

# Mükemmeliyetçilik Konusunda Türkiye'de 2017 - 2022 Yılları Arasında Yazılan Doktora Tezlerinin İncelenmesi\*

*Review of Phd Theses Written in Turkey Between  
2017 and 2022 on The Topic of Perfectionism*

Okan TİRİNG\*\*, Büşra AĞLAMAZ TİRİNG\*\*\*

doi: 10.32739/usmut.2024.9.16.106

## Öz

Bu çalışmanın amacı mükemmeliyetçilik konusunda Türkiye'de 2017-2022 yılları arasında yapılan doktora tezlerinin betimlenmesi, mevcut durumun yorumlanabilmesi ve öneriler getirilebilmesidir. Araştırmanın çalışma evrenini Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi(YÖKTEZ) veri tabanında yer alan 7 doktora tezi oluşturmaktadır. Çalışmada müzik öğretmeni adayları, genç yetişkinler, üniversiteli sporcular, geçmişte altyapı kategorilerinde lisanslı basketbol oynayan bireyler, psikiyatrik belirtileri olan kişiler, fen ve Anadolu liseleri 10. ve 11. Sınıfında okuyan öğrenciler ve üniversite öğrencileri gibi birçok farklı grup üzerine yapılmış 7 ayrı doktora tezinin bulgularına yer verilmiştir. Sonuçlar farklı gruplarda mükemmeliyetçiliğin çok fazla olumsuz etkisi olduğunu göstermekte olup önleyici bir hizmet sunmak adına, öncelikle ölçme araçları yardımıyla toplumda mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan kişilerin tespit edilip, bu bireylerin pozitif psikoloji temelli bireysel psikolojik danışma, grup psikolojik danışması veya psikoeğitim programlarına gönüllü katılımları için çalışmaların yapılmasının önemini arz etmektedir. Bu çalışmalar yardımıyla kişilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmak gelecekte oluşabilecek olası olumsuz etkilerin de azalmasını sağlayacaktır.

## Anahtar Kelimeler:

Mükemmeliyetçilik, Öğrenci, Genç Yetişkin, Müzik Öğretmeni Adayı, Basketbolcu

## Abstract

The aim of this study is to describe the doctoral theses on perfectionism conducted in Turkey between 2017 and 2022, to interpret the current situation and to make suggestions. The study population of the research consists of 7 doctoral theses in the database of the Council of Higher Education Thesis Center (YÖKTEZ). The study based on the findings of 7 separate doctoral theses on many different groups such as music teacher candidates, young adults, university athletes, individuals who played licensed basketball in infrastructure categories in the past, people with psychiatric symptoms, students in the 10th and 11th grades of science and anatolian high schools, and university students. place is given. The results show that perfectionism has many negative effects in different groups, and in order to provide a preventive service, first of all, people with high levels of perfectionism in society should be identified with the help of measurement tools and studies should be carried out for the voluntary participation of these individuals in positive psychology-based individual psychological counseling, group psychological counseling or psychoeducation programs. is of importance. Reducing people's perfectionism levels with the help of these studies will also reduce possible negative effects that may occur in the future.

## Keywords:

Perfectionism, Student, Young Adult, Music Teacher Candidate, Basketball Player

\* Bu makale 5. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulmuş ve özet bildiri olarak yayınlanmıştır.

\*\* Uzm. Psk. Dan., okantiring4@gmail.com,  
ORCID ID: 0000-0001-9253-8403.

\*\*\* Uzm. Klnk. Psk., busraaglamaz@gmail.com,  
ORCID ID: 0000-0002-3683-9161

## GİRİŞ

### Mükemmeliyetçilik Tanımı

1950'li yılların başlarından itibaren mükemmeliyetçilik kavramı birçok araştırmacı tarafından incelenmektedir (Antony ve Swinson, 2000). Hollender (1965) bu kavram üzerine ilk çalışanlardan biridir ve mükemmeliyetçiliği kusursuz davranış ve başarı aracılığıyla çevrenin onayını alma girişimi olarak ifade etmektedir. Burns (1980) mükemmeliyetçi kişileri kendine gerçek üstü seviyede yüksek standartlar belirleyen, kendi değerini bu belirledikleri standartlara ulaşma düzeylerine göre değerlendiren ve belirledikleri standartlara katı bir şekilde bağlanan bireyler olarak tanımlar. Mükemmeliyetçilik Çepikkurt'a (2011) göre, kişinin kendisine yüksek seviyede kişisel performans ölçütleri koyması, bu ölçütlere ulaşma arzusu ve bu arzunun sağlıksız bir şekil almasıyla meydana gelen durumdur. Roedell (1984) mükemmeliyetçilik kavramını incelediğinde, olumsuz ve olumlu olarak iki tarafının olabileceğini ifade etmiştir. Bireyin koyduğu ölçütlere ulaşamaması halinde kendisine ceza vermesi mükemmeliyetçilik kavramının olumsuz olan tarafını ifade ederken, kişinin yüksek düzeyde ölçütler belirlemesi ve bu ölçütlere ulaşmaya yönelik gayret göstermesinin, hedeflere ulaşmak adına motive edici bir etken olabileceğini ifade etmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutu mükemmel olarak görülen performans düzeyine erişme isteği ve kişinin mevcut performansına yönelik yüksek düzeyde eleştiri yapması şeklinde ifade edilebilmektedir (Frost ve ark., 1990). Bireyin sürekli, her şeyin ahenkli bir şekilde devam etmesini istemesi ve hem kendisi hem de diğer insanlar için yüksek ölçütler belirlemesi mükemmeliyetçiliğin tanımı olarak kabul edilebilir (Littauer ve ark., 1997). Mükemmeliyetçilik Pacht'e (1984) göre bireyin ulaşılması ve gerçekleşmesi zor standartlar belirlemesi ve bu gerçekleşmesi zor standartları başarabilme düzeyine göre kendine verdiği değeri belirlemesidir.

### Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçiliğin tanımları inceledikten sonra boyutlarına göz atmak faydalı olacaktır. Mükemmeliyetçilik çalışmacılarca tek boyutlu veya çok boyutlu şeklinde ele alınmıştır. Bazı çalışmacılar mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak ele almıştır (Hollender, 1965; Burns, 1999). Burns'e (1999) göre mükemmeliyetçilik bireyin kendine akla yatkın olmayan ve ulaşamayacak kadar yüksek düzeyde standartlar belirlemesidir. Hollender (1965) ise mükemmeliyetçiliği bireyin durumunun gerektirdiğinden fazlasını istemesi olarak ifade etmektedir.

Mükemmeliyetçilik kavramını Hamachek (1978) normal mükemmeliyetçilik ve nevrotik mükemmeliyetçilik olarak iki başlık şeklinde ele almıştır. Normal mükemmeliyetçiliği olan kişilerin amaçları gerçekçi olan ölçütleri bulunmaktadır. Nevrotik mükemmeliyetçiliği olan kişilerin mantık dışı hedefleri olan ve gevşetmedikleri yüksek düzeyde ölçütleri bulunmaktadır. Horney (1965) nevrotik kavramını kişinin korkuları, savunmaları ve çatışan eğilimlerine yönelik çözümler bulma yönündeki çabaları tarafından yaratılan ruhsal bir rahatsızlık olarak ele almaktadır.

Slade ve Owens (1998) olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçilik olarak mükemmeliyetçiliği iki boyut şeklinde ele almıştır. Olumlu mükemmeliyetçilik, bireyin olumlu sonuçlara ulaşmak amacıyla bazı yüksek düzey amaçlara ulaşmalarına yönelik

davranış ve düşüncelerdir. Olumsuz mükemmeliyetçilik ise olumsuz sonuçlardan uzaklaşabilmek amacıyla bazı yüksek seviyedeki amaçlara ulaşmalarına yönelik davranış ve düşüncelerdir. Olumlu mükemmeliyetçilik ile olumsuz mükemmeliyetçilik incelendiğinde, aralarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır. Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip olan kişilerin sorunlara aktif çözümler bulmak amacıyla çalıştığı, olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin ise stresliyen gösterdikleri başa çıkma becerilerinin olumsuz olduğu ve düşünme yapılarının olumlu mükemmeliyetçi kişilere göre daha zayıf düzeyde olduğu saptanmıştır. Olumlu mükemmeliyetçiliği olan bireylerin kendilerine olumlu telkinler, olumsuz mükemmeliyetçiliği olan bireylerin ise kendilerine olumsuz telkinlerde bulunduğu ortaya konulmuştur (Burns ve Fedewa, 2004).

Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçiliği; kişisel ölçütler, aile beklentileri, düzen, davranışlardan emin olmama, yanırlara yönelik fazla ilgi ve ebeveynlere ait eleştiri olmak üzere altı boyutta incelemektedir. Kişisel ölçütler boyutu, bireyin aşırı yüksek düzeyde kendine yönelik standartları olması ve kendini değerlendirirken bu kişisel standartlara göre kendine değer vermesidir. Aile beklentileri boyutu kişinin ailesinin kendisinden çok fazla beklentisi olduğuna yönelik düşünmesidir. Düzen boyutu, bireyin fazla düzenli olma yönelimini vurgulamaktadır. Davranışlardan emin olmama boyutu, kişinin işleri başarılı bir şekilde sonlandıramayacağına yönelik olarak duyulan şüpheyi anlatmaktadır. Yanırlara yönelik fazla ilgi boyutu, yaptığı yanırları başarısızlık olarak görerek, bu yanırlardan dolayı başkalarından gördüğü saygının biteceğini düşünüp, bu yanırlara yönelik fazla tepki göstermesidir. Ebeveynlere ait eleştiri boyutu ise bireyin anne babaları tarafından çok fazla eleştireceğini düşünmesidir.

Flett ve arkadaşları (1991) mükemmeliyetçiliğin birçok boyutu olduğuna vurgu yapmaktadır. Bu çalışmada mükemmeliyetçilik 3 boyutta incelenmektedir; başkalarına mükemmeliyetçi standartlar koyan başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, kendine mükemmeliyetçi standartlar koyan kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkaları aracılığıyla mükemmeliyetçi standartlara sahip olduğunu düşündüğü sosyal olarak kararlaştırılan mükemmeliyetçiliktir. Çalışmacıların mükemmeliyetçiliği farklı boyutlarda ele aldıkları görülmektedir.

### **Mükemmeliyetçi Bireylerin Özellikleri**

Mükemmeliyetçi kişilerdeki ortak nitelikler şu şekildedir: Performansında hata yapma endişeleri, performansının yeterliliği konusundaki kaygıları ve ebeveynlerinin beklentilerine, yorumlarına, netliğe, düzene çok fazla önem vermesi (Frost ve ark., 1990). Rice, Richardson ve Tueller'e (2014) göre mükemmeliyetçi insanların ortak nitelikleri; değerlendirme kaygıları, bireysel hedeflerine ulaşma ve devamını sağlama konusunda kaygıları ve performanslarına yönelik beklentileridir.

Callard-Szulgit'e (2012) göre mükemmeliyetçi insanların nitelikleri şu şekildedir; çok kırgandır, aşırı kontrol etme ihtiyacı içindedir, eleştirilmemek adına mizah yapmaz, önemli olmayan hatalara odaklanır, kendisini ve diğer kişileri çok yargılar, zaman yönetimi konusunda iyi değildir, sürecin gidişatına odaklanmak yerine sonuca yöneldiği için süreçten mutlu olmaz, takıma uyum sağlamakta zorluklar yaşar, erteleme davranışı sergiler, siyah ya da beyazları bulunmaktadır, yaptığı yanırların görülmesini istemediği için kendini diğer insanlardan uzaklaştırır.

Pacht'e (1984) göre mükemmeliyetçilik, birden fazla psikolojik sorunla bağlantılı olan, kişiyi zayıflatan, istenmeyen bir amaçtır. Gerçekte var olmayan bu mükemmeliyetçilik için efor sarf etmenin insanları kargaşaya soktuğunu ifade etmektedir. Tiring ve Güloğlu (2023) yaptıkları çalışmada espor oynayan bireylerdeki olumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyon, anksiyete ve stresi anlamlı ve pozitif olarak yordadığını ortaya koymuştur.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu nitel çalışmada mükemmeliyetçilik konusunda Türkiye'de 2017-2022 yılları arasında yapılan doktora tezlerinin betimlenmesi, mevcut durumun yorumlanabilmesi ve öneriler getirilebilmesi amacıyla doküman incelemesi kullanılmıştır. Yıldırım ve Şimşek'e (2000) göre incelenmesi hedeflenmekte olan veri veya veriler hakkında bilgi barındıran yazılı materyallerin analizine doküman incelemesi denilmektedir.

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini mükemmeliyetçilik konusunda Türkiye'de 2017-2022 yılları arasında yapılan doktora tezleri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreninde belirtilen tüm doktora tezlerine ulaşılmak amaçlandığı için örnekleme yoluna gidilmemiştir. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi (YÖKTEZ) veri tabanında yer alan 7 doktora tezi araştırmanın çalışma evrenidir.

### İşlem

Araştırmada doküman analizi yapılarak veri toplanmıştır. Çalışmada ilgili araştırmalara ulaşmak amacıyla YÖKTEZ web sitesinde "mükemmeliyetçilik" anahtar sözcüğü kullanılması tercih edilmiştir. Doküman analizinin ilk aşamasında, Türkiye'de yapılan doktora tezlerinin bulunduğu YÖKTEZ web sitesinden doktora tezleri pdf şeklinde bilgisayara yüklenmiştir. Sonraki aşamada bilgisayara yüklenen çalışmaların incelenmesi araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir.

## BULGULAR

Bu bölümde YÖKTEZ veri tabanındaki mükemmeliyetçilik konusunda Türkiye'de 2017-2022 yılları arasında yapılan doktora tezlerine yer verilmiştir. Çalışmaların yazarı, çalışma grubu, katılımcı sayısı, araştırma modeli ve içerdiği konuları ile ilgili bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışmaların yazarı, çalışma grubu, katılımcı sayısı, araştırma modeli ve içerdiği konuları ile ilgili bilgiler

Yazar	Çalışma Grubu	Katılımcı Sayısı	Araştırma Modeli	İçerdiği Konular
Sarıkaya (2018)	Müzik öğretmenliği öğrencileri	541	İlişkisel tarama	-Performans kaygısı -Mükemmeliyetçilik -Öz yeterlilik
Satıcı (2018)	Üniversite Öğrencileri	421	Meta analiz	-Romantik ilişki doyumu -Mükemmeliyetçilik -Bilinçli farkındalık -Duygusal zeka
Eravşar (2019)	TÜSF yarışmalarına katılım gösteren sporcular	337	Betimsel tarama	-Mükemmeliyetçilik algısı
Ayas (2021)	Altyapı düzeylerinde lisanslı olarak basketbol oynayan kişiler	150	İlişkisel tarama	-Hedef yönelimi -Mükemmeliyetçilik -Yaşam doyumu
Gerdan (2021)	Çeşitli psikiyatrik belirtileri bulunan 18-65 yaş arasındaki bireyler	221	Yapısal eşitlik	-Deneyimsel kaçınma -Mükemmeliyetçilik -Belirsizliğe tahammül -Psikiyatrik belirtiler
Saltürk (2021)	Lise öğrencileri	1,217	Nedensel karşılaştırma	-Mükemmeliyetçilik -Başarı amaç yönelimi -Akademik yönelimler
Cengiz (2022)	Üniversite öğrencileri	952	İlişkisel tarama	-Anne baba tutumu -Akademik alandaki mükemmeliyetçilik -Okul tükenmişlik seviyesi -Psikolojik sağlamlık -Akademik öz yeterlilik -Azim

Sarıkaya'nın (2018) yaptığı çalışmanın amacı müzik öğretmenliği öğrencilerinin eğitimlerine negatif olarak etki eden performans kaygıları ve mükemmeliyetçilikleri ile müzik öğretmenliği öğrencilerinin öz-yeterlilik inançları arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu doğ-

rultuda 192 erkek, 349 kız olmak üzere ülkemizin çeşitli yerlerinden sekiz (8) müzik eğitimi anabilim dalında eğitim görmekte olan 541 adet lisans öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde müzik öğretmenliği öğrencilerinin müziğe yönelik performans kaygıları ile mükemmeliyetçilikleri arasında çok düşük seviyede anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Satıcı'nın (2018) yaptığı çalışmanın amacı romantik ilişki doyumuna yönelik olarak genç yetişkin bireyleri temel alan bir model ortaya koymaktır. Bu doğrultuda 294 kadın, 127 erkek olmak üzere 421 üniversite öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin azalmasının genç yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık ve duygusal zekâ seviyelerini yükseltebileceği ve bu durumun da romantik ilişki doyumunu arttırabileceği ortaya konulmuştur. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin düşmesinin doğrudan da romantik ilişki doyumunu yükseltebileceği saptanmıştır.

Eravşar'ın (2019) yaptığı çalışmanın hedefi; Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu (TÜSF) yarışmalarına katılım gösteren sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının yaptığı spor branşı, eğitim aldığı üniversite veya fakülte, cinsiyet, yaş, haftalık olarak yaptığı antrenman süresi, profesyonel, milli veya amatör olarak spor yapmaları ve yapılan sporun bireysel veya takım sporu olması gibi değişkenlerin temel alınarak incelenmesidir. Bu doğrultuda 2016-2017 sezonunda Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu tarafından düzenlenen basketbol, voleybol, futbol, hentbol, snowboard, jimnastik, kayak alp disiplini, speedminton, tenis, spor tırmanışı branşlarında 337 sporcu çalışmaya katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının performanslarına genel olarak pozitif yönde etki ettiği görülmektedir. Erkek sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarının kadın sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarına oranla yüksek olduğu saptanmıştır. Bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutundaki puanları daha yüksek seviyededir. Yaptıkları spor branşına göre karşılaştırma yapıldığında da anlamlı farklılıklar görülmekte; spor tırmanışı ve jimnastik yapan sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının diğer spor branşlarını yapan sporculara göre daha yüksek olduğu saptanmaktadır. Basit yanlışların sakatlanmaya, yenilgiye ve hayati tehlikelere neden olduğu sporlarda mükemmeliyetçilik puanları çok daha yüksek seviyededir. Mükemmeliyetçilik algılarında yaşa göre yapılan karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Sporcuların milli sporcu, profesyonel veya amatör olmaları ile mükemmeliyetçilik alguları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır. Haftalık olarak yaptığı antrenman süresi de sporcuların mükemmeliyetçilik algılarına etki etmemektedir.

Ayas'ın (2021) yaptığı çalışmanın amacı geçmişinde altyapı düzeylerinde lisanslı olarak basketbol oynayan kişilerin, basketbol hayatlarını amatör veya profesyonel şekilde bitirmeleri veya devam etmelerinde hedef yönelimi, sosyodemografik etkenler ve mükemmeliyetçiliğin etkisini belirlemektir. Diğer bir amaç ise bu kişilerin yaşam doyum seviyelerini belirlemektir. Bu doğrultuda geçmişinde lisanslı basketbolculuk olan, araştırma yapıldığı dönemde basketbolu bırakmış olan, sadece hobi olarak oynamaya devam eden, amatör kulüplerde oynamaya devam eden ve profesyonel kulüplerde oynamaya devam eden 150 kişi çalışmaya katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde katılımcıların ortalamanın üzerinde mükemmeliyetçiliğe sahip oldukları ve mükemmeliyetçilikleri ile basketbol hayatını sürdürme şekilleri arasında anlamlı fark bulunmadığı saptanmıştır. Basketbol hayatını devam

ettirme şekillerinin bazı mükemmeliyetçilik alt boyutları ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Gerdan'ın (2021) yaptığı çalışmanın amacı deneyimsel kaçınmanın, olumsuz mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkideki aracı rolünü incelemektir. Bu doğrultuda panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, özgül fobi, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, agorafobi, sosyal anksiyete bozukluğu, hastalık kaygısı, majör depresyon, komorbid anksiyete ve depresyon veya tanımlanmamış diğer bir kaygı bozukluğu tanılarına sahip olan 18-65 yaş aralığında 221 gönüllü çalışmaya katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumsuz mükemmeliyetçilik arttıkça deneyimsel kaçınmanın da arttığı saptanmıştır.

Saltürk'ün (2021) yaptığı çalışmanın amacı mükemmeliyetçilik ve başarı amaç yöneliminin akademik yönelimler üzerindeki etkilerini ortaya koymak, ardından lise öğrencilerinde görülen mükemmeliyetçilik profillerini belirlemek ve özelliklerini betimlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ve Afyonkarahisar'da MEB 2019 verilerine göre %15'lik dilimde yer alan fen ve Anadolu Liselerindeki 10. ve 11. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya 1,217 öğrenci katılım göstermiştir. Çalışma grubunun %53,2'si erkektir ve çalışma grubunun %49,5'i 15 yaşındadır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının akademik yönelimler üzerindeki etkisinde başarı amaç yönelimi alt boyutlarının aracılık etkisinin olduğu görülmektedir. Araştırmanın kümeleme analizi bulgularına göre ise lise öğrencilerinde dört farklı mükemmeliyetçilik profili olduğu saptanmıştır. "Karma Mükemmeliyetçilik", "Değerlendirme Kaygısı Mükemmeliyetçiliği", "Mükemmeliyetçi Olmayanlar", "Kişisel Standartlar Mükemmeliyetçiliği" olarak adlandırılan profillerin demografik ve eğitsel özellikler açısından da farklılaştıkları görülmüştür. Bulgular, Kişisel Standartlar Mükemmeliyetçiliği profilinin ağırlıklı olarak kızlardan oluştuğunu, bu profilin daha az akademik ertelemede bulunduğunu, daha çok başarılı olduğunu göstermiştir. Buna karşılık Değerlendirilme Kaygısı Mükemmeliyetçiliği profilinin daha çok erkeklerden oluştuğu görülmüş, bu profilin öğrenme amaç yönelimli olmadığı, daha çok akademik ertelemede bulunduğu ve akademik başarılarının düşük olduğu saptanmıştır.

Cengiz'in (2022) yaptığı çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde anne baba tutumu ve akademik alandaki mükemmeliyetçilik ile okul tükenmişlik seviyesi arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık, akademik öz-yeterlik ve azmin çoklu aracılığını ortaya koymaktır. Çalışmanın diğer amacı ise üniversite öğrencilerinde akademik öz-yeterlik, azim ve akademik yılmazlık yoluyla akademik mükemmeliyetçilik ve helikopter ebeveyn tutumunun okul tükenmişliği üzerindeki boylamsal etkilerini saptamaktır. Bu doğrultuda çalışmaya 495 kadın ve 457 erkek olmak üzere toplam 952 yükseköğretim öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde helikopter anne baba tutumu ve akademik alandaki mükemmeliyetçilik ile okul tükenmişlik seviyesi arasındaki ilişkide akademik alandaki psikolojik sağlamlık, akademik öz-yeterlik ve azmin aracılık etkisi olduğu doğrulanmıştır. Ayrıca akademik öz-yeterlik, azim ve akademik yılmazlık yoluyla akademik mükemmeliyetçilik ve helikopter ebeveyn tutumunun okul tükenmişliği üzerindeki boylamsal etkileri olduğu ortaya çıkmıştır.

## TARTIŞMA

Araştırma sonuçlarının literatür ile karşılaştırılması bu başlık altında verilmiştir. Müzik öğretmenliği öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri ile müzik alanına yönelik performans kaygı seviyeleri arasında çok düşük seviyede anlamlı düzeyde ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu bulguya paralel olarak Mor ve arkadaşları (1995) yaptıkları çalışmada performans kaygı düzeyleriyle mükemmeliyetçilik seviyeleri arasında olumlu yönde ilişki olduğunu; Kenny, Davis ve Oates (2004) yaptıkları çalışmada yüksek mükemmeliyetçilik seviyesi ile yüksek kaygı düzeyi arasında olumlu yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Mükemmeliyetçilik seviyesinin azalması genç yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık ve duygusal zekâ seviyelerini yükseltebileceği ve bu durumunda romantik ilişkideki doyum düzeyini arttırabileceği saptanmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçilik seviyesinin azalmasının doğrudan romantik ilişkideki doyum seviyesini arttırabileceği belirlenmiştir. Bu bulguya paralel olarak Petersen'in (2017) ve Trub ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışmalarda da mükemmeliyetçilik seviyesinin romantik ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı ortaya konulmuştur.

Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının performanslarına genel olarak pozitif yönde etki ettiği görülmektedir. Bu bulgudan farklı olarak Frost ve Henderson (1991) yaptıkları çalışmada uyum sağlanamayan mükemmeliyetçi algıların sporla ilgili performansı bozucu etkisi olduğu ortaya konmuştur.

Geçmişinde altyapı düzeylerinde lisanslı olarak basketbol oynayan kişilerin ortalamanın üzerinde mükemmeliyetçiliğe sahip oldukları ortaya konmuştur. Bu bulguya paralel olarak Vieira, Nascimento ve Vieira (2013) Brezilya'da profesyonel salon futbolcularıyla yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik seviyelerinde sporcuların ortalamanın üzerinde olduklarını saptamıştır.

Psikiyatrik belirtileri olan kişilerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumsuz mükemmeliyetçilik arttıkça deneyimsel kaçınmanın da arttığı saptanmıştır. Bu bulguya paralel olarak Santanello ve Gardner (2007) ve Dunkley, Mandel ve Ma (2014) yaptıkları çalışmalarda deneyimsel kaçınma ile olumsuz mükemmeliyetçilik seviyeleri arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Fen ve Anadolu Liseleri 10. ve 11. Sınıfında okuyan öğrencilerde mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının akademik yönelimler üzerindeki etkisinde başarı amaç yönelimi alt boyutlarının aracılık etkisinin olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulguya paralel olarak Çepikkurt ve Yazgan İnanç (2012) yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarıyla başarı amaç yöneliminin bazı boyutları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Üniversite öğrencilerinde helikopter anne baba tutumu ve akademik alandaki mükemmeliyetçilik ile okul tükenmişlik seviyesi arasındaki ilişkide akademik alandaki psikolojik sağlık, akademik öz-yeterlik ve azmin aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca akademik öz-yeterlik, azim ve akademik yılmazlık yoluyla akademik mükemmeliyetçilik ve helikopter ebeveyn tutumunun okul tükenmişliği üzerindeki boylamsal etkileri olduğu saptanmıştır. Bu bulguya paralel olarak Lau ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmalarda akademik alandaki mükemmeliyetçiliğin akademik öz yeterliliğe negatif yönde etki ederek



okul tükenmişliğine sebep olduğunu; Lee ve Jeon (2015) mükemmeliyetçi özellikler gösteren öğrencilerin akademik öz yeterlilik seviyeleri düşük ise diğer öğrencilere göre daha fazla okul tükenmişliği yaşadıklarını saptamıştır.

Çalışmalar incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin müziğe yönelik performans kaygılarını, romantik ilişki doyumunu, sporcu performansını, basketbol hayatını devam ettirme şekillerini, deneyimsel kaçınmayı, akademik başarıyı, okul tükenmişliğini ve daha birçok şeyi etkilediği görülmektedir.

Sonuçlar farklı gruplarda mükemmeliyetçiliğin farklı etkilere sebebiyet verdiğini ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçilik düzeyinin artması, olumsuz olarak yorumlanabilecek müzik öğretmenliği öğrencilerinin performans kaygılarını ve üniversite öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeylerini arttırabilirken, bir diğer taraftan olumlu olarak yorumlanabilecek sporcuların performanslarını ve lise öğrencilerinin başarı amaç yönelimlerini arttırabilmektedir. Mükemmeliyetçilik düzeyinin artması genç yetişkin bireylerde romantik ilişki doyumunu azaltabilirken, psikiyatrik belirtileri olan kişilerde deneyimsel kaçınmayı arttırabilmektedir.

Aygün ve Topkaya'nın (2022) yaptıkları çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyleri ile bazı mükemmeliyetçilik çeşitleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş düzeyini arttıran bir yaklaşım olarak pozitif psikolojinin kullanımının mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltabileceği görülmektedir. Mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireylerle çalışırken pozitif psikoloji çalışmaları ve psikolojik iyi oluşu arttıracak diğer çalışmaların yardımıyla kişilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmak gelecekte oluşabilecek olası olumsuz etkilerin de azalmasını sağlayacaktır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Doktora tezlerinden yola çıkarak öncelikle müzik öğretmenliği öğrencilerinin performans kaygılarını, üniversite öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeylerini, psikiyatrik belirtileri olan kişilerin deneyimsel kaçınmalarını azaltmak ve genç yetişkin bireylerde romantik ilişki doyumlarını arttırmanın önemli olduğu görülmektedir. Bunun için ilk olarak bu gruplardaki mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek bireyler tespit edilip sonrasında bu konuda uzmanlardan oluşan bir çalışma ekibi oluşturularak mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmaya yönelik gönüllülük esaslı temel alınarak psikolojik destek çalışmaları yapılması yararlı olacaktır.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili ülke genelinde önleyici bir hizmet sunmak adına, öncelikle ölçme araçları yardımıyla toplumda mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan kişilerin tespit edilip, bu bireylerin pozitif psikolojinin de kullanıldığı bireysel psikolojik danışma, grup psikolojik danışması veya psikoeğitim programlarına gönüllü katılımları için çalışmaların yapılması önem arz etmektedir.

Çalışmalar incelendiğinde daha çok kesitsel çalışmalar yapıldığı gözlemlenmektedir. Mükemmeliyetçiliğin durumsal mı kalıcı mı olduğu konusu hala tartışılmakta olduğu için (Rice, Richardson ve Clark, 2012) gelecek çalışmalarda boylamsal çalışmaların yapılmasının bu soruya da cevap vereceği ve zamansal değişimleri de ortaya koyarak daha sağlıklı veriler ortaya konulacağı düşünülmektedir. Bu sonuçlar ele alındığında mükemmeliyetçilik

ile ilgili ülkemizde 2017 - 2022 yılları arasında yapılan doktora tezlerinin çok az ve yetersiz olduğu görülmektedir. Bu 6 yıllık dönem içerisinde mükemmeliyetçilik konusunda sadece 7 doktora tezi yazıldığı gözlemlenmekte ve incelenen 7 doktora tezlerinden yola çıkarak ne kadar alana etki ettiği çok net görülen mükemmeliyetçiliğin daha fazla araştırılması gerektiği ifade edilebilmektedir.

Mükemmeliyetçilik konusunda çalışma yapmayı düşünenlere yol göstermek amacıyla, Tablo 1'deki verilerin yerleri değiştirilerek birçok yeni çalışma için kullanılabileceği unutulmamalıdır. Örnek olarak, müzik öğretmenliği öğrencileriyle nedensel karşılaştırma modeli kullanılarak mükemmeliyetçilik, başarı amaç yönelimi ve akademik yönelimler konuları çalışılabilir. Bu şekilde çalışmalar arttıkça mükemmeliyetçilik konusunda grupsal karşılaştırmaların daha rahat yapılabileceği ve daha sağlıklı verilere ulaşılabileceği ifade edilebilir. Yanı sıra üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının performanslarına genel olarak pozitif yönde etki etmesi durumu daha ayrıntılı şekilde araştırılarak, mükemmeliyetçilikten olumlu şekilde faydalanabilme adına bilime çok önemli katkılar sunulabileceği göz önüne alınmalı ve bu konuda boylamsal bir çalışmanın yapılması önerilmelidir.

## KAYNAKÇA

- Antony, M., & Swinson, R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik dost sandığımız düşman* (A. Açıkgöz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Ayas, H. (2021). *Lisanslı Basketbol Geçmiş olan Bireylerin, Spor Yaşantılarını Sürdürme Biçimlerinde Mükemmeliyetçilik ve Hedef Yönelimlerinin Etkisi ve Yaşam Doyum Düzeyleri* (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aygün, N. & Topkaya, N. (2022). Akademik Erteleme ve Akademik Mükemmeliyetçilik ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 61, 189-208.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- Burns, D. D. (1999). *Feeling good: The new mood therapy* (2. Baskı). New York: Avon Books.
- Burns, L. R., & Fedewa, B. A. (2004). Cognitive styles: Links with perfectionist thinking. *Personality and Individual Differences*, 38, 103- 113. Doi: 10.1016/j.paid.2004.03.012
- Callard-Szulgit, R. (2012). *Ros perfectionism and gifted children* (2. Baskı). Plymouth: Rowman & Littlefield Publishers.
- Cengiz, S. (2022). *Akademik Mükemmeliyetçilik ve Ebeveyn Tutumu ile Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Azim, Akademik Öz-Yeterlik ve Yılmazlığın Çoklu Aracılığı: Boylamsal Bir Çalışma* (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Çepikkurt, F. (2011). *Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik ve Anksiyete Düzeyleri ile Başarı Hedefleri ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Çepikkurt, F. & Yazgan İnanç, B. (2012). Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygıyı belirlemedeki rolü. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, X(2), 43-51.
- Dunkley, D. M., Mandel, T., & Ma, D. (2014). Perfectionism, neuroticism, and daily stress reactivity and coping effectiveness 6 months and 3 years later. *Journal of Counseling Psychology*, 61, 616-633.

- Eravşar, H. (2019). *Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Organizasyonlarına Katılan Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61-68. Doi: 10.1016/0191-8869(91)90132-U
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(4), 449-468.
- Frost, R. O., Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 323- 335.
- Gerdan, G. (2021). *Psikiyatrik Belirtiler ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın Aracı Rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94- 103. Doi: 10.1016/S0010-440X(65)80016-5.
- Horney, K. (1965). *Çağımızın nevroitik kişiliği*. Ankara: Öteki Yayıncılık.
- Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(6), 757-777.
- Lau, S. C., Chow, H. J., Wong, S. C., & Lim, C. S. (2020). An empirical study of the influence of individual-related factors on undergraduates' academic burnout: Malaysian context. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 13(4), 1-9.
- Lee, S.H., & Jeon, W. T. (2015). The relationship between academic self-efficacy and academic burnout in medical students. *Korean Journal of Medical Education*, 27, 27-35.
- Littauer, G. A., Glahn, J. F., Reinhold, D. S., & Brunson, M. W. (1997). Control of bird predation at aquaculture facilities: Strategies and cost estimates. *Southern Regional Aquaculture Center Publication*, 402.
- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2), 207-225.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections of perfectionism. *American Psychologist*, 39(4), 386-390. Doi: 10.1037/0003-066X.39.4.386
- Petersen, M. (2017). *The Impact Of Perfectionism In Couple Conflict And Relationship Satisfaction: An Exploration Of The Mediating Influence Of Perfectionism In Gottman's Conflict Model*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Azusa Pacific University, California.
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E., & Clark, D. (2012, February 20). Perfectionism, Procrastination, and Psychological Distress. *Journal of Counseling Psychology*.
- Rice, K. G., Richardson, C. M., & Tueller, S. (2014). The short form of the revised almost perfect scale. *Journal of Personality Assessment*, 96(3), 368-379. Doi: 10.1080/00223891.2013.838172
- Roedell, W. C. (1984). Vulnerabilities of highly gifted children. *Roeper Review*, 6(3), 127-130. Doi: 10.1080/02783198409552782
- Saltürk, A. (2021). *Lise Öğrencilerinin Akademik Yönelimlerinin Belirlenmesinde Mükemmeliyetçilik Özellikleri ile Başarı Amaç Yöneliminin Etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Santanello, A. W., & Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 319-332.
- Sarıkkaya, 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.
- Satıcı, B. (2018). *Genç Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik ile Romantik İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zeka ve Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rollerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390. Doi: 10.1177/01454455980223010
- Tiring, O. ve Güloğlu, B. (2023). Spor oynayanların psikolojik tepkilerinin yordayıcısı olarak benlik kurgusu, mükemmeliyetçilik ve olumlu gelecek beklentisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 102-112. Doi: 10.53434/gbesbd.1165009
- Trub, L.R., Powell, J., Biscardi, K., & Rosenthal, L. (2018). The “Good Enough” Parent: Perfectionism and Relationship Satisfaction Among Parents and Nonparents. *Journal of Family Issues*, 39(10), 2862-2882.
- Vieira, L. F., Nascimento, J. R., & Vieira, J. L. (2013). Perfectionism and Group Cohesion among Adult Indoor Soccer Players. *Revista de Psicologia del Deporte*, 22(2), 331-336.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2000). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (Gözden geçirilmiş 2. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.