goleman’ın duygusal zekâ modeli incelendiğinde Mayer ve Salovey ’in temel yetenek modelini temel alıp onu geliştirdiği gözlemlenmektedir. Bu gelişim ile onların kuramından farklılaşan ve kişinin kendi duygularının farkında olması, örgütsel faaliyet ve duygusal zekânın liderlik üzerindeki etkileri gibi bazı özellikleri içeren karma bir model haline gelmiştir (Sirem, 2009: 22). Bu model; öz bilinç, kendini yönetebilme (duyguların kontrolü) ve motivasyon başlıklarını kapsayan kişisel yeterlilik ile empati ve sosyal becerileri kapsayan sosyal yeterlilik olmak üzere iki kategoride incelenebilir (Yan, 2008: 20).

- *Öz bilinç*, kişinin iç dünyasında olup biten her şeyin sürekli farkında olmasıdır. Kendine yönelik bilince sahip olan bir zihin, duygular dâhil olmak üzere yaşananları gözlemler ve inceler. Öz bilince, serbest çağrışım sırasında bireyin kendi benliğine yaptığı derin izlenim nedeni ile “gözleyen benlik” denilmiştir. Öz bilinç, duyguları olduğundan daha abartılı algılayıp tepki üretecek bir dikkat hali olarak anlaşılmalıdır. Öz bilinç, çalkantılı duygu durumlarında bile tarafsızca kendine yönelik olmayı sürdürebilme halidir. Mayer’e göre öz bilinç; kişinin ruh halinin ve bu ruh haline ait düşüncelerinin farkında olma yeteneğidir. Öz bilinç

için duygusal zekânın en temel becerisi denilebilir ve duygusal zekânın ikinci temel ögesi sayılabilecek kötü ruh halinden kurtulmanın temelini de oluşturur (Goleman, 2011: 73-83).

Öz bilinç için özetle kişinin kendine ait duyguların farkına varıp anlama ve duyguları tarafsızca değerlendirip yorum yapabilme becerisi ya da yeteneği denilebilir.

- *Kendini yönetme veya duyguların kontrolü*, duygusal zekânın önemli bir unsurudur. Duyguları fazla yoğun ya da uzun süreli yaşama, yani aşırılık dengemizi bozmaktadır. Bize sıkıntı veren duyguları kontrol edebilmek ise duygusal sağlığımızı korumaktadır. Kişinin sağlıklı ve iyi hissetmesi için olumsuz duygulardan kaçınması gerekmez; sadece olumsuz duyguları kontrolünde tutması yeterlidir. Beynimizin yapısı hangi duygunun etkisinde kalacağımızı kontrol etmemizi zorlaştırabilir; ancak süresini kontrol etmemizi zorlaştırmaz. Öz bilinci kullanarak kontrolümüzden çıkan duyguların farkına varıp tekrar düzenleyebiliriz (A.g.e. :85-88).

Bireyin dürtülerinin esiri olmadan duygularını kontrol edip yönlendirebilmesi duygusal zekânın önemli bir unsurudur. Duygusal zekâyâ sahip bireyler, kendilerini olumsuz etkileyen duygularını yok saymazlar; ancak duyguların kendilerini kontrol etmelerine de izin vermezler. Duygularını kontrol eden bireyler edemeyenlere göre yaşamlarında daha başarılı ve sağlıklı olmaktadır.

- *Motivasyon* veya kişinin kendini harekete geçirmesi duygusal bir eylemdir. Bireyin olumsuz durumlar ve engellerle karşılaştığında pes etmeden duygusal motivasyonu sağlayıp kendini harekete geçirmesi duygusal zekâyâ dair önemli bir beceridir (A.g.e. :101-106).
- *Empati* bireyin başkalarının duygularının ne olduğunun farkına varma onları anlama ve yorumlama yeteneğidir. Başkalarının hangi duyguyu hissettiğini bilen bireyler daha iyi ve sağlıklı iletişim kurabileceklerdir. Duygudaşlık yeteneğine sahip bireyler sosyal hayatta ve iş hayatında diğer insanların ne hissettiğini ve neye ihtiyaçlarının olduğunu anlayıp bunlara cevap ve karşılık verebilirler. Duygusal zekâyâ sahip bireyler kendi duygularının farkına oldukları gibi başkalarının duygularının da farkındadırlar (A.g.e.: 122-125).
- *Sosyal beceriler* ise bireyin başkalarıyla ilişki kurma yeteneğini ifade eder. Birey sosyal ilişkilerde başkalarının duygu ve hislerini iyi okuyup, analiz edebiliyor ve yönlendirebiliyorsa sosyal becerilere sahiptir, denilebilir. Bu bireyler sosyal

ortamları organize etme ve bireyler arasında çatışma çözme yeteneklerine sahiptirler. Sosyal beceriler Goleman'ın modelinde yer verdiği öz biliş, duyguları kontrol etme ve başkalarının duygularını anlamayı kendi içinde barındırmaktadır. Bu nedenle duygusal zekâyâ sahip bireyler sosyal becerilere mutlaka sahip olmalıdır (A.g.e.: 138-145).

2.3.4.3.Bar-on Duygusal Zekâ Modeli

Bar-on, “Emotional Quotient” (EQ) terimini ilk kez 1988 yılındaki doktora tezinde kullanmıştır. Bar-on'un modelinde öne sürdüğü bilişsel olmayan zekâyı (duygusal zekâyı); kişinin çevrenin taleplerine cevap vermesine ve baskılarıyla baş etmesine etki eden duygusal, kişisel-sosyal beceri ve yeteneklerini düzenlemesi olarak ifade etmiştir (Bar-on, 2006: 13). Bar-on bu beceri ve yeteneklerin bilişsel kaynaklı olmadığına özellikle vurgu yapmıştır.

Bar-on'un duygusal zekâ modeli, Mayer ve Salovey'in yetenek modelinden farklıdır. Duygusal zekânın, zekâ kavramının içyapısı, yani zekânın çekirdek kavramını irdelemek yerine, duygusal zekâyı yetenek olarak sayılmayan kavramlarla açıklamaya çalışmış ve duygusal zekâ kavramının çerçevesini genişletmişlerdir. Örneğin “Bazı bireyler yaşamlarında diğerlerinden niçin daha başarılıdır?” sorusu Bar-on duygusal zekâ modelinde yanıtlanmaya çalışılmış bir sorudur (Göçet, 2006: 20).

Model, psikolojik anlamda iyi olma üzerinde duygusal ve sosyal fonksiyonların etkisini incelemektedir. Bar-on'a göre; iyimser, gerçekçi, sorunları çözmede ve stresle baş etmede başarılı, değişikliklere kolay uyum sağlayan kişilerin duygusal zekâlarının yüksek olduğuna inanmaktadır (Şenocak, 2015: 23).

Tablo 2.1: Bar-on Duygusal Zekâ Modeli Boyutları Ve Yeterlilikleri

Duygusal Zekâ Boyutları	Duygusal Zekâ Yeterlilikleri ve Becerileri
İçî Dönük (kişisel)	Bireysel farkındalık ve kendini ifade etme
Özsaygı	Kendini doğru şekilde algılamak ve kabul etmek
Duygusal Farkındalık	Duygularının farkında olmak ve duygularını anlamak

Kendine Güven	Kendi duygularını ve kendini etkili ve yapıcı bir şekilde ifade etme
Bağımsızlık	Kendine güven ve diğer kişilere göre duygusal yönden bağımsız olmak
Kendini Gerçekleştirme	Bireysel hedefleri ve kendi potansiyelini geliştirmek
Kişilerarası	Sosyal farkındalık ve kişiler arası ilişki
Empati	Başkalarının duygularının farkında olmak ve anlamak
Sosyal Sorumluluk	Sosyal bir grupta yer alabilmek
Kişilerarası İlişki	Karşılıklı olumlu ilişkiler kurmak
Stres Yönetimi	Duyguların kontrolü ve yönetimi
Strese Karşı Tolerans	Duyguları etkili ve yapıcı bir şekilde yönetme
Nabız Kontrolü	Duyguları etkili ve yapıcı bir şekilde kontrol etmek
Uyum sağlama	Değişimlere ayak uydurabilme
Gerçeklik Testi	Birisinin duygularını ve düşüncesini tarafsız şekilde değerlendirmek
Esneklik	Duygu ve düşüncelerini yeni durumlara uyarlamak
Problem çözme	Kişisel ve kişilerarası problemleri etkili bir şekilde çözmek
Genel Ruh Hali	Öz motivasyon
İyimserlik	Hayata pozitif bakmak
Mutluluk	Hayattan haz almak

(Bar-on, 2006: 21).

Tablo 2.1’de görüldüğü üzere Bar-on duygusal zekâ modeli; içe dönük (kişisel), kişilerarası, stres yönetimi, uyum sağlama ve genel ruh hali olmak üzere beş boyuttan ve on beş alt boyuttan oluşmaktadır.

2.3.4.4.Cooper ve Sawaf Duygusal Zekâ Modeli

Cooper ve Sawaf (1997:12); duyguların gücünü, insanın bilgisini, enerjisini ve ilişkilerini bir kaynak olarak anlama, duyumsama ve etkin kullanma yeteneğini duygusal zekâ olarak tanımlamışlardır.

Cooper ve Sawaf “dört köşe taşı “ ismini verdikleri modelle duygusal zekâyı açıklamışlardır. Bu köşe taşları sırasıyla; duyguları öğrenmek, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal zindeliktir.

Tablo 2.2: Cooper ve Sawaf Duygusal Zekâ Modeli Boyutları Ve Yeterlilikleri

Duygusal zekâ boyutu	Boyutun yeterlilikleri
1. Köşe taşı Duyguları öğrenmek	<ul style="list-style-type: none">• Duygusal dürüstlük• Duygusal enerji• Duygusal geribildirim• Pratik sezgi
2. Köşe taşı Duygusal zindelik	<ul style="list-style-type: none">• Öz varlık• Güven çemberi• Yapıcı hoşnutsuzluk• Esneklik ve yenileme
3. Köşe taşı Duygusal derinlik	<ul style="list-style-type: none">• Özgün potansiyel ve amaç• Adanmışlık• Dürüstlüğü yaşamak• Yetki olmadan etki
4. Köşe taşı Duygusal simya	<ul style="list-style-type: none">• Sezgisel bakış• Düşünsel zaman değişimi• Fırsatı sezinlemek• Geleceği yaratmak

(Cooper ve Sawaf, 1997:xxvii).

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Coşkun (2017), “İlkokul Birinci Kademe Öğrencilerinin Anne Tutumu, Benlik Saygısı Ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı araştırmada benlik saygısı ve duygusal zekâ puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirtmiştir. Ayrıca, benlik saygısının demokratik tutum ile orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkili olduğu saptamıştır. Bununla birlikte duygusal zekâ ve demokratik tutum arasında güçlü, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Yüksekkaya (1995), üniversite öğrencilerinde benlik saygısını çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmada, üniversite öğrencilerinin yükseğe yakın düzeyde benlik saygısına sahip oldukları sonucunu elde etmiştir. Benlik saygısının; akademik başarı, anne baba olan ilişki, kardeş sayısı ve arkadaşlık kurmakta güçlük çekme açısından anlamlı farklılaşma gösterdiğini bulmuştur. Benlik saygısı üzerinde; cinsiyet, yaş, bölüm, anne babanın eğitim düzeyi, derslerde söz alma sıklığı, sınıf ve ailenin genel tutumunun anlamlı düzeyde etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bahtiyar (2019), “Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki Özelliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışmada mükemmeliyetçilik ile yetersizlik duygusu arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve algılanan akademik başarı düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği sonuçlarını elde etmiştir. Mükemmeliyetçilik özellikler ile kardeş sayısı, doğum sırası ve algılanan sosyo-ekonomik durum arasında anlamlı ilişkiler görülmemiştir.

Benk (2006), “Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliğinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisi” isimli çalışmasında; mezun olunan lise türü, kardeş sayısı, doğum sırası, cinsiyet, ailenin algılanan gelir düzeyi, anne baba eğitim durumu, algılanan anne baba tutumu, eleştiricilik, algılanan anne baba mükemmeliyetçilik ve resmiyet ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Mükemmeliyetçilik ile yaş, anne baba birlikteliği, bölüm, sınıf, algılanan akademik

başarı düzeyi, ÖSS puan türü, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer ve algılanan anne-baba-çocuk çocuk ilişkileri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucunu elde etmiştir.

Çağatayalp-Özdin (2019), “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Ve Özgeciler Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi” isimli araştırması sonucunda psikolojik iyi oluş ile mükemmeliyetçilik arasında negatif, psikolojik iyi oluş ile özgeciler arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptamıştır. Mükemmeliyetçilik ile yaş, cinsiyet, puan türü, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, akademik başarı düzeyi ve gelir düzeyine ait demografik değişkenler arasında ise anlamlı sonuçlar elde etmiştir.

Karademir ve arkadaşları (2010), “Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı ve Duygusal Zekâ” başlıklı çalışmada benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde doğrusal bir ilişki olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Yaş, aile tanımlaması, ailelerinin kendilerine davranış şekillerini algılama biçimleri ve sosyal ve sportif etkinliklere katılım değişkeninde gruplar arası farkın benlik saygısı düzeyi ve duygusal zekâ düzeyleri için istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Cinsiyet, Mezun olunan okul türü ve aile gelir durumlarının benlik saygı ve duygusal zekâ düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür. , mezuniyet dereceleri (akademik başarıları) değişkeninde benlik saygısı düzeylerinde anlamlı fark olduğu, duygusal zekâ düzeylerinde farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Satıcı (2018), “Genç Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik İle Romantik İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zekâ ve Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rollerinin İncelenmesi” başlıklı araştırmasında; mükemmeliyetçiliğin düşmesinin genç yetişkinlerin duygusal zekâ ve bilinçli farkındalık düzeylerini artırabileceğini ve bu artışların da romantik ilişki doyumunu güçlendirebileceğini belirtmiştir. Bununla birlikte kısmi aracılık söz konusu olduğu için mükemmeliyetçiliğin düşmesinin doğrudan da romantik ilişki doyumunu güçlendirebileceğini ortaya koymuştur.

Eroğlu (2018), “Ortaokul 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Kaygıları İle Benlik Saygısı, Anne-Baba Tutumları, Mükemmeliyetçilik Özellikleri Arasındaki İlişki” başlıklı çalışmada sosyal kaygı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, sosyal kaygının olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri

ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini, olumlu mükemmeliyetçilik özellikleri ile ise bir ilişkisi bulunmadığını belirtmiştir.

Demiray (2018), “Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Kişilerarası Duyarlılık Arasındaki İlişki: Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü” isimli çalışmada duygusal zekânın cinsiyet, eğitim seviyesi, gelir düzeyi ve sosyal destek durumuna göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiğini belirtmiştir. Yaş değişkeninin ise duygusal zekâ üzerinde bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, duygusal zekâ ile kişiler arası duyarlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönlü zayıf ilişki olduğunu belirtmiştir.

2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Sumi ve Kanda (2002) yaptıkları bir çalışmada, psikosomatik semptomlar, depresyon ve anksiyete ile nevrotik mükemmeliyetçilik arasındaki araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, nevrotik mükemmeliyetçilik ile psikosomatik semptomlar ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Nevrotik mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Mohzan ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan çalışmada duygusal zekânın akademik başarı üzerindeki etkisi incelenmiştir. 278 öğrenci ile yapılan araştırmada duygusal zekâsı yüksek olan öğrencilerin yüksek akademik başarıya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Craddock, Church ve Sands (2009) üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri ile ailesel özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırdıkları bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimlerini; kalabalık aile yapısı ve otoriter ebeveyn tutumları güçlendirmektedir. Dağılmış aile yapısına sahip olan öğrenciler ile anne ve babası aşırı otoriter ve kontrolcü tutuma sahip olan öğrencilerin uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin diğer bireylerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Dengeli aile bütünlüğü ve ebeveyn desteği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Lackovic ve arkadaşları (1994) ergenlik döneminde bulunan kadınlar üzerinde yaptıkları araştırmada, anne ile nitelikle etkileşimler kurmanın benlik saygısını olumlu yönde etkilediği sonucunu elde etmişlerdir.

Batool ve Bond (2015) ebeveynlerin duygusal zekâ düzeyleri ile ergenlerin saldırganlık davranışları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, duygusal zekânın ebeveyn tutum, davranış ve yaklaşımlarını şekillendiren aracı bir faktör olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ebeveynlerin duygusal zekâ düzeyleri ile ergenlerin saldırgan davranışları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu sonucunu da elde etmişlerdir.

Mayer ve Geher (1996) tarafından yapılan araştırmada, duygusal zekâ ile duyguların düşüncelere dönüşme sürecinde kişisel farklılıkları incelemişlerdir. Araştırma 321 kişi üzerinde yapılmış ve duygusal zekâ ile kişisel bilgilere ait formlar kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda, kendi duygu ve düşünce bağımlı yüksek düzeyde tutabilen kişilerin diğerlerinin duygu ve düşüncelerini de daha iyi anlayabileceği bulgusuna ulaşılmıştır.

Caruso, Mayer ve Salovey (2002) 180 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada duygusal zekânın bir kişilik teorisi mi yoksa bir zekâ türü mü olduğu sorusunun yanıtını araştırmışlardır. Araştırmada, Çok Faktörlü Duygusal Zekâ Ölçeğini (MEIS) kullanmışlardır. Araştırma sonucunda duygusal zekânın bir kişilik özelliği olmaktan daha çok bağımsız bir zekâ alanı olduğu tespit edilmiştir.

Mogonea ve Mogonea (2014), 112 ergen ve ailesinin katıldığı araştırmada ergenin benlik saygısı ile anne-baba tutumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; benlik saygısı ile demokratik anne baba tutumu olumlu ve anlamlı ilişkili iken benlik saygısı ile aşırı hoşgörülü anne baba tutumu olumsuz anlamlı ilişkilidir.

Ali, Ghazi ve Khan (2010), Pakistan'daki 250 öğretmene (112 kentsel ve 138 kırsal) kırsal ve kentsel ortaokul öğretmenlerinin benlik saygılarının karşılaştırılması amacıyla "Andrew ve Cindy Benlik Saygısı Değerlendirme Anketi (1995)" uygulanmıştır. Araştırma sonucunda kentsel ve kırsal ortaokul öğretmenlerinin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Stoeber ve Stoeber (2009), yaptıkları araştırmada, mükemmeliyetçiliğin yaş, cinsiyet ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Liesbet ve arkadaşları (2010)

ise mükemmeliyetçilik ile yeme bozuklukları arasında ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre; yüksek kişisel standartlar ve eleştirilme endişesine göre alınan mükemmeliyetçilik puanlarının ikisinin birlikte yüksek olmasının yeme bozukluklarıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yöntemi ele alınmaktadır. Araştırmanın modeli, araştırma evreni, araştırma örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi bu bölümde yer alacaktır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma; tarama modelleri içerisinde genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modelinde planlanmış bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını inceleyen bir araştırma olarak değerlendirilmektedir (Karasar, 2009: 77-81).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 eğitim-öğretim döneminde İstanbul ilinde bulunan üniversitelerin 10 farklı fakültesinde eğitim gören 300'ü (%56) erkek ve 236'sı (%44) kadın olmak üzere toplamda 536 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Çalışma grubunda yer alan 536 katılımcının; 28'i Siyasal Bilimler Fakültesi, 98'i Elektrik Elektronik Fakültesi, 52'si Meslek Yüksek Okulu, 35'i Hukuk Fakültesi, 77'si Eğitim Fakültesi, 27'si Gemi İnşaatı ve Denizcilik Fakültesi, 43'ü İnşaat Fakültesi, 63'ü Makine Fakültesi, 42'si Mimarlık Fakültesi ve 71'i Tıp Fakültesi öğrencisidir.

Katılımcıların; 43'ü (%8) hazırlık sınıfı, 220'si (%41.1) birinci sınıf, 128'i (%23.85) ikinci sınıf, 76'sı (%14.18) üçüncü sınıf ve 69'u (%12.87) dördüncü sınıf düzeyindedir.

Katılımcıların 239'u (%44.6) 18-19 yaş aralığında, 174'ü (%32.5) 20-21 yaş aralığında ve 123'ü (%22.9) 22 ve üzeri yaşlardadır. Katılımcıların kardeş sayılarının dağılımı 39'u (%7.3) tek çocuk, 210'u (%39.2) iki kardeş, 159'u (%29.7) üç kardeş, 73'ü

(%13.6) dört kardeş, 55'i (%10.3) beş ve üzeri şeklindedir. Doğum sıraları ise 262'si (%48.9) ilk çocuk, 116'sı (%21.6) ortanca veya ortancalardan biri ve 158'i (%29.5) son çocuk şeklindedir.

Katılımcılar aşağıda ayrıntılı şekilde verildiği üzere 10 farklı fakültede öğrenim görmektedir. Bununla birlikte 20 farklı bölümde öğrenim gören öğrencilerden veriler elde edilmiştir. Bu bakımdan üniversite öğrencilerinin temsil edilebilirliği artırılmıştır.

Çalışmanın katılımcılarına yönelik ayrıntılı bilgiler Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1: Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler

	Erkek		Kadın	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
<i>Fakülte</i>				
Siyasal Bilim Fakültesi	9	3.0	19	8.1
Elektrik Elektronik Fakültesi	78	26.0	20	8.5
Meslek Yüksek Okulu	20	6.7	32	13.6
Hukuk Fakültesi	21	7.0	14	5.9
Eğitim Fakültesi	19	6.3	58	24.6
Gemi İnşaatı ve Denizcilik Fakültesi	25	8.3	2	0.8
İnşaat Fakültesi	28	9.3	15	6.4
Makine Fakültesi	50	16.7	13	5.5
Mimarlık Fakültesi	18	6.0	24	10.2
Tıp Fakültesi	32	10.7	39	16.5
<i>Sınıf düzeyi</i>				
Birinci sınıf	104	34.7	116	49.2
İkinci sınıf	67	22.3	61	25.8
Üçüncü sınıf	49	16.3	27	11.4
Dördüncü sınıf	46	15.3	23	9.7

Hazırlık	34	11.3	9	3.8
<i>Yaş</i>				
18-19	120	40.0	119	50.4
20-21	95	31.7	79	33.5
22 ve üzeri	85	28.3	38	16.1
<i>Kardeş sayısı</i>				
Tek çocuk	22	7.3	17	7.2
İki kardeş	123	41.0	87	36.9
Üç kardeş	91	30.3	68	28.8
Dört kardeş	38	12.7	35	14.8
Beş ve üzeri kardeş	26	8.7	29	12.3
<i>Doğum sırası</i>				
İlk çocuk	157	52.3	105	44.5
Ortanca veya ortancalardan biri	54	18.0	62	26.3
Son çocuk	89	29.7	69	29.2

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması için “Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu” kullanılmıştır. Katılımcılara ait demografik özellikleri belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan “kişisel bilgi formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda 8 soru bulunmaktadır. Araştırmaya katılan

üniversite öğrencilerine; cinsiyet, yaş, fakülte, bölüm, sınıf, kardeş sayısı, doğum sırası ve algılanan anne-baba tutumu ilgili sorular sorulmuştur.

3.3.2. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Frost ve arkadaşları (1990) tarafından bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini ortaya çıkarmak için Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek 35 madde ve 6 boyuttan oluşan, beşli likert tipi (1: kesinlikle katılmıyorum, 5:kesinlikle katılıyorum) kendini bildirim ölçeğidir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Kağan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.91'dir. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık güvenirlikleri; hata yapma endişesi 0.79, ailesel beklentiler 0.84, aileden eleştiri 0.72, yaptığından emin olamama 0.64 ve düzen 0.94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test değeri 0.82 bulunmuştur. Alt ölçeklerin test-tekrar test değerleri 0.63-0.82 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlama yüksek düzeyde güvenilirdir.

3.3.3.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Türkçeye Çuhadaroğlu (1986) çevrilen ölçek Rosenberg (1965) tarafından oluşturulmuştur. Benlik saygısını, 10 maddeden oluşan ilk bölümün ölçtüğü ölçekte 63 soru ve 12 alt bölüm bulunmaktadır. Benlik saygısını ölçen alt boyut 4'lü likert (Hiç Katılmıyorum, Katılmıyorum, Katılıyorum ve Tamamen Katılıyorum) tiptir. Katılımcı tarafından kendine en yakın olan şık her soru için cevap olarak işaretlenir.

Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafında yapılmıştır. Test-tekrar test güvenirlik çalışması 205 öğrenci üzerinde bir ay arayla yapılmış ve güvenirlik katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur. İç tutarlılık katsayısı ise 0.82 olarak bulunmuştur. Ölçek maddelerinden 1., 2., 4., 6. ve 7. maddeler olumlu; 3., 5., 8., 9. ve 10. maddeler olumsuz olacak şekilde belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 10 ila 40'tır.

3.3.4. Duyusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu (DZÖÖ-KF)

Duyusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu (DZÖÖ-KF), Petrides ve Furnham'ın (2000,2001) duygusal zekâyı, “kişisel karakter özelliği” olarak kavramsallaştırmalarını temel alıp, bireye ait duygusal yeterlilikler ile ilgili kendini algılama düzeyini belirlemek için geliştirilmiş bir ölçektir. Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda, 20 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapı elde edilmiştir. Yapının örneklem verisiyle iyi uyum kurup kurmadığı anlamak için yürütülen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin uygulandığı örnekleme iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir. Ölçeğin toplamında yüksek puan alınması bireylerin duygusal zekâ yeteneklerini yüksek, düşük puan almaları ise duygusal zekâ yeteneklerinin az olduğunu ifade etmektedir.

Duyusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formunun tamamı için iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.81, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .86'dır. Bu sonuçlar ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Deniz, Özer ve Işık, 2013).

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, 2018-2019 eğitim- öğretim yılında İstanbul ilinde bulunan 10 farklı üniversitede eğitimlerine devam eden 536 üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Araştırmacı tarafından uygulama yapılmadan hemen önce katılımcılara; araştırmanın sadece akademik amaçla kullanılacağı, gönüllülük esasına dayalı katılım olduğu, ölçek formlarının nasıl işaretleneceği ve özellikle kimlik bilgilerini yazmamaları belirtilmiştir.

3.5.Verilerin analizi

Çalışmanın ana analizlerini gerçekleştirmeden önce verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediği değerlendirilmiştir. Bunun için çalışmanın değişkenlerine ait

çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3.2’de yer almaktadır.

Tablo 3.2: Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Mükemmeliyetçilik	.124	.330
Benlik saygısı	-.225	-.340
Duygusal zekâ	-.395	-.167

Tablo 3.2’de görüleceği gibi değişkenlere ait çarpıklık değerleri -.395 ile .124 arasında, basıklık değerleri -.340 ile .330 arasında değiştiği anlaşılmaktadır. Bu bakımdan tüm değişkenlerin normal dağılım sergilediği ifade edilebilir.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir biçimde farklılık gösterip göstermediğini incelemek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan bağımsız örneklem “t” testi tekniği kullanılmıştır. Diğer taraftan, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeylerinin yaşlarına, sınıf düzeylerine, kardeş sıralarına ve sayılarına göre anlamlı bir biçimde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için ise ANOVA kullanılmıştır. Tüm analizlerde homojenlik Levene testi ile incelenmiştir. ANOVA sonuçlarında anlamlı farklılığın olması durumunda farkında kaynağını belirleyebilmek adına Tukey çoklu karşılaştırma yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde araştırma sorularına tek tek yanıt aranmıştır. Bu bağlamda elde edilen bulgular sırasıyla verilmiştir.

4.1. Demografik Özelliklere Ait Bulgular

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin demografik özelliklere göre ortaya çıkan bulgularına yer verilmiştir. Bu bakımdan cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve doğum sırası bulgularına sırasıyla yer verilmiştir.

4.1.1. Cinsiyet

Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir biçimde farklılık gösterip göstermediğini bulabilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 4.1.’de sunulmuştur.

Tablo 4.1: Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Duygusal Zekânın Cinsiyet Açısından t Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	sd	p
Mükemmeliyetçilik	Erkek	300	103.91	19.04	.704	534	.48
	Kadın	236	102.73	19.60			
Benlik saygısı	Erkek	300	31.24	5.39	1.108	534	.27
	Kadın	236	30.69	5.90			
Duygusal zekâ	Erkek	300	18.39	4.82	1.24	534	.22
	Kadın	236	18.90	4.65			

Tablo 4.1.'de, erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâlarına yönelik t testi sonuçları görülmektedir. Sonuçlar ele alındığında; üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre mükemmeliyetçilik (t0.05: 534 = 0.704, $p > .05$), benlik saygısı (t0.05: 534 = 1.108, $p > .05$) ve duygusal zekâ (t0.05: 534 = 1.24, $p > .05$) düzeylerinin anlamlı biçimde farklılık göstermediği saptanmıştır. Dolayısıyla bu sonuçlar ışığında; erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin birbirlerine benzer mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeylerine sahip oldukları ifade edilebilir.

4.1.2. Yaş

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı bir biçimde farklılık gösterip göstermediği araştırma sorusu bu bölümde değerlendirilmiştir. Bunun için yaşları “18-19”, “20-21” ve “22 ve üzeri” olan üniversite öğrencilerinin araştırmada ele alınan değişkenlere göre incelenmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.2.'de yer almaktadır.

Tablo 4.2: Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Duygusal Zekânın Yaşa Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Yaş	<i>n</i>	\bar{x}	ss	Kaynak	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	Post Hoc
MKM	18-19 ^a	239	105.59	19.10	Gruplar arası	2410.50	2	1205.25	3.27*	a > b
	20-21 ^b	174	100.74	19.54						
	22 ve üzeri ^c	123	102.88	18.89						
BenSay	18-19	239	30.51	5.74	Gruplar arası	107.70	2	53.85	1.70	-
	20-21	174	31.30	5.26						
	22 ve üzeri	123	31.52	5.86						
DuZe	18-19	239	18.46	4.94	Gruplar arası	29.56	2	14.78	.65	-

20-21	174	18.51	4.36				
22 ve üzeri	123	19.04	4.90	Grup içi	12021.72	533	22.55

Not. * $p < .05$; *MKM* mükemmeliyetçilik; *BenSay* benlik saygısı; *DuZe* duygusal zeka

Tablo 4.2’de yaşları farklı olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerine dair puan ortalamalarına ait farka yönelik ANOVA sonuçları görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin yaşları açısından mükemmeliyetçilik düzeylerinin anlamlı bir biçimde farklılık gösterdiği saptamıştır, ($F_{2-533} = 3.27$, $p < .05$). Bu farklılığın kaynağını saptayabilmek için kullanılan Tukey post-hoc sonucunda; yaşları 18-19 olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin yaşları 20-21 olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinden anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmüştür.

Diğer taraftan, ANOVA sonuçları dikkate alındığında; üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ($F_{2-533} = 1.70$, $p > .05$) ve duygusal zekânın ($F_{2-533} = 0.65$, $p > .05$) yaş açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle, yaşları “18-19”, “20-21” ve “22 üzeri” olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeylerinin birbirlerine benzer oldukları ifade edilebilir

4.1.3. Sınıf Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri düzeylerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı bir biçimde farklılık gösterip göstermediği araştırma sorusu bu bölümde değerlendirilmiştir. Bunun için sınıf düzeyi “birinci”, “ikinci”, “üçüncü”, “dördüncü” ve “hazırlık” olan üniversite öğrencilerinin araştırmada ele alınan değişkenlere göre incelenmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.3.’de yer almaktadır.

Tablo 4.3: Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Duygusal Zekânın Sınıf Düzeylerine Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Sınıf	<i>n</i>	\bar{x}	ss	Kaynak	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	Post Hoc
MKM	1. sınıf	220	105.05	19.00	Gruplar arası	2019.151	4	504.78	1.36	-
	2. sınıf	128	103.46	20.49						
	3. sınıf	76	99.11	19.82	Grup içi	196838.35	531	370.69		
	4. sınıf	69	102.96	17.23						
	Hazırlık	43	102.98	18.74						
BenSay	1. sınıf	220	30.87	5.57	Gruplar arası	121.48	4	30.37	.96	-
	2. sınıf	128	31.72	5.61						
	3. sınıf	76	31.05	5.17	Grup içi	16783.51	531	31.60		
	4. sınıf	69	30.61	5.88						
	Hazırlık	43	30.02	6.25						
DuZe	1. sınıf	220	18.25	4.94	Gruplar arası	79.542	4	19.88	.88	-
	2. sınıf	128	19.02	4.67						
	3. sınıf	76	18.55	4.99	Grup içi	11971.74	531	22.54		
	4. sınıf	69	18.58	4.11						
	Hazırlık	43	19.42	4.49						

Not. * $p < .05$; MKM mükemmeliyetçilik; BenSay benlik saygısı; DuZe duygusal zeka

Tablo 4.3’de sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâlarına dair puan ortalamaları ait farka yönelik ANOVA sonuçları görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ($F_{4-531} = 1.36$, $p > .05$), benlik saygısı ($F_{4-531} = 0.96$, $p > .05$) ve duygusal zekânın ($F_{4-531} = 0.88$, $p > .05$) sınıf düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle, sınıf düzeyi “birinci”, “ikinci”, “üçüncü”, “dördüncü” ve “hazırlık” olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeylerinin birbirlerine benzer oldukları söylenebilir.

4.1.4. Kardeş Sayısı

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeylerinin kardeş sayılarına göre anlamlı bir biçimde farklılık gösterip göstermediği araştırma sorusu bu bölümde değerlendirilmiştir. Bunun için kardeş sayısı “tek”, “iki kardeş”, “üç kardeş”, “dört kardeş” ve “beş ve üzeri” olan üniversite öğrencilerinin

araştırmada ele alınan değişkenlere göre incelenmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.4’de yer almaktadır.

Tablo 4.4: Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Duygusal Zekânın Kardeş Sayılarına Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Kardeş Sayısı	<i>n</i>	\bar{x}	ss	Kaynak	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	Post Hoc
MKM	Tek kardeş	39	102.79	16.11	Gruplar arası	676.55	4	169.13	.45	-
	İki kardeş	210	103.90	19.67						
	Üç kardeş	159	102.01	18.87						
	Dört kardeş	73	103.45	18.73	Grup içi	198180.94	531	373.22		
	Beş ve üzeri	55	105.75	21.90						
BenSay	Tek kardeş	39	31.10	5.12	Gruplar arası	87.07	4	21.768	.68	-
	İki kardeş	210	30.95	6.05						
	Üç kardeş	159	31.46	5.46						
	Dört kardeş	73	30.78	5.51	Grup içi	16817.92	531	31.672		
	Beş ve üzeri	55	30.05	4.87						
DuZe	Tek kardeş	39	17.95	4.70	Gruplar arası	32.25	4	8.06	.35	-
	İki kardeş	210	18.83	4.85						
	Üç kardeş	159	18.48	4.76						
	Dört kardeş	73	18.51	5.16	Grup içi	12019.02	531	22.63		
	Beş ve üzeri	55	18.78	3.79						

Not. * $p < .05$; MKM mükemmeliyetçilik; BenSay benlik saygısı; DuZe duygusal zekâ

Tablo 4.4’de kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâlarına dair puan ortalamaları ait farka yönelik ANOVA sonuçları görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinde

mükemmeliyetçilik ($F_{4-531} = 0.45$, $p > .05$), benlik saygısı ($F_{4-531} = 0.68$, $p > .05$) ve duygusal zekânın ($F_{4-531} = 0.35$, $p > .05$) kardeş sayıları açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle, kardeş sayısı “tek”, “iki kardeş”, “üç kardeş”, “dört kardeş” ve “beş ve üzeri” olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeylerinin birbirlerine benzer oldukları belirtilebilir.

4.1.5. Doğum Sırası

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeylerinin doğum sırasına göre anlamlı bir biçimde farklılık gösterip göstermediği araştırma sorusu bu bölümde değerlendirilmiştir. Bunun için kardeş sırası “ilk çocuk”, “ortanca veya ortancalardan biri” ve “son çocuk” olan üniversite öğrencilerinin araştırmada ele alınan değişkenlere göre incelenmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.5’de yer almaktadır

Tablo 4.5: Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Duygusal Zekânın Doğum Sırasına Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Kardeş Sırası	<i>n</i>	\bar{x}	ss	Kaynak	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	Post Hoc
MKM	İlk çocuk	262	104.00	17.88	Gruplar arası	352.18	2	176.09		
	Ortanca	116	101.91	20.90						
	Son çocuk	158	103.46	20.33						
BenSay	İlk çocuk	262	31.31	5.84	Gruplar arası	51.31	2	25.65		
	Ortanca	116	30.65	5.09						
	Son çocuk	158	30.73	5.63						
DuZe	İlk çocuk	262	18.70	4.68	Gruplar arası	6.60	2	3.30		
	Ortanca	116	18.65	4.55						
	Son çocuk	158	18.44	5.01						

Not. * $p < .05$; *MKM* mükemmeliyetçilik; *BenSay* benlik saygısı; *DuZe* duygusal zekâ

Tablo 4.5.'de doğum sıraları farklı olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâlarına dair puan ortalamaları ait farka yönelik ANOVA sonuçları görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ($F_{2-533} = 0.47$, $p > .05$), benlik saygısı ($F_{2-533} = 0.81$, $p > .05$) ve duygusal zekânın ($F_{2-533} = 0.14$, $p > .05$) doğum sırası açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle, kardeş sırası “ilk çocuk”, “ortanca veya ortancalardan biri” ve “son çocuk” olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeylerinin birbirlerine benzer oldukları belirtilebilir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı Ve Duygusal Zekâ Yetenekleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkileri değerlendirebilmek için Pearson korelasyon katsayısı incelenmiştir. Gerçekleştirilen korelasyon analizine ait bulgular Tablo 4.6 'da sunulmuştur.

Tablo 4.6: Değişkenlere Ait İlişkiler

Değişkenler	Mükemmeliyetçilik	Benlik saygısı	Duygusal zekâ
Mükemmeliyetçilik	-		
Benlik saygısı	-.285**	-	
Duygusal zekâ	-.139**	.579**	-

Not: ** $p < .01$

Tablo 4.6'dan anlaşılacağı üzere; üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur, ($r = -.285$, $p < .01$). Benzer şekilde mükemmeliyetçilik düzeyi ile duygusal zekâ arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmüştür, ($r = -.139$, $p < .01$). Diğer taraftan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri

arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir, ($r = .579$, $p < .01$). Dolayısıyla araştırmada ele alınan tüm değişkenlerin birbirleri ile anlamlı ilişkiler gösterdiği ifade edilebilir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

DEĞERLENDİRME VE TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmaya ilişkin sonuçlara, tartışmalara ve bulgular üzerinden düzenlenen önerilere yer verilmiştir.

5.1.Genel Değerlendirme ve Tartışma

Bu bölümde çalışmanın araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin birbirleri arasındaki ilişki ile bu değişkenlerin, demografik özelliklere (cinsiyet, yaş, üniversite sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve doğum sırası) göre bir farklılaşma gösterip göstermedikleri incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda elde edilen bulguların tartışmasına ve yorumlamasına bu bölümde yer verilmiştir. Tartışma ve yorumlar araştırma sorularının inceleme sırasına uyarak yapılmıştır. Tartışmaya dâhil edilen farklı araştırmaların, üniversite öğrencilerini kapsamına özen gösterilmiştir. Farklı gruplar ile karşılaştırma yapmanın bu araştırma özelinde doğru olmayacağı düşünülmüştür.

5.1.1. Demografik Özelliklerin Sonuç ve Tartışması

5.1.1.1.Cinsiyet

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı gözlemlenmiştir. Bir başka ifade ile elde edilen sonuçlar doğrultusunda erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin birbirine benzer mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerine sahip olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik tutumlarının cinsiyetlerine göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde, kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Yapılan birçok araştırma bu bulguyu desteklemektedir (Büyükbayraktar, 2011; Sapmaz, 2006; Sarıkaya, 2018; Tezcan, 2015). Bu araştırma bulgusunu destekleyen birçok araştırma sonucu olmasına rağmen üniversite

öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Bahtiyar, 2019; Benk, 2006; Gökaya, 2016; Çağatayalp-Özdin, 2019; Yaoar, 2008;). Mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmalar incelendiğinde; mükemmeliyetçilik üzerinde cinsiyet farklılıkları görülmediğini ileri süren ve bazı durumlarda mükemmeliyetçilik üzerinde toplumsal cinsiyet farklılıkları görülebileceğini ileri süren gruplar bulunmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarını kapsayan araştırmalar incelendiğinde bazı alt boyutlarda erkeklerin, bazılarında ise kadınların daha mükemmeliyetçi tutumlar sergilediği gözlemlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının cinsiyetlerine göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde, kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Yani, kadın ve erkek üniversite öğrencileri benzer benlik saygılarına sahiptir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan birçok araştırma bu bulguyu destekler niteliktedir (Arıca, 1995; Eşer, 2005; Gürkan, 1990; İnanç, 1997; Saygın ve Arslan, 2009; Yüksekaya, 1995). Üniversite öğrencisi olan kadın ve erkek öğrencilerin benlik saygılarının farklılaştığı sonucuna ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır. Taşgit (2012), yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu belirtirken; Güler (2017), kadın öğrencilerin benlik saygısının erkek öğrencilerin benlik saygısından yüksek olduğunu belirtmiştir. Toplumumuzun kültüründe cinsel farklılıklara yüklenen değerlerin farklı olması akıllara benlik saygısının da farklılık göstereceğini getirmektedir. Araştırma örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturması daha demokratik bir ortam olması nedeni ile bu farklılığın ortadan kalktığı bir göstergesi olabilir. Ülkemizdeki toplumsal cinsiyet rollerinin değişimi, artık kadınların da en az erkekler kadar üniversite eğitimi alıp meslek sahibi olmasının normalleşmesi de bu farklılığın oluşmasını engellemiş olabilir.

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yeteneklerini cinsiyetlerine göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin birbirine benzer duygusal zekâ yeteneklerine sahip olduğu görülmüştür. Literatür taramasında üniversite öğrencilerinde cinsiyetin duygusal zekâ ile olan ilişkisine yönelik farklı bulgular görülmüştür. Delikoyun (2017) yılında yaptığı çalışmada genel duygusal zekânın cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç araştırma bulgusunu desteklemektedir. Güllüce (2010) örneklemini 3358 sağlık personelinin oluşturduğu çalışmasında, Aydın (2017) ise örneklemini 80 öğretmenin oluşturduğu çalışmasında araştırma bulgularını destekler sonuçlar elde etmişlerdir. Üniversite

öğrencisi olan erkeklerin kadınlardan daha fazla duygusal zekâ yeteneğine sahip olduğunu belirten çalışmalar olmakla birlikte (Günaydın, 2018; Usta, 2017); kadınların daha fazla duygusal zekâyâ sahip olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Çırpan, 2017; Demiray, 2018; Uzuner, 2018). Genel kanı kadınların erkeklerden daha yüksek duygusal zekâyâ sahip olduğu yönündedir. Buna neden olarak ise hem kadınların erkeklere göre daha duygusal ağırlıklı yetiştirilmeleri hem de genetik özellikleri itibariyle daha duygu odaklı oldukları yönünde görüşler bulunmaktadır. Erkelere ise toplum tarafından duygularını gizlemeleri öğretilmektedir. Bu araştırmanın bulgularında olduğu gibi erkek ve kadınların duygusal zekâ yeteneklerinin birbirine benzer olması ise; duygusal zekânın kapsadığı bazı özelliklerin erkeklerde bazı özelliklerin ise kadınlarda daha fazla bulunması ile açıklanabilir. Goleman (1998) bu yorumu destekler nitelikte “kadınların erkeklere göre başkalarının duygularını anlama ve iletişim becerilerinde, erkeklerin ise kadınlara göre duyguları yönetme ve kendini motive etme becerilerinde daha yetenekli olduklarını” belirtmiştir. Bu açıklama kültürel yapımızı da destekler niteliktedir. “Erkek adam ağlamaz” sözüyle büyüyen erkek çocukları duygu kontrolünü kızlara göre daha fazla geliştirebilirler.

5.1.1.2. Yaş

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin yaşlarına göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmektedir. Mükemmeliyetçilik düzeyi ise yaşları 18-19 olan üniversite öğrencilerinde 20-21 yaşlarında olan üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksektir. Yani, elde edilen sonuçlar doğrultusunda 18-19, 20-21, 22 ve üzeri yaş gruplarında olan üniversite öğrencileri birbirine benzer benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerine sahipken, mükemmeliyetçilik düzeyleri benzerlik göstermemektedir.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik tutumlarının, yaşa göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde, bu çalışmada yaşları 18-19 olan üniversite öğrencilerinde 20-21 yaşlarında olan üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Büyükbayraktar (2011) ve Çağatayalp-Özdin (2019) araştırmasında da benzer şekilde 18-20 yaş aralığındaki mükemmeliyetçilik tutumunun üst yaş gruplarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya dâhil olan üniversite öğrencilerinin yaş grubu en küçük olanların daha mükemmeliyetçi olmalarını yaş ilerledikçe mükemmeliyetçi tutumun azaldığı şeklinde yorumlayabilir. 18-19 yaş grubu üniversite öğrencilerinin ergenlik döneminin son evresinde oldukları göze alındığında gelişim döneminin getirdiği idealist, cesur, benmerkezci ve benzeri düşüncelerin mükemmeliyetçiliği arttığı yorumu yapılabilir. Yaş ilerlemesi ile daha olgun ve gerçekçi algıların mükemmeliyetçi tutumun düşmesine neden olduğu da söylenebilir. Oran-Pamir'in (2008) yaptığı araştırma ise yaş ilerledikçe mükemmeliyetçiliğin arttığını savunmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının yaşa göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde, araştırma sonuçlarında yaşa bağlı anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısının yaşa göre farklılaşma düzeyini gösteren çalışma sayısı kısıtlı olmasına rağmen Yüksekaya'nın (1995) 240 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışma bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Güler (2017) ise yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısının yaşa göre farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Bu çalışmada olduğu gibi yaşa göre benlik saygısının farklılık göstermemesi daha dar yaş grubunda bulunan bir örneklem seçilmesinden kaynaklanıyor olabilir.

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yeteneklerinin yaşa göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde, araştırma örneklemimizi oluşturan öğrencilerin duygusal zekâ yeteneklerinde yaşa bağlı bir farklılık görülmemiştir. Literatür taramasında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan birçok araştırma, bu bulguyu destekler niteliktedir (Delikoyun, 2017; ; Demiray, 2018; Kızıl, 2012; Usta 2017 Uzuner, 2018). Günaydın (2018) ise yaptığı çalışmada yaş arttıkça duygusal zekânın arttığı sonucuna ulaşmıştır. Yaş ve duygusal zekâ ilişkisi arasındaki genel kanı yaş arttıkça duygusal zekânın da arttığı yönündedir. Ancak bunun için kişinin duygusal olgunluğu elde etmesi gereklidir. Bu araştırmanın bulgusu ise kısıtlı bir yaş grubunu kapsamaması açısından farklılık gözükmemesi normal olarak algılanabilir. Daha boylamsal çalışmalar daha açıklanabilir sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır.

5.1.1.3.Sınıf Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Başka bir ifade ile hazırlık,

birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf düzeyinde olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin birbirine benzer olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik tutumlarının sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde, araştırmaya dâhil olan üniversite hazırlık, birinci sınıf, ikinci sınıf, üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf düzeyinde bulunan öğrencilerin benzer mükemmeliyetçi tutumlara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sarıkaya (2008) ve Yaoar 'un (2008) yaptığı çalışmalar araştırma bulguları destekler niteliktedir. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik tutumlarının sınıf düzeyine bağlı farklılıklar gösterdiğini belirten araştırmalar da vardır (Bahtiyar, 2019; Büyükbayraktar, 2011; Gökkaya, 2016). Tezcan (2015) ise kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını ama sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin farklılaştığını belirtmiştir. Bazı araştırmalarda sınıf düzeyi ile yaş benzer değerler gibi incelenmiştir. Bu araştırmada ise yaş ve sınıf düzeyi farklı sonuçlar vermiştir. Bunun nedeni sınıfların sınırları çizilmiş kesin yaş gruplarından oluşmaması olmaktadır. Büyükbayraktar (2011) yaptığı araştırmada sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik tutumlarının farklılaştığını belirtmiş ancak sınıf arttıkça ya da azaldıkça mükemmeliyetçiliğin arttığı veya azaldığına dair bir sonuç bulunmadığını açıklamıştır. Bu açıklama yorumumuzu destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde; üniversite hazırlık, birinci sınıf, ikinci sınıf, üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf öğrencilerinin benzer benlik saygılarına sahip oldukları araştırma bulgularında görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde yaşa bağlı benlik saygısı farklılıkları olmadığına dair bulgu, sınıf düzeyine göre benlik saygısında farklılaşma olmamasını destekler niteliktedir. Literatür taramasında bulguları destekleyen çalışmalarla karşılaşılmıştır (Arıcak, 1995; Taşgit, 2012).

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yeteneklerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde; üniversite hazırlık, birinci sınıf, ikinci sınıf, üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf öğrencilerinin benzer duygusal zekâ yeteneklerine sahip oldukları araştırma bulgularında görülmüştür. Bulguları üniversite öğrencileri ile yapılan farklı çalışmalar da desteklemektedir (Aydın, 2010; Çırpan, 2017; Delikoyun, 2017; Kızıl 2012; Uzuner 2018). Üniversite öğrencilerinin birbirine yakın yaşlara

sahip olması farklılaşma olmamasının nedeni olarak düşünülebilir. Araştırmaya konu olan üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerinde duygusal zekânın kademeli gelişimini sağlayacak eğitimlere yer verilmediği yorumu da yapılabilir. Özdemir (2015) çalışmasında duygusal zekânın sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirtmiştir. Günaydın (2018) ise üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda sınıf düzeyi arttıkça duygusal zekâ yeteneklerinin de arttığını sonucunu elde etmişlerdir. Genel kanı da sınıf düzeyinin artması ile duygusal zekâ düzeyinin artacağı yönündedir. Üniversite eğitimi alan bireylerin sınıf düzeyleri farklılaşsa da benzer gelişim döneminde olmaları nedeniyle benzer özelliklere sahip olmaları muhtemeldir.

5.1.1.4.Kardeş Sayısı

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin kardeş sayılarına göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Başka bir ifade ile elde edilen sonuçlar doğrultusunda tek, iki kardeş, üç kardeş, dört kardeş ve beş ve üzeri kardeşi bulunan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin bir birine benzer olduğu görülmektedir

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik tutumlarının kardeş sayılarına göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguyu destekler çalışmalar bulunmaktadır (Bahtiyar, 2019; Tezcan, 2015). Farklı kardeş sayısına sahip üniversite öğrencilerinin farklı mükemmeliyetçilik tutumlarına sahip olduğu sonucunu elde eden çalışmalar da bulunmaktadır. Çağatayalp-Özdin (2019) yaptığı araştırmada tek çocuklarda daha fazla kardeşe sahip üniversite öğrencilerine göre daha yüksek mükemmeliyetçi tutum olduğunu ileri sürerken; Benk (2006), üç ve üzeri kardeşe sahip olan üniversite öğrencilerinin diğerlerine oranla daha mükemmeliyetçi olduklarını belirtmiştir. Görüldüğü üzere kardeş sayısının mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisi konusunda çeşitli görüşler bulunmaktadır. Bazı ailelerde tek çocuktan beklentinin fazla olması nedeni ile tek çocukların daha mükemmeliyetçi tutum sergilediği düşünülebilir. Üç ve üzeri kardeş sayısına sahip bireylerde ise rekabetçi ortamın bireyi daha mükemmeliyetçi bir tutum sergilemeye itmiştir, denilebilir. Bu araştırmada olduğu gibi kardeş sayısının mükemmeliyetçi tutum üzerinde bir etkisi olmadığına dair araştırmalar ise demokratik

aile ortamlarının kardeş sayısının mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisini ortadan kaldırdığı yorumu yapılabilir.

Üniversite öğrencilerinin benlik saygısının kardeş sayılarına göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kan (2018) ve Sevim (2018) yaptıkları çalışmalarda bu araştırmanın bulgusunu destekler sonuçlara ulaşmıştır. Yüksekaya (1995), tek çocuk olan üniversite öğrencilerinin kardeşi olanlardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu belirtirken; Dinçer (2008) ve Aytay-Alp (2019) kardeşi olan üniversite öğrencilerinin olmayanlara göre daha fazla benlik saygısına sahip olduğunu belirtmişlerdir. Kardeş sayılarının benlik saygısı üzerindeki etkisi üzerinde çeşitli sonuçların olması akıllara yine kardeşler arasında var olan ailenin tutumlarını getirmektedir. Ailenin demokratik tutumu kardeş sayısının benlik saygısı üzerindeki etkisini ortadan kaldırıyor olabilir.

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yeteneklerinin kardeş sayılarına göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde; tek çocuk, iki kardeş, üç kardeş, dört kardeş, beş ve üzeri kardeş sayısına sahip olan üniversite öğrencilerinin benzer duygusal zekâ yeteneklerine sahip oldukları sonucu elde edilmiştir. Çırpan (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada duygusal zekânın kardeş sayısına göre anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur. Karayılmaz (2008) ve Yurdakavuştu (2012) tarafından farklı gruplarda yapılan çalışmalarda da duygusal zekânın kardeş sayısına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalar araştırma bulgusunu desteklemektedir.

5.1.1.5.Doğum Sırası

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin doğum sırasına göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde, bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Başka bir ifade ile araştırma sonuçları doğrultusunda ilk çocuk, ortanca veya ortancalardan biri ve son çocuk olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin birbirine benzer olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik tutumlarının doğum sırasına göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde; ilk çocuk, ortanca veya ortancalardan biri ve son çocuk arasında anlamlı farklar olmadığı görülmüştür. Bahtiyar (2019), Benk (2006) ve Eskiili (2015) yaptıkları çalışmalarda bu araştırmayı destekler bulgular

bulmuşlardır. Çağatayalp-Özdin (2019) yaptığı çalışmada ilk çocuk olan üniversite öğrencilerinin diğerlerinden daha mükemmeliyetçi tutumlar sergilediğini belirtmiştir. Bunun nedeni Adler'in öne sürdüğü teori olabilir. İlk çocuk kendisinden sonra doğan kardeşlerin daha çok sevildiğini düşünüp, tekrar tüm ilginin kendisine dönmesi için mükemmeliyetçi tutumlar sergileyebilir.

Üniversite öğrencilerinin benlik saygısının doğum sırasına göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde; ilk çocuk, ortanca veya ortancalardan biri ve son çocuk arasında anlamlı farklar olmadığı görülmüştür. Dinçer (2008) 459 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada bu araştırmanın bulgusunu destekler sonuçlar elde etmiştir. Üniversite öğrencilerinin doğum sıralarının benlik saygısı üzerindeki etkisini inceleyen başka bir araştırma bulunamamıştır. Ünlü (2015) ebeveyni boşanmış bireyler üzerinde yaptığı çalışmada araştırma bulgularını destekler sonuçlara ulaşmıştır. Güngör (1989) ise lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada ilk ve son çocukların, ortancalardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu belirtmiştir.

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yeteneklerinin doğum sırasına göre anlamlı farklılaşma düzeyleri incelendiğinde; ilk çocuk, ortanca veya ortancalardan biri ve son çocuk arasında anlamlı farklar olmadığı araştırma bulgularında görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde yapılan farklı çalışmalar bu bulguyu destekler niteliktedir (Bender, 2005; Çırpan, 2017). Yurdakavuştu (2012) ise ilköğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmada bu bulguyu destekleyen sonuç elde etmiştir. Literatür taramasında duygusal zekânın doğum sırasına göre farklılaşmasının nadiren araştırıldığı görülmüştür.

5.1.2. Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygı ve Duygusal Zekâ Yeteneklerine Dair Sonuç ve Tartışma

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasında anlamlı farklılaşma düzeyi incelendiğinde; mükemmeliyetçilik ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı farklılaşma, mükemmeliyetçilik ile duygusal zekâ yeteneği arasında yine negatif yönde anlamlı farklılaşma ve benlik saygısı ile duygusal zekâ arasında pozitif yönlü anlamlı farklılaşma görülmüştür. Başka bir ifade ile elde edilen sonuçlara göre; üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri düşük ise benlik saygısı yüksek, mükemmeliyetçilik düzeyleri düşük ise benlik saygısı yüksektir. Yine araştırma sonuçları doğrultusunda

üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek ise duygusal zekâ yetenekleri düşük, mükemmeliyetçilikleri düşük ise duygusal zekâ yetenekleri yüksektir. Ve son olarak araştırma sonuçları doğrultusunda üniversite öğrencilerinin benlik saygıları yüksek ise duygusal zekâ yetenekleri de yüksek, benlik saygıları düşük ise duygusal zekâ yetenekleri de düşüktür. Dolayısıyla; yüksek benlik saygısına ve yüksek duygusal zekâ yeteneklerine sahip üniversite öğrencileri düşük mükemmeliyetçiliğe, düşük benlik saygısı ve düşük duygusal zekâ yeteneklerine sahip üniversite öğrencileri ise yüksek mükemmeliyetçiliğe sahiptir.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma sonucunda ele alınan tüm değişkenlerin birbirleri ile anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelendiğinde, değişkenlerin birbiriyle anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuş ve mükemmeliyetçilik ile benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür, ($r = -.285$, $p < .01$). Mendi (2015), 500 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada bu bulguyu destekleyen sonuçlar elde etmiştir. Hewitt ve Flett (1991) ise mükemmeliyetçiliğin, çeşitli olumsuz sonuçlara ve düşük benlik saygısına neden olduğunu belirtmişlerdir. Mükemmeliyetçiliğin bireyin benlik saygısını düşüreceği yönündeki düşüncemiz bu bulgu ile desteklenmiştir. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin, kendilerini ispat etmek veya özgüven kazanmak için daha mükemmeliyetçi özellikler sergilediği yönündeki düşüncemiz bu bulgunun sonucu karşılık bulmuş olabilir. Anne babaların tutumları çocuklarda düşük benlik saygısına sebep olurken, bireylerin ileri yaşlarda bu açığı kapatmak için mükemmeliyetçi özellikler göstermesine neden olabilir. Nitekim Flett ve arkadaşları (1991) yaptıkları çalışmada koşullu anne-baba tutumunun, mükemmeliyetçiliğe neden olduğuna ve bireyin benlik saygısını düşürdüğüne dair sonuçlara rastlamaları düşüncemizi güçlendirmektedir. Mükemmeliyetçiliğin her zaman olumsuz yönü bulunmamaktadır. Bireyler mükemmeliyetçi tutumları olumlu yönde kullanma becerisi geliştirdiklerinde, kendilerini yargılamayı ve yüksek değerlendirme ölçütleri ile değerlendirmeyi terk ettiklerinde benlik saygıları olumlu mükemmeliyetçiliğin getirdiği başarı durumları ile artabilir. Ashby ve Rice (2002) yaptıkları çalışmada benlik saygısının olumlu mükemmeliyetçilik ile pozitif, olumsuz mükemmeliyetçilik ile negatif yönlü ilişki gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgu da düşüncemizi güçlendirmiştir.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ile duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişki incelendiğinde, değişkenlerin birbiriyle anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuş ve mükemmeliyetçilik ile duygusal zekâ yetenekleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür, ($r = -.139$, $p < .01$). Üniversite öğrencilerini yüksek mükemmeliyetçiliği sahip ise düşük duygusal yeteneklere; düşük mükemmeliyetçiliğe sahip iseler yüksek duygusal yeteneklere sahiptirler. Bu bulgu, yapılan çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir. Satıcı (2018) 421 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada mükemmeliyetçilik ile duygusal zekâ arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ve mükemmeliyetçiliğin negatif yönde anlamlı yordadığını belirtmiştir. Kaya ve Peker (2016) 622 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada bu bulguyu destekleyen sonuçlar elde etmiştir. Yine üniversite öğrencisi olan 240 öğretmen adayı ile yapılan çalışmada da mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça duygusal zekanın azaldığı sonucu elde edilmiş ve bu araştırma bulgusu desteklenmiştir (Saracaloğlu, vd., 2016). Literatürde de mükemmeliyetçiliğin duygusal zekâyı azaltan bir faktör olduğu yönünde vurgular bulunmaktadır (Vesely, 2011).

Mükemmeliyetçi bireylerin özellikleri dikkate alındığında duygusal zekâ yeteneklerinin düşük olma nedenleri veya duysal zekâyâ sahip bireylerin özellikleri incelendiğinde neden mükemmeliyetçi özellikler gösteremeyecekleri daha iyi anlaşılmaktadır. Mükemmeliyetçi bireyler hata yapmamaya aşırı dikkat gösteren, kendi davranışlarının mükemmelliğini sorgulayan ve başkaları tarafından sürekli eleştirilme endişesi taşıyan bireylerdir. Bu bireylerin duygusal zekâ yeteneği olarak sayılabilecek kendi duyguları ile başkalarının duygularını anlama, ifade etme ve yönetme becerilerine sahip olmadıkları ise ifade edilebilir. Kendini ve başkalarını doğru anlamayan bireylerin gerçekçi değerlendirmeleri de mümkün değildir. Mükemmeliyetçilerin, duygusal zekâ yeteneğinin önemli bir boyutu olan kişiler arası ilişkilerde de zayıf kaldıkları bilinmektedir. Yine duygusal zekâ yeteneği yüksek olan bireylerin, mükemmeliyetçilerin aksine esnek düşünme ve değerlendirme tarzlarına sahip oldukları ifade edilebilir. Genel olarak bakıldığında mükemmeliyetçi bireylerde duygusal zekâ yeteneklerinin gelişmesinin çok zor olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişki incelendiğinde, değişkenlerin birbiriyle anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuş ve benlik saygısı ile duygusal zekâ yetenekleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür, ($r = .579$, $p < .01$). Bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır.

Karademir ve arkadaşları (2010) 24-18 yaş aralığında bulunan 170 üniversite hazırlık sınavına giren öğrencilerle yaptıkları çalışmada benlik saygısı yüksek olan bireylerin yüksek duygusal zekâ yeteneklerine sahip oldukları sonucunu elde etmişlerdir. Coşkun (2017) ilköğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmada benlik saygısı ile duygusal zekâ arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Lise öğrencileri ile yapılan çalışmalarda da duygusal zeka yetenekleri yüksek olan bireylerin yüksek benlik saygısına sahip olduğu ortaya konulmuştur (Erol, 2004; Sarıkaya, vd., 2017).

Benlik saygısı ve duygusal zekâ kavramsal anlamda birbirine benzer özellikler barındırmaktadır. Kendi duygularının farkında olan bireylerin benliğini kabul etme durumları daha olağan olarak görülebilir. Kendi ve başkalarının duygularını anlayabilen ve yönetebilen bireylerin benliklerine dair algılarının olumlu yönde gelişim göstereceği düşünülebilir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler kendilik algıları olumsuz olduğu için stresle baş etmede ve problem çözmede zorlanabilirler. Duygusal zekâ ise problem çözme ve stresle baş etme duygularının etkin kullanılması niteliklerini kapsar. Bu niteliklerde benlik saygısı ile duygusal zekâ yetenekleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu destekleyebilir.

5.2. Öneriler

Yapılan literatür taraması göstermiştir ki bireylerin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinde çevresel etmenlerin etkisi oldukça fazladır. Çoğu araştırmada olduğu gibi bu araştırmada da bazı demografik özellikler incelenmiştir. Ancak, bu incelemelerde ortak bir paydada buluşamadığı ve elde edilen sonuçlarda farklılıklar olduğu görülmüştür. Bundan sonraki araştırmalarda demografik özellikler ile bölgesel ya da alt kültürel farklılıkları dikkate alan incelemelerin yapılması bu alandaki açığı kapatacaktır.

Bulgular sonucunda mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri düzeylerinin, kardeş sayısı ve doğum sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde ise bulguları destekleyen ve desteklemeyen farklı sonuçların elde edildiği görülmüştür. Bu farklılığın nedeni olarak anne baba tutumu öngörülmektedir. Bu nedenle, yapılacak

yeni araştırmaların bu araştırma değişkenleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi özelinde yapılması önerilmektedir.

Benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerinin üniversite öğrencilerinde yaşa göre farklılaşmadığı araştırma bulgularında görölmektedir. Benzer bulgulara farklı çalışmalarda da rastlanmıştır. Benlik saygısı ve duygusal zekâ alanlarını kapsayacak deneysel ve boylamsal araştırmalar bu bulguların daha net açıklanmasına fayda sağlayabilir.

Bu araştırma ile birlikte mükemmeliyetçiliğin benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri ile negatif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Literatür taramasında mükemmeliyetçiliğin bazı durumlarda olumsuzluklara, depresyon ve aşırı kaygıya; bazense ağır psikolojik rahatsızlıklara neden olduğu görölmüştür. Eğitim sistemimiz ise öğrencilerin sadece akademik açıdan başarılı olmasını sağlayan bilişsel becerilerine önem vermektedir ve böylece mükemmeliyetçi yapının gelişmesine neden olacaktır. Bunun yerine, akademik başarı üzerinde de etkisi olan, bununla birlikte öğrencilerin yaşamlarında ruhsal açıdan daha sağlıklı bireyler olabilmeleri için, bireyin benlik saygısı ve duygusal zekâ yeteneklerini geliştirici müfredatların hazırlanması kişisel, sosyal ve toplumsal açıdan da olumlu etkiler sağlayacaktır. Benlik saygısı, çocukluk çağında oluşmaya başlamakta ve bu dönemden itibaren gelişim ve değişim gösterebilmektedir. Benlik saygısının bireylerin yaşamlarında yer edinen önemli faktörlerin etkisiyle artan ya da azalan bir olgu olduğunun daha iyi anlaşılması için özellikle aile bireyelerine benlik saygısının gelişimi ile ilgili eğitimlerin verilmesi gerektiği söylenebilir. Duygusal zekânın da benlik saygısı hem kişiliğe olumlu etkisi hem de mükemmeliyetçiliğe olan azaltıcı etkisi göz önüne alındığında ailelerin bu konuda da bilinçlendirilmesi ve eğitim görmelerinin sağlanması gereklidir.

Bu araştırmanın örneklemi İstanbul ilinde çeşitli üniversitelerde eğitim alan 536 öğrenci ile sınırlıdır. Farklı şehirlerde farklı öğrencilerle yeni araştırmaların yapılması ile sonuçlar hakkında daha fazla genellemelerin yapılabilmesi mümkün kılınacaktır.

Çalışmada yer alan değişkenlerin tamamı ilk defa bir arada incelenmiştir. Dolayısıyla çalışmanın genellenebilirliğini artırmak amacıyla benzer ve farklı örneklerde tekrar araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Adderholdt, E. M. and Goldberg, J. (1999). *Perfectionism: What's Bad About Being Too Good?.* Minneapolis: Free Spirit Publishing.
- Adler A. (1997) *Psikolojik Aktivite, Üstünlük Duygusu Ve Toplumsal İlgi*, (3.bs). (B. Çorakçı, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler A. (2000) *Yaşamın Anlamı Ve Amacı*, (5.bs). (K. Şipal, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2013). *İnsanı Tanıma Sanatı*, (14.bs.). (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Ağırsoy, B. A. (2018). *Özel Yetenekli Tanısı Almış ve Almamış Çocukların Yalnızlık, Empati ve Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ali, R., Ghazi, S. R. ve Khan, M. A. (2010). Comparison of Self-Esteem of Urban and Rural Secondary School Teachers. *Interdisciplinary Journal Of Contemporary Research In Business*, 2(4): 104-115.
- Altıparmak, M. E. (2015). Akademik Kontrol Odağı Ve Başarı Hedef Yönelimleri: Beden Eğitimi Öğretmenliği Öğrencileri Üzerinde Bir Çalışma. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6 (2) : 73-78.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2009). *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies For Coping With Perfectionism*, (2nd ed.). Oakland, CA: New Harbinger.
- Armutlu, C. (2008). *Sembolik Tüketim: Benlik İmajı Uyumu Üzerine Bir Araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi).Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arıcak, O. T. (1995). *Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Arıcak, O.T. (1999). *Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısının Geliştirilmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ashby, J. S. & Kottman, T. (1996). Inferiority As A Distinction Between Normal And Neurotic Perfectionism. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 52 (3): 237-245.
- Ashby, J. S. & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, Dysfunctional Attitudes, And Self-Esteem: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling and Development*, 80 (2) : 197-203.
- Aslan Yılmaz, H. (2016). Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar ve Tanımlar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, (48) : 79-89.
- Aslıhan, M.N. (1998). *Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Çocukların Öz kavramı, Depresyon Düzeyleri ve Akademik Başarılarının Yaş, Cinsiyet Yönünden Karşılaştırılması* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Avcı, C. (2015). *Cinsel İşlev Bozukluğu Olan ve Olmayan Kadınların Benlik Saygıları ve Cinsel Doyumları Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Azar A. (2006). Lisede Seçilen Alan ve ÖSS Alan Puanları ile Çoklu Zekâ Profilleri Arasındaki İlişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 46: 157-174.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydın, B. (2013). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*, (4.bs.). Ankara: Nobel yayınları.

- Aydın, H. (2017). *Duygusal Zeka (Eq) ve Stres Yönetimi İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aytaç-Alp, A. (2019). *Karabük Üniversitesi Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmalarının Suçluluk Utanç Duyguları Ve Benlik Saygısı İle İlişkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bahtiyar, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki Özelliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Balıkçioğlu, B. (2016). Benlik-İmajı Uyumunun Retoriği: Bana Ne Tükettiğini Söyle Sana Kim Olduğunu Söyleyeyim. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (3) : 537-553.
- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanisms in Human Agency. *American Psychologist*, 37 (2) : 122-147.
- Barutçugil, İ. (2002). *Organizasyonlarda Duyguların Yönetimi*. İstanbul: Kariyer Yayınları.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model Of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18: 13-25.
- Batool, S. S. & Bond, R. (2015). Mediation Role of Parenting Styles in Emotional Intelligence of Parents and Aggression Among Adolescents. *International Journal of Psychology*, 50(3), 240-244
- Bayat, B. (2003). Bireylerin Benlik Algısı Sistemi Ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü. *Kamu-İş Dergisi*, 7: 2-11.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: A Meridian Book.
- Beck, A.T., Freeman, A. & Davis, D.D.(2004). *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. New York: The Guilford Press.

- Bender, T. M. (2006). *Resim-İş Eğitimi Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Yaratıcılık İlişkileri (Doktora Tezi)*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Benk, A. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliğinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ben-Shahar, T. (2014). *Mükemmeli Aramak: Mutluluğun Önündeki Duvar*, (2.bs.). (B. Akat, Çev.). Ankara: Elma-Akademi Artı Yayınevi.
- Benson, N., Ginsburg, J., Grand, V., Lazyan, M., Weeks, M. & Collin, C. (2012). *Psikoloji Kitabı*. (E. Lakşe, Çev.). İstanbul: Alfa.
- Biçer, T. (1998). *Doruk performans*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Ve Öfke İlişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Budak, S. (2010). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J.M. (2016). *Kişilik*. (İ.D.E. Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Burns, D.D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today*, 14: 34-52.
- Burns, D. D. (2010). *İyi Hissetmek*, (8.bs.). (H.A. Karaosmanoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Borynack, Z. A. (2003). *Contextual Influences in The Relationship Of Perfectionism And Anxiety: A Multidimensional Perspective (Unpublished Doctorate Thesis)*. Oklahoma University, Norman, Oklahoma.
- Callard-Szulgit, R. (2012). *Perfectionism and Gifted Children*, (2nd ed.). Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
- Camadan, F. (2009). *Orta Öğretim Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Caruso, D. R., Mayer, J. D., & Salovey, P. (2002). Relation Of An Ability Measure Of Emotional İntelligence To Personality. *Journal Of Personality Assessment*, 79: 306-320.
- Ceyhan, A. A. (1994). *Ana-Babaların Empatik Eğilim Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy Of Anxiety Disorders: Science And Practice*. New York, US: Guilford Press.
- Craddock, E.A., Church, W., Sands,A. (2009). Family of Origin Charecterics As Predictors of Perfectionism. *Australian Journal of Psychology*, 61(3): 136-144.
- Cooper R.K. & Sawaf A. (1997). *Liderlikte Duygusal Zeka*. (Z.B. Ayman-B. Sancar, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2002). *Yeniden İnsandan İnsana*, (27.bs.).İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çağatayalp-Özdin, G. (2019). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Ve Özgecilik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çarkıt, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Düşünce Hataları ve Duyguları İfade Etmelerinin Mükemmeliyetçilik Tutumlarını Yordaması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çelikoğlu, C. (1997). *Boşanmanın Çocukların Benlik Saygısına Etkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çırpan, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri Ve Öz Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Coşkun, I. (2017). *İlkokul Birinci Kademe Öğrencilerinin Anne Tutumu, Benlik Saygısı ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çuhadaroğlu F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dal, E.(2015). *Kadınlardaki Duygusal Zekâ Düzeyi İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- DeRubeis, R. J., Webb, C. A., Tang, T. Z., & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies*, New York: Guilford Press, 277-316.
- Delikoyun, D. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Demiray, N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Kişilerarası Duyarlılık Arasındaki İlişki: Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirbaş, M. Ve Yağbasan, R. (2005). Sosyal Öğrenme Teorisine Dayalı Öğretim Etkinliklerinin, Öğrencilerin Bilimsel Tutumlarının Kalıcılığına Olan Etkisinin İncelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (2) : 363-382.
- Deniz, E. M., Özer, E., ve Işık, E. (2013). Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form: Validity and Reliability Studies). *Eğitim ve Bilim*, 38(169).
- Deniz, M. E., Traş, Z. ve Aydoğan, D. (2009). Akademik Erteleme ve Denetim Odağının Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2) : 607–632.

- Dilmaç, B., Aydoğan, D., Koruklu, N. ve Deniz, M. E. (2009). İlköğretim Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Mantıkdışı İnançlarla Açıklanabilirliği. *İlköğretim Online*, 8 (3) : 720-728.
- Dinçer, F. (2008). *Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: L. Stuart.
- Ellis, A. (1987a). A Sadly Neglected Cognitive Element in Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11(1): 121-145.
- Ellis, A. (1987b). The Impossibility Of Achieving Consistently Good Mental Health. *American Psychologist*, 42: 364-375.
- Ellis, A. (2002). The Role Of Irrational Beliefs in Perfectionism. G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. Washington, DC, US: American Psychological Association, 217-229.
- Eroğlu, K. (2018). *Ortaokul 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Kaygıları İle Benlik Saygısı, Anne-Baba Tutumları, Mükemmeliyetçilik Özellikleri Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Erol, B. (2004). *Üstün Yeteneklerde Duygusal Zeka ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Ersanlı, K. (2010). *Davranışlarımız*. Samsun: Eser Matbaacılık.
- Eskiili, B. (2015). *Erişkinlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eşer, H. (2005). *Üniversite Öğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. & Koledin, S. (1991). Dimensions of Perfectionism and Irrational Thinking. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Therapy*, 9(3): 185-201.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The Dimensional of Perfectionism. *The Cognitive Therapy And Research*, 14(5) : 449-468.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası*. (8.bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gerring, R. J. & Zimbardo, P. G. (2013). *Psikoloji ve Yaşam: Psikolojiye giriş*. (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gizir, Z. & Baran, G. (2003). Anaokuluna Devam Eden Dört-Beş Yaş Çocuklarında Sosyal Davranışların Gelişimi İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25): 118-133.
- Goleman, D. (1998). *İşbaşında Duygusal Zeka*. (H. Balkara, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2011). *Duygusal Zekâ Neden IQ' dan Daha Önemlidir?*, (34.bs.). (B.S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Göçet, E. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Gökkaya, M. (2016). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Kaygı, Depresyon Ve Anne-Baba Tutumları İle Mükemmeliyetçilik Eğilimleri Ve Üniversiteye Uyum Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, H. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Aile Tutumunun İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güllüce, A. Ç. (2010) *Duygusal Zekanın İşyerindeki Psikolojik Taciz Algısındaki Rolünün Bireyin Tolerans Düzeyi Açısından İncelenmesi* (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Günaydın, Ç (2018). *Sağlık Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin Belirlenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Güngör, A. (1989). *Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürkan, H. (1990). *Üniversite Öğrencilerinde Kendilik Saygısı ile Depresyon ve Anksiyete İlişkisinin Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Hacızade, N. (2012). *Bilişsel Dilbilim Açısından Duyguların Dili*. Konya: Çizgi.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hamarta, E. (2009). Examining the Social Anxiety of Adolescents with Regards to Interpersonal Problem Solving and Perfectionism. *Elementary Education Online*, 8(3), 729-740. <http://ilkogretim-online.org.tr> Erişim tarihi: 01.02.2020.
- Hewitt, R. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in The Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, And Association With Psychopathology. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 60(3): 456-470.
- Hibbard, D. R. & Davies, K. L. (2011). Perfectionism and psychological adjustment among college students: Does educational context matter?. *North American Journal of Psychology*, 13(2): 187-200.
- Hill, R. W., Zrull, M. C. & Turlington, S. (1997). Perfectionism and Interpersonal Problems. *Journal of Personality Assessment*, 69(1): 81-103.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6: 94-103.
- Horney, K. (1993). *Nevrozlar Ve İnsan Gelişimi, Öz Gerçekleştirme Kavgası*, (2.bs.). (S. Budak, Çev.). Ankara: Öteki Yayınları.

- İnanç, N. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Gaziantep.
- Jung, C. G. (2001). *İnsan ruhuna yöneliş*. (4.bs.). (E. Büyükinal, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Kan, M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Yetişkin Bağlanma Biçimleri, Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kadioğlu, F. (2014). *Psikolojik Danışmanların (Rehber Öğretmenlerin) Mesleki Doyum İle Kendine Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Kağan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3): 192-197.
- Kahraman, S. (2013). *Üstün Yetenekli 6, 7 Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Çoklu Zekâ Alanlarına Göre Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kahraman, S. ve Pedük, Ş. B. (2014). 6, 7 ve 8. Sınıf Üstün Yetenekli Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Belirlenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2): 137-150.
- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B. ve Kafkas, M. E. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18, 2: 653-674.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, (20.bs.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karayılmaz, D. (2008). *Ana Sınıfına Devam Eden Çocukların Duygusal Zeka ve Sosyal Uyum Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- Kaya, F. ve Peker, A. (2016). The Relationship Between Perfectionism and Forgiveness of University Students: The Mediator Role of Emotional Intelligence. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15 (4): 1086-1094.
- Kıral, E. (2012). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Mükemmeliyetçilik Algısı Ve Kontrol Odağı İle İlişkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği Geliştirme Çalışması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kızıl, Z. (2012). *Eğitim Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekalarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Kuzgun, Y. (1972). Kendini Gerçekleştirme. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 10: 162-178.
- Kuzgun, Y. (2003). *İlköğretimde Rehberlik*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin, Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Köse, S., Oral, I. ve TÜresin, H. (2012). İş Yaşamında Sosyal Kolaylaştırma Kavramı Ve Sanal Kaytarma İle İlişkisi: Araştırma Görevlileri Üzerinde Bir Araştırma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 4 (1): 287-295.
- Lackovic, G., Dekovic, M. ve Opacic, G. (1994). Pubertal Status, Interaction with Significant Others And Self-Esteem of Adolescent Girls. *Adolescence*, 29, 670-691.
- Lasota, M. (2005). *Perfectionism and the Role of Self-Esteem* (Unpublished Master Thesis). University of Nevada, Las Vegas, USA.

- Law, K. S., Wong, C.S.. & Song, L. J. (2004). The Construct and Criterion Validity of Emotional Intelligence and Its Potential Utility for Management Studies. *Journal of Applied Psychology*, 89 (3): 483-496.
- Leahy, R.L. (2007) *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*. (H. Hacak, M. Macit, F. Özpilavcı, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Leman, K. (2009). *Birth Order Book, The: Why You Are the Way You Are*. Revell: Strand Publishing Series.
- Liesbet, B., Soenens, B., Braet, C. ve Goossens, L.(2010). An Empirical Typology of Perfectionism in Early-to-mid Adolescents and Its Relation With Eating Disorder Symptoms. *Behaviour Research And Therapy*, 48 (7): 686–91.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Mayer J.D., Caruso D.R. & Salovey P.(1999). Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence. *Intelligence*, 27(4): 267-294.
- Mayer, J. D. & G. Geher (1996), “Emotional Intelligence and the Identification of Emotion”, *Intelligence*, 22(2) : 89- 113.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1990). Emotional Intelligence Imagination. *Cognition and Personality*, 9: 185-211.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997) What is Emotional Intelligence. P. Salovey ve D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence*, New York: Basic Books, 3-22.
- McWilliams, N. (2016). *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*. (E. Kalem, Çev.). İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Mendi, E. (2015). *Koşullu Anne-Baba Tutumunun Mükemmeliyetçilik, Öznel İyi Oluş ve Benlik Saygısı İle İlişkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Merriam-Webster. (1993). *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, Tenth Edition*. Springfield, MA: G. & C. Merriam.

- Meyvacioğlu, K. Y. (1983). Benlik Ve İdeal Benlik Kavramlarının, Tercih Edilen Meslek Kavramları İle İlişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16: 1-9.
- Mısırlı-Taşdemir, Ö.(2003). *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlilik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Mızrak, E. Ö. (2006). *Anksiyete Bozukluğu Ve/Veya Depresif Bozukluk Tanısı Alan Hastalarda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyarlama Çalışması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Mogonea, F. R., Mogonea, F. (2014). The Role Of The Family in Building Adolescents' Selfesteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 127: 189-193.
- Mohzan Mohd, M. A., Hassan, N. ve Halil, N.A. (2013). The Influence of Emotional Intelligence on Academic Achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 90: 303-312.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory and Practice*, (3rd.ed). New York: Springer.
- Oran-Pamir, Ç. (2008). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Örgün, S.K.(2000). *Anne Baba Tutumları İle 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlıkları Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, M. (2015). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekaları İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Özgenel, M. (2017). *Okul Yöneticilerinin Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme Eğilimleri İle Karar Verme Stilleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler Örüntüsü* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3): 4-9.
- Patch, A.R. (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39(4): 386-390.
- Patterson, C. H. & Watkins, C. E. Jr. (1996). *Theories of Psychotherapy*, (5th ed.). Harper Collins College Publishers.
- Pope, A. W., McHale, S. M. & Craighead, W.E. (1988). *Self-Esteem Enhancement With Children And Adolescents*. (1st ed.). Boston: Psychology Practitioner Guidebook Series.
- Rice, K.G. & Preusser, K.J. (2002). The Adaptive/ Maladaptive Perfectionism Scale. *Measurement And Evaluation in Counselling And Development*, 34: 210-222.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a person: A Therapists view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1976). *Beyond self-esteem: Some neglected aspects of the self-concept*. Paper Presented at Annual Meeting of the American Sociological Association, New York.
- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3): 185-211.
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Saracaloğlu, A. S., Saygı, C., Yenice, N. ve Altın, M. (2016). Müzik ve Sınıf Öğretmeni Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38: 70-89.
- Sarıkaya, M. (2018). *Müzik Öğretmeni Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Öz-Yeterlik İnançlarına Göre Müzik Performans Kaygılarının Yordanması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Sarıkaya, Ö., Gül, Y. ve Sinmez, E. (2017). Lise Öğrencilerinde Aleksitimi ve Benlik Saygısının Duygusal Zeka İle İlişkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 10: 88-100.
- Satıcı, B. (2018). *Genç Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik İle Romantik İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zeka ve Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rollerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28: 207 -222.
- Sayışman, S. (2018). *Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Özgüvenleri Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schachter, S. (1964). The Interaction of Cognitive and Physiological Determinants of Emotional State. *Advances in Experimental Social Psychology*, 1: 49-81
- Schultz, S. E., & Schultz, D. P. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi*. (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Sevim, K. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Damgalama Eğilimi Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Shafran, R. Egan, S. ve Wade T. (2017). *Mükemmeliyetçilik*. (D. Onuk, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Sharf, R. S. (2016). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları Kavramlar ve Örnek Olaylar*. (Çev. N.V. Acar, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sinden, L. M. (1999). Music performance anxiety: Contributions of perfectionism, coping style, self-efficacy, and self-esteem. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 60(3-A): 5-90.
- Sirem, S. (2009). *Duygusal Zeka Düzeyi ve İş Tatmini İlişkisinin Analizi: Afyonkarahisar İli Kamu Sağlık Çalışanlarına Yönelik Bir Uygulama*. (Yüksek Lisans Tezi).Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

- Somuncuoğlu, D. (2005). Duygusal Zekâ Yeterliliklerinin Kuramsal Çerçevesi ve Eğitimdeki Rolü. *Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11: 269-293.
- Sumi, K., Kanda, K. (2002). Relationship Between Neurotic Perfectionism, Depression, Anxiety, and Psychosomatic Symptoms: a prospective study among Japanese men. *Personality and Individual Differences*, 32: 817-826
- Stoeber, J. & Stoeber, F. (2009). Domains of Perfectionism: Prevalence and Relationships With Perfectionism, Gender, Age and Satisfaction With Life. *Personality and Individual Differences*, 46 (4): 530-535.
- Şenocak, M. (2015). *Duygusal Zeka ve Liderlik Tarzlarının Çalışan Verimliliği Üzerine Etkileri ve Bir Uygulama* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tan, H. (2000). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, (3.bs.). İstanbul: MEB.
- Tarhan, N. (2010). *Duyguların Dili Duygusal Zekaya Yeni Bir Yorum*, (8.bs.). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşgit, M. S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- TDK. (2019).Türk Dil Kurumu Sözlüğü. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 26.11.2019.
- TDK. (2020). Türk Dil Kurumu Sözlüğü. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=>. Erişim Tarihi: 11.03.2020.
- Tekke, M. ve Coşkun, M. (2019). Kendini Tanıma, Kendini Gerçekleştirme, Kendini Aşmışlık ve Potansiyelini Tam Kullanan Kişi: Kişilerarası İletişim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (70): 790-797.
- Tezcan, H. (2015). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma Öğrencilerinin Öz Duyarlılıkları ile Mükemmeliyetçilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Titrek, O. (2010). *IQ'dan EQ'ya: Duyguları Zekice Yönetme*, (2.bs.). Ankara: Pegem Akademi.

- Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zeka. *Klinik Psikiyatri*, 2(1): 12–20.
- Usta, S. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uzuner, N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni Boşanmış Bireylerde Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vesely, A. K. (2011). *Differential Effects of Perfectionism And Anxiety On Trait And Ability Emotional Intelligence* (Unpublished Master's Thesis). University Of Calgary, Calgary, AB.
- Yan, İ. (2008). *Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zekanın Yöneticiler Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bir Araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Yaoar, A. A. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliği İle Empati Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yaşlıoğlu, M., Pekdemir I. ve Toplu, D. (2013). Duygusal Zeka ve Çatışma Yönetimi Yöntemleri Arasındaki İlişki ve Bu İlişkide Lider Üye Etkileşiminin Rolü, *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11(22): 191-220.
- Yaylacı, G. (2006). *Kariyer Yaşamında Duygusal Zeka ve İletişim Yeteneği*. İstanbul: Hayat.
- Yenidünya, A. (2005). *Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz-Aslan, H. (2016). Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar ve Tanımlamalar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı 48: 79-89.

Yılmaz, M.F. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Açıklamaya Yönelik Model Sınaması: Utangaçlık, Benlik Saygısı, Yalnızlık Ve Algılanan Sosyal Desteğin Etkileri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları*, (12.bs.). İstanbul: Özgür Yayınları.

Yurdakavuştu, Y. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Sosyal Beceri Düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Yüksekkaya, S. (1995). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

EKLER

EK -1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

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

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

1)Cinsiyetiniz: Erkek() Kadın()

2)Yaşınız:

3)Fakülteniz:

4)Bölümünüz:

5) Sınıfınız:

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

7)Doğum Sırası: İlk çocuk ()- Ortanca veya ortancalardan biri() - Son çocuk()

8) Anne-babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?

() İlgisiz () Demokratik () Otoriter () Koruyucu () Tutarsız

EK 2- Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Seçilmiş Örnek Maddeleri)

...
Düzen benim için çok önemlidir.
...
Bir hata yaptığımda hayal kırıklığına uğrarım.
...
Bir şeylerde en iyi olamamaktan nefret ederim.
...
Yaptığım basit günlük şeyler için genellikle şüphelerim vardır.
...
Günlük işlerimde pek çok insana göre çok daha yüksek performans beklerim.
...
Bir şeyleri 'doğru' yapmak benim için uzun zaman alır.
...

EK 3- Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Seçilmiş Örnek Maddeleri)

...
Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
...
Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
...
Kendime karşı olumlu bir tutum içerisindeyim.
...
Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
...

EK 4- Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği - Kısa Formu (Seçilmiş Örnek Maddeleri)

...
Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.
...
Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.
...
Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.
...
Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.
...
Genelde stresle baş edebilirim.
...

ÖZGEÇMİŞ

Emrah GERÇEK

Adres: Namık Kemal Mah. 10. Sokak No:5 Esenler / İSTANBUL

İletişim bilgileri: emrahgercek1@gmail.com

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 2020, İstanbul

Lisans: Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 2016, Sivas

B. MESLEKİ DENEYİM

2017-2018- Pendik Birikim Temel Lisesi, Rehber Öğretmen

2018-2020 – İlim Kültür ve Eğitim Vakfı, Esenler Kurum Müdürlüğü

C. PROJELERİ

D. YAYINLARI