

T.C
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN BİLİŞSEL
ESNEKLİK VE MÜKEMMELLİYETÇİLİK İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Pelin BEĞENMİŞ

İstanbul, 2024

T.C
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN BİLİŞSEL
ESNEKLİK VE MÜKEMMELLİYETÇİLİK İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Pelin BEĞENMİŞ
200028253

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Zekeriya KÖKREK

İstanbul, 2024

ETİK BEYAN

Hazırlamış olduğum tez özgün bir çalışma olup YÖK ve İTİCÜ Lisansüstü Yönetmeliklerine uygun olarak hazırlanmıştır. Ayrıca, bu çalışmayı yaparken bilimsel etik kurallarına tamamıyla uyduğumu; yararlandığım tüm kaynakları gösterdiğimi ve hiçbir kaynaktan yaptığım ayrıntılı alıntı olmadığını beyan ederim. Bu tezin ihtiva ettiği tüm hususlar şahsi görüşüm olup İstanbul Ticaret Üniversitesinin resmi görüşünü yansıtmamaktadır.

Pelin BEĞENMİŞ

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın hazırlanmasında bana rehberlik eden ve her daim destek olan danışmanım Dr. Zekeriya Kökrek'e en derin şükranlarımı sunuyorum. Aileme, bana inançları ve verdikleri sonsuz destekleri için yürekten teşekkür ediyorum. Özellikle de bu yolculukta her zaman yanımda olan ve bana güç veren sevgili Özcan Durmaz'a, manevi desteği ve hiç eksilmeyen varlığı için ayrıca minnettarım.

Bu tez, yalnızca akademik bir başarı değil, bana inanan ve her adımda yanımda olan bu değerli insanların da emeğinin bir sonucudur. Hepinize sonsuz teşekkürler.

Pelin BEĞENMİŞ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, kişilik özelliklerinin, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştıma, 18 yaş ve üstü bireylerden oluşan 189 erkek 235 kadın olmak üzere toplamda 424 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri, “Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Envanteri”, “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde, Bağımsız Örneklem t Testi, Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson Moment Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilişsel esnekliğin alternatifler ve kontrol boyutları ile kişilik özelliklerinden nörotiklik arasında negatif; dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve özdenetimlilik arasında ise pozitif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, kişilik özelliklerinden dışa dönüklük ile mükemmeliyetçilik alt boyutlarından düzen boyutu arasında negatif; hatalara aşırı ilgi, aile beklentileri, ailesel eleştiri ve kişisel Standartlar boyutları ile arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Yumuşak başlılığın, hatalara aşırı ilgi, aile beklentileri, ailesel eleştiri alt boyutlarıyla negatif; düzen ve kişisel standartlar alt boyutlarıyla arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Nörotiklik ile mükemmeliyetçilik alt boyutlarından düzen arasında negatif; hatalara aşırı ilgi, aile beklentileri, ailesel eleştiri, davranışlardan şüphe ve kişisel standartlar boyutları arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özdenetimlilik ile mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutları arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen fark analizleri sonucunda katılımcıların kişilik özelliklerinin; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, kardeş sayısı, medeni durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdikleri bulunmuştur. Bununla birlikte katılımcıların bilişsel esnekliklerinin; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durumlarına göre anlamlı farklılık saptanmıştır. Son olarak katılımcıların mükemmeliyetçiliklerinin; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, kardeş sayısı ve medeni durumlarına göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik, Mükemmeliyetçilik.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between personality traits, cognitive flexibility and perfectionism. The study was conducted with a total of 424 individuals, 189 males and 235 females, aged 18 years and over. The data were obtained by using the “Five-Factor Personality Scale”, “Cognitive Flexibility Inventory”, “Multidimensional Perfectionism Scale” and “Personal Information Form”. Independent Sample t Test, One-way Analysis of Variance (ANOVA) and Pearson Moment Correlation Coefficient were used to analyze the data. Independent Sample t Test, One-way Analysis of Variance (ANOVA) and Pearson Moment Correlation Coefficient were used to analyze the data. According to the findings obtained from the research, it was determined that there was a negative and significant relationship between the alternatives and control dimensions of cognitive flexibility and neuroticism among personality traits, and a positive and significant relationship between extraversion, mildness and self-control. As a result of the research, it was determined that there was a negative and significant relationship between extraversion and order dimension of perfectionism sub-dimensions; and a positive and significant relationship between the dimensions of excessive attention to mistakes, family expectations, family criticism and personal standards. It was determined that there was a negative relationship between meekness and the sub-dimensions of Excessive Interest in Mistakes, Family Expectations, Familial Criticism; and a positive and significant relationship between the sub-dimensions of Order and Personal Standards. There was a negative correlation between neuroticism and perfectionism sub-dimensions of order, and a positive and significant correlation between neuroticism and excessive interest in mistakes, family expectations, familial criticism, suspicion of behavior and personal standards. A positive and significant relationship was found between self-control and all sub-dimensions of perfectionism. As a result of the difference analyses conducted within the scope of the research, it was found that the personality traits of the participants showed significant differences according to gender, age, education level, number of siblings and marital status. In addition, cognitive flexibility of the participants showed a significant difference according to their gender, age, education level and marital status. Finally, a significant difference was found in the perfectionism of the participants according to gender, age, education level, income level, number of siblings and marital status.

Keywords: *Personality Traits, Cognitive Flexibility, Perfectionism.*

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ETİK BEYAN SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET.....	lii
ABSTRACT.....	İv
TABLolar LİSTESİ.....	v
KISALTMALAR.....	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM II KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Kişilik KAVRAMININ TANIMI VE TARİHSEL GELİŞİMİ	7
2.1.1.Kişilik Kuramları	7
2.1.1.1. Psikodinamik Kuramlar	7
2.1.1.2. Davranışçı ve Bilimsel Kuramlar.....	10
2.1.1.3. Araştırma Odaklı Kuramlar	11
2.1.1.4. İnsancıl/ Varoluşçu Kuramlar	15
2.2. BİLİŞSEL ESNEKLİK	16
2.2.1..Bilişsel Esneklik Kavramının Tanımı ve Kuramsal Açıklaması.....	16
2.2.2. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	17
2.2.3.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	22
2.3. MÜKEMMELİYETÇİLİK	16
2.3.1. Mükemmeliyetçilik Kavramının Tanımı Ve Kuramsal Açıklaması.....	24
2.3.2. Mükemmeliyetçiliğin Oluşumu ve Psikopatoloji ile İlişkisi.....	25
2.3.3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları	27
2.3.3.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	27
2.3.3.2.. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik.....	27
2.3.4. Mükemmeliyetçilik Konusunda Yapılan İlgili Araştırmalar.....	29
BÖLÜM III YÖNTEM.....	35
3.1.Araştırma Modeli.....	35
3.2.Evren ve Örneklem.....	35
3.3.Verİ Toplama Araçları.....	36
3.3.1. Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFKÖ).....	36
3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE).....	37
3.3.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)	37
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	38
3.4.Verİlerin Toplanması.....	38
3.5.Verİlerin Analizi.....	38
BÖLÜM IV BULGULAR.....	41
BÖLÜM V TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER.....	65
KAYNAKÇA.....	78
EKLER.....	91

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları.....	35
Tablo 2. Çarpıklık ve Basıklık Analizi.....	39
Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler	41
Tablo 4. Kişilik Özellikleri ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları	42
Tablo 5. Kişilik Özellikleri ile Yaş Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	43
Tablo 6. Kişilik Özellikleri ile Eğitim Durumu Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	44
Tablo 7. Kişilik Özellikleri ile Kardeş Sayısı Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	45
Tablo 8. Kişilik Özellikleri ile Medeni Durum Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	46
Tablo 9. Kişilik Özellikleri ile Gelir Durumu Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	47
Tablo 10. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları	48
Tablo 11. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	49
Tablo 12. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Eğitim Durumları Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	50
Tablo 13. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Kardeş Sayısı Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	51
Tablo 14. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Medeni Durum Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	51

Tablo 15. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Gelir Durumu Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	52
Tablo 16. Mükemmelliyetçilik Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları.....	53
Tablo 17. Mükemmelliyetçilik Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	54
Tablo 18. Mükemmelliyetçilik Alt Boyutları ile Eğitim Durumu Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	56
Tablo 19. Mükemmelliyetçilik Alt Boyutları ile Kardeş Sayısı Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	57
Tablo 20. Mükemmelliyetçilik Alt Boyutları ile Medeni Durum Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	59
Tablo 21. Mükemmelliyetçilik Alt Boyutları ile Gelir Durumu Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	61
Tablo 22. Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik Alt boyutları ve Mükemmelliyetçilik Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları	62

KISALTMALAR

APA: American Psychological Association

BFKÖ: Beş Faktör Kişilik Ölçeği

BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

ÇBMÖ: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

SS: Standart Sapma

N: Toplam Sayı

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem

Bireylerin benlikleri, kişilikleri ve kimlikleri bulundukları çevre koşulları, biyolojik farklılıklar ve kültürel etkiler nedeniyle birbirinden farklılık gösterir. Biyopsikososyal bir canlı olan insanın doğuştan getirdiği özelliklerinin yanı sıra çevresel faktörlerin de etkisi ile kişiliği biçimlenir. Literatürde kişilikle ilgili birçok farklı tanım yapılmış olsa da kişilik kavramının hala üzerinde uzlaşılmış ortak bir tanımının bulunmadığı görülmektedir.

Kişilik tanımlamaları incelendiğinde genel olarak kişiliğin belirleyicisi olarak iki faktör öne çıkmaktadır. Bu faktörler; kalıtsal faktörler ve çevresel faktörlerdir (Çiçek ve Arslan, 2020). Atkinson Nelson ve Quick (2003)'e göre kişilik, bireyin doğuştan getirdiği özellikler ve içinde bulunan çevre ile elde edilen özelliklerdir. Bireylerin kişilikleri şartlara, durumlara ve uyaranlara göre farklılık gösterir. Bireylerin kişilik özelliklerinin bilişsel yönleriyle farklılık göstermesi, tanımlanmış kişilik yapılarını bilişsel açıdan ayrıştırılabilir ve çeşitlendirilebilir hale getirirken, Beş Faktör Kişilik Modeli bu bireysel farklılıkların incelenmesi için geniş bir çerçeve sunmaktadır (McAdams, 1992).

McCrea ve Costa (2003), beş faktör modelini bir kişilik kuramı olarak geliştirdikleri faktör analizi çalışmaları sonucunda beş ana kişilik boyutu belirlemişlerdir. Bu boyutlar, nörotiklik, dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve öz-disiplindir. Nörotiklik boyutunda yüksek puan alanlar, genellikle endişeli, tedirgin, kendisine acıma eğiliminde olan ve duygusal olarak tanımlanırken, stresle bağlantılı psikolojik rahatsızlıklara karşı daha savunmasızdırlar. Dışa dönüklük boyutunda yüksek puanlı bireyler ise eğlenmekten hoşlanan, konuşmayı seven, esprili, şefkatli ve sosyal insanlardır. Deneyime açıklık boyutunda yüksek puan alanlar, yeni deneyimlere açık, farklı deneyimlerin peşinde olan, bağımsız düşüncelere sahip, geleneksel değerlere eleştirel yaklaşan, meraklı, geniş hayal gücüne sahip, yaratıcı ve özgürlükçü kişilerdir. Uyumluluk boyutunda yüksek puan bireyler, yumuşak başlı, itimat edilebilir, destekleyici, eli açık, hoşgörülü, iyi huylu ve iş birliği yapan bireylerdir. Öz disiplin boyutunda yüksek puan alanlar ise gayretli, titiz, düzenli, azimli ve kararlı bireylerdir (McCrea ve Costa, 2003).

Bireylerin kişilikleri duyum, biliş ve davranış unsurlarından oluşur. Çeşitli durumlar karşısında bireyler, kişilik özelliklerine göre davranış ve tutum gösterirler. Bu kişilik özelliklerinden birisi de "mükemmeliyetçilik"tir. Frost ve arkadaşları (1990), mükemmeliyetçiliği, performans için gereğinden fazla yüksek standartlar koyma ve bu standartlara ulaşamadığında aşırı derecede öz eleştirel olma olarak tanımlamışlardır. Birey, bu yüksek standartlara ulaşamadığında, başarısızlığını ve yetersizliğini sık sık genelleme veya kendini sert bir şekilde eleştirme eğilimindedir (Burns, 1980; Patch, 1984).

Frost ve diğerleri (1990) mükemmeliyetçiliğin altı temel boyuttan oluşan bir yapı olduğunu öne sürer. Hatalara aşırı ilgi boyutunda, hatadan kaçınma, hatalar karşısında olumsuz bir reaksiyon gösterme eğilimi, hatayı başarısızlık olarak nitelendirme, yanlış yorumlama ve olası başarısızlık durumunda diğerlerinin saygısını yitirme düşüncesi gibi durumlar yer alır. Kişisel standartlar boyutunda, kişilerin belirledikleri oldukça yüksek standartlar yer alır. Aile beklentileri boyutu, ebeveynlerini dışsal baskı unsuru olarak gören bireylerin diğerlerine mükemmel performans sergileme stresi hissetmesi durumudur (Antony ve Swinson, 1998: 19–20). Ailesel eleştiri boyutunda, kişinin ebeveynlerinin aşırı derecede eleştirel olduğunu hissetmesi sonucunda mükemmeliyetçi eğilim göstermesi yer alır. Davranışlardan şüphe boyutunda, kişinin davranışlarından duyduğu şüphe nedeniyle işlerini normalden daha fazla zaman harcayarak gerçekleştirmesi yer alır. Bu durum kişinin davranışları hakkında aşırı şüphe duymasına neden olabildiği gibi bu duruma bazı obsesif düşünce bozukluğu olan bireylerde rastlanabilmektedir (Frost vd., 1990,1993,1997). Düzen boyutunda kişiler, temizlik ve organizasyon konularında kendilerini güçlü bir içsel itkiyle karşı karşıya bulur. Böylece bu kişiler düzenleme ve organize etme işine çok fazla zaman harcadıklarından asıl acil ve önemli işlerini bitirmekte güçlük yaşamaktadırlar (Frost vd.,1990). Frost ve diğerleri (1990) 'ne göre mükemmeliyetçiliğin doğasını doğru bir şekilde anlamak için bu boyutların ayrı ayrı incelenmesi önemlidir.

Görüldüğü gibi mükemmeliyetçi eğilim kişinin yaşantısında sevilme, performansının yetersiz görülmesi sonucu onaylanmama ve benzer durumlardan dolayı kaygı yaşamasına neden olmakta ve kişinin mükemmeliyetçi eğilimini pekiştirmektedir. Bu durum kişinin yaşamında kusursuz olma çabası ve olası başarısızlık durumunda hayal

kırıklığı yaşaması şeklinde kendini göstermekte ve bu süreç kısır bir döngü halini almaktadır.

Burns (1980)'e göre mükemmeliyetçi bireyler, gerçeklikten uzak yüksek standartlar belirleyen, bu yüksek standartlara katı bir şekilde bağlı olan, olayları bilişsel çarpıtmalarla algılayan, kendilerini değerlendirirken amaçlarına ulaşabilme yeteneklerini dikkate alan ve performanslarını değerlendirirken ikili (hep ya da hiç biçiminde) düşünme biçimini kullanan kişilerdir. Başka bir ifadeyle mükemmeliyetçi bireylerin bazı bilişsel çarpıtmaları bulunduğu görülmektedir. Bu çarpıtmaların ortak noktası, bilişsel esneklikten yoksun olmaları katı ve ısrarcı bir yaklaşım sergilemeleridir. Bu nedenle, mükemmeliyetçi eğilimleri olan kişilerin genellikle bilişsel esneklikten mahrum, katı düşüncelere sahip oldukları gözlemlenmektedir.

Ellis ve Dryden (2007) kişinin psikolojik dayanıklılığını sürdürebilmesi, yaşamını devam ettirebilmesi ve yaşamdan zevk alabilmesi için belirli kriterler bulunduğunu öne sürmekte ve esnekliğin bunlarda biri olduğunu belirtmiştir. Sağlıklı ve olgun bireylerin, bilişsel esneklikleri sayesinde diğer kişilere karşı bakış açılarında esnek oldukları, çoğulcu bir yaklaşımı benimsedikleri hem kendileri için hem de diğerleri için esnek olmayan ve değiştirilemez kurallar koymadıkları görülmektedir.

Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliğin üç ana bileşenden meydana geldiğini ileri sürmektedir. Bu bileşenler şunlardır: Bir bireyin herhangi bir durumda mevcut seçenekler ile alternatifleri tanınması, esnek olması ve esneklik becerisine sahip olduğuna dair öz-yeterlik inancına sahip olmasıdır. Bu bağlamda bilişsel esnekliğe sahip bireyler, yeni iletişim yöntemlerini denemeye, beklenmedik durumlarla başa çıkmaya ve bağlamsal gereksinimlere göre davranışlarını uyarlamaya isteklidir. Ayrıca, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin, bağımsız karar alma becerilerinin ve benlik saygılarının güçlü olduğu, olayları farklı perspektiflerden değerlendirebildikleri, içsel kontrol odaklı oldukları, depresif belirtileri daha az gösterdikleri ve karamsar olmadıkları öne sürülmektedir (Sapmaz ve Doğan, 2013).

Kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik üzerine pek çok farklı değişkenle yapılmış birçok çalışma bulunmaktadır. Alan yazını incelendiğinde, bilişsel esneklik ile beş faktör kişilik özelliklerinin arasında bir ilişki olduğuna dair araştırmalar (Bilgin, 2017; Koç, 2020) dikkat çekmektedir.

Alan yazında kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilikle değişkenleriyle gerçekleştirilmiş pek çok araştırma olduğu görülmekte ancak bu üç değişkenin bir arada incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Üç yapı arasındaki ilişkinin henüz incelenmemiş olması, bu yapılar hakkında yeterli bilgiye sahip olunmasının önünde önemli bir eksiklik olarak görülmektedir. Bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri dikkate alındığında, bu çalışmanın ruh sağlığı alanında hem koruyucu hem de iyileştirici bir etki oluşturması beklenmektedir.

Bu çalışma, araştırmacıların sıklıkla inceledikleri kişilik özellikleri, mükemmeliyetçilik ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri bir arada değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede gerçekleştirilen bu çalışmayla yanıt aranan sorulardan biri; “Kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusudur. Ek olarak, kişilik özelliklerinin, bilişsel esnekliğin ve mükemmeliyetçiliğin sosyo-demografik değişkenlerle olan ilişkisi de bu araştırmanın cevaplamayı hedeflediği sorular arasındadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyleriyle anlamlı bir ilişkisinin olup olmadığını incelemektir. Bu doğrultuda, çalışmanın amaçlarına yönelik belirlenen alt sorular aşağıda sıralanmıştır:

1. Sosyo-demografik özellikler açısından, kişilik özellikleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
2. Sosyo-demografik özellikler açısından, bilişsel esneklik arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Sosyo-demografik özellikler açısından, mükemmeliyetçilik arasında anlamlı farklılık var mıdır?
4. Kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Kişilik özellikleri ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Bireylerin benlikleri, kişilikleri ve kimlikleri birbirinden farklıdır. Bireylerin kişilikleri duyum, biliş ve davranış unsurlarından oluşmakla birlikte şartlara, durumlara ve uyaranlara göre farklılık gösterir. Bireylerin kişilik özelliklerinin bilişsel yönleriyle farklılık göstermesi, tanımlanmış kişilik yapılarını bilişsel açıdan ayrıştırılabilir ve çeşitlendirilebilir hale getirmektedir. DSM-5’de kişilik özellikleri çok boyutlu değerlendirilmeye çalışılmaktadır. Bu çalışmada kişilik özellikleri alt boyutlarının belirlenmesi önemlidir. Kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik literatürde araştırmacıların sıklıkla ele aldıkları konular arasındadır. Araştırmacılar bu değişkenlerle birlikte farklı değişkenleri ele aldıkları çok sayıda araştırma yapmışlardır. Ancak literatürde üç değişkenin birlikte ele alındığı teorik ve görgül herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma, araştırmacıların sıklıkla inceledikleri kişilik özellikleri, mükemmeliyetçilik ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri bir arada değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma ile örneklemin betimlenmesi, kişilik özelliklerinin dağılımı, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik alt boyutları belirlenmiş olacaktır. Bu bağlamda araştırmanın kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik kavramlarına ilişkin bilgi birikimine yapacağı katkı nedeniyle literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Bu çalışmada aşağıdaki varsayımlar temel alınmıştır:

1. Katılımcıların ölçek sorularını dürüstçe yanıtladıkları ve güvenilir bilgiler sağladıkları varsayılmaktadır.

2. Seçilen örneklemin, genel evreni temsil edeceği ve katılımcıların görüş ve eğilimlerini yansıtacağı öngörülmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma, çalışmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü değişkenlerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Kişilik: Genel olarak kişilik, bir bireyin tutarlı davranış örüntüleriyle ve bu davranışlarını yönlendiren tüm duygusal, motivasyonel ve bilişsel süreçleri tanımlayan kişisel süreçler bütünüdür (Burger, 2006:23).

Bilişsel Esneklik: “Bireyin; herhangi bir durumda seçeneklerin ve uygun alternatiflerin farkında olması, esnek olmaya ve duruma uyum sağlamaya istekli olması ile esnek olabildiği durumlarda kendisini yetkin hissetmesidir” (Martin ve Rubin, 1995: 623).

Mükemmelliyetçilik: “Aşırı yüksek standartlar belirleme eğilimi ve daha azından hoşnut olmama” durumudur (Webster’s II New College Dictionary, 1955:816).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kişilik Kavramının Tanımı ve Tarihsel Gelişimi

Kişilik, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamaya yönelik önemli bir kavramdır. Kişiliğin karmaşık yapısı nedeniyle pek çok farklı tanım geliştirilmiş olsa da, henüz ortak bir tanımının olmadığı görülmektedir. Genel olarak kişilik, bir bireyin tutarlı davranış örüntüleriyle ve bu davranışlarını yönlendiren tüm duygusal, motivasyonel ve bilişsel süreçleri tanımlayan kişisel süreçler bütünüdür (Burger, 2006:23).

Çiçek ve Arslan (2020) kişiliği, bir bireyin duygusal, fiziksel ve zihinsel özelliklerinin bir bütün oluşturması sonucunda bireyin yaşamında yer alan her türlü davranış, tutum ve eylemin dış dünyaya yansımaları durumu olarak tanımlar.

Murdock (2013)'e göre kişilik; erken çocukluk döneminde gelişmeye başlar ve genetik, çevresel faktörler ve bireyin yaratıcı eylemleri sonucunda şekillenir. Bu açıdan bakıldığında, bireylerin maruz kaldıkları çevresel koşullar, biyolojik farklılıklar, kültürel etkiler ve yetiştirilme biçimleri, kişilik özelliklerinde çeşitliliğe neden olabilmektedir.

Burger'a (2006) göre, geçtiğimiz yüzyılda çeşitli kuramlar kişilik kavramını açıklamaya çalışmış olup kişilik kuramlarına genel olarak bakıldığında, tarihteki ilk kapsamlı kişilik kuramının yaklaşık yüz yıl önce Freud tarafından geliştirildiği görülmektedir.

2.1.1. Kişilik Kuramları

2.1.1.1. Psikodinamik Kuramlar

Psikanalitik gelişim kuramına göre kişiliğin gelişiminde iki temel nokta bulunmakta olup bunlardan birincisi erken çocukluk yaşantılarının yetişkin kişiliğinin biçimlenmesinde etkili olduğuna dikkat çeken “genetik yaklaşım” olarak adlandırılır. Freud' a göre kişilik gelişimi beş yaşına kadar olan dönemde gelişimini tamamlamaktadır. Kişiliğin gelişiminde ikinci önemli unsur, bireyin belirli bir cinsel enerji (libido) ile dünyaya geldiği ve bu enerjinin, organizmanın içgüdüsel süreçlerine dayanan psikoseksüel dönem boyunca geliştiğidir (İnanç ve Yerlikaya, 2012:29-30).

Freud topografik kişilik kuramında, kişiliğin bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı olmak üzere üç katmandan meydana geldiğini öne sürer. Bilinç, farkında olduğumuz

düşünceleri kapsar. Freud bilinç kısmının buz dağının yalnızca görünen kısmı olduğunu ifade eder. Ruhsal yapımızın doğrudan farkında olduğumuz tek katman bilinçtir. Bilinç öncesi ise, o anda farkında olmadığımız ancak kendiliğinden ya da belirli bir çabayla bilince getirilebilen erişilebilir bilgi hazinesidir. Bilinç öncesinde hatırlanan her türlü anı ya da bilgi yer alabilir. Bilinçdışı, ruhsal yapımızın farkındalık alanımızın dışında olan, istediğimiz zaman ulaşamadığımız düşüncelerin yer aldığı büyük bir kısmının yer aldığı katmandır. Freud'a göre bilinç altında bulunan malzemeye her istediğimizde ulaşamayız ancak; günlük yaşamda çoğu davranışın altında bilinç altı malzeme yer almaktadır (Burger, 2006:77).

Freud'un kişilik yapısına dair görüşlerinin temelini bilinçdışı zihinsel süreçler oluşturur. Bu görüşüne ek olarak, Freud yapısal kişilik modelini geliştirmiştir. Freud Yapısal Kişilik Modeli'nde kişiliğin üç yapıdan meydana geldiğini söyler. Bu yapılar id, ego ve süperegö olarak adlandırılır. İd, doğuştan getirilen bir yapı olup kişiliğin içgüdüsel yönlerini temsil eder ve haz ilkesiyle çalışmaktadır. İd bilinçdışı düzeyde işlev göstermektedir. Ego, organizmanın gerçek dünya ile etkileşimini düzenlemek ve gerçeklik ilkesiyle çalışarak id tarafından talep edilen arzuların doyurulmasına yardımcı olmaya çalışır. Süperegö, kişiliğin en son gelişen bileşeni olup, toplumun ve özellikle ebeveynlerin değerlerini ve normlarını temsil eder. Freud'a göre, sağlıklı bir kişilikte ego, id'in dürtülerini ve süperegönün beklentilerini dengeler. Bu kapsamda, benlik sıklıkla savunma mekanizmalarını kullanır. Bastırma, yüceltme, yer değiştirme, karşıt tepki oluşturma, inkâr, mantıksal hale getirme ve yansıtma bu savunma mekanizmalarından bazılarıdır (Burger, 2006:77-85).

Psikodinamik yaklaşımı benimseyen bir diğer teorisyen olan Adler, kişiliği ayrılmaz bir bütün olarak değerlendirir. Adler'e (1964:163) göre bilinç ve bilinçdışı birbirinin karşıtı iki ayrı yapı olmadığı gibi aralarında kesin bir ayırım da yoktur. Adler bu durumu "bilinç ve bilinçdışını sanki bireyin varlığının birbirine düşman iki parçasıymış gibi, bilinçliliği, bilinçsizliğin karşıtıymış gibi göremeyiz. Bilinçli yaşam onu anlamamaya başlamanızla birlikte bilinçdışı olur ve bilinçdışı bir eğilim onu anlamaya başlamanızla birlikte bilinçli hale gelir" şeklinde açıklar. Adler'e göre, kişilik yaşamın ilk beş yılı içinde şekillenir. Adler, gelişim dönemleri kavramını reddederek, kuramında çocuğun sosyal ilgisini geliştirmeye, yetersizlik duygularının aşağılık veya üstünlük

kompleksine dönüşmesini önlemeye ve bu duyguları sağlıklı bir üstünlük çabasına dönüştürmeye odaklanır. Bu görüşlerinin yanı sıra Adler kişilik gelişiminde doğum sırasının etkisine dikkat çeker. Adler'e göre, doğum sırası kritik bir faktördür ve dört farklı pozisyonu içerir: İlk çocuk, ikinci çocuk (sonradan doğan veya ortanca çocuk), en küçük çocuk ve tek çocuk.

Carl Gustav Jung, Freud'un aksine, kişilik gelişiminin en önemli değişimlerinin yetişkinlik döneminde gerçekleştirildiğini öne sürer. Jung'a göre, kişilik, hayat boyunca sürekli değişen ve üç farklı sistemden oluşan bir yapıdır: bilinç, bireysel bilinçdışı ve kolektif bilinçdışı olarak adlandırılan bu sistemler birbirleriyle etkileşim içindedir. Ego, bilincin merkezinde bulunan, kişiye kalıcı bir kimlik hissi veren ve bilinç düzeyindeki düşünceler, duygular ve anılardan oluşan bir yapıdır. Jung, egoyu gerçeklik ile bilinç dışının talepleri arasında denge sağlama göreviyle yükümlü bir bölüm olarak görür. Kurama göre, kişisel bilinç dışı, bireyin geçmişte bastırdığı veya unuttuğu anılar, içsel dürtüler, istekler ve net olmayan algılar gibi unsurlardan oluşurken kolektif bilinç dışı, kişinin yaşamı boyunca bilince çıkmamış düşünceler, içsel dürtüler ve sembollerden oluşur. İnsan ve insan öncesi atalardan gelen kalıtsal eğilimler, nesiller boyunca tekrarlanan ortak evrimsel deneyimlerin bir izini taşır. Jung, kolektif bilinç dışına özel bir ilgi gösterir ve bu yapının bireyin davranışlarını etkilediğine inanır. Bu kavramla Jung, bireyin sadece kendi kişisel geçmişiyle değil, aynı zamanda türünün geçmişiyle de farklı bağlantılar kurduğunu vurgular (Köroğlu, 2022).

Karen Horney, kişiliğin kültürel ve toplumsal etkilerle şekillendiğini savunur. Davranışların doğuştan gelen nedenlerden ziyade toplumsal etkiler tarafından belirlendiğini öne sürer. Ayrıca, Freud'un aksine, kadın ve erkeklerin kişiliklerindeki farkların kalıtsal eğilimlerden çok toplumsal etkenlere dayandığını belirtir. Horney'in kuramında, nevroz kavramına da değinilir ve nevrotik davranışların, çocuklukta kaygıyla başa çıkmak için geliştirilen kişiler arası etkileşim biçimlerinin bir sonucu olduğu ifade edilir (Burger, 2006: 197).

Erich Fromm, kuramında kişiliğin yapısına geniş bir şekilde değinmez. Başlangıçta süperegö kavramını incelemiş olsa da, daha sonra psikolojinin libido kuramı ve id, ego, süperegö kavramlarından arındırılmasının gerekli olduğunu belirtir (Fromm, 1973).

Harry Stack Sullivan kuramında, kişiler arası bir ilişki olmaksızın kişiliğin oluşamayacağını öne sürer. Sullivan kişiliği, “İnsanın yaşadığı ve varlığını bulduğu karmaşık ilişkilerden asla soyutlanamaz” bir kavram olarak açıklar (Burger, 2006:177). Kişiliğin gelişiminde erken çocukluk deneyimlerinin rolünü vurgulayan ve özellikle anne-çocuk ilişkisinin önemine dikkat çeken Sullivan’a göre, kişilik gelişimi yedi aşamalı bir süreçten oluşur (Burger, 2006: 179).

Erik Homburger Erikson, kişilik gelişimini hayat boyu süren bir süreç olarak görür. Erikson, doğuştan gelen yeteneklerin önemli olduğunu kabul etmekle birlikte kişiliğin oluşumunda, sosyal ve tarihsel faktörlerin büyük etkisi bulunduğunu vurgular. Erikson’a göre insan yaşamı sekiz evreden oluşur. Bu sekiz evre kritik olup her evre bir öncekinin üzerine kurulduğundan bir sonraki evrenin biçimlenmesinde de etkili olmaktadır (Miller, 2017:204-226).

2.1.1.2. Davranışçı ve Bilişsel Kuramlar

Bu kuramlar, kişiliği öğrenme perspektifinden incelemektedir. Bu yaklaşıma göre, kişilik bir davranış kalıbı olarak görülür ve öğrenme kavramlarıyla açıklanır. Öğrenme kuramının öncülerinden Skinner’a göre, kişilikte görece sabit ve sürekli olan unsurlar alışkanlıklardır. Skinner, kişiliğin yapısı hakkında soyut yapısal kavramlar kullanmayı reddetmekle birlikte davranışların nasıl kazanıldığına odaklanır. Skinner’a göre, davranışların kökeni ve kişiliğin gelişimi, bireyin öğrenme geçmişinde yatmaktadır. Dollard ve Miller, kuramlarında alışkanlık kavramını yapısal karaktere sahip tek unsur olarak tanımlar ve kişilikteki görece sabit ve kalıcı öğrenin, uyarıcı ile tepki arasındaki bağ olduğunu belirtir. Ayrıca, kişiliğin görece sürekli ve kalıcı bir diğer unsuru olarak ikincil dürtüleri öne sürerler. Bu ikincil dürtüler, doğuştan gelmeyen, sonradan öğrenilen ve dolayısıyla ortadan kaldırılabilen dürtülerdir. Bandura'ya göre, kişilik gelişimi, bireyin geçmişteki öğrenme deneyimlerine dayanır. Bandura, öğrenmenin klasik ve edimsel koşullanma yoluyla gerçekleşebileceğini kabul etmekle birlikte öğrenmenin sadece bu yöntemlerle sınırlı olmadığını vurgular. Aksine, bireylerin öğrenme süreçlerinin büyük bir kısmının model alma aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiğini savunur (İnanç ve Yerlikaya, 2012:182-216).

2.1.1.3. Araştırma Odaklı Kuramlar

Bu kuramlar, kişiliğe sıg bir bakış açısıyla yaklaşrlar ve kişiliğin bilinçli ve somut yönlerine yoğunlaşırlar. Allport'a göre, kişilik özellikleri kalıtım ve çevresel etkileşimlerin sonucunda gelişen farklı türden uyarıcılara karşı benzer şekilde kalıcı ve tutarlı tepkiler verme eğilimindedir. Bu bağlamda, kişiliğin tüm yönleri belirli davranışları ve düşünce biçimlerini etkinleştirir. Bu nedenle, düşündüğümüz ve yaptığımız her şeyin bize özgü ve tipik olduğu, bu yüzden her bireyin kendine özgü olduğu öne savunulmaktadır (Köroğlu, 2022).

Cattell kuramında kişiliğin incelenmesinde temel kavram olarak ayırıcı özellikleri öne sürer. Cattell'e göre ayırıcı özellikler, tutarlı ve sürekli eğilimler olup bir durumdan diğerine değişim göstermez. Cattell, kişiliğin incelenmesinde faktör analizi yöntemini kullanmıştır. Geliştirdiği istatistiksel analizlerle, kalıtım ve çevrenin kişilik gelişimi üzerindeki etkilerini araştırarak ve hangi kişilik özelliklerinin ne ölçüde bu iki faktör tarafından şekillendiğini incelemiştir. Bununla birlikte kişilerin davranışları üzerinde durumsal faktörlerin etkisinin de üzerinde durur (İnanç ve Yerlikaya, 2012:268).

Eysenck (1990), kuramında temel kişilik boyutlarını belirlemeye odaklanmıştır. Eysenck, kişilik boyutlarının oluşumunda kalıtımı en önemli nedensel faktör olarak açıklar. Eysenck, kişiliğin temel boyutlarını dışadönüklük, nevrotizm ve psikotizm olarak tanımlar ve bunların kalıtım yoluyla biyolojik olarak belirlendiğini savunur. Eysenck, kişilik gelişiminde çevresel faktörlerin büyük bir rol oynamadığını belirtir. Kuramında, dışadönüklük, nevrotizm ve psikotizm gibi kişilik boyutlarındaki değişkenliğin %75'inin kalıtıma bağlı olduğunu, çevresel faktörlerin ise bu değişkenlikte sadece %25'lik bir paya sahip olduğunu ifade eder.

2.1.1.3.1. Robert R. McCrea ve Paul T. Costa: Beş Faktör Kuramı

McCrea ve Paul Costa (2003), faktör analizi yöntemini kullanarak kişiliğin sürekliliğini ve yapısını araştırmayı hedeflemiştir. Bu iki araştırmacı, başlangıçta dışa dönüklük ve nevrotizm boyutlarına odaklanmış, ardından "deneyime açıklık" adını verdikleri yeni bir boyut keşfederek kişiliğin beş temel boyutunu tanımlamış ve bu beş boyutu ölçmek için bir değerlendirme aracı geliştirmişlerdir.

1. Dışa Dönüklük

Dışa dönüklük boyutunda yüksek puan alan kişiler, genellikle konuşkan, esprili ve eğlenceye düşkün bireylerdir. Bu boyutun zıttı ise içe dönüklüktür. İçe dönük bireyler, dışa dönük kişilerin sahip olduğu özellikleri göstermeyebilirler; ancak bu durum onların asosyal oldukları anlamına gelmez. Costa ve McCrae (2003)' e göre içe dönük bireyler çekingen, sessiz, sır saklayan, mesafeli, yalnızlığı seven ve edilgen bireylerdir. Burada dışa dönüklük sağlıklılık veya içe dönüklük sağlıksızlık şeklinde değerlendirilmemelidir. İçe dönüklüğün de dışa dönüklüğün de güçlü ve zayıf yönleri vardır (Gençtanrı-Kurt ve Çetinkaya-Yıldız, 2018: 2144).

2. Nörotiklik

Nörotiklik boyutunda yüksek puan alan bireyler, genellikle endişeli, duygusal olarak duygusal ve stresle ilişkilendirilen ruhsal sorunlara daha eğilimli kişilerdir. Feist ve Feist (2008)'e göre nevroitiklik boyutunda düşük puan kişiler ise genellikle sakin, aşırı duygusal olmayan, soğukkanlı, kendi kendinden memnun kişilerdir (Gençtanrı-Kurt ve Çetinkaya-Yıldız, 2018: 2145).

3. Deneyime Açıklık

Deneyime açıklık boyutu, bireylerin yeniliklere karşı tutumlarını ve alışkanlıklara bağlılık seviyelerini belirler. Bu boyutta yüksek puan alan kişiler, genellikle yeni deneyimlere açık, sürekli olarak çeşitli ve farklı deneyimlerin peşinde olan, bağımsız düşünme eğiliminde ve geleneksel değerlere karşı sorgulayıcı olan, meraklı, geniş bir hayal gücüne sahip, yaratıcı ve özgürlükçü bireylerdir. Bunun tersine, deneyime açıklık boyutunda düşük puan alan kişiler, geleneksel değerlere bağlı kalmayı ve belirli bir yaşam tarzını sürdürmeyi tercih ederler. Bu kişiler yeni şeylerden, insanlardan veya deneyimlerden ziyade, alıştıkları düzeni ve tanıdık çevreyi tercih eden, geleneksel ve tutucu özellikler taşıyan, genellikle merak duyguları daha sınırlı olan kişilerdir (İnanç ve Yerlikaya, 2012:288).

4. Yumuşak Başlılık

Yumuşak başlılık boyutu, bireyleri uysallık ile sertlik arasında bir konumda değerlendirir. Bu boyutta yüksek puan alan kişiler, genellikle yumuşak huylu, nazik, güven duyan, uysal, yardımsever, affedici ve açık sözlü kişilerdir. Uyumluluk boyutundan düşük puan alan kişiler ise şüpheli, alaycı, kaba, iş birliğine yanaşmayan, acımasız,

intikamcı, asabi ve çıkarıcı kişilerdir. Uyumluluk düzeyi düşük olan kişilerin kişilerarası ilişkilerde başarılı olma olasılıkları düşük olmakla birlikte bu kişiler günlük yaşam içerisinde geçimsiz kişiler olarak tanımlanırlar (Gençtanrı-Kurt ve Çetinkaya-Yıldız, 2018: 2147).

5. Öz Denetimlilik

Öz Denetimlilik boyutu, bireylerin düzenli, kontrol sahibi, disiplinli ve organize olma eğilimlerini yansıtır. Bu boyutta yüksek puan alan kişiler, genellikle çalışkan, dakik, iyi organize olmuş, hırslı ve azimli özellikler gösterirler. Öte yandan, öz disiplin boyutunda düşük puan alan bireyler ise dikkatsiz, dağınık, amaçsız, ihmalkar ve tembel olarak tanımlanır (Gençtanrı-Kurt ve Çetinkaya-Yıldız, 2018: 2147-2148).

Beş Faktör Kişilik Kuramı'na göre kişiliğin şekillenmesi ve davranışı şekillendiren ana bileşenler; benlik kavramı, karakteristik adaptasyonlar ve temel eğilimlerdir (Gençtanrı-Kurt ve Çetinkaya-Yıldız, 2018: 2149). McCrea ve Costa (2003) davranışların yordanabilmesi için bu bileşenlerin doğru bir şekilde anlaşılmasının gerekli olduğunu öne sürer.

Temel Eğilimler

Temel eğilimler, kalıtımın yanı sıra erken yaşantılar, hastalıklar veya psikolojik müdahaleler sonucu şekillenen, doğrudan gözlemlenemeyen fakat dolaylı yoldan çıkarılabilen kapasite ve eğilimlerdir. Bu eğilimler, kişinin potansiyelini ve yönelimlerini belirlerken, beş temel kişilik özelliğiyle birlikte genel ve özel yetenekleri, cinsel yönelimi ve dil öğreniminin arkasındaki psikolojik süreçleri de kapsar. Temel eğilimlerin biyolojik bir temeli vardır. Temel eğilimler durumdan duruma veya zamandan zamana farklılık göstermeyip tutarlılık gösterirken aynı zamanda hiyerarşik bir yapıya sahiptir.

Karakteristik Adaptasyon

Karakteristik adaptasyonlar, bireylerin çevresine uyum sağlama sürecinde ortaya çıkan, doğuştan sahip olunmayan ve sonradan edinilen kişilik özellikleridir. Dil öğrenme, okuma yazma ve matematik gibi sonradan edinilen beceriler karakteristik adaptasyonlara örnek olarak verilebilir. Ayrıca karakteristik adaptasyonlar kültürler arasında farklılık gösterebilmektedir. Karakteristik adaptasyonlar temel eğilimlerden doğrudan etkilenmekte ve temel eğilimler tarafından şekillendirilebilmektedir. Karakteristik adaptasyonlar temel eğilimlerin aksine kazanılmış beceriler, alışkanlıklar, tutumlar gibi

dış etkenlerden etkilenebilmekte, biyolojik olgunlaşmaya, çevresel değişimlere ya da psikoterapi gibi müdahalelere bağlı olarak zaman içinde değişebilmekte ve kişinin yaşamı boyunca değişime açık olmaktadır.

Karakteristik adaptasyonların esnek ve değişken bir yapıya sahip olması, oldukça kalıcı ve sürekli bir yapıya sahip olan temel eğilimlerle arasındaki en temel farkı oluşturur. Temel eğilimlerin kalıcı ve sürekli doğası ile karakteristik adaptasyonların değişken yapısı arasındaki farkı anlamak, kişiliğin hem sürekliliğini hem de esnekliğini kavrayabilmek için kritik bir öneme sahiptir.

Kendilik Kavramı

Kendilik, bireyin geçmişiyle ilgili çeşitli gerçeklerden, yaşamına bir amaç ve tutarlılık katan kimlik duygusuna kadar uzanan, kişinin kendine dair düşünce, görüş ve değerlendirmelerinden oluşur. Bireyin kendisine yönelik inanç ve duyguları, belirli bir durumdaki davranışlarını yönlendiren önemli bir karakteristik adaptasyondur. Kısaca bireyin kendini bir konuda nasıl değerlendirdiği konuya dair davranışlarını etkiler. Söz gelimi kendini futbolda yetenekli değerlendiren bir birey bu alanda daha iddialı davranabilir (İnanç ve Yerlikaya, 2012:289-290).

McCrea ve Costa'ya (2003) göre kişiliğin üç periferik bileşeni bulunmaktadır. Bunlar; biyolojik temeller, nesnel yaşamöyküsü ve dış etkilerdir.

Biyolojik temeller

Kişilik özelliklerini etkileyen temel biyolojik faktörler, genler, hormonlar ve beyin yapısını içeren biyolojik mekanizmalardır ve bu unsurlar temel eğilimler üzerinde belirleyici bir nedensel etkiye sahiptir.

Nesnel Yaşam Öyküsü

Kişinin yaşamı boyunca yaşadığı, düşündüğü ve hissettiği olaylar, nesnel yaşam öyküsünü oluşturur. McCrea ve Costa'ya (2003) göre, bu yaşam öyküsünde kişinin yaşadıklarını nasıl algıladığı değil, nesnel olarak yaşadığı olaylar önem taşır.

Dış etkiler

McCrea ve Costa'ya (2003) göre, bireylerin fiziksel ve sosyal çevreleri kişiliklerini şekillendirir. Kişilerin verdikleri tepkiler, bulundukları ortamın beklentilerine ve mevcut fırsatlara yanıt olarak dışsal etkenlere bağlıdır. Kişilerin tepkileri karakteristik adaptasyonlarının ve onların çevresel etmenlerle etkileşiminin bir fonksiyonudur.

2.1.1.4. İnsancıl/ Varoluşçu Kuramlar

İnsancıl kuramlar, bireyin doğuştan sahip olduğu potansiyel özelliklerle sağlıklı gelişim arasındaki ilişki üzerine odaklanır. İnsancıl/Varoluşçu yaklaşımlara göre patoloji, potansiyelin patojenik çevre koşulları tarafından engellenmesi ile oluşur. Bu yaklaşıma göre, bireyin potansiyelinin engellenmesi durumunda, bireyin kim olduğu, gerçek arzuları hakkında farkındalığının azalması ve kendine has anlamlı bir yaşam sürdürememesi söz konusudur (İnanç ve Yerlikaya, 2012: 293).

Rogers'ın kuramında, kişilik gelişimi için belirli gelişimsel aşamalardan bahsedilmemesine rağmen, çocuğa koşulsuz kabul sunmanın önemine dikkat çekilir. Rogers'a göre koşulsuz kabul çocuğa doğumdan itibaren sunulmalıdır. Bununla birlikte Rogers büyümekte olan çocuğun kendi deneyimlerini değerlendirmesine izin verilmesi gerektiğini söyler. Bu süreç, çocuğun kendini gerçekleştirme yolunda, yaşadığı deneyimlerin onu nasıl engellediği ya da zenginleştirdiği üzerine odaklanması ve bu durumu değerlendirebilmesi anlamına gelir (Gençtanrı-Kurt ve Çetinkaya-Yıldız, 2018: 1789-1790).

İnsancıl yaklaşımın önemli temsilcilerinden biri olan Abraham H. Maslow kuramında çocuğun farklı ihtiyaçlarını karşılamamanın, sağlıklı kişilik gelişimi için en iyi yol olduğunu açıklamakta ve çocuğun gelişimine katkı sağlamak için çocuğa yardım istediğinde yardım etmenin veya yeni deneyimler yaşayabilmesi için çocuğun kendini güvende hissedeceği bir ortam hazırlamanın gerekli olduğunu söyler. Bunun yanı sıra Maslow, belli bir ölçüde engellenmenin de kişilik gelişimini güçlendirmeye yardımcı olacağını söyleyerek keder ve acının kişinin gelişimi için gerekli olduğunu ve başarılar elde etmeyen, birtakım zorlukların üstesinden gelmeyen bir kişinin tüm bunları yapabileceğine dair kuşku duymasından kurtulamayacağını belirtir (Maslow,1968).

Varoluşçular bireyin ruhsal yapısının ve fiziksel dünyanın bir bütün olarak ele algılanması gerektiğini öne sürmekte ve varoluş algısını ise “dasein” olarak adlandırmaktadır. Varoluşçu psikoloji kişiliğe bütünsel bir perspektifle yaklaşmasına rağmen Rollo May, kuramında bilinçdışı süreçlerin önemini vurgularken, bastırma, yansıtma, karşıt tepki geliştirme ve entellektüelleştirme gibi savunma mekanizmalarını kabul eder. Rollo May kişiliği, bir bireyin varoluşu, kaygıları, suçluluk duyguları ve sevgisi olarak tanımlar. Rollo May, kişiliğin sağlıklı gelişiminin önündeki engel olarak

patojenik ebeveyn davranışlarını görmektedir (Ewen, 1998). Reddedilme çocuğun diğer insanlardan oluşan sosyal dünyayı ve diğerleriyle ilişkilerini (mitwelti) yadsımasına ve diğerlerinden uzaklaşmasına neden olur. Çocuğun kendi doğal irade gösterimleri bastırıldığında çocuk tarafından güven duygusunu yeniden kazanmak için nevrotik bir arayış başlar. Bunun sonucunda çocuk varoluş algısını (dasein) feda ederek bütünüyle iyi ve itaatkar bir kişi olmak için çabalar (İnanç ve Yerlikaya, 2012:342-343).

2.2.Bilişsel Esneklik

Bu bölümde, bilişsel esneklik kavramının tanımına, bilişsel esnekliği açıklayan yaklaşımlara ve bilişsel esneklik konusunda yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Bilişsel Esneklik Kavramının Tanımı ve Kuramsal Açıklaması

Martin ve Rubin'in (1995) tanımına göre, bilişsel esneklik, bir kişinin çeşitli durumlarla başa çıkarken mevcut seçenekler ve alternatifler hakkında farkındalığını artırması, esneklik göstermesi ve duruma uyum sağlama isteği ile karakterizedir. Ayrıca, esnek düşünme becerisine sahip bir birey kendini yetkin hisseder.

Steven (2009) bilişsel esnekliği, bir kişinin belirli durumlara uyum sağlayabilme yeteneği, düşüncesini farklı bir bakış açısıyla değiştirebilme becerisi veya çok yönlü bir perspektifle problemleri ele alma becerisi olarak açıklar.

Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliğin üç ana bileşenini tanımlar. Bunlar, bir kişinin mevcut seçenekleri ve alternatifleri fark etme, esneklik gösterme ve farklı durumlara uyum sağlama isteği ve kişinin bu esneklik kapasitesine güven duymasıdır. Bu unsurlar, bireyin bilişsel esneklik seviyesini ve bu kapasiteyi nasıl kullandığını belirleyen temel faktörlerdir. Özellikle, bireyin esneklik yeteneğine olan inancı, çeşitli durumlarla başa çıkma konusundaki özgüvenini ve motivasyonunu artırır.

Dennis ve Vander Wal (2009) bilişsel esnekliğin üç farklı boyutunu tanımlar. Bu boyutlar, zorlu durumları yönetilebilir olarak görme eğilimi, yaşam olayları ve insan davranışları için çeşitli açıklama seçeneklerini fark etme yeteneği ve zor durumlarda farklı çözümler geliştirme becerisidir.

Köroğlu (2009) bilişsel esnekliğin, bireyin zihnindeki katı ve işlevsiz düşünce yapılarının yeniden düzenlenmesine katkıda bulunduğunu belirtir. Bu düzenleme süreci, bireyin düşünce kalıplarını daha esnek ve uyumlu hale getirerek işlevselliğini artırır.

Böylelikle, bilişsel esneklik, bireyin zorlu ve stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına destek olur.

Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, farklı iletişim yöntemlerini denemeye, beklenmedik olaylarla karşılaşmaya ve bağlamsal ihtiyaçları karşılamak için davranışlarını uyarlamaya isteklidirler. Bu kişiler, etkili davranma yeteneklerine olan güvenleri sayesinde, karşılaştıkları çeşitli durumlarda esneklik gösterir ve alternatif stratejiler geliştirebilirler (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel esneklik seviyesi yüksek olan bireyler, karar verme becerileri, yüksek özsaygıları, olayları çeşitli perspektiflerden değerlendirebilme yetenekleri, içsel kontrol eğilimleri, düşük depresyon seviyeleri ve iyimser bakış açılarıyla öne çıkarlar. Bu özellikler, onların karşılaştıkları zorluklar karşısında daha dirençli, yaratıcı ve başarılı olmalarını sağlar. Bu bireyler, hayatlarının farklı alanlarında daha mutlu ve tatmin olmuş hissetmeye yatkındırlar (Sapmaz ve Doğan, 2013).

2.2.2. Bilişsel Esneklik Konusunda Yapılan İlgili Araştırmalar

2.2.2.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Asıcı ve İkiz’in (2015) çalışmasında bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca, bu ilişkinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve duygusal ilişki durumu gibi faktörlerden nasıl etkilendiği de ele alınmıştır. Araştırmada 197’si kadın ve 81’i erkek olmak üzere toplam 278 üniversite öğrencisi yer almıştır. Elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyet açısından, bilişsel esneklik düzeyi ve alt boyutlarından bazıları arasında farklılıklar gözlemlenirken, alternatifler alt boyutu ve mutluluk düzeyleri arasında fark bulunmamıştır. Ayrıca, yaş, eğitim durumu ve duygusal ilişki durumu gibi değişkenler, bilişsel esneklik ve mutluluk seviyelerinde belirgin bir farklılık yaratmamıştır.

Bilgin (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerin bilişsel esnekliği ile kişilik özellikleri arasındaki cinsiyet farklılıkları incelenmiştir. Araştırmaya 441 ergen katılmıştır. Bulgular, ergenlerin bilişsel esneklikleri arttıkça daha dışa dönük hale geldiklerini, öz-denetim becerilerinin geliştiğini ve gelişime daha açık olduklarını göstermiştir. Ancak, bilişsel esneklik seviyeleri düştüğünde, ergenlerde artan duygusal tutarsızlık (nevrotiklik) gözlemlenmiştir. Ayrıca, cinsiyet ve bilişsel esneklik birlikte

değerlendirildiğinde, en düşük bilişsel esneklik puanlarına sahip kızların erkeklerden daha fazla duygusal tutarsızlık sergilediği ortaya çıkmıştır.

Berdan'ın (2021) çalışmasında, belirsizliğe tolerans ve bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik semptomlar üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmaya, çeşitli bölümlerden seçilen 398 kadın ve 118 erkek olmak üzere toplam 516 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar, erkeklerin bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğunu, ancak psikolojik semptomlar ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyete bağlı olarak değişmediğini göstermiştir. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik semptomların alt boyutları arasında pozitif bir ilişki bulunurken, bilişsel esneklik ile psikolojik semptomların alt boyutları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Her iki faktörün de psikolojik semptomlar üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Kara, Özçelik ve Tolan'ın (2023) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışma, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören toplam 395 öğrenciyi kapsayan bir örneklem grubu ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların %71.14'ü (n=281) kadın, %28.85'i (n=114) erkektir. Araştırma bulguları, erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, kişilik özellikleri arasında dışa dönüklük, öz-denetim ve deneyime açıklık ile bilişsel esneklik arasında olumlu ilişkiler; dışa dönüklük, deneyime açıklık ve öz-denetim ile psikolojik sağlamlık arasında ise hem olumlu hem de anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Beş faktör kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, deneyime açıklık ve öz-denetim bilişsel esnekliği; dışa dönüklük, öz-denetim ve nevroz ise psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde tahmin etmektedir.

Yıldız ve Koçyiğit'in (2023) araştırmasında, kadın ve erkek katılımcılardan oluşan bir örneklem üzerinde bazı sosyo-demografik özelliklerin etkileri incelenmiş ve sürekli kaygı seviyelerinin bireylerin ontolojik iyi oluşlarını (yaşam tatminlerini) nasıl etkilediği konusunda bilişsel esnekliğin aracılık rolü ele alınmıştır. Araştırmaya 18-40 yaş aralığında 522 genç yetişkin katılmıştır. Araştırma bulguları, 30 yaş altı bireylerin ontolojik iyi oluş düzeylerinin, özellikle pişmanlık alt boyutunda diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğunu, kadınların erkeklere göre daha yüksek kaygı seviyelerine sahip olduklarını,

erkeklerin olaylar üzerinde kontrol sağlama yeteneklerinin daha yüksek olduğunu, lisansüstü mezunlarının ortaokul-lise mezunlarına göre bilişsel esneklik genel puanı ve alternatifler alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğunu ve çalışan bireylerin, çalışmayanlara kıyasla bilişsel esneklik açısından hem alternatifler hem de kontrol alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, kaygı düzeyleri ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi olarak aracılık ettiği bulunmuştur.

Peker, Akman ve Demir (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 187 kadın ve 57 erkek olmak üzere toplam 244 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 34 arasında değişirken, ortalama yaş 20.27'dir. Araştırma bulguları, bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik ve bilişsel esnekliğin alt boyutları olan alternatifler ve kontrol arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliğin toplam varyansının %29.4'ünü açıkladığı tespit edilmiştir.

Dersuneli ve Çakmak Tolan (2022) tarafından yapılan çalışmada, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile büyüklenmeci ve kırılğan narsisizm ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya, Türkiye'deki çeşitli üniversitelerden 306 kadın (%73,4) ve 111 erkek (%26,6) olmak üzere toplam 417 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın bulguları, büyüklenmeci narsisizm ve bilişsel esneklik ile romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönde, kırılğan narsisizm ile bu inançlar arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bilişsel esneklik, büyüklenmeci narsisizm ve kırılğan narsisizmin, romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançları anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Araştırma, kişilik özellikleri ve bilişsel mekanizmaların, bireylerin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançları etkileyen faktörler olduğunu göstermiştir.

Yaşar, Ekici ve Balcı (2019) tarafından yapılan çalışmada, okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik ve duygusal tepkisellik düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma, adayların bilişsel esneklik ile duygusal tepkisellik düzeyleri arasında anlamlı bir bağlantı olup olmadığını incelemenin yanı sıra, bu düzeylerin yaş, sınıf düzeyi, gelir durumu, kardeş sayısı, bölüm tercihi, yaşanan yer, spor yapma

alışkanlığı ve algılanan ebeveyn tutumları gibi faktörlere göre değişip değişmediğini de değerlendirmiştir. İstanbul'daki bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören 143 okul öncesi öğretmen adayı ile gerçekleştirilen araştırmanın bulguları, bilişsel esneklik seviyelerinin artışıyla duygusal tepkisellik düzeylerinin azaldığını göstermiştir.

Yelpaze (2020) araştırmasında, uluslararası öğrencilerin yalnızlık seviyeleri ile psikolojik dayanıklılık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya, farklı ülkelerden gelen toplam 110 uluslararası üniversite öğrencisi, 55'i kadın ve 55'i erkek, dahil edilmiştir. Araştırma bulguları, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının yalnızlık seviyelerini negatif yönde etkilediğini ve bu etkide bilişsel esnekliğin tam bir aracı rol oynadığını göstermiştir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık düzeyindeki artışın bilişsel esnekliği artırdığı ve bilişsel esneklik düzeyindeki yükselmenin yalnızlık seviyelerini azalttığı belirlenmiştir.

Buğa, Özkamalı, Altunkol ve Çekiç (2018) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme yaklaşımları ve tarzlarının, bilişsel esneklik seviyelerine göre nasıl değiştiği araştırılmıştır. Veriler, Gaziantep Üniversitesi'nin 2014-2015 eğitim-öğretim yılında dört yıllık fakültelerde (Eğitim, Mühendislik, Beden Eğitimi ve Spor) öğrenim gören 18-25 yaş arası öğrencilerden toplanmıştır. Araştırmaya 109 kadın ve 111 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçları, yüksek bilişsel esnekliğe sahip öğrencilerin, düşük ve orta bilişsel esneklik seviyelerine sahip öğrencilere göre daha olumlu sosyal problem çözme tutumları sergilediklerini ortaya koymuştur. Ayrıca, yüksek bilişsel esneklik seviyesine sahip öğrencilerin, daha etkili problem çözme stratejileri kullandığı gözlemlenmiştir.

Çiftçi (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencilerinin yetişkin ayrılma anksiyetesi, bilişsel esneklik ve sosyal anksiyete seviyeleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırma, ilişkisel tarama modeline dayanarak yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde öğrenim gören 155 kadın ve 145 erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu; yetişkin ayrılma anksiyetesi ile sosyal anksiyete arasında ise anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bilişsel esneklik ile sosyal anksiyete arasında da anlamlı ve negatif bir ilişki

olduğu belirlenmiştir. Çalışmada, bilişsel esnekliğin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. Ayrıca, öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi, bilişsel esneklik ve sosyal anksiyete düzeylerinin demografik özelliklere göre değişip değişmediği de araştırılmıştır. Bu bağlamda, bilişsel esneklik düzeylerinde sınıf düzeyi, aileden ayrı yaşama süresi ve mezuniyet sonrası yaşamak istenilen yer gibi değişkenlere bağlı olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Yelpaze (2020) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki içinde öz şefkatin aracılık rolü araştırılmıştır. Yordayıcı ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak yapılan bu araştırmaya toplam 140 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları, bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir belirleyicisi olduğunu ve bu ilişkide öz şefkatin tam aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymuştur. Elde edilen model, psikolojik sağlamlığın %43' ünün bu faktörler tarafından açıklandığını göstermektedir.

Üzümcü ve Müezzın (2018) çalışmasında, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki (KKTC) öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyleri çeşitli faktörler açısından incelenmiştir. Tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilen bu nicel araştırmanın örneklemini, 2014-2015 eğitim yılında KKTC Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet ve özel okullarda görev yapan 529 öğretmen (402 kadın, 127 erkek) oluşturmuştur. Analizler, öğretmenlerin bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunda yaş; alternatifler alt boyutunda ve genel bilişsel esneklik düzeylerinde kıdem; alternatifler alt boyutu düzeyinde ise görev yapılan kuruma göre anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, mesleki doyum düzeylerinin cinsiyet, yaş, görev yapılan kurum, takdir edilme durumu ve mesleği sevmeye gibi faktörlere göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile mesleki doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Balta (2020) çalışmasında, İstanbul'un Avrupa Yakası'nda yaşayan 18-30 yaş arasındaki genç yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeylerinin ölüm kaygısı ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırma, 18-30 yaş grubundaki 86 kadın ve 124 erkekten oluşan toplam 200 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bulgular, genç yetişkinlerin bilişsel esneklik seviyeleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde

anlamalı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur; yani, bilişsel esneklik arttıkça mutluluk da artmaktadır. Ancak, bilişsel esnekliğin ölüm kaygısı üzerindeki etkisi incelendiğinde, yüksek bilişsel esneklik seviyelerinin ölüm kaygısını artırdığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde, kadınların bilişsel esneklik ve ölüm kaygısı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu, erkeklerin ise mutluluk seviyelerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2.2.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Martin, Anderson ve Thweatt (1998) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bilişsel esneklik ile iletişim esnekliği arasındaki ilişki ele alınmıştır. Sonuçlar, kişilerin bilişsel esneklikleri ile sözel saldırganlık arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuş; buna karşın, uyum ve tolerans gibi iletişim esnekliği boyutları ile bilişsel esneklik arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Rosa-Alcazar (2019) tarafından yapılan çalışmada, obsesif-kompulsif bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin bilişsel esneklik ve yanıt inhibisyonu değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, bilişsel esnekliğin hem obsesif-kompulsif bozukluk hem de yaygın anksiyete bozukluğunun tedavisinde değerli bir yöntem olduğunu göstermiştir.

Duriez ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında, anoreksiya nervoza hastalarında gelişmiş bilişsel esnekliğin tedavi sonuçları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, tedavi sürecinde gelişmiş bilişsel esnekliğin anoreksiya nervoza hastalarının günlük yaşam işlevselliğini önemli ölçüde artırdığını, yeme bozukluğu semptomlarını ve depresif belirtileri azalttığını ortaya koymuştur.

Grant ve Chamberlain (2023) tarafından yapılan çalışmada, çeşitli psikiyatrik bozukluklarda bozulmuş bilişsel esneklik ele alınmıştır. Araştırmanın bulguları, bilişsel esneklik eksikliklerinin genç yetişkinlerde çeşitli ruhsal bozukluklarla ilişkilendirildiğini, özellikle obsesif-kompulsif spektrum bozukluklarının bu eksiklikleri en belirgin şekilde sergilediğini göstermiştir.

Rapkin ve Fischer (1992) tarafından yapılan çalışmada, yaşlı yetişkinlerin kişisel hedeflerinin yaşam doyumlarıyla olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaşam doyumu sosyal destek ve enerjik bir yaşam tarzı hedefleri ile olumlu bir ilişki gösterirken; gelişim, ayrılma, istikrar ve azalan aktivite kaygıları ile olumsuz bir ilişki

göstermektedir. Ayrıca, araştırma beş farklı hedefkalıbı tanımlamış ve yaşam doyumunun kişisel hedeflere bağlı olarak belirlendiği sonucuna varmıştır.

Moore ve Malinowski (2009) tarafından yürütülen araştırmada, dikkat, farkındalık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, 25 kişilik meditasyon grubu ile 25 kişilik kontrol grubunu kapsayan bir deneye dayanıyordu. Meditasyon grubu, 6 hafta süren bir meditasyon programını tamamlamışken, kontrol grubu meditasyon yapmayan bireylerden oluşmaktaydı. Araştırma sonuçları, farkındalık ile dikkat ve bilişsel esneklik arasında olumlu bir ilişki olduğunu ve meditasyon yapanların tüm dikkat alanlarında meditasyon yapmayanlara göre daha başarılı performans sergilediklerini ortaya koymuştur.

Koesten, Schrodte ve Ford (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bilişsel esneklik, aile iletişim ortamları (aile dışavurumculuğu, yapısal geleneksellik ve çatışmadan kaçınma) ile genç yetişkinlerin refahı (benlik saygısı, ruh sağlığı ve fiziksel sağlık) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma, ilk evliliklerini yapmış ve boşanmış ailelerden seçilen 395 genç yetişkini kapsamıştır. Yapılan yapısal eşitlik modellemesi, aile dışavurumculuğunun genç yetişkinlerin bilişsel esnekliğini olumlu yönde etkilediğini, çatışmadan kaçınmanın ise olumsuz bir etkide bulunduğunu ortaya koymuştur. Bilişsel esneklik, aile dışavurumculuğunun ve çatışmadan kaçınmanın genç yetişkinlerin refahı üzerindeki etkilerini tam olarak aracılık etmiştir. Yapısal geleneksellik bilişsel esneklik üzerinde herhangi bir etkide bulunmamış, ancak genç yetişkinlerin refahı üzerinde doğrudan ve ters bir etki göstermiştir.

Al-Jabari (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, özgüven, psikolojik esneklik, bilişsel esneklik ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. North Texas Üniversitesi'nde 82 lisans öğrencisi ile yapılan çalışmanın sonuçları, benlik saygısının psikolojik semptomlarla pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu; psikolojik ve bilişsel esnekliğin ise bu semptomlarla negatif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, benlik saygısı ve bilişsel esnekliğin psikolojik semptomları anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Sattari (2022) tarafından yürütülen araştırmada, içsel algı, bilişsel esneklik ve travma sonrası gelişim arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, travma geçmişi bulunan 138 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulguları, içsel algı ve bilişsel esnekliğin

travma sonrası büyüme düzeyinin %35,8'ini açıkladığını göstermektedir. Bu çalışma, içsel algı ve bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme ve uyum sağlama süreçlerinde önemli bir rol oynadığını ve olumlu sosyal değişimlere katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır.

2.3. Mükemmeliyetçilik

Bu bölümde, mükemmeliyetçilik kavramının tanımı ve teorik açıklamaları ele alınmış; mükemmeliyetçiliğin gelişimi ile psikopatolojiyle olan ilişkisi incelenmiş, ayrıca mükemmeliyetçiliğin boyutları ve bu konuda yapılan araştırmalar sunulmuştur.

2.3.1. Mükemmeliyetçilik Kavramının Tanımı ve Kuramsal Açıklaması

Mükemmeliyetçilik, DSM-5 Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı'nda patolojik bir kişilik özelliği olarak değerlendirilir. Bu kavram, her şeyin mükemmel, kusursuz ve hatasız olmasına yönelik katı bir ısrar, tek doğru olduğuna inanma, perspektif ve düşünceleri değiştirmekte zorluk yaşama, ayrıntılar, organizasyon ve sıralama gibi konulara aşırı odaklanma olarak tanımlanmıştır (APA, 2013).

Mükemmeliyetçilik kavramının olumlu ya da olumsuz bir içerik taşıyıp taşımadığına dair tartışmalar literatürde uzun zamandır sürmektedir. Bu tartışmanın temelinde, mükemmeliyetçiliğin insanlara motivasyon sağlayan bir unsur olmasının yanı sıra, performanslarını engelleyebilecek bir kişilik eğilimi olarak da görülebilmesi yatmaktadır. Bununla birlikte, genel görüş, mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkilerinin daha baskın olduğu ve bu olumsuz yönünün daha belirgin olduğu yönündedir (Stoeber ve diğerleri, 2020; aktaran Kaçar-Başaran, 2022).

Mükemmeliyetçilik kavramını inceleyen ilk araştırmacılardan biri olan Hollender (1965:94-103), bu özelliği çocukluk döneminde edinilen olumsuz bir kişilik eğilimi olarak değerlendirmektedir. Hollender, mükemmeliyetçiliği bireylerin kusursuz davranışlar sergileyerek ve başarı elde ederek ailelerinin onayını kazanma çabası olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik terimini, bireylerin kendilerinden veya başkalarından, mevcut durumun gerektirdiğinden daha yüksek düzeyde performans bekledikleri bir olgu olarak açıklamaktadır. Hollender'in tanımına göre, mükemmeliyetçi bireyler, sadece kendi performanslarını değil, çevrelerindeki performansını da mükemmellik standartlarına uygun olarak değerlendirme eğilimindedirler. Bu nedenle,

mükemmeliyetçilik hem bireyin kendisi üzerinde hem de sosyal ilişkilerinde yüksek beklentilere neden olan bir tutum olarak ortaya çıkmaktadır.

Hamachek (1978:27), mükemmeliyetçiliği "klinik açıdan bir ölçüde gizemli bir psikolojik olgu" olarak nitelendirmiş ve bu kavramı normal ve nevrotik boyutlar olarak ikiye ayırarak ele almıştır. Mükemmeliyetçiliğin sıklıkla psikolojik semptomlarla ilişkilendirildiği düşünüldüğünde, Hamachek'in bu yapıya farklı bir açıdan yaklaşması önemli bir ayırım yaratmaktadır. Hamachek'e göre, normal mükemmeliyetçilik; gerçekçi ve yüksek hedefler belirlemeyi ifade ederken, nevrotik mükemmeliyetçilik; mantıksız ve aşırı derecede yüksek standartlar koyma eğilimini ifade etmektedir. Normal mükemmeliyetçi bireyler, performanslarındaki küçük hataları kabul ederek kendilerini başarılı sayarken; nevrotik mükemmeliyetçi bireyler, en küçük hataları başarısızlık olarak değerlendirebilirler. Hamachek, mükemmeliyetçiliği bir davranış tarzı olarak ele alıp, bu özelliğin bireyin hayatında olumlu bir rol oynayabileceğini ileri sürmektedir (Hamachek, 1978: 27-33).

Burns (1980:34-52), mükemmeliyetçi bireylerin, gerçek dışı yüksek hedefler belirleyip bu hedeflere büyük bir katılıkla bağlı kaldıklarını vurgulamaktadır. Bu bireyler, olayları bilişsel çarpıtmalarla yorumlayarak, kendilerini koydukları hedeflere ulaşma başarısı üzerinden tanımlarlar. Mükemmeliyetçi kişiler, hedeflerine ulaşamadıklarında kendilerini yetersiz ve değersiz hissederler, bu da kişisel ve sosyal yaşamlarında zorluklara yol açar.

2.3.2. Mükemmeliyetçiliğin Oluşumu ve Psikopatoloji ile İlişkisi

Mükemmeliyetçiliğin kökeni ve gelişimi konusunda birçok araştırmacı farklı görüşler öne sürse de, genel olarak bu özelliğin yaşamın ilk yıllarında oluşmaya başladığı ve talepkar ebeveynlerin bunda önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir (Shcherbakova, 2001). Mükemmeliyetçilik üzerine önemli çalışmalara imza atan Burns, Pacht, Hamachek ve Hollander gibi araştırmacılar da ebeveyn bağlantısını mükemmeliyetçiliğin özü ve etiyojisi olarak tanımlarlar ve mükemmeliyetçi bireylerin koşullu sevgi sunan aile ortamlarında büyüdüklerini öne sürerler. Koşullu sevgi ve onay alan çocuklar, ebeveynlerinin sevgisini ve onayını kazanabilmek için sürekli olarak mükemmel performans sergileme çabası içine girerler. Bu bireyler, herhangi bir

başarısızlık durumunda ebeveynleri tarafından reddedilme ve sevgiyi kaybetme riski ile karşı karşıya kalırlar. Mükemmeliyetçi kişiler için, performans değerlendirmesi, ebeveyn beklentileri ve ebeveyn onayı ya da onaylanmama varsayımları ile yakından ilişkilidir. Mükemmeliyetçi kişiler, ebeveynlerinin aşırı yüksek standartlar belirlediğini ve bu standartları karşılayamayacağı, ebeveyn sevgisini ve kabulünü kaybetmek olarak değerlendirirler. Bu kavramlar, mükemmeliyetçiliğin ayrılmaz ve merkezi bileşenleri olarak görülmektedir (Frost vd., 1990).

Patch (1984:386-390) mükemmeliyetçiliği, kişinin kişisel yenilgiye yol açmasına neden olan bir kısır döngü olarak tanımlamakta ve mükemmel olma arzusunun, bireyin çeşitli psikolojik sorunlar yaşamasına yol açabileceğini öne sürmektedir. Literatüre bakıldığında, mükemmeliyetçiliğin çeşitli psikopatolojiler ve birlikte görülen tanılar ile ilişkisini inceleyen çok sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Majör depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk, yeme bozukluğu ile mükemmeliyetçilik ilişkisini inceleyen Sassaroli ve diğerlerinin (2008) araştırmasında, majör depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve yeme bozukluğu olan hastalar mükemmeliyetçilik boyutları açısından karşılaştırılmış, mükemmeliyetçiliğin depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve yeme bozukluklarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırma sonucuna göre, mükemmeliyetçiliğin bu psikopatoloji biçimleriyle ilişkisindeki varyansın çoğunu mükemmeliyetçilik boyutlarından hatalara ilişkin endişe alt boyutunu açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte Doyle ve Catling (2022) çalışmasında, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve düşük özsaygının öğrencilerin ruhsal hastalıkları için güvenilir risk faktörleri oluşturup oluşturmadığını ve dayanıklılığın bu öngörücü ilişkileri yönetip yönetmediğini araştırmış, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve düşük benlik saygısının depresyon ve anksiyete için risk faktörleri olarak görüldüğü ve bireyi depresyon ve anksiyeteye yatkın hale getirdiği saptanmıştır. Ayrıca Lunn ve diğerleri (2023) derleme çalışmasında, 6-24 yaş arası gençlerde mükemmeliyetçilik ile anksiyete, OKB ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi incelenmiş, gençlerde mükemmeliyetçilik kaygı, OKB ve depresyon ile önemli ölçüde bağlantılı bulunmuştur.

2.3.3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

2.3.3.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik konusunda yapılmış ilk çalışmalar incelendiğinde, mükemmeliyetçiliğin genellikle tek boyutlu bir kavram olarak ele alındığı fark edilmektedir. Bu dönemde, mükemmeliyetçilik daha çok patolojik bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmiştir (Burns, 1980; Patch, 1984). Burns (1980)'e göre, mükemmeliyetçi kişiler, ulaşılması güç olan yüksek hedefler koyar ve bu hedeflere sıkı bir bağlılık gösterirler. Bu bireyler, olayları bilişsel çarpıtmalarla algılar ve kendilerini değerlendirirken hedeflerine ulaşma yeteneklerini göz önünde bulundurlar. Ayrıca, performanslarını değerlendirirken sıklıkla 'hep ya da hiç' şeklinde düşünme eğilimindedirler yapmalarına yol açar.

Başlangıçta, mükemmeliyetçilik kavramının tek boyutlu olarak değerlendirildiği görülsede, literatürde yapılan sonraki çalışmalarda, mükemmeliyetçilik kavramının çok boyutlu bir kişilik özelliği olarak incelendiği görülmektedir. Frost ve arkadaşlarına (1990) göre, mükemmeliyetçilik tek boyutlu bir kavram olmayıp, çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Mükemmeliyetçiliğin doğasını doğru bir şekilde kavrayabilmek için bu farklı boyutların ayrı ayrı ele alınması gerekmektedir. Bu yaklaşım, mükemmeliyetçiliğin karmaşıklığını ve çeşitli yönlerini anlamak açısından önemlidir.

2.3.3.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik konusunda yapılan son zamanlarda yapılan araştırma sonuçları, mükemmeliyetçiliğin yapısının çok boyutlu olduğu yönündedir (bkz. Frost & Marten, 1990; Hewitt & Flett, 1991a). Hewitt ve Flett (1990) mükemmeliyetçiliği çok boyutlu ele alarak mükemmeliyetçiliğin üç boyutlu bir yapıdan oluştuğunu öne sürmüştür.

- **Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik :** Kişinin kendisine yüksek standartlar belirlemesine ve böylece mükemmel olmak için çabalamasını ifade etmektedir (Hewitt ve Flett, 1991b; 1993).
- **Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik:** Kişinin diğerleri tarafından anlamlı bulunan mükemmeliyetçilik standartlarını karşılamak için çabalamasını ifade ederken (Hewitt ve Flett, 1991b; 1993) aynı zamanda başkalarının yeterlilikleri

hakkında inanç ve beklentilerinin yanı sıra başkalarına yönelik gerçekçi olmayan inançlar belirlemeyi ve onları yalnızca bu amaçlar karşılandığında ödüllendirmeyi gerekli görür (Flett ve diğerleri, 1995).

- **Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik :** Kişinin diğerleri tarafından kendisine dair gerçekçi olmayan mükemmeliyetçilik beklentisinin olduğuna inanmasıdır (Hewitt ve Flett, 1991b; 1993).

Frost vd. (1990) mükemmeliyetçiliği çok boyutlu ele alarak mükemmeliyetçiliği altı boyutlu bir yapıdan oluştuğunu öne sürmüştür.

- **Düzen:** Bu boyut, temizlik ve düzen konularında aşırı bir dürtü duyma durumunu ifade etmektedir. Kişinin yaşamında düzenliliğe dair eğiliminin düzeyinin yansımasıdır (Frost vd.,1997).
- **Hatalara Karşı Aşırı İlgi:** Bu boyutta, hata yapmaktan kaçınma, hatalar karşısında olumsuz bir tepki sergileme eğilimi, hataları başarısızlık olarak görme, yanlı yorumlama ve olası başarısızlık durumunda diğerlerinin saygısını yitirme düşüncesi gibi durumlar yer almaktadır (Frost vd.,1990).
- **Davranışlardan Şüphe :** Bu boyutta, kişi eylemlerinden şüphe duyduğundan işlerini normalden daha fazla zaman harcayarak gerçekleştirebilir. Böylece kişi işlerini tekrar tekrar kontrol etme ihtiyacı hissedebilir. Bu durum kişinin davranışları hakkında aşırı şüphe duymasına neden olabilir. Bu duruma bazı takıntılı düşünce bozukluğu olan kişilerde rastlanabilmektedir (Frost vd., 1990,1997).
- **Aile Beklentileri:** Bu boyut, mükemmeliyetçiliğin kökenini açıklama konusunda mükemmeliyetçiliğin diğer boyutlarından daha yararlı olmakla birlikte ebeveynlerini dışsal baskı unsuru olarak gören bireylerin diğerlerine karşı mükemmel bir performans gösterme baskısı hissetme durumu olarak açıklanabilir (Antony ve Swinson, 1998: 19–20).
- **Ailesel Eleştiri:** Bu boyut, kişinin ebeveynlerin aşırı eleştirel olduğunu hissetmesi sonucunda mükemmeliyetçi eğilim göstermesini ifade etmektedir. Kişinin ebeveynlerinin beklentilerini karşılayamadığı takdirde ebeveynlerinin aşırı eleştirel olabilecekleri düşüncesi ile bu durumun

zamanla sosyal anksiyete eşlik ettiği görülmektedir. Aynı zamanda bu durum kişide diğerlerinden gelecek olumsuz tepkiye karşı endişe hissi oluşturmaktadır (Frost vd.,1990 ; Antony ve Swinson, 1998:20).

- **Kişisel Standartlar:** Bu boyut, bireylerin kendileri için belirledikleri oldukça yüksek standartları ifade ederken aynı zamanda bireylerin kendilerini değerlendirirken bu standartları önemli bulduklarını da içerir (Frost vd.,1990).

2.3.4. Mükemmeliyetçilik Konusunda Yapılan İlgili Araştırmalar

Alan yazında mükemmeliyetçilik ile pek çok farklı kavramın birlikte araştırıldığı görülmüştür. Bu bölümde mükemmeliyetçilik konusunda Türkiye’de ve yurt dışında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.3.4.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Dinç (2001) çalışmasında, mükemmeliyetçiliğin depresif semptomlar ve öfke duygu durumlarını ne derece etkileyebileceğini ve olumsuz yaşam olaylarının bu etkiler üzerindeki rolünü incelemiştir. Araştırma, Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde eğitim gören 210 öğrenci ile yapılmıştır. Bulgulara göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile başarı alanında yaşanan olumsuz yaşam olaylarının etkileşiminin depresif semptomları anlamlı şekilde tahmin edebildiği görülmüştür. Ancak, sosyal alandaki olumsuz yaşam olaylarının başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçilikle depresif semptomlar üzerindeki etkisi açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öte yandan, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun sosyal yaşam olayları ile bir arada olduğunda öfke düzeyini anlamlı şekilde artırdığı bulunmuştur. Ayrıca, başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin başarı alanındaki yaşam olaylarıyla birleştiğinde depresif semptomlara yol açtığı da tespit edilmiştir.

Sapmaz (2006) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimlerinin psikopatolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmanın örneklemi, 2004–2005 eğitim öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 929 öğrenci olmuştur. Sonuçlara göre, mükemmeliyetçilik türleri ile araştırmada yer alan somatizasyon dışındaki tüm psikolojik semptomlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, uyumsuz

mükemmeliyetçilerin psikolojik belirti düzeylerinin en yüksek olduğu ve bunu mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerin izlediği belirlenmiştir. Uyumlu mükemmeliyetçilerin ise en düşük psikolojik belirtileri gösterdiği saptanmıştır. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumları ile cinsiyet arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Demirci ve Çepikkurt (2018) çalışmasında, sporcuların tutku ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sporcu tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Türkiye'nin çeşitli yerlerinde bulunan ve sporun çeşitli dallarında yarışan toplam 267 sporcu gönüllülük esasına göre katılmıştır. Katılımcıların 65'i kadın (ortalama yaş: $20,12 \pm 3,68$ yıl) ve 202'si ise erkek (ortalama yaş: $20,2 \pm 4,04$ yıl) bireylerden oluşmuştur. Araştırma sonuçları, sporuna yönelik takıntılı bir tutku geliştirmiş ve uyumlu olmayan mükemmeliyetçi eğilimlere sahip sporcuların tükenmişlik yaşamaya daha yatkın olacağını göstermektedir.

Say (2020) derleme çalışmasında, mükemmeliyetçilik ve alt boyutlarının majör depresif bozuklukla olan ilişkisini detaylı bir şekilde incelemiştir. Çalışma kapsamında mükemmeliyetçilikle ilgili mevcut araştırmalar ele alınmış ve mükemmeliyetçiliğin psikopatoloji, özellikle de majör depresif bozukluk ile bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, bu gözden geçirme çalışmasında uyumsuz mükemmeliyetçiliğin majör depresif bozukluk için bir risk faktörü olduğu vurgulanmıştır.

Yöyen ve Zoraloğlu'nun (2023) çalışmasında, mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişki ve mükemmeliyetçilik boyutlarının sosyal anksiyete belirtileri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini, 18-65 yaş aralığında, anksiyete bozukluğu ve depresyon tanısı almamış 522 birey oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre, mükemmeliyetçilik boyutları ile sosyal anksiyete belirtileri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan katılımcıların, düşük sosyal anksiyete düzeyine sahip katılımcılara kıyasla, mükemmeliyetçilik boyutlarında—hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri ve ailesel eleştiri—daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve aile beklentileri boyutlarının sosyal anksiyete belirtilerini pozitif yönde anlamlı bir şekilde öngördüğü bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda, yüksek sosyal anksiyete düzeyine sahip bireylerin işlevsel olmayan inançlara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öz (2024) derleme çalışmasında, mükemmeliyetçiliğin yeme bozukluğu ve obsesif kompulsif bozuklukla olan ilişkisini ele almıştır. İncelenen makalelere göre, mükemmeliyetçiliğin hem yeme bozukluğu hem de obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin ortaya çıkmasına ve devamına katkıda bulunduğu doğrulanmıştır. Ayrıca, mükemmeliyetçilik üzerine uygulanacak tedavilerin, hem yeme bozukluğu hem de obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin şiddetinin azaltılmasında veya tamamen ortadan kaldırılmasında etkili olabileceği belirtilmiştir.

Dönmez (2024) derleme çalışmasında, ortoreksiya nervoza ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaları incelemiştir. Bu doğrultuda, ortoreksiya nervoza ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi araştıran 17 çalışma değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre, ortoreksiya nervoza ve mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin ortoreksiya nervozanın gelişiminde etkili bir faktör olduğu ve bu kavramın etkili tedavi stratejilerinin belirlenmesinde rehberlik edebileceği vurgulanmıştır.

2.3.4.2. Yurt dışında Yapılan Araştırmalar

Sabounchi ve Lundh (2003) çalışmasında, mükemmeliyetçilik, öfke, beden sağlığı ve pozitif duygulanım arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın katılımcı grubunu rastgele seçilen 184 İsveçli oluşturmuştur. Sonuçlara göre, sürekli öfkenin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikten ziyade, kendine yönelik mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, hem sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik hem de kendine yönelik mükemmeliyetçilik, somatik şikayetlerle—özellikle tansiyon ve yorgunluk gibi belirtilerle—zayıf bir pozitif ilişki göstermiştir. Bu durumun kadınlarda erkeklere göre daha belirgin olduğu saptanmıştır. Çalışmada ayrıca, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin daha olumlu bir özellik olarak değerlendirildiği ve uyumlu mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirildiği görüşü desteklenmemiş; aksine, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin pozitif duygulanımla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Flett ve arkadaşları (2004) çalışmasında mükemmeliyetçiliğin boyutları ile kaygı duyarlılığı bileşenleri arasındaki ilişkinin boyutlarını incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 177 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, mükemmeliyetçilik içeren otomatik düşünceler ve mükemmeliyetçilik yapısının kişiler arası ilişkiler boyutu, anksiyete duyarlılığı ile ilişkili bulunmuştur. Anksiyete duyarlılığı

indeks faktörlerinin incelenmesi, mükemmeliyetçilikle ilgili bilişlerin, başlıca bilişsel kontrolsüzlük korkularını içeren anksiyete duyarlılığıyla, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi öz-sunumun ise genellikle gözle görülebilen anksiyete tepki korkularıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, kişilerarası mükemmeliyetçilik boyutlarının olumsuz sosyal değerlendirmeler ve sonrasındaki panik ataklarla anksiyete duyarlılığı arasında yakın bir bağlantı kurduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sassaroli vd. (2008) çalışmasında, majör depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve yeme bozukluğu olan hastalar mükemmeliyetçilik boyutları açısından karşılaştırılmıştır. Obsesif-kompulsif bozukluğu olan 37 kişi, majör depresyonu olan 25 kişi, yeme bozukluğu olan 39 kişi ve obsesif-kompulsif bozukluk, depresyon veya yeme bozukluğu tanısı olmayan 44 kişi çalışmaya alınmıştır. Örneklem %92'si kadın olup yaş ortalaması 32.7'dir. Araştırma sonucuna göre, mükemmeliyetçiliğin depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve yeme bozukluklarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırma sonucuna göre, mükemmeliyetçiliğin bu psikopatoloji biçimleriyle ilişkisindeki varyansın çoğunu mükemmeliyetçilik boyutlarından Hatalara İlişkin Endişe boyutunun açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ashby, Diprima, Gnilka ve Noble (2011), yaptıkları çalışmada aile değişkenleri ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmanın örneklemi 253 ortaokul öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre; uyumlu mükemmeliyetçiliğin çok sayıda pozitif aile değişkeni ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, uyumlu mükemmeliyetçilerin, mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksek bir ebeveyn yetiştirme algısına sahip olduklarını, daha dengeli, bağlı, olumlu ailelere sahip olma eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Xueting, Hong, Bin ve Taisheng (2013) çalışmasında, mükemmeliyetçilik ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin rolünü araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini 426 üniversite öğrencisinden oluşturmuştur. Sonuçlar, depresyon ve anksiyetenin algılanan sosyal destek ve mükemmeliyetçilik ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, algılanan sosyal desteğin mükemmeliyetçilik ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda, algılanan sosyal desteğin mükemmeliyetçi bireylerin depresyon ve anksiyete yaşamasını önleyici ve koruyucu bir etkisi olduğu belirtilmiştir.

Muyan ve Chang (2015) çalışmasında, mükemmeliyetçilik ve yalnızlığın intihar riski üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 288 Türk üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bulgulara göre, mükemmeliyetçiliğin davranışlara yönelik şüphe ve ebeveyn eleştirileri gibi alt boyutlarının, hem depresif semptomlar hem de intihar düşünceleri üzerinde önemli farklılıklara neden olduğu bulunmuştur. Ayrıca, yalnızlığın hem tek başına hem de mükemmeliyetçilik ile birlikte intihar riskini anlamlı derecede etkilediği tespit edilmiştir.

Limburg vd. (2017) çalışmasında, mükemmeliyetçiliğin iki ana boyutunun (mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi kaygılar) klinik önemi, psikopatoloji literatüründe mükemmeliyetçiliği araştıran çalışmaların meta-analizi yoluyla incelemiştir. Mevcut çalışmada psikopatoloji sonuçları (depresyon, anksiyete bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluk ve yeme bozukluklarının klinik tanıları; bu bozuklukların semptomları ve kasıtlı kendine zarar verme, intihar düşüncesi ve genel sıkıntı gibi psikopatolojiyle ilgili sonuçlar) ile her bir mükemmeliyetçilik boyutu arasındaki ilişkiler araştırılmış, sistematik bir literatür taraması sonucunda 284 ilgili çalışmaya ulaşılmış ve veri bağımlılıkları hesaba katılarak meta-analiz ve meta-regresyon ile analiz edilen 2.047 etki büyüklüğü elde edilmiştir. Araştırma sonuçları, mükemmeliyetçiliğin her iki boyutun da çeşitli psikopatoloji biçimleriyle ilişkili olduğunu göstererek mükemmeliyetçilik kavramını transdiagnostik bir faktör olarak desteklemektedir.

Filipkowski vd. (2021) çalışmasında, mükemmeliyetçiliğin sağlık bilimleri alanında lisansüstü eğitim gören öğrencilerin ruhsal, sosyal ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya Amerika Birleşik Devletleri'nde okuyan toplam 92 sağlık bilimleri yüksek lisans öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 20-41 arasında değişmektedir. Araştırma sonucuna göre, uyarlanabilir mükemmeliyetçilik, sağlık bilimleri alanında lisansüstü eğitim gören öğrencilerde daha iyi ruh sağlığı, yaşam kalitesi ve sosyal işlevsellik ile bağlantılı iken, uyumsuz mükemmeliyetçilik daha kötü sonuçlarla bağlantılı tespit edilmiştir.

Doyle ve Catling (2022) çalışmasında, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve düşük özsaygının öğrencilerin ruhsal hastalıkları için güvenilir risk faktörleri oluşturup oluşturmadığını ve dayanıklılığın bu öngörücü ilişkileri yönetip yönetmediğini araştırmıştır. 434 üniversite lisans öğrencisi çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların

yaşları 18-21 arasında değişmekte olup, çoğu 18 (%54,6) veya 19 (%34,8) yaşındadır. Örneklemin çoğunluğunu (%84,7) kadınlar oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve düşük benlik saygısı depresyon ve anksiyete için risk faktörleri olarak görülmekte ve bireyi depresyon ve anksiyeteye yatkın hale getirdiği saptanmıştır. Bununla birlikte araştırma bulgularına göre, dayanıklılık ruhsal hastalık gelişimine karşı koruyucu bir faktör olarak görülmüştür.

Lunn vd. (2023) derleme çalışmasında, 6-24 yaş arası gençlerde mükemmeliyetçilik ile anksiyete, OKB ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sistematiik bir literatür araştırması olan bu çalışmada, 121 çalışma dahil olmak üzere toplam 4.927 makaleye yer verilmiştir. Araştırma sonucuna göre, gençlerde mükemmeliyetçilik kaygı, OKB ve depresyon ile önemli ölçüde bağlantılı bulunmuştur. Bununla birlikte araştırma, ruh sağlığını iyileştirmek için erken müdahaleye duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik ve mükemmelliyetçilik ile ilişkisini incelemek amacıyla, bir nicel araştırma yaklaşımı olarak ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişki derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2006:81).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni Türkiye'deki 18 yaş ve üstü tüm bireylerdir. Örneklem ise 18 yaş ve üstü bireylerden oluşan 189 erkek 235 kadın olmak üzere toplam 424 katılımcıdan oluşmaktadır. Tablo 1 'de katılımcıların sosyo-demografik değişkenlere göre dağılımları görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları

Sosyo-Demografik Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	235	55.4
Erkek	189	44.6
Medeni Durum		
Bekar	221	52.1
Evli	187	44.1
Boşanmış	16	3.77
Yaş		
18-28	219	51.7
29-39	118	27.8
40-50	87	20.5
Kardeş Sayısı		
0	13	3.07
1	110	25.9

2	124	29.2
3	82	19.3
4 ve üstü	95	22.4
Eğitim Durumu		
Okuryazar	1	0.2
İlkokul	3	0.8
Ortaokul	4	0.9
Lise	81	19.1
Lisans	261	61.5
Yüksek Lisans/Doktora	74	17.4
Gelir Düzeyi		
Düşük	61	14.3
Orta	337	79.4
Yüksek	26	6.1

Tablo 1’de çalışmaya toplam 424 kişi katıldığı görülmekte olup katılımcıların 235’i (%55.4) kadın, 189’u (%44.6) erkektir. Katılımcıların 221’i (%52.1) bekar, 187’si (%44.1) evli, 16’sı (%3.7) boşanmıştır. Çalışmaya katılan kişilerden 219’u (%51.7) 18-28 yaş aralığında, 118’i (%27.8) 29-39 yaş aralığında, 87’si (%20.5) 40-50 yaş aralığındadır. Katılımcıların 13’ünün (%3) kardeşi bulunmazken, 110’nun (%25.9) bir kardeşi, 124’ünün (%29.2) iki kardeşi, 82’sinin (%19.3) üç kardeşi, 95’inin (%22.4) ise 4 ve üzeri kardeşi bulunmaktadır. Katılımcıların 1’i (%0.2) okuryazar iken, 3’ü (%0.8) ilkokul mezunu, 4’ü (%0.9) ortaokul mezunu, 81’i (%19.1) lise mezunu, 261’i (%61.5) lisans mezunu, 74’ü (%17.4) yüksek lisans/ doktora mezunudur. Katılımcıların 61’i (%14.3) düşük gelir düzeyi, 337’si (%79.4) orta gelir düzeyi, 26’sı (%6.1) yüksek gelir düzeyindedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFKÖ)

“Beş Faktör Kişilik Ölçeği”, Rammstedt ve John (2007) tarafından geliştirilmiş ve Horzum, Ayas ve Padır (2017) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. BFKÖ, 10 maddeden oluşan ve likert tipinde bir ölçek olup beş alt boyutu vardır. Ölçeğin alt boyutlarının iç

tutarlılık değerleri .81 ile .90 arasında değişirken, kompozit değerleri .73 ile .85 arasında belirlenmiştir. Araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde, deneyime açıklık alt boyutunun Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .40 olarak hesaplanmıştır. Bu değer .70'in altında olup, güvenilirliği düşürdüğü için deneyime açıklık alt boyutu çalışmadan çıkarılmıştır (Pallant, 2011). Diğer alt boyutların güvenilirlik değerleri ise .70 ile .75 arasındadır.

3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

“Bilişsel Esneklik Envanteri”, Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilmiş ve Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. BEE, 20 maddelik beşli Likert tipi bir ölçektir ve alternatifler ile kontrol boyutlarından oluşur. Alternatifler alt boyutu 13 madde içerirken, kontrol alt boyutu 7 maddeden oluşur. Ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeleri ters yönde kodlanmıştır. İç tutarlılık güvenilirlik katsayısı, ölçeğin tam için .90, alternatifler alt boyutu için .90 ve kontrol alt boyutu için .84 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada yapılan güvenilirlik analizi sonucunda, Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları ölçeğin tamamı için .90, alternatifler alt boyutu için .73 ve kontrol boyutu için .78 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)

“Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, Frost ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilmiş ve Özbay ile Mısırlı-Taşdemir (2003) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. ÇBMÖ, 35 maddeden oluşan ve beşli Likert tipi 1 – 5 derecelendirme sistemine sahip bir ölçektir. Ölçekte ters çevrilmesi gereken madde bulunmamakta, artan puanlar mükemmeliyetçiliği işaret etmektedir. Ölçek, 489 fen lisesi öğrencisi üzerinde uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda, 35 madde dört faktör altında gruplanmıştır. Yapılan değerlendirmelerde ölçeğin toplam varyansın %47,8'ini açıkladığı ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .83 olduğu bulunmuştur. Ayrıca, alt boyutların Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .63 ile .87 arasında değişmektedir (Özbay ve Mısırlı-Taşdemir, 2003). Bu araştırmada yapılan güvenilirlik analizlerinde, ölçeğin genel Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .65 olarak hesaplanmış, alt boyutlarının güvenilirlik değerleri ise .67 ile .71 arasında belirlenmiştir.

Ölçek, altı farklı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar şunlardır:

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

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

"Kişisel Bilgi Formu," katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veriler, 2023 yılının Mart ve Temmuz ayları arasında çevrimiçi yöntemle toplanmıştır. Bu süreçte katılımcılara, araştırmanın amacı, literatüre sağlayacağı katkılar ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla bilgi verilmiş ve katılımları için onayları alınmıştır. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Uygulama yaklaşık 15-20 dakika sürmüş olup, katılımcıların soruları olduğunda e-posta ve çevrimiçi kanallar üzerinden araştırmacı ile iletişime geçmeleri sağlanarak gerekli yanıtlar verilmiştir. Tüm uygulamalar tamamlandıktan sonra, araştırmacı tarafından ölçekler kontrol edilmiş ve 424 kişilik bir örnekleme ulaşıldığı tespit edilmiştir. Katılımcıların tamamının ölçekleri eksiksiz ve doğru bir şekilde doldurduğu belirlendiği için, bu 424 kişinin verileri araştırmanın temel veri setini oluşturmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 20.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Temel analizler öncesinde veri girişleri titizlikle kontrolü yapılmış ve herhangi bir veri kaybı olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın analiz sürecinde ilk olarak normallik dağılımı incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının sıfıra yakın değerler alması, bir dağılımın standart normal dağılım olarak değerlendirilebileceğini gösterir ve bu katsayıların +1 ile -1 aralığında olması, puanların normal dağılıma yaklaştığını işaret eder

(Büyüköztürk ve ark., 2011). Yapılan analizler sonucunda, verilerin normallik varsayımını karşıladığı tespit edilmiş ve bu bulgular Tablo 2'de ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 2. Çarpıklık ve Basıklık Analizi

	N	Skewness	Kurtosis
Dışa Dönüklük	424	-.205	-.680
Yumuşak Başlılık	424	-.436	-.125
Öz Denetimlilik	424	-.182	-.763
Nörotiklik	424	.064	-.467
Bilişsel Esneklik Alternatifler Boyutu	424	-.643	.367
Bilişsel Esneklik Kontrol Boyutu	424	-.340	.254
Düzen	424	-.224	-.243
Hatalara Karşı Aşırı İlgi	424	-.196	-.670
Davranışlardan Şüphe	424	-.223	-.443
Aile Beklentileri	424	-.435	-.154
Ailesel Eleştiri	424	-.203	-.143
Kişisel Standartlar			

Tablo 2'ye bakıldığında, çarpıklık ve basıklık değerlerinin; Dışa Dönüklüğün -.205 ve -.680, Yumuşak başlılığın -.436 ve -.125, Öz Denetimliliğin -.182 ve -.763, Nörotikliğin .064 ve -.467, Bilişsel Esneklik Alternatif boyutunun -.643 ve .367, Bilişsel Esnekliğin Kontrol boyutunun -.340 ve .254, Düzen boyutunun -.224 ve -.243, Hatalara Karşı Aşırı İlgi boyutunun -.196 ve -.670, Davranışlardan Şüphe boyutunun -.223 ve -.443, Aile Beklentileri -.154 ve -.236, Ailesel Eleştiri boyutunun -.435 ve -.154 ve Kişisel Standartlar boyutunun -.203 ve -.143 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla çalışmada kullanılan verilerin, normal dağıldığı görülmektedir.

Kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkileri değerlendirmek için Pearson Moment Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Ayrıca, kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik değişkenleri ile sosyo-demografik değişkenler arasındaki anlamlı farklılıkları test etmek amacıyla Bağımsız Örneklem t-testi uygulanmıştır. Buna ek olarak, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri açısından gruplar arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma soruları çerçevesinde gerçekleştirilen analizler, elde edilen bulgular ve yorumlar sunulmuştur. İlk olarak, ölçeklerden elde edilen toplam puanların betimsel istatistiklerine yer verilmiştir. Daha sonra, ölçek puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon analizleri yapılmış, "Bağımsız Örneklem T Testi" sonuçları, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulguları ve "Pearson Korelasyon Katsayısı" sonuçları ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Tüm bu istatistiksel analizler, sırasıyla tablolar halinde sunulmuş ve her bir sonuca yönelik açıklamalar detaylı bir şekilde yapılmıştır.

4.1.Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma
Bilişsel Esneklik Alternatifler Boyutu	4.05	.52
Bilişsel Esneklik Kontrol Boyutu	3.59	.71
Dışa Dönüklük	2.58	.84
Yumuşak Başlılık	3.99	.74
Öz Denetimlilik	3.19	.72
Nörotiklik	2.78	.89
Düzen	4.03	.66
Hatalara Aşırı İlgi	2.51	.85
Davranışlardan Şüphe	2.58	.84
Aile Beklentileri	2.72	.93
Ailesel Eleştiri	2.40	.92
Kişisel Standartlar	3.19	.72

Tablo 3 incelendiğinde bilişsel esneklik alternatifler boyutu ve bilişsel esneklik kontrol boyutunun ortalamaları sırasıyla 4,05 ve 3,59 olduğu görülmektedir. Bu iki boyutun standart sapmaları, veri setindeki değerlerin ortalama etrafında ne kadar yayıldığını gösteren bir ölçüttür ve bu değerler sırasıyla 0.52 ve 0.71'dir. Kişilik özelliklerini temsil eden diğer değişkenlerden Dışa Dönüklük ve Yumuşak Başlılığın ortalamaları 2.58 ve 3.99'dur. Bunların standart sapmaları sırasıyla 0.84 ve 0.74 olarak belirlenmiştir. Özdenetimlilik ve Nörotiklik boyutlarına ait ortalamalar 3.19 ve 2.78'dir. Bu değişkenlerin standart sapmaları ise sırasıyla 0.72, 0.89 ve 0.90'dır. Düzen'in ortalaması 4.03 iken standart sapması 0.66'dır. Hatalara Aşırı İlgi, Davranışlardan Şüphe, Aile Beklentileri ve Ailesel Eleştiri değişkenlerinin ortalamaları sırasıyla 2.51, 2.58, 2.72 ve 2.40'dır. Bu kavramların standart sapmaları 0.85, 0.84, 0.93 ve 0.92 şeklinde belirlenmiştir. Son olarak, Kişisel Standartlar'ın ortalaması 3.19'dur ve bu değerlerin standart sapması 0.72'dir.

4.2. Kişilik Özellikleri ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Cinsiyete göre kişilik özellikleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4' de sunulmuştur.

Tablo 4. Kişilik Özellikleri ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Kişilik Özellikleri	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	df	p
Dışa Dönüklük	Kadın	235	3.43	.96248	.214	422	.831
	Erkek	189	3.41	.84375	.216		
Yumuşak Başlılık	Kadın	235	3.94	.71089	-1.409	422	.159
	Erkek	289	4.04	.77435	-1.400		
Özdenetimlilik	Kadın	235	3.68	.87077	-1.145	422	.253
	Erkek	189	3.77	.86251	-1.146		
Nörotiklik	Kadın	235	3.00	.87131	5.743	422	.000
	Erkek	189	2.53	.86685	5.746		

Tablo 4’de cinsiyete göre kişilik özellikleri arasındaki farklılıklar görülmektedir. Dışa dönüklük puanı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=,831$). Yumuşak Başlılık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=,159$). Öz Denetimlilik ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=,253$). Nörotiklik ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<001$). Tukey Post-hoc testi sonuçlarına göre, en yüksek puan 3 puan ile kadınların lehinedir.

4.3. Kişilik Özellikleri ile Yaş Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Yaş gruplarına göre kişilik özellikleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 5’ de sunulmuştur.

Tablo 5. Kişilik Özellikleri ile Yaş Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Kişilik Özellikleri		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p
Dışa Dönüklük	Gruplar Arası	5.171	2	1.293	1.573	.180
	Grup İçi	370.618	421	.822		
	Toplam	375.789	423			
Yumusak Başlılık	Gruplar Arası	8.812	2	2.203	4.115	.003
	Grup İçi	241.411	421	.535		
	Toplam	250.223	423			
Özdenetimlilik	Gruplar Arası	14.803	2	3.701	5.097	.001
	Grup İçi	327.432	421	.726		
	Toplam	342.235	423			
Nörotiklik	Gruplar Arası	21.785	2	5.446	7.095	.000
	Grup İçi	346.189	421	.768		
	Toplam	367.973	423			

Tablo 5’de, yaşa göre kişilik özellikleri arasındaki farklılıklar görülmektedir. Dışa Dönüklük ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=,180$). Yumuşak Başlılık ile yaş arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=,003$). Tukey post-hoc sonucuna

göre 18-28 yaş grubu 29-39 ve 40-50 yaş gruplarına kıyasla daha düşük seviyededir. Öz Denetimlilik puanı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=,001$). Tukey post-hoc sonucuna göre 18-28 yaş grubunun puanı 29-39 ve 40-50 yaş gruplarına kıyasla daha düşük seviyede bulunmuştur. Nörotiklik puanı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<,001$). Farklılık Tukey post-hoc sonucuna göre 18-28 yaş lehinedir.

4.4. Kişilik Özellikleri ile Eğitim Durumu Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Eğitim durumuna göre kişilik özellikleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 6’ da sunulmuştur.

Tablo 6. Kişilik Özellikleri ile Eğitim Durumu Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Kişilik Özellikleri		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p
Dışa dönüklük	Gruplar Arası	4.584	2	.917	1.111	.353
	Grup İçi	371.205	421	.825		
	Toplam	375.789	423			
Yumusak Başlılık	Gruplar Arası	4.919	2	.984	1.805	.110
	Grup İçi	245.304	421	.545		
	Toplam	250.223	423			
Özdenetimlik	Gruplar Arası	3.560	2	.712	.946	.451
	Grup İçi	338.675	421	.753		
	Toplam	342.235	423			
Nörotiklik	Gruplar Arası	12.709	2	2.542	3.220	.007
	Grup İçi	355.264	421	.789		
	Toplam	367.973	423			

Tablo 6’da, kişilik özelliklerinin eğitim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgular görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda kişilik özelliklerinden yalnızca nörotiklikte farklılık bulunmuştur ($p=.007$). Tukey Post-hoc test

sonucuna göre, okuryazar olan bireyler ile yüksek lisans/doktora seviyesinde olan bireyler arasında istatistiki olarak fark bulunmaktadır. Yapılan post hoc analizinde sonucun 4.50 puan ile okuryazarlar lehine olduğu görülmektedir. Bu bulgu, eğitim durumunun nörotiklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

4.5. Kişilik Özellikleri ile Kardeş Sayısı Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Kardeş sayısına göre kişilik özellikleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 7’ de sunulmuştur.

Tablo 7. Kişilik Özellikleri ile Kardeş Sayısı Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Kişilik Özellikleri		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p
Dışa Dönüklük	Gruplar Arası	4.504	2	1.126	1.368	.244
	Grup İçi	371.285	421	.823		
	Toplam	375.789	423			
Yumuşak Başlılık	Gruplar Arası	5.455	2	1.364	2.513	.041
	Grup İçi	244.768	421	.543		
	Toplam	250.223	423			
Özdenetimlilik	Gruplar Arası	5.211	2	1.303	1.743	.139
	Grup İçi	337.023	421	.747		
	Toplam	342.235	423			
Nörotiklik	Gruplar Arası	3.866	2	.966	1.197	.311
	Grup İçi	364.108	421	.807		
	Toplam	367.973	423			

Tablo 7’de, kişilik özelliklerinin kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular görülmektedir. Dışa Dönüklük için, farklı kardeş sayısına sahip gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p = .244$). Yumuşak Başlılık için, farklı kardeş sayısına sahip gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .041$). Bu bulgu, yumuşak başlılık düzeyinin kardeş sayısına bağlı olabileceğini göstermektedir. Tukey

Post-hoc test sonucuna göre; bu farklılık “0 kardeşe sahip olan” grup ile “3 kardeşe sahip olan” grup arasındadır. Analiz sonucuna göre fark, 4.13 ile 3 kardeşe sahip olanlar lehinedir. Özdenetimlilik için, farklı kardeş sayısına sahip gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p = .139$). Nörotiklik boyutunda, farklı kardeş sayısına sahip gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p = .311$). Sonuç olarak, bu analiz kardeş sayısının kişilik özelliklerinden sadece Yumuşak Başlılık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir.

4.6. Kişilik Özellikleri ile Medeni Durum Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Medeni duruma göre kişilik özellikleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 8’ de sunulmuştur.

Tablo 8. Kişilik Özellikleri ile Medeni Durum Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Kişilik Özellikleri		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p
Dışa Dönüklük	Gruplar Arası	9.389	2	4.695	5.804	.003
	Grup İçi	366.400	421	.809		
	Toplam	375.789	423			
Yumuşak Başlılık	Gruplar Arası	5.697	2	2.849	5.277	.005
	Grup İçi	244.526	421	.540		
	Toplam	250.223	423			
Özdenetimlilik	Gruplar Arası	5.922	2	2.961	3.988	.019
	Grup İçi	336.312	421	.742		
	Toplam	342.235	423			
Nörotiklik	Gruplar Arası	8.023	2	4.012	5.049	.007
	Grup İçi	359.950	421	.795		
	Toplam	367.973	423			

Tablo 8’de kişilik özelliklerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular görülmektedir. Dışa Dönüklük için, farklı medeni

durumda olan gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .003$). Bu bulgu, Dışa Dönüklük düzeyinin medeni duruma bağlı olabileceğini göstermektedir. Tukey Post-hoc sonuçlarına göre, evli bireyler, bekarlara göre daha yüksek Dışa Dönüklük puanlarına sahiptir. Yumuşak Başlılık için, farklı medeni durumda olan gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .005$). Bu, yumuşak başlılık düzeyinin medeni duruma bağlı olabileceğini göstermektedir. Tukey post hoc testlerine göre, evli bireyler, bekarlara göre daha yüksek yumuşak başlılık puanlarına sahiptir. Özdenetimlilik için, farklı medeni durumda olan gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .019$). Bu, Özdenetimlilik düzeyinin medeni duruma bağlı olabileceğini göstermektedir. Tukey post-hoc sonucuna göre bekarlar ve evliler arasındaki farklılık evliler lehinedir. Nörotiklik boyutunda, farklı medeni durumda olan gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .007$). Bu bulgu, nörotiklik düzeyinin medeni duruma bağlı olabileceğini göstermektedir. Tukey post-hoc sonucuna göre bekarlar ve evliler arasındaki farklılık bekarlar lehinedir. Sonuç olarak, bu analiz medeni durumun kişilik özellikleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir.

4.7. Kişilik Özellikleri ile Gelir Durumu Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Gelir durumuna göre kişilik özellikleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 9’ da sunulmuştur.

Tablo 9. Kişilik Özellikleri ile Gelir Durumu Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Kişilik Özellikleri		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p
Dışa Dönüklük	Gruplar Arası	.487	2	.244	.294	.745
	Grup İçi	375.302	421	.828		
	Toplam	375.789	423			
Yumusak Başlılık	Gruplar Arası	.035	2	.018	.032	.969
	Grup İçi	250.188	421	.552		

	Toplam	250.223	423			
	Gruplar Arası	1.275	2	.637	.847	.429
Özdenetimlik	Grup İçi	340.960	421	.753		
	Toplam	342.235	423			
	Gruplar Arası	4.400	2	2.200	2.741	.066
Nörotiklik	Grup İçi	363.574	421	.803		
	Toplam	367.973	423			

Tablo 9’da kişilik özelliklerinin gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular görülmektedir. Dışadönüklük için, farklı gelir düzeyindeki gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p = .745$). Yumuşak başlılık için, farklı gelir düzeyindeki gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p = .969$). Öz Denetimlilik için, farklı gelir düzeyindeki gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p = .429$). Nörotiklik için, farklı gelir düzeyindeki gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p = .066$). Sonuç olarak, bu analiz gelir durumunun kişilik özellikleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermiştir.

4.8. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Cinsiyete göre bilişsel esneklik alt boyutları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 10’ da sunulmuştur.

Tablo 10. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Bilişsel Esneklik Boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Levene's F	Levene's p	t	df	p
Alternatifler Boyutu	Kadın	235	4.0482	.47980	2.307	.129	-.381	422	.704
	Erkek	189	4.0670	.57882					
Kontrol Boyutu	Kadın	235	3.4274	.68591	.042	.837	-5.513	422	.000
	Erkek	189	3.7844	.69288					

Tablo 10’da cinsiyete göre bilişsel esneklik alt boyutları puanları arasındaki farklılıklar görülmektedir. Bilişsel esneklik alternatifler boyutu puanı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p<0.5$). Bilişsel esneklik kontrol boyutu puanı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.5$). Tukey post-hoc sonucuna göre bu farklılık 3.78 puan ile erkekler lehinedir.

4.9. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Yaşa göre bilişsel esneklik alt boyutları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 11’ de sunulmuştur.

Tablo 11. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bilişsel Esneklik Boyutları		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p
Alternatifler Boyutu	Gruplar Arası	1.741	2	.435	1.573	.180
	Grup İçi	124.721	421	.277		
	Toplam	126.461	423			
Kontrol Boyutu	Gruplar Arası	8.337	2	2.084	4.240	.002
	Grup İçi	221.698	421	.492		
	Toplam	230.035	423			

Tablo 11’de, yaşa göre bilişsel esneklik alt boyutları arasındaki farklılıklar görülmektedir. Bilişsel esneklik alternatifler boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=.180$). Bilişsel esneklik kontrol boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=.002$). Tukey post-hoc sonucuna göre en yüksek puan 3.76 ile 40-50 yaş grubunda elde edilmiştir. Bu bulgular, yaşın bilişsel esneklik kontrol boyutunu etkilediğini, ancak alternatifler boyutunu etkilemediğini göstermektedir.

4.10. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Eğitim Durumları Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Eğitim durumuna göre bilişsel esneklik alt boyutları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 12’ de sunulmuştur.

Tablo 12. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Eğitim Durumları Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bilişsel Esneklik Boyutları		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p
Alternatifler Boyutu	Gruplar Arası	1.228	2	.246	.883	.493
	Grup İçi	125.233	421	.278		
	Toplam	126.461	423			
Kontrol Boyutu	Gruplar Arası	11.418	2	2.284	4.701	.000
	Grup İçi	218.617	421	.486		
	Toplam	230.035	423			

Tablo 12’de, bilişsel esneklik alt boyutlarının eğitim durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgular görülmektedir. Bilişsel esneklik alternatifler boyutunda, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=.493$). Bilişsel esneklik kontrol boyutunda, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.001$). Tukey post-hoc sonucuna göre eğitim seviyesi arttıkça kontrol boyutu puanları atmaktadır. Bu sonuç, eğitim seviyesinin bilişsel esneklik kontrol boyutundaki puanları anlamlı düzeyde etkilediğini göstermektedir.

4.11. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Kardeş Sayısı Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Kardeş sayısına göre bilişsel esneklik alt boyutları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 13’ de sunulmuştur.

Tablo 13. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Kardeş Sayısı Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bilişsel Esneklik Boyutları		Kareler	sd	Ortalama	F	p
		Toplamı		Kareler		
Alternatifler Boyutu	Gruplar Arası	.662	2	.165	.593	.668
	Grup İçi	125.799	421	.279		
	Toplam	126.461	423			
Kontrol Boyutu	Gruplar Arası	1.962	2	.491	.970	.424
	Grup İçi	228.073	421	.506		
	Toplam	230.035	423			

Tablo 13’de, bilişsel esneklik alt boyutlarının kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular görülmektedir. Tablo 13 incelendiğinde bilişsel esneklik alternatifler boyutunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p=.668$). Bilişsel esneklik kontrol boyutunda da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=.424$). Bu sonuç, kardeş sayısının bilişsel esneklik kontrol boyutundaki puanları anlamlı düzeyde etkilemediğini göstermektedir.

4.12. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Medeni Durum Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Medeni duruma göre bilişsel esneklik alt boyutları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 14’ de sunulmuştur.

Tablo 14. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Medeni Durum Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bilişsel Esneklik Boyutları		Kareler	sd	Ortalama	F	p
		Toplamı		Kareler		
Alternatifler Boyutu	Gruplar Arası	1.584	2	.792	2.872	.058
	Grup İçi	124.878	421	.276		
	Toplam	126.461	423			

Kontrol Boyutu	Gruplar Arası	4.073	2	2.037	4.083	.017
	Grup İçi	225.962	421	.499		
	Toplam	230.035	423			

Tablo 14’de bilişsel esneklik alt boyutlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular görülmektedir. Bilişsel esneklik alternatifler boyutunda anlamlı fark bulunamamıştır ($p=.058$). Kontrol boyutunda ise, ANOVA sonuçlarına göre, bu üç grup arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0.17$). Tukey post-hoc sonucuna göre bekar bireyler ile evli bireyler arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık vardır. Tukey post-hoc sonucuna göre 3,67 puan ile evliler lehinedir. Bu sonuç, bilişsel esnekliğin kontrol boyutunun, bireylerin medeni durumuna bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

4.13. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Gelir Durumu Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Gelir durumuna göre bilişsel esneklik alt boyutları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 15’ de sunulmuştur.

Tablo 15. Bilişsel Esneklik Alt Boyutları ile Gelir Durumu Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bilişsel Esneklik Boyutları		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p
Alternatifler Boyutu	Gruplar Arası	.468	2	.234	.842	.432
	Grup İçi	125.993	421	.278		
	Toplam	126.461	423			
Kontrol Boyutu	Gruplar Arası	.741	2	.370	.732	.482
	Grup İçi	229.295	421	.506		
	Toplam	230.035	423			

Tablo 15’de bilişsel esneklik alt boyutlarının gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular görülmektedir. Alternatifler boyutunda gelir durumuna göre üç grup arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p=.432$). Kontrol boyutunda da gelir durumuna göre üç grup arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p=.482$). Bu bulgular, bireylerin gelir düzeylerinin bilişsel esneklik üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığını ortaya koymaktadır. Başka bir deyişle, bilişsel esneklik puanları, gelir durumu değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

4.14. Mükemmelliyeçilik Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Cinsiyete göre mükemmelliyeçilik alt boyutları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 16’ da sunulmuştur.

Tablo 16. Mükemmelliyeçilik Alt Boyutları ile Cinsiyet Arasında Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	df	p
Düzen	Kadın	235	3.9898	.67797	-1.431	422	.153
	Erkek	189	4.0786	.64440			
Hatalara Aşırı İlgi	Kadın	235	2.5962	.87417	2.187	422	.029
	Erkek	189	2.4222	.82290			
Davranışlardan Şüphe	Kadın	235	2.6374	.85690	1.330	422	.184
	Erkek	189	2.5324	.82578			
Aile Beklentileri	Kadın	235	2.7699	.97791	1.146	422	.252
	Erkek	189	2.6705	.87429			
Ailesel Eleştiri	Kadın	235	2.4400	.97086	.868	422	.386
	Erkek	189	2.3655	.86398			
Kişisel Standartlar	Kadın	235	3.1585	.71883	-1.031	422	.303
	Erkek	189	3.2286	.72703			

Tablo 16’da cinsiyete göre mükemmelliyeçilik alt boyutları arasındaki farklılıklar görülmektedir. Düzen boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamıştır

($p=.153$). Hatalara Aşırı İlgi boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p=.029$). Tukey post-hoc sonucuna göre 2.59 puan ile kadınların lehine bulunmuştur. Davranışlardan Şüphe boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p=.184$). Aile Beklentileri boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p=.252$). Ailesel Eleştiri boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p=.386$). Kişisel Standartlar boyutu ile boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p=.303$). Bu sonuçlar, mükemmeliyetçilik boyutları arasında cinsiyet temelli istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların sınırlı olduğunu göstermektedir. Yalnızca Hatalara Aşırı İlgi boyutunda cinsiyetler arası anlamlı bir fark saptanmıştır.

4.15. Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Yaşa göre mükemmeliyetçilik alt boyutları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 17’ de sunulmuştur.

Tablo 17. Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Boyutlar		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p
Düzen	Gruplar Arası	2.349	2	.587	1.338	.255
	Grup İçi	197.943	421	.439		
	Toplam	200.292	423			
Hatalara Aşırı İlgi	Gruplar Arası	26.677	2	6.669	9.846	.000
	Grup İçi	305.501	421	.677		
	Toplam	332.178	423			
Davranışlardan Şüphe	Gruplar Arası	30.898	2	7.725	11.899	.000
	Grup İçi	292.767	421	.649		
	Toplam	323.665	423			
Aile Beklentileri	Gruplar Arası	18.491	2	4.623	5.535	.000
	Grup İçi	376.684	421	.835		

	Toplam	395.175	423			
Ailesel Eleştiri	Gruplar Arası	14.356	2	3.589	4.337	.002
	Grup İçi	373.214	421	.828		
	Toplam	387.570	423			
Kişisel Standartlar	Gruplar Arası	8.025	2	2.006	3.941	.004
	Grup İçi	229.598	421	.509		
	Toplam	237.624	423			

Tablo 17’de yaş değişkenine göre mükemmelliyetçilik alt boyutları arasındaki farklılıklar görülmektedir. Düzen Boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F(4, 451) = 1,338, p = 0,255$). Bu sonuçlar, yaş değişkeninin Düzen boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Hatalara Aşırı İlgi boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,001$). Tukey post-hoc testi sonuçlarına göre, 2.75 puan ile 18-28 yaş grubunun lehinedir. Davranışlardan Şüphe Boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,001$). Bu sonuçlar, yaş değişkeninin Davranışlardan Şüphe boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Hangi yaş grubunda farklılığın olduğunu anlamak için yapılan Tukey post-doc testi sonuçlarına göre, 2.84 ile 18-28 yaş grubunun lehinedir. Aile Beklentileri Boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,001$). Bu sonuçlar, yaş değişkeninin Aile Beklentileri boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Hangi yaş grubunda farklılığın olduğunu anlamak için yapılan Tukey post-doc testi sonuçlarına göre, 2.90 ile 18-28 yaş grubu lehinedir. Ailesel Eleştiri Boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p = 0,002$). Bu sonuçlar, yaş değişkeninin Ailesel Eleştiri boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Hangi yaş grubunda farklılığın olduğunu anlamak için yapılan Tukey post-doc testi sonuçlarına göre, 18-28 yaş grubu, 29-39 ve 40-50 yaş gruplarıyla anlamlı farklılık 2.56 ile 18-28 yaş grubu lehinedir. Kişisel Standartlar Boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p = 0,004$). Bu sonuçlar, yaş değişkeninin Kişisel Standartlar boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Hangi yaş grubunda farklılığın olduğunu anlamak için yapılan Tukey post-doc testi sonuçlarına göre 3.32 ile 18-28 yaş grubu lehinedir.

4.16. Mükemmelliyeçilik Alt Boyutları ile Eğitim Durumu Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Eğitim durumuna göre mükemmelliyeçilik alt boyutları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 18’ de sunulmuştur.

Tablo 18. Mükemmelliyeçilik Alt Boyutları ile Eğitim Durumu Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Boyutlar		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p
Düzen	Gruplar Arası	3.103	2	.621	1.416	.217
	Grup İçi	197.189	421	.438		
	Toplam	200.292	423			
Hatalara Aşırı İlgi	Gruplar Arası	12.072	2	2.414	3.394	.005
	Grup İçi	320.106	421	.711		
	Toplam	332.178	423			
Davranışlardan Şüphe	Gruplar Arası	18.337	2	3.667	5.405	.000
	Grup İçi	305.329	421	.679		
	Toplam	323.665	423			
Aile Beklentileri	Gruplar Arası	9.127	2	1.825	2.128	.061
	Grup İçi	386.048	421	.858		
	Toplam	395.175	423			
Ailesel Eleştiri	Gruplar Arası	9.719	2	1.944	2.315	.043
	Grup İçi	377.852	421	.840		
	Toplam	387.570	423			
Kişisel Standartlar	Gruplar Arası	3.214	2	.643	1.234	.292
	Grup İçi	234.410	421	.521		
	Toplam	237.624	423			

Tablo 18’de eğitim durumu değişkenine göre mükemmelliyeçilik alt boyutları arasındaki farklılıklar görülmektedir. Düzen Boyutu ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p = 0.217$). Bu sonuçlar, eğitim durumunun Düzen boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Hatalara Aşırı İlgi Boyutu ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p =$

0.005). Bu sonuçlar, eğitim durumunun Hatalara Aşırı İlgi boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Tukey post-doc testi sonuçlarına göre, yüksek lisans/doktora seviyesi ile ilkokul arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmakta olup sonuçlar 2.95 ile ilkokul lehinedir. Davranışlardan Şüphe Boyutu ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.001$). Tukey post-doc testi sonuçlarına göre ortaokul seviyesi ile yüksek lisans/doktora seviyesi arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuş fark 3.43 ile ortaokul seviyesinin lehine bulunmuştur. Bu sonuçlar, eğitim durumunun Davranışlardan Şüphe boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Aile Beklentileri boyutu ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p = 0.061$). Ailesel Eleştiri Boyutu ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p = 0.043$). Tukey post-doc testi sonuçlarına göre, lisans seviyesi ile ortaokul arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuş olup fark 3.29 puan ile ortaokul lehinedir. Bu sonuçlar, eğitim durumunun Ailesel Eleştiri boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Kişisel Standartlar Boyutu ile eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p = 0.292$). Bu sonuçlar, eğitim durumunun Kişisel Standartlar boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

4.17. Mükemmelliyetçilik Alt Boyutları ile Kardeş Sayısı Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Kardeş sayısına göre mükemmelliyetçilik alt boyutları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 19' da sunulmuştur.

Tablo 19. Mükemmelliyetçilik Alt Boyutları ile Kardeş Sayısı Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Boyutlar		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p
Düzen	Gruplar Arası	3.232	2	.808	1.849	.118
	Grup İçi	197.060	421	.437		
	Toplam	200.292	423			

Hatalara Aşırı	Gruplar Arası	7.154	2	1.788	2.482	.043
İlgi	Grup İçi	325.024	421	.721		
	Toplam	332.178	423			
Davranışlardan	Gruplar Arası	2.334	2	.584	.819	.513
Şüphe	Grup İçi	321.331	421	.712		
	Toplam	323.665	423			
Aile Beklentileri	Gruplar Arası	2.599	2	.650	.746	.561
	Grup İçi	392.576	421	.870		
	Toplam	395.175	423			
Ailesel Eleştiri	Gruplar Arası	6.374	2	1.593	1.885	.112
	Grup İçi	381.196	421	.845		
	Toplam	387.570	423			
Kişisel	Gruplar Arası	4.996	2	1.249	2.422	.048
Standartlar	Grup İçi	232.627	421	.516		
	Toplam	237.624	423			

Tablo 19’da kardeş sayısı değişkenine göre mükemmelliyetçilik alt boyutları arasındaki farklılıklar görülmektedir. Düzen boyutu ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p = 0.118$). Bu sonuçlar, kardeş sayısının Düzen boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Hatalara Aşırı İlgi boyutu ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p = 0.043$). Bu sonuçlar, kardeş sayısının Hatalara Aşırı İlgi boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Tukey post-doc testi sonuçlarına göre, "4 ve üstü" kardeş sayısına sahip olanlar ile "0" kardeş sayısına sahip olanlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuş olup fark 3.05 puan ile "0" kardeş sayısına sahip olanlar lehinedir. Davranışlardan Şüphe Boyutu ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p = 0.513$). Bu sonuçlar, kardeş sayısının Davranışlardan Şüphe boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Aile Beklentileri boyutu ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p = 0.561$). Bu sonuçlar, kardeş sayısının Aile Beklentileri boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Ailesel Eleştiri boyutu ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p = 0.112$). Kişisel Standartlar boyutu ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p = 0.048$). Bu boyutta,

"4 ve üstü" kardeş sayısına sahip olanların ortalaması, "0" kardeş sayısına sahip olanlarla arasında anlamlı bir fark göstermekte bu farklılık 3.52 ile "0" kardeş sayısına sahip olanlar lehinedir. Bu sonuçlar, kardeş sayısının Kişisel Standartlar boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir.

4.18. Mükemmelliyeçilik Alt Boyutları ile Medeni Durum Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Medeni duruma göre mükemmelliyeçilik alt boyutları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 20’ de sunulmuştur.

Tablo 20. Mükemmelliyeçilik Alt Boyutları ile Medeni Durum Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Boyutlar		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p
Düzen	Gruplar Arası	.207	2	.103	.234	.791
	Grup İçi	200.085	421	.442		
	Toplam	200.292	423			
Hatalara Aşırı İlgi	Gruplar Arası	9.490	2	4.745	6.661	.001
	Grup İçi	322.689	421	.712		
	Toplam	332.178	423			
Davranışlardan Şüphe	Gruplar Arası	13.736	2	6.868	10.038	.000
	Grup İçi	309.929	421	.684		
	Toplam	323.665	423			
Aile Beklentileri	Gruplar Arası	18.227	2	9.114	10.952	.000
	Grup İçi	376.947	421	.832		
	Toplam	395.175	423			
Ailesel Eleştiri	Gruplar Arası	10.972	2	5.486	6.599	.001
	Grup İçi	376.599	421	.831		
	Toplam	387.570	423			
Kişisel Standartlar	Gruplar Arası	5.537	2	2.768	5.403	.005
	Grup İçi	232.087	421	.512		
	Toplam	237.624	423			

Tablo 20’de medeni durum değişkenine göre mükemmelliyetçilik alt boyutları arasındaki farklılıklar görülmektedir. Düzen boyutu ile medeni durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p = 0.791$). Bu sonuçlar, medeni durumun Düzen boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Hatalara Aşırı İlgi boyutu ile medeni durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p = 0.001$). Tukey post-hoc testi sonuçlarına göre, bu boyutta, evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark gözlenmiş olup bu farklılık 2.65 puan ile bekarlar lehinedir. Bu sonuçlar, medeni durumun Hatalara Aşırı İlgi boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Davranışlardan Şüphe Boyutu ile medeni durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.001$). Tukey post-hoc testi sonuçlarına göre, evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş olup bu fark 2.75 puan ile bekarlar lehinedir. Bu sonuçlar, medeni durumun Davranışlardan Şüphe boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Aile Beklentileri boyutu ile medeni durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.001$). Tukey post-hoc testi sonuçlarına göre, evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark mevcuttur. Bu farklılık 2.92 puan ile bekarlar lehinedir. Bu sonuçlar, medeni durumun Aile Beklentileri boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Ailesel Eleştiri boyutu ile medeni durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p = 0.001$). Tukey post-hoc testi sonuçlarına göre, evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiş olup bu fark 2.55 puan ile bekarlar lehinedir. Bu sonuçlar, medeni durumun Ailesel Eleştiri boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Kişisel Standartlar boyutu medeni durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p = 0.005$). Tukey post-hoc testi sonuçlarına göre, evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiş olup bu fark 3.29 puan ile bekarlar lehinedir. Bu sonuçlar, medeni durumun Kişisel Standartlar boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir.

4.19. Mükemmelliyetçilik Alt Boyutları ile Gelir Durumu Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Gelir durumuna göre mükemmelliyeçilik alt boyutları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 21’ de sunulmuştur.

Tablo 21. Mükemmelliyeçilik Alt Boyutları ile Gelir Durumu Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Boyutlar		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kareler	F	p
Düzen	Gruplar Arası	.067	2	.034	.076	.927
	Grup İçi	200.225	421	.442		
	Toplam	200.292	423			
Hatalara Aşırı İlgi	Gruplar Arası	2.208	2	1.104	1.516	.221
	Grup İçi	329.970	421	.728		
	Toplam	332.178	423			
Davranışlardan Şüphe	Gruplar Arası	3.649	2	1.824	2.583	.077
	Grup İçi	320.016	421	.706		
	Toplam	323.665	423			
Aile Beklentileri	Gruplar Arası	3.119	2	1.560	1.802	.166
	Grup İçi	392.055	421	.865		
	Toplam	395.175	423			
Ailesel Eleştirisi	Gruplar Arası	5.809	2	2.904	3.446	.033
	Grup İçi	381.762	421	.843		
	Toplam	387.570	423			
Kişisel Standartlar	Gruplar Arası	1.219	2	.609	1.168	.312
	Grup İçi	236.405	421	.522		
	Toplam	237.624	423			

Tablo 21’de gelir durumu değişkenine göre mükemmelliyeçilik alt boyutları arasındaki farklılıklar görülmektedir. Düzen boyutu ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p = 0.927$). Bu sonuçlar, gelir durumunun Düzen boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Hatalara Aşırı İlgi boyutu ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p = 0.221$). Bu sonuçlar, gelir durumunun Hatalara Aşırı İlgi boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Davranışlardan Şüphe boyutu ile gelir durumu

değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p = 0.077$). Bu sonuçlar, gelir durumunun Davranışlardan Şüphe boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

Aile Beklentileri boyutu ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p = 0.166$). Bu sonuçlar, gelir durumunun Aile Beklentileri boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Ailesel Eleştiri boyutu ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p = 0.033$). Tukey post-hoc test sonuçlarına göre, aile gelir durumu düşük ile yüksek arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık vardır. Bu fark 2.68 puan ile gelir durumu düşük olan grubun lehinedir. Bu sonuçlar, gelir durumunun Ailesel Eleştiri boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Kişisel Standartlar boyutu ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p = 0.312$). Bu sonuçlar, gelir durumunun Kişisel Standartlar boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

4.20. Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik Alt boyutları ve Mükemmelliyeçilik Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik ve mükemmelliyeçilik alt boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek için Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 22’ de sunulmuştur.

Tablo 22. Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik Alt boyutları ve Mükemmelliyeçilik Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	Bilişsel Esneklik Alternatifler Boyutu	Bilişsel Esneklik Kontrol Boyutu	Dışa Dönüklük	Yumuşak Başlılık	Özdenetimlilik	Nörotiklik	Düzen	Hatalam Aşırı İlgisi	Davranışlardan Şüphe	Aile Beklentileri	Ailesel Eleştiri	Kişisel Standartlar
Bilişsel Esneklik Alternatifler Boyutu	1											
Bilişsel Esneklik Kontrol Boyutu		1										
Dışa Dönüklük	.221**	.361**	1									
Yumuşak Başlılık	.268**	.250**		1								

Özdenetimlilik	.237**	.486**			1			
Nörotiklik	-.335**	-.528**				1		
Düzen			-.058**	.184**	.167**	-.118**	1	
Hatalara Aşırı İlgisi			.765**	-.397**	.395**	.487**		1
Davranışlardan Şüphesi			.029	.360	.255**	.058**		1
Aile Beklentileri			.478**	-.137**	.244**	.225**		1
Ailesel Eleştirisi			.568**	-.261**	.256**	.334**		1
Kişisel Standartlar			.441**	.178**	.369**	.134**		1

**p<.01

Tablo 22’de kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki görülmektedir. Tablo 22’de kişilik özellikleri ile bilişsel esnekliğin alternatifler boyutu arasındaki ilişki incelendiğinde Dışa Dönüklük ile bilişsel esneklik alternatifler boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .221$, $p < .01$). Yumuşak başlılık ile bilişsel esneklik alternatifler boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .268$, $p < .01$). Öz Denetimlilik ile bilişsel esneklik alternatifler boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .237$, $p < .01$). Nörotiklik ile bilişsel esneklik alternatifler boyutu arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.335$, $p < .01$).

Tablo 22’de kişilik özellikleri ile bilişsel esnekliğin kontrol boyutu arasındaki ilişki incelendiğinde Dışa Dönüklük ile bilişsel esneklik kontrol boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki saptandığı görülmektedir ($r = .361$, $p < .01$). Yumuşak Başlılık ile bilişsel esneklik kontrol boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .250$, $p < .01$). Öz Denetimlilik ile bilişsel esneklik kontrol boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .486$, $p < .01$). Nörotiklik ile bilişsel esneklik kontrol boyutu arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.528$, $p < .01$).

Tablo 22’de, kişilik özelliklerinin mükemmeliyetçilik alt boyutları ile ilişkisine bakıldığında; Dışa Dönüklük ile Düzen arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.058$), $p < .01$). Dışa Dönüklük ile Hatalara Aşırı İlgisi arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.765$, $p < .01$) Dışa dönüklük ile Aile Beklentileri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.478$, $p < .01$). Bu bulgu, dışa dönük bireylerin aile beklentilerine daha fazla yanıt verme eğiliminde olabileceğini göstermektedir. Dışa Dönüklük ile Ailesel Eleştirisi arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.568$,

$p<.01$). Bu bulgu, dışa dönük bireylerin ailesel eleştiriye daha fazla maruz kalabileceğini veya bu eleştirilere daha açık olabileceğini göstermektedir. Dışa Dönüklük ile Kişisel Standartlar arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.441$, $p<.01$).

Yumuşak Başlılık ile mükemmelliyetçilik alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, Yumuşak Başlılık ile Düzen arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = 0.184$, $p<.01$). Yumuşak Başlılık ile Hatalara Aşırı İlgi arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.397$, $p<.01$). Yumuşak Başlılık ile Aile Beklentileri arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.137$, $p<.01$). Yumuşak Başlılık ile Ailesel Eleştiri arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.261$, $p<.01$). Yumuşak Başlılık ile Kişisel Standartlar arasında pozitif ilişki bulunmuştur ($r= 0.178$, $p<.01$).

Özdenetimlilik ile mükemmelliyetçilik alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, Özdenetimlilik ile Hatalara Aşırı İlgi arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.395$, $p<.01$). Öz Denetimlilik ile Davranışlardan Şüphe arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.255$, $p<.01$). Öz Denetimlilik ile Aile Beklentileri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.244$, $p<.01$). Öz Denetimlilik ile Ailesel Eleştiri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.256$, $p<.01$). Öz Denetimlilik ile Düzen arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.167$, $p<.01$). Öz Denetimlilik ile Kişisel Standartlar arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.369$, $p<.01$).

Nörotiklik ile mükemmelliyetçilik alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, Nörotiklik ile Düzen arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.118$, $p<.01$). Nörotiklik ile Hatalara Aşırı İlgi arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.487$, $p<.01$). Nörotiklik ile Aile Beklentileri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.225$, $p<.01$). Nörotiklik ile Ailesel Eleştiri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.334$, $p<.01$). Nörotiklik ile Davranışlardan Şüphe arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.058$, $p<.01$). Nörotiklik ile Kişisel Standartlar arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r= 0.134$, $p<.01$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

1.1. Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde, çalışmada bulgular bölümünde elde edilen sonuçlar ışığında alan yazın üzerinden tartışmalara yer verilmiştir. Ayrıca, elde edilen bulgular doğrultusunda sonuçlar ve bazı öneriler sunulmuştur.

1.1.1. Sosyo-Demografik Özelliklerin Değişkenler Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Sosyo-demografik özelliklerin kişilik özellikleri üzerindeki etkilerini incelediğimizde, cinsiyet değişkeninin yalnızca nörotiklik ile anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür. Bu farklılık kadınlar lehine bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde bu bulgunun, Tatlıoğlu (2014) ve Karataş (2022) çalışmalarının sonuçlarıyla tutarlı olduğu görülmektedir. Bu bulgunun olası nedeni, toplumsal cinsiyet rollerinin anne-baba tutumlarını şekillendirmesi olabilir. Kız çocukları genellikle daha koruyucu bir ortamda yetiştirilirken, erkek çocukları daha serbest bir ortamda büyütülebilmektedir. Bu farklar, kızların daha yüksek kaygı ve duygusal hassasiyet geliştirmesine neden olabilir. Ayrıca kızların erkeklere kıyasla daha yüksek nörotiklik puanlarına sahip olmalarının, kendilerini daha yalnız hissetmeleri, daha içten denetimli olmaları, geleneksel değerlere daha bağlı olmaları, kendilerine daha eleştirel yaklaşımları ve daha fazla düşüncelere dalmaları ile açıklanabilir (Tatlıoğlu, 2014).

Kişilik özellikleri üzerindeki yaşın etkisini incelediğimizde nörotiklik, özdenetimlilik ve yumuşak başlılık üzerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir; diğer kişilik özelliklerinde ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. 18-28 yaş grubundaki bireylerin nevroitiklik düzeyi, diğer yaş gruplarına kıyasla en yüksek seviyede bulunurken, yumuşak başlılık ve öz denetimlilik bu yaş grubunda en düşük düzeyde tespit edilmiştir. Bu bulgular, 18-28 yaş aralığındaki bireylerin Nörotiklik kişilik özelliğini diğer yaş gruplarına göre daha belirgin şekilde sergilediklerini ve Yumuşak başlılık ve Öz Denetimlilik kişilik özelliklerini daha az sergilediklerini göstermektedir. Gelişim dönemi

olarak 18-28 yaş aralığı, ergenlik döneminin devam ettiği bir dönemdir. Ergenlik döneminde meydana gelen fizyolojik ve hormonal değişimler, ergenin duygusal ve davranışsal tepkilerini doğrudan etkiler. Bu süreç, aynı zamanda yoğun duygusal dalgalanmaların yaşandığı dinamik bir evre olarak tanımlanır (Topçuoğlu, 2023). Dolayısıyla bu yaş aralığındaki bireyler, duygusal dalgalanmalar ve belirsizliklerle karşılaşabilirler. Bu durum, nörotiklik seviyelerinin artmasına, yumuşak başlılık ve öz denetimlilik gibi özelliklerin ise daha az sergilenmesine yol açabilir. Bu nedenle, bu yaş grubundaki bireylerin ergenlik dönemine özgü duyguların hızlı ve ani değişimi, duygusal regülasyon zorlukları gibi özellikler bu bulgunun olası sebebi olarak açıklanabilir.

Kişilik özellikleri üzerindeki eğitim durumunun etkisini incelediğimizde kişilik özelliklerinden yalnızca nörotiklik ile eğitim durumuna bağlı olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Bu farklılığın herhangi bir okul mezunu olmayıp okuryazar olan bireylerin lehine olduğu gözlenmiştir. Nörotiklik kişilik özellikleri duygusal istikrarsızlık, endişe, depresyon ve stres eğilimleriyle ilişkilidir (Gençtanrı-Kurt ve Çetinkaya-Yıldız, 2018: 2145) Eğitim ise bireyin gelişimine katkı sağladığından bireyin özgüvenini artmasına katkı sağlayabilmekte, stresle başa çıkmasında, duygularını düzenleme gibi becerileri kazanmasına yardımcı olabilmektedir. Dolayısıyla daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin genellikle daha yüksek nörotiklik düzeyine sahip olabilecekleri düşünülebilir. Araştırmamızın bu bulgusu, eğitim durumunun nörotiklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu şeklinde açıklanabilir. Çalışmamızın aksine Göksal (2022) çalışmasında, sınıf öğretmenlerinin beş faktör kişilik özellikleri nörotiklik ile eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu farklılıklar, örneklem grubundaki farklılıklar nedeniyle oluşabileceği gibi aynı zamanda nörotiklik ve eğitim arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok yönlü olması nedeniyle her bireyin nörotiklik ve eğitim arasındaki ilişkiyi farklı şekillerde deneyimleyebildiği şeklinde açıklanabilir.

Kişilik özellikleri üzerinde kardeş sayısı değişkeninin sonuçlarına bakıldığında kişilik özelliklerinden yalnızca yumuşak başlılık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Bu farklılık sıfır kardeşe sahip olanlar ile üç kardeşe sahip olan bireyler arasında olup üç kardeşe sahip bireyler lehine sonuçlanmıştır. Bu sonuç, yumuşak başlılık düzeyinin kardeş sayısına bağlı olabileceği şeklinde açıklanabilir. Bu bulgunun olası sebebi olarak daha büyük ailelerde bireylerin sosyal becerilerinin ve empati yeteneklerinin

daha fazla gelişme gösteriyor olması olabilir. Kardeşler arası etkileşimler, çocukların sosyal beceriler kazanmalarına katkıda bulunabilir (Özyürek ve Ceylan, 2014). Dolayısıyla, daha büyük ailelerde bireylerin daha fazla sosyal etkileşim ve empati geliştirmesine yol açarak Yumuşak Başlılık seviyelerini artırabileceği düşünülmektedir.

Kişilik özellikleri üzerinde medeni durum değişkeninin sonuçlarına bakıldığında medeni durumun kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, yumuşak başlılık, özdenetimlilik ve nörotiklik üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Evli bireylerin, bekarlara göre daha yüksek dışa dönüklük, yumuşak başlılık, öz denetimlilik puanlarına sahip olduğu saptanırken, bekar olanların evlilere göre daha yüksek nörotiklik puanlarına sahip olduğu saptanmıştır. Araştırmamızın bu bulgusu, medeni durumun kişilik özellikleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu şeklinde açıklanabilir. Bu bulgunun olası sebebi olarak bekar bireylerin romantik ilişki eksikliği yaşama durumlarının bulunması veya olası ilişki deneyimlerindeki belirsiz durumlar ve sosyal destek ağlarının sınırlı olabilmesi sonucu stresle başa çıkmada zorluk yaşama ihtimallerinin yüksek olması beklendiğinden evlilere kıyasla nevroitiklik kişilik özelliklerini daha fazla göstermelerine neden olabilir.

Sosyo-demografik özelliklerin bilişsel esneklik düzeyi üzerindeki etkilerini incelediğimizde, cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni durum açısından yalnızca bilişsel esneklik kontrol boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu boyut cinsiyete göre değişiklik göstermekte olup, erkeklerin kadınlara göre kontrol boyutunda daha yüksek bilişsel esneklik puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, cinsiyetin bilişsel esneklik puanlarını etkilediğini ancak bu etkinin sadece kontrol boyutu ile sınırlı olduğunu göstermektedir. Alternatifler boyutunda ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamış, bu durum alternatifler boyutunun cinsiyetten bağımsız olduğunu düşündürmektedir. Alan yazın incelendiğinde, benzer bulgulara sahip araştırmalara rastlanmaktadır. Örneğin, Altunkol (2011) erkeklerin bilişsel esneklik puanlarının kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Toksöz ve Kolburan (2018) erkeklerin bilişsel olarak daha esnek olduklarını ve olayları daha olumlu değerlendirdiklerini belirtmiştir. Yelpaze ve Yakar (2019) da erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Kepenek (2022) çalışmasında da erkeklerin bilişsel esneklik ölçümünde kadınlardan daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, araştırmamızın bulgularıyla çelişen çalışmalara

da rastlanmaktadır. Diril (2011) lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilişsel esneklik puanlarında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Zahal (2014) çalışmasında da cinsiyet ile bilişsel esneklik envanteri puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu farklılığın olası nedenlerinden biri, kültürel faktörlerin etkisiyle kadınların aşırı koruyucu bir tutumla karşılaşmaları sonucu bilişsel esneklik becerilerinin erkeklere göre daha az gelişmiş olması olabilir.

Bilişsel esneklik alt boyutları üzerinde yaş değişkeninin sonuçlarına bakıldığında yaş değişkeninin bilişsel esneklik kontrol boyutunda anlamlı bir farklılık oluşturduğu bulunmuştur. Tukey testi sonucuna göre, 40-50 yaş grubunun ortalaması 3.76 ile en yüksek seviyede bulunmuştur. Bu bulgular, yaşın bilişsel esneklik kontrol boyutunu etkilediğini ancak alternatifler boyutunda anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Altunkol (2011) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile yaşları arasında düşük ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır. Zahal'ın (2014) çalışmasında ise yaş değişkeni ile bilişsel esneklik envanteri puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, yaşlanma sürecinde bilişsel esnekliği koruma veya artırma amacını taşıyan çeşitli faktörlerin etkisiyle ilgili olabilir. Bu alanda daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Sosyo-demografik özelliklerin mükemmeliyetçilik alt boyutları üzerindeki etkisine bakıldığında, cinsiyet ile yalnızca hatalara aşırı ilgi boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, mükemmeliyetçilik boyutları arasında cinsiyet temelli istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların sınırlı olduğu şeklinde açıklanabilir. Hatalara aşırı ilgi boyutunda saptanan farklılık kadınlar lehine bulunmuştur. Hatalara aşırı ilgi boyutu, bireylerin hata yapma konusunda aşırı endişe ve kaygı duymalarını ifade etmekte olup bu boyut, kişinin hata yapma korkusuyla mücadele etme biçimini ve hataları düzeltme üzerindeki baskıyı yansıtır. (Frost vd.,1990). Bu bulgunun olası sebebi olarak kadınlarda bu boyutun yüksek olması, toplumsal beklentiler ile ilişkili olabilir. Kadınların, toplumsal normlardan dolayı hata yapma konusunda daha fazla endişe taşıyabilmeleri olası nedenler arasında gösterilebilir.

Mükemmeliyetçilik alt boyutları üzerinde yaş değişkeninin etkisine bakıldığında düzen dışında tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmuş olup bu farklılık 18-28

yaş lehine saptanmıştır. Yaş değişkeninin düzen boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın bu sonucuna göre, yaş değişkeni ile mükemmeliyetçiliğin düzen boyutu dışında tüm alt boyutlarda anlamlı bir şekilde farklılaştığı söylenebilir. Ayrıca bu sonuç, genç yaş gruplarının diğer mükemmeliyetçilik yönlerinde belirgin farklılıklar gösterdiğini, ancak düzen boyutunun yaşa bağlı olarak değişmediğine işaret etmektedir. Bu konuda daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.

Mükemmeliyetçilik alt boyutları üzerinde eğitim durumları değişkeninin etkisine bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiri boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılıklar incelendiğinde ise hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe boyutlarında yüksekisans/doktora seviyesi ile ilkökul arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu farklılık yüksekisans/doktora seviyesi ile ilkökul arasında ilkökul seviyesi lehine bulunmuştur. Buna göre; ilkökul eğitim seviyesindeki bireylerin diğer eğitim durumlarına göre hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe boyutlarında daha fazla eğilim gösterdikleri söylenebilir. Ailesel eleştiri boyutunda ise ortaokul seviyesi ile yüksekisans/doktora seviyesi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farklılık, ortaokul seviyesi ile yüksekisans/doktora seviyesi arasında ortaokul seviyesi lehinedir. Buna göre; ortaokul eğitim seviyesindeki bireylerin diğer eğitim durumlarına göre ailesel eleştiri boyutunda daha fazla eğilim gösterdikleri söylenebilir. Araştırmanın bu sonucuna göre, eğitim durumunun hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiri boyutlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı şeklinde açıklanabilir.

Mükemmeliyetçilik alt boyutları üzerinde kardeş sayısı değişkeninin etkisine bakıldığında kardeş sayısı ile mükemmeliyetçilik alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi, kişisel standartlar boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, her iki boyutta da “4 ve üstü” kardeş sayısına sahip olanların ortalaması, “0” kardeş sayısına sahip olanlarla arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farklılık “4 ve üstü” kardeş sayısına sahip olanlar ile “0” kardeş sayısına sahip olanlar arasında “0” kardeş sayısına sahip olan lehinedir. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırmanın bu sonucu kardeş sayısının hatalara aşırı ilgi, kişisel standartlar boyutu dışındaki diğer alt boyutlarda anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı şeklinde açıklanabilir.

Mükemmeliyetçilik alt boyutları üzerinde medeni durum değişkeninin etkisine bakıldığında anlamlı farklılık bulunmuştur. Düzen alt boyutu dışından tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmuş olup bu farklılık bekarlar lehinedir. Araştırmanın bu sonucu, medeni durumun düzen boyutuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ancak diğer alt boyutlarda anlamlı bir şekilde farklılaştığı şeklinde açıklanabilir. Bekar bireylerin mükemmeliyetçilik alt boyutlarında daha yüksek puanlar almasının olası nedenleri, kişisel başarı ve standartlara daha fazla odaklanmaları ve kendi hedeflerine ve mükemmeliyetçilik standartlarına daha fazla zaman ayırmaları olabilir.

Mükemmeliyetçilik alt boyutları üzerinde gelir durumu değişkeninin etkisine bakıldığında yalnızca ailesel eleştiri boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık, aile gelir durumu düşük ile yüksek arasında düşük geliri grubuna lehinedir. Buna göre; gelir düzeyi daha düşük olanların diğer gelir gruplarına kıyasla Ailesel Eleştiri boyutunda daha fazla eğilimi bulunmaktadır. Ailesel eleştiri boyutu dışında diğer alt boyutlarda gelir değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Gelir durumu düşük olan bireylerin ailesel eleştiri boyutunda daha yüksek puanlar almasının olası sebebi, maddi zorlukların, aile içindeki eleştirilerin daha belirgin hissedilmesine ve kişisel olarak daha fazla etkilenmeye neden olmasından kaynaklanabilir.

1.1.2. Kişilik Özellikleri, Bilişsel Esneklik ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde, kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik ile olan ilişkisi iki ana başlık altında ele alınacaktır.

Kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin tartışılması:

Kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde dışa dönüklük ile bilişsel esneklik alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Dışa dönük bireyler genellikle sosyal, konuşkan ve eğlenceli kişilik özellikleri gösterir (Gençtanrım-Kurt ve Çetinkaya-Yıldız, 2018: 2144). Bu bulgunun olası sebebi olarak; sosyal etkileşim içinde olan dışa dönük bireylerin, farklı görüşlere açık olmaları ve yüksek bilişsel esneklik seviyelerine sahip olmaları düşünülebilir.

Özdenetimlilik ile bilişsel esnekliğin alternatifler ve kontrol boyutu arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir. Özdenetimlilik kişilik özelliklerini daha fazla gösteren bireylerin bilişsel esneklik alternatifler ve kontrol boyutlarında yüksek seviyede olabilecekleri söylenebilir. Öz Denetimlilik kişilik özelliğine sahip bireyler, çalışkan, disiplinli, dakik, iyi organize olan, hırslı ve azimli kişilerdir (McCrea ve Costa, 2003). Özdenetimli bireylerin disiplinli ve dakik olmaları bazen aşırı kontrolcü veya katı düşüncelere sahip olmasına neden olabilmektedir. Bu durum bilişsel esneklik açısından değerlendirildiğinde ise öz denetimli kişilerin yukarıda ifade edilen sebeplerden ötürü olaylara veya durumlara karşı esnek olamamalarına yol açabileceğinden özdenetimli bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olabileceği şeklinde açıklanabilir.

Yumuşak başlılık ile bilişsel esneklik alternatifler ve kontrol boyutu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmamızın bu bulgusu, yumuşak başlı bireylerin bilişsel esneklik alternatifler ve kontrol boyutunda daha yüksek puan almaları, yumuşak başlılık düzeyinin yükselmesiyle bilişsel esneklik kontrol boyutunun yükselebileceğine işaret etmekte olup yumuşak başlı bireylerin, bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olabileceği şeklinde açıklanabilir. Yumuşak Başlılık kişilik özelliğine sahip bireyler, uysal, güvenilir, yardımsever, kabul edici, iş birliğine yatkın kişilerdir (Burger, 2006: 254). Başka bir ifadeyle yumuşak başlılık, bireyin değişen durumlara uyum sağlamasını, farklı perspektifleri anlamasını ve başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı olabilmesini sağlar. Dolayısıyla bu özellikler sayesinde Yumuşak Başlılık kişilik özelliği gösteren bireylerin sorunlara esnek düşünce yapısıyla yaklaşabilmeleri ve bu özellikleri sayesinde bilişsel esnekliklerinin yüksek olması açıklanabilir.

Nörotiklik ile bilişsel esneklik alternatifler ve kontrol boyutu arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Araştırmanın bu bulgusu, nörotiklik düzeyinin yükselmesiyle bilişsel esneklik (alternatifler ve kontrol boyutunda) düzeylerinde azalma olabileceğine işaret etmektedir. Nörotiklik kişilik özelliklerine sahip bireyler, genellikle endişeli, tedirgin, kendisine acıma eğiliminde olan ve duygusal olarak tanımlanırken, stresle bağlantılı psikolojik rahatsızlıklara karşı daha savunmasızdırlar (McCrea ve Costa, 2003). Dolayısıyla nörotiklik kişilik özellikleri düşünüldüğünde nörotiklik kişilik özelliği

gösteren bireylerin, negatif düşüncelere ve duygusal tepkilere yatkın olduğu ve dolayısıyla değişen durumlara karşı alternatif çözüm yolları üretmelerine veya uyum sağlamalarına yardımcı olacak bilişsel esneklik seviyelerinin bu özellikleri nedeniyle sınırlı kalabildiği şeklinde yorumlanabilir.

Kişilik özellikleri ile mükemmelliyetçilik arasındaki ilişkinin tartışılması:

Kişilik özellikleri ve mükemmelliyetçilik alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde dışa dönüklük ile düzen arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Başka bir ifadeyle dışa dönük bireylerin düzenleme ve organize etme işine daha az ilgili oldukları tespit edilmiştir. Dışa dönük kişilik özelliklerini gösteren bireyler genellikle sosyal etkinliklere katılmayı, yeni deneyimler yaşamayı ve insanlarla etkileşimde bulunmayı seven kişilerdir (McCrea ve Costa, 2003). Dolayısıyla dışa dönük bireyler için düzenli bir rutin oluşturmak, organize etme işlerine vakit ayırmak ve bu konuda sıkı bir program takip etmek gibi eylemler daha az önemli olabilir.

Dışa dönüklük ile hatalara aşırı ilgi boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırmamızın bu sonucu, dışa dönük bireylerin hata yapmaktan kaçınma, olası başarısızlık durumunda diğerlerinin saygısını yitirme düşüncesi gibi eğilimlerinin bulunabileceği şeklinde açıklanabilir. Hatalara karşı aşırı ilgi boyutunda, hata yapmaktan kaçınma, hatalar karşısında olumsuz tepkiler verme eğilimi, hataları başarısızlık olarak değerlendirme ve olası başarısızlık durumunda başkalarının saygısını kaybetme düşüncesi gibi durumlar yer almaktadır. (Frost vd., 1990). Dışa dönük kişilik özelliği gösteren bireylerin sosyal ortamlarda bulunma ve sosyal etkinliklere katılma konusunda istekli oldukları düşünüldüğünde sosyal ortamlarda diğerlerinin karşısında hata yapmanın bu bireyler için son derece önemli olabileceği söylenebilir. Ayrıca bu bireyler sosyal ortamlarda hata yapmalarından ötürü sosyal statülerinin etkilenebileceğinden endişe duyabilirler. Bununla birlikte toplum içerisinde hata yapmanın utandırıcı olabileceği düşünüldüğünde de bu bireylerin hata yapmaktan korkma eğilimini daha fazla gösterebileceği söylenebilir.

Dışa dönüklük ile aile beklentileri boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmamızın bu bulgusu, dışa dönük bireylerin özellikle sosyal ortamlarda bulunma konusunda istekli oldukları düşünüldüğünde aile beklentilerine veya

diğerlerinin beklentilerine karşı daha fazla yanıt verme eğiliminde olabilecekleri ve aynı zamanda diğerlerine karşı mükemmel performans gösterme baskısı yaşayabilecekleri şeklinde açıklanabilir. Dışa dönüklük ile ailesel eleştiri boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bu sonucu dışa dönük bireylerin ailesel eleştiriye daha fazla maruz kalabileceğini veya bu eleştirilere daha açık olabileceği şeklinde açıklanabilir. Dışa dönük bireyler genellikle sosyal ortamlarda daha aktif ve konuşkan kişilerdir (McCrea ve Costa, 2003). Bu özellikleri, diğer insanlar tarafından daha fazla fark edilmelerine neden olabilir. Bu durum aile içerisinde de geçerli olabilir. Bu durumda dışa dönük bireylerin daha fazla fark edilmeleri daha fazla eleştiri alabilmelerinin olası sebeplerindendir. Ayrıca geleneksel toplumlarda bazı ailelerde daha sessiz ve içedönük davranışlar daha fazla kabul görmektedir. Bu da dışadönük bireylerin davranışları toplumun belirli sosyal normlarına uygun davranışların dışına çıkmalarından ötürü daha fazla eleştiri konusu olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Dışa dönüklük ile kişisel standartlar boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırmanın bu sonucu, dışa dönük bireylerin yüksek standartlar belirleme eğilimlerinin daha fazla olabileceği şeklinde açıklanabilir. Bu durum, dışa dönük bireylerin dışsal takdiri önemsemelerinden kaynaklanıyor olabilir. Dışa dönüklük ile davranışlardan şüphe arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmamızın bu sonucu, dışa dönük bireylerin davranışlarından şüphe duyma eğilimlerinin daha fazla olabileceğine işaret etmektedir. Bu durum, dışa dönük bireylerin sosyal ilişkilere önem vermelerinden dolayı başkalarının ne düşündüğünü önemsemelerine ve bunun sonucunda başkalarının beklentilerine göre kendi davranışlarından daha fazla şüphe etme eğilimi göstermelerine yol açıyor olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Yumuşak başlılık ile hatalara aşırı ilgi boyutu arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bu sonucu, yumuşak başlı bireylerin hata yapmaktan kaçınma, hatalar karşısında olumsuz bir tepki sergileme eğiliminin daha az olabileceği şeklinde açıklanabilir. Yumuşak başlılık kişilik özelliği gösteren bireyler, itimat edilebilir, destekleyici, eli açık, hoşgörülü, iyi huylu ve iş birliği yapan bireylerdir (McCrea ve Costa, 2003). Dolayısıyla bu bulgunun olası sebebi yumuşak başlı bireylerin destekleyici ve hoşgörülü oldukları için hatalara karşı daha anlayışlı ve esnek olabildikleri yönünde açıklanabilir. Yumuşak Başlılık ile Aile Beklentileri boyutu arasında negatif anlamlı bir

ilişki saptanmıştır. Araştırmanın bu sonucu, yumuşak başlı bireylerin aile beklentilerini sergileme eğiliminin daha az olabileceği şeklinde açıklanabilir. Yumuşak Başlılık ile Ailesel Eleştiri boyutu arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu, yumuşak başlı bireylerin ailesel eleştiriye daha az maruz kaldığı veya daha az duyarlı olabileceği şeklinde açıklanabilir. Bu durum yumuşak başlı bireylerin düşüncelerinde esnek olmaları sonucu hem kendilerine yönelik hem de başkalarına yönelik eleştirilere karşı daha az duyarlı olmalarından kaynaklanabilir. Yumuşak başlılık ile düzen boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu, yumuşak başlı bireylerin düzenli olma eğiliminde artış gösterme olasılığının olduğunu işaret edebilir. Son olarak, yumuşak başlılık ile kişisel standartlar boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu, yumuşak başlı bireylerin yüksek standartlar belirleme eğiliminde bir miktar artış gösterme olasılığının olduğunu işaret edebilir.

Özdenetimlilik ile düzen arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu, öz denetimli bireylerin düzen konularında daha duyarlı olabileceği şeklinde açıklanabilir. Bu sonuç, öz denetimliliğin kişinin yaşamında daha fazla düzen sağlamasından ve bu nedenle öz denetimli bireylerin düzenli bir yaşam tarzını benimseme eğilimlerinin olduğu söylenebilir. Özdenetimlilik ile hatalara aşırı ilgi arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bu sonucu, öz denetimli bireylerin hata yapmaktan kaçınma, hatalar karşısında olumsuz bir tepki sergileme eğiliminin daha fazla olabileceği şeklinde açıklanabilir. Bu bulgunun olası sebebi olarak; öz denetimli bireylerin genellikle düzenli, disiplinli, kontrollü, başarı yönelimli olmaları (McCrea ve Costa, 2003) sonucunda kontrolü kaybetme endişesi taşımaları ve daha fazla hata yapma korkusu duymaları sayılabilir. Özdenetimlilik ile aile beklentileri arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, öz denetimli bireylerin aile beklentilerine bir miktar daha duyarlı olabileceği şeklinde açıklanabilir. Bu bulgunun olası sebebi olarak; öz denetimli bireylerin kontrollü ve disiplinli çalışmalarının sonucunda mükemmel performans sergileme eğilimine daha yatkın olabileceği gösterilebilir.

Özdenetimlilik ile ailesel eleştiri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bu sonucu, öz denetimli bireylerin ailesel eleştiriye daha fazla maruz kalabileceğini veya bu eleştirilere daha duyarlı olabileceği şeklinde açıklanabilir. Öz denetimli bireyler genellikle düzenli, disiplinli, kontrollü, başarı yönelimli kişilerdir

(McCrea ve Costa, 2003). Bu bulgunun olası sebebi olarak öz denetimli bireylerin sorumluluk duygularının yüksek olması nedeniyle mükemmeliyetçi eğilimlerinin bulunması ve bu nedenle aile içi eleştirilere açık olmalarının yol açması gösterilebilir. Öz denetimlilik ile kişisel standartlar arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, öz denetimlilik seviyesi yüksek olan bireylerin kişisel standartlarını yükseltmeye eğilimli oldukları şeklinde açıklanabilir. Öz denetimli bireylerin disiplinli ve sorumluluk sahibi kişiler olmaları (McCrea ve Costa, 2003) ve dolayısıyla disiplinli çalışmaları sonucunda kendileri için yüksek hedefler koymaları beklenebilir. Özdenetimlilik ile davranışlardan şüphe boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç, özdenetimli bireylerin eylemlerinden şüphe duymasına veya davranışlarını tekrar tekrar kontrol etme eğilimin bulunabileceği şeklinde açıklanabilir. Bu sonuç, öz denetimli bireylerin kendilerine yüksek standartlar koymaları sonucunda kendisine karşı yüksek beklentiler hissetmesi ve bu beklentileri karşılamak için davranışlarından daha fazla şüphe eğilimi duymasından kaynaklanabilir.

Nörotiklik ile düzen arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu, nevrotizm kişilik özellikleri gösteren bireylerin düzenli olma eğilimlerinin daha az olduğuna işaret etmektedir. Nörotiklik kişilik özelliğine sahip bireyler, genellikle endişeli, duygusal olarak duygusal ve stresle ilişkilendirilen ruhsal sorunlara daha eğilimli kişilerdir (Gençtanrı-Kurt ve Çetinkaya-Yıldız, 2018: 2145). Dolayısıyla bu sonuç, nevrotizm kişilik özelliği gösteren bireylerin mevcut duygu durumlarının zihinsel durumlarını ve davranışlarını etkilemesinden dolayı düzeni sürdürmekte zorlanabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Nörotiklik değişkeninin hatalara aşırı ilgi boyutuyla arasında pozitif anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu sonuç, nörotiklik kişilik özelliğine sahip kişilerin günlük yaşamda diğer kişilere göre daha yüksek stres düzeyi yaşadıkları düşünüldüğünde bu kişilerin hata yapma endişesi nedeniyle daha fazla stres yaşadıkları ve hata yapmaktan daha fazla korktukları şeklinde yorumlanabilir. Nörotiklik değişkeninin aile beklentileri değişkeniyle arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, nörotiklik seviyesi daha yüksek bireylerin aile beklentilerine daha duyarlı olabileceğini göstermektedir. Bu sonuç, nörotiklik kişilik özelliğine sahip bireylerin diğer kişilerin duygularına yönelik daha duyarlı olmaları diğerlerinin beklentilerini karşılamaya daha eğilimli olmalarından kaynaklanıyor olabilir.

Nörotiklik ile davranışlardan şüphe boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, nörotiklik seviyesi daha yüksek bireylerin davranışlardan şüphe eğilimlerine daha duyarlı olabileceğini göstermektedir. Nörotiklik kişilik özelliğine sahip bireylerde düşük öz saygı, irrasyonel mükemmeliyetçi inançlar ve negatif tutumlar görülebilmektedir (McCrae ve Costa, 1999, 1987; akt. Bulut, 2017). Dolayısıyla araştırmanın bu bulgusunun olası sebebi olarak; nörotiklik kişilik özelliğine sahip bireylerin kendilerine olan düşük öz saygısı nedeniyle kendi davranışlarından şüphe etme ve bunun sonucunda davranışlarına tekrar tekrar kontrol etme gibi tutumlara eğilimli oldukları gösterilebilir. Nörotiklik ile ailesel eleştiri boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, nörotiklik seviyesi yüksek bireylerin ailesel eleştiriye daha fazla maruz kalabileceğine işaret etmektedir. Son olarak, nörotiklik ile kişisel standartlar boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, nörotiklik seviyesi daha yüksek bireylerin yüksek standartlar belirleme eğilimlerinin daha fazla olacağına işaret etmektedir. Bu durumun olası nedeni, nörotiklik kişilik özelliği gösteren bireylerin içsel kaygı ve güvensizlik duygularını telafi etmek için kendilerine yüksek standartlar koyarak bir tür kontrol sağlamaya çalışmaları olabilir.

5.1.Öneriler

Alan yazında kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin birlikte ele alındığı araştırmaların eksikliği, bu alandaki bilgi boşluğunu doldurmak için önemli fırsatlar sunmaktadır. Bu bağlamda yapılacak çalışmalar, kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri kapsamlı bir şekilde incelemelidir. Elde edilecek bulgular, ruh sağlığı alanında koruyucu ve sağaltıcı programların geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu bağlamda bu bölümde araştırmacılar ve uygulayıcılar için çeşitli önerilere yer verilmiştir.

Araştırmacılara Öneriler

- Kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri derinlemesine inceleyen uzunlamasına çalışmalar gerçekleştirilmesi, bu üç yapının zaman içindeki değişimlerini ve etkileşimlerini gözlemlemek amacıyla önerilmektedir.

- Farklı birey gruplarının (yaş, cinsiyet, kültür vb.) incelenmesi, genel geçer sonuçlar elde etmek için önerilmektedir.
- Hem nicel hem de nitel veri toplama yöntemlerinin kullanılması, kapsamlı analizler yapmak için önerilmektedir.
- Elde edilen bulguların ruh sağlığı koruma ve iyileştirme programlarına entegre edilmesi önerilmektedir.
- Klinik ve terapötik uygulamalar için pratik öneriler geliştirilmesi, teorik bilgilerin uygulamaya dönüştürülmesi amacıyla önerilmektedir.

Uygulayıcılara Öneriler

- Bireylerin bilişsel esnekliğini artırmak ve mükemmeliyetçilik eğilimlerini dengelemek için eğitim ve terapi programları oluşturulması önerilmektedir.
- Kişilik özelliklerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre özelleştirilmiş terapi ve danışmanlık hizmetlerinin sunulması, bireylerin ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik müdahaleler geliştirilmesi amacıyla önerilmektedir.
- Eğitimciler ve danışmanlar için kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri anlatan eğitim materyallerinin hazırlanması ve farkındalığın artırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Adler, A. (1964). *Superiority And Social Interest: A Collection of Later Writings*. (ed.) H.L. Ansbacher ve R.R. Ansbacher, New York: Norton.

Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Aliyev, P. (2008). Beş faktörlü kişilik özellikleri ve cinsiyet rollerinin üniversite alan seçimi ile ilişkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Antony, M., ve Swinson, R. P. (1998). Mükemmeliyetçilik Dost Sandığınız Düşman. A. Açıkgoz (Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

Al Jabari, R. M. (2012). Relationships among self-esteem, cognitive and psychological flexibility, and psychological symptomatology. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. University of North Texas.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Publication.

Ashby, J. S., Diprima, A. J., Gnillka, P. B., ve Noble, C. L. (2011). Family Relationships And Perfectionism In Middle-School Students. *Psychology in the Schools*, 48 (8), 815-827.

Asııcı, E., ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.

Balta, Ş.N. (2020). Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. New York: Harper and Row.

Beck, A. (2001). *Bilişsel Danışma Temel İlkeler ve Ötesi*. N.H. Şahin (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Beck, A., T., Rush, A., Shaw, B., Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*, New York: Guilford Pres.

Berdan, N. (2021). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik semptomlar üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Berdan, N.ve Sütçigil, L. (2023). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Psikolojik Semptomlar Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 0-0.

Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.

Bilgin, M. (2017). Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği ile Bilişsel Esneklik İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954.

Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., ve Çekiç, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Problem Çözme Tarzlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.

Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. İ. D. Erguvan Saroğlu (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Burns, D.D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today*, 34-52.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk-Bökeoğlu, Ö. ve Köklü, N. (2011). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*, 7.baskı, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.

Canas, J.J., Quesada, J.F., Antoli, A. and Fajardo, I. (2003). Cognitive Flexibility and Adaptability To Environmental Changes in Dynamic Complex Problem-Solving Tasks. *Ergonomics*, 46, 482.

Ceylan, Ş., ve Özyürek, D. (2014). Okul Öncesi Çocuklarda Sosyal Becerilerin Desteklenmesi Konusunda Öğretmen ve Veli Görüşlerinin Belirlenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 99-114. <https://doi.org/10.9779/PUJE575>.

Çiçek, İ., ve Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri: Kuramsal Bir Çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137-147.

Çiftçi, M. C. (2019). Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gelişim Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86-101.

Demirci, E., ve Çepikkurt, F. (2018). Examination of the Relationship between Passion, Perfectionism and Burnout in Athletes. *Universal Journal of Educational Research*, 6(6), 1252-1259. <https://doi.org/10.13189/UJER.2018.060616>.

Dennis, J. P., Vander Wal, J. S., (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development And Estimates Of Reliability And Validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241–253.

Dersuneli, Y., ve akmak Tolan, . (2022). niversite ğrencilerinde Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançlar İle Büyüklenceci Ve Kırılgan Narsizm Ve Bilişsel Esneklik İle Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi* (89), 229-258.

Dinç, Y.(2001). Predictive role of perfectionism on depressive symptoms and anger: negative life events as the moderator, Unpublished master thesis. Middle East Technical Universty, Ankara.

Diril, A. (2011). Lise ğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. ukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Doyle, I., ve Catling, J. C. (2022). The Influence of Perfectionism, Self-Esteem and Resilience on Young People’s Mental Health. *The Journal of Psychology*, 156, 224-240. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2027854>.

Dönmez, A. (2024). Ortoreksiya Nervoza ve Mükemmeliyetçilik: Sistematik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 16(4),707-722. doi: 10.18863/pgy.1421245.

Duriez, P., Lefevre, H., Di Lodovico, L., Viltart, O., ve Gorwood, P. (2021). Increased Cognitive Flexibility Mediates the Improvement of Eating Disorders Symptoms, Depressive Symptoms and Level Of Daily Life Functioning in Patients with Anorexia Nervosa Treated in Specialised Centres. *European Eating Disorders Review*, 29(4),600-610.<https://doi.org/10.1002/erv.2829>.

Ellis, A., Dryden, W. (2007). *The Practice Of Rational Emotive Behavior Therapy*. NewYork: Springer.

Eysenck, H.J. (1990). *Biological Dimensionsof Personality*, (ed.) L.A. Pervin. Handbook of personality: Theory and research, New York: Guilford Press.

Filipkowski, K.B., Nordstrom, A.H., Pham, T., Floren, M., ve Massey, S.L. (2021). The Impact of Perfectionism on Mental, Social, and Physical Health of Graduate Students in the Health Sciences. *Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*. 19(3),1-11.<https://doi.org/10.46743/1540-580x/2021.1983>.

Flett, G. L., Sawatzky, D. L. ve Hewitt, P. L. (1995). Dimensions of Perfectionism and Goal Commitment: A Further Comparison of Two Perfectionism Measures. *Journal of Psychopathology and Behavioural Assessments*, 17, 111-124.

Flett, G. L., Greene, A., ve Hewitt, P. L. (2004). Dimensions of Perfectionism and Anxiety Sensitivity. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 22 (1), 39-57.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468.

Fromm, E. (1973). *The Anatomy of Human Destructiveness*, New York: Holt, Rinehart and Winston.

Frost,R., Marten,P.,Lahart,C.&Rosenblate R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14 (5) 449-468.

Frost, R. O., Trepanier, K. L., Brown, E. J., ve Heimberg, R. G. (1997). Self- Monitoring of Mistakes Among Subjects High and Low in Perfectionistic Concern Over Mistakes, *Cognitive Therapy and Research*, 21, 209-222.

Gençtanırım-Kurt, D. ve Çetinkaya-Yıldız, E. (Ed.). (2019). *Kişilik kuramları gerçek yaşamdan kişilik analizi örnekleriyle*. (7. Basım). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Grant, J., ve Chamberlain, S. (2023). Psikiyatrik Bozukluklar Arasında Bozulmuş Bilişsel Esneklik. *CNS Spectrums*, 28, 688-692. <https://doi.org/10.1017/S1092852923002237>.

Gökkaya, M. (2016). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğilimleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Göksal, M. (2022). Sınıf Öğretmenlerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 131-146.

Gülüm, İ.V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.

Hamachek, D. E. (1978), Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism, *Psychology*, 15, 27-33.

Hayes, A. M., ve Strauss, J. L. (1998). Dynamic Systems Theory as a Paradigm for the Study of Change in Psychotherapy: An Application to Cognitive Therapy for Depression. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(6), 939.

Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1990). Perfectionism and Depression: A Multidimensional Analysis. *Journal Of Social Behavior and Personality*, 5, 423-438.

Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1991b), Dimensions of Perfectionism in Unipolar Depression, *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (1), 98-101.

Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1993). Dimensions of Perfectionism, Daily Stress, and Depression: A Test Of Specific Vulnerability Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58-65.

Hollender, M. H. (1965), Perfectionism, *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.

Horzum, M. B., Ayas, T., ve Padır, M. A. (2017). Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408.

İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik Kuramları* (6. bs.). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Kaçar-Başaran, S. (2022). Mükemmeliyetçilik: Yapısı, Tanılar üstü Doğası ve Bilişsel Davranışçı Terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14 (4), 518-525.

Kara, B. C., Özçelik, B., ve Çakmak Tolan, Ö. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 698-713. <https://doi.org/10.17755/esosder.1176289>.

Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (16.baskı). Ankara: Nobel Yayınları.

Koesten, J., Schrod, P. ve Ford D. J. (2009). Cognitive Flexibility as a Mediator of Family Communication Environments and Young Adults' Well-Being. *Health Communication*, 24(1), 82-94, DOI: 10.1080/10410230802607024.

Koç, G. (2020). Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Köroğlu, E. (2011). *Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi*. (3. Baskı). Ankara: HYB Yayınları.

Köroğlu, E. (2009). *Bilişsel-Davranışçı Psikoterapiler Temel Kavramlar, Temel Yaklaşımlar*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Köroğlu, R. (2022). Orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlığı yordayan etkenler: Bağlanma stili, kişilik özellikleri, benlik kurgusu. Doktora tezi. Maltepe Üniversitesi/ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Limburg, K., Watson, H.J., Hagger, M.S., ve Egan, S.J. (2017). The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis.. *Journal of clinical psychology*, 73 (10), 1301-1326 . <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>.

Lunn, J., Greene, D., Callaghan, T., ve Egan, S.J. (2023). Associations Between Perfectionism And Symptoms Of Anxiety, Obsessive-Compulsive Disorder And Depression In Young People: A Meta-Analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(5),460-487.

Maslow, A. H. (1968). *Toward A Psychology of Being*, New York: Van Nostrand.

Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.

Martin, M. M., ve Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>

Martin, M.M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive Communication Traits and Their Relationship With the Cognitive Flexibility Scale and The

Communication Flexibility Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13 (3), 34-45.

Martin, M. M., Rubin, R. B. (1995). A New Measure Of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.

McCrea, R. R. ve Costa, P.T. (2003). *Personality in Adulthood*, New York: Guilford Press.

Moore, A., Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitiveflexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186. DOI: 10.1016/j.concog.2008.12.008.

Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. Akkoyun, F (Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.

Muyan, M., ve Chang, E. C. (2015). Perfectionism As A Predictor Of Suicidal Risk İn Turkish College Students: Does Loneliness Contribute To Further Risk?. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 776-784.

Özbay, Y.,ve Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması.VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. İnönü Üniversitesi, Malatya: 9-11 Temmuz.

Öz, M. (2024). Mükemmeliyetçiliğin, Yeme Bozukluğu ve Obsesif Kompulsif Bozukluk ile İlişkisi: Bir Gözden Geçirme. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(1), 92-102. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.1298944>.

Pallant, J. (2011). *SPSS Survival Manual. A Step By Step Guide To Data Analysis Using SPSS*, 4th Edition, Allen & Unwin, Berkshire.

Patch. A. R. (1984). Reflections on Perfection, *American Psychologist*, 39 (4), 386-390.

Payne, J.W., Bettman, J.R. ve Johnson, E.J.(1993). *The Adaptive Decision Maker*. Cambridge: Cambridge University Press.

Peker Akman, T., Demir, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalıkları ile Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 11-20.

Rammstedt, B. ve John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of research in Personality*, 41(1), 203-212.

Rapkin, B., ve Fischer, K. (1992). Framing The Construct of Life Satisfaction in Terms of Older Adults' Personal Goals. *Psychology and Aging*, 7 (1), 138-139. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.7.1.138>.

Rosa-Alcazar, A., Olivares-Olivares, P., Martinez-Esparza, I., Parada-Navas, J., Rosa-Alcazar, A., ve Olivares-Rodriguez, J. (2019). Obsesif-Kompulsif Bozukluk ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu Olan Hastalarda Bilişsel Esneklik ve Yanıt İnhibisyonu. *Uluslararası Klinik ve Sağlık Psikolojisi Dergisi:IJCHP*, 20, 20 - 28.<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.07.006>.

Sassaroli, S., Lauro, L.J.R., Ruggiero, G.M., Mauri, M.C., Vinai, P., ve Frost, R. (2008). Perfectionism İn Depression, Obsessive-Compulsive Disorder and Eating Disorders. 46(6),757-65. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.02.007>.

Sattari, S. (2022). Investigation of the relationship between interoception, cognitive investigation of the relationship between interoception, cognitive flexibility, and posttraumatic growth. Walden dissertations and doctoral studies. Walden University.

Say, G. (2020). Majör Depresif Bozuklukta Mükemmeliyetçilik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 562-574.

Shcherbakova, J. (2001). Moderating effects of self-efficacy on the relationship between perfectionism and depression among college student. Unpublished doctorate thesis, Mississippi State University/Mississippi State, Mississippi.

Sabounchi, F., ve Lundh, L. G. (2003). Perfectionism, Anger, Somatic Health, and Positive Affect. *Personality and Individual Differences*, 35, 1585-1599.

Sapmaz, F. (2006). Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel Esnekliğin Değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe Versiyonunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161. <https://doi.org/10.1501/Egifak0000001278>.

Sarıcı Bulut, S. (2017). Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma ve Depresyon Arasındaki İlişkiler: Gazi Eğitim Fakültesi Örneği. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(2), 1205- 1221.

Soba, M., Şimşek, A., ve Demir, E. (2019). Üniversite Öğrencileri Üzerine Ampirik Bir Uygulama: Beş Faktör Kişilik Modeli. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 28-43.

Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relationstosocialskillsand problem behavior of at-risk youngchildren. Seattle Pacific University.

Tatlıhoğlu, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Kuramına Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi*, 7, 939-971.

Toksöz, İ. ve Kolburan, Ş. G. (2018). Evli Bireylerde Bağlanma Stiller ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, (4)2, 17-34.

Topçuoğlu, S. (2023). Emotion Regulation In Adolescents. *Interactive Science: Journal of Interdisciplinary Research and Studies*, 1(2), 10-49. <https://doi.org/10.61749/JIRAS-8.10-49>.

Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi Temel İlkeler ve Uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınları.

Üzümcü, B. ve Müezzın, E. E. (2018). Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 8-25.

Xueting, Z., Hong, Z., Bin, Z., ve Taisheng, C. (2013). Perceived Social Support as Moderator of Perfectionism, Depression, and Anxiety in College Students. *Social Behavior and Personality*, 41 (7), 1141-1152.

Webster's II New College Dictionary. (1955). Title of the entry. In *Webster's II New College Dictionary* (p. 816). Publisher.

Yaşar Ekici F., ve Balcı S. (2019). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Duygusal Tepkisellik Düzeylerinin İncelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(1), 65-77. <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.310>.

Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.

Yelpaze, İ. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik: Öz Şefkatin Aracılık Rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549. <https://doi.org/10.17556/erziefd.631767>.

Yıldız, T. ve Gül Koçyiğit, E. (2023). Genç Yetişkinlerde Kaygı Düzeyleri ile Ontolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü. *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 423-440. Doi:10.48174/buaad.1362976.

Young, J. E., Weinberger, A. D., Beck, A. T. (2001). *Cognitive Therapy for Depression Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-By-Step Treatment Manual*. D. H. Barlow (Eds.) New York: Guilford Pres.

Yöyen, E. ve Zoraloğlu, C. (2023). The Relationship of Dimensions of Perfectionism with Social Anxiety in Non-Clinical Population, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 5(1): 67-73.

Zahal, O. (2014). Özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki. Yayımlanmamış doktora tezi. İnönü Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

EKLER

EK-1 Ölçek İzinleri



sapmazfatma@gmail.com

Alıcı: ben

Merhabalar, araştırmanızda yararlanmak üzere istemiş olduğunuz ölçeğe dair ilgili bilgiler ekte yer almaktadır.

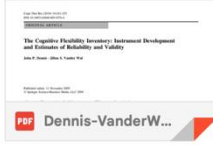
İyi çalışmalar dilerim.

Pelin Begenmis <pbegenmis@gmail.com>, 2 Kas 2022 Çar, 10:28 tarihinde şunu yazdı:

...

Doç. Dr. Fatma **Sapmaz**
İzmir Bakırçay Üniversitesi
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
İzmir/ Türkiye
E-mail: sapmazfatma@gmail.com
fatma.sapmaz@bakircay.edu.tr

3 ek • Gmail tarafından tarandı



ÖZLEM MISIRLI TAŞDEMİR <omisirlitasdemir@gmail.com>

Alıcı: ben

25 Kas 2022 Cum 22:24

Merhaba,

"Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" ni çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçek ve bilgileri ektedir. Kolaylıklar dilerim...

2 ek • Gmail tarafından tarandı





Mehmet Barış Horzum <mhorzum@sakarya.edu.tr>

Alıcı: ben

merhaba,

Ölçek ve yönergesi ektedir. kolay gelsin.

Pelin Begenmis <pbeğenmis@gmail.com>, 2 Kas 2022 Çar, 12:16 tarihinde şunu yazdı:

Dr. Mehmet Barış HORZUM
Sakarya University
Faculty of Education
Computer Education & Instructional Technologies
<https://scholar.google.com/citations?user=9CyzcCYAAAAJ>
https://www.researchgate.net/profile/Mehmet_baris_Horzum
<https://publons.com/researcher/2997362/mehmet-bars-horzum/>
<https://www.semanticscholar.org/author/Mehmet-Bar%C4%B1%C5%9F-Horzum/6528634>

2 ek • Gmail tarafından tarandı



EK-2 Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği

BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

Sayın Katılımcı

Aşağıda sizi tanımlayan ya da tanımlamayan birçok özellik bulunmaktadır. Aşağıda verilen maddelerin her birini dikkatlice okuduktan sonra her bir maddenin size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
Kendimi içine kapanık biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
Kendimi yavaş hareket etme eğiliminde olan biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
Kendimi çok az sanatsal ilgisi olan biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
Kendimi kolay sinirlenen biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()

EK-3 Bilişsel Esneklik Envanteri

BİLİŞSEL|ESNEKLİK ENVANTERİ

Aşağıda insanların karşılaştıkları olaylara ilişkin duygu düşünce ve davranışlarını ifade eden cümleler yer almaktadır. Bu ifadelerin size uygun oluş derecesine göre		Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
(1) <u>Hiç uygun değil</u> (2) “<u>Uygun değil</u>”, (3) “<u>Biraz uygun</u>”, (4) “<u>Uygun</u>” (5) “<u>Tamamen uygun</u>” <u>seçeneklerinden</u> birisini işaretleyiniz.						
1	Olay ve durumları değerlendirmede iyiyimdir.	1	2	3	4	5
3	Bir konuda karar vermeden önce birçok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
5	Zor durumlara pek çok farklı açılardan bakmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
7	Zor durumlarla karşılaştığımda o kadar stresli olurum ki, sorunu nasıl çözeceğimi <u>düşünemem *</u>	1	2	3	4	5
9	Zor durumlarla baş edebilmek için önümde farklı birçok seçeneğin olması benim için sıkıntı <u>vericidir *</u>	1	2	3	4	5
11	Zor durumlarla karşılaştığımda tam olarak ne yapacağımı <u>bilemem.*</u>	1	2	3	4	5
13	Bir zorlukla karşılaştığımda nasıl davranacağımla ilgili olarak pek çok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
15	Yaşamda karşılaştığım güçlüklerle baş etmede yetenekliyim.	1	2	3	4	5
17	Zor durumlarda bir şeyleri değiştirme konusunda kendimi güçsüz <u>hissederim.*</u>	1	2	3	4	5
18	Zor bir durumla karşılaştığımda durur ve çözüm için çeşitli yollar düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Zor durumlarla ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm.	1	2	3	4	5

EK-4 Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği

ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELLİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

FMPS

Yönerge: Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatle okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız.

1... Kesinlikle Katılmıyorum

2... Katılmıyorum

3... Kararsızım

4... Katılıyorum

5... Kesinlikle Katılıyorum

+					
2. Düzen (plan) benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
4. Kendim için en yüksek standartları belirlemezsem, muhtemelen ikinci sınıf bir insan olurum.	1	2	3	4	5
5. Ebeveynlerim hatalarımı asla anlamaya çalışmadılar.	1	2	3	4	5
7. Düzenli (temiz) bir insanım.	1	2	3	4	5
8. Düzenli (temiz) bir insan olmaya gayret ederim.	1	2	3	4	5
10. Hata yaparsam sinirlenirim.	1	2	3	4	5
12. Kendime çoğu insandan daha yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5
14. Kısmen başarısız olmam bütünüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5
16. Bir amaca ulaşmada çabalarımı odaklaştırmada çok iyiyimdir.	1	2	3	4	5
18. Yaptığım şeylerde en iyiden daha azını gerçekleştirdiğimde öfkelenirim.	1	2	3	4	5
19. Çok yüksek hedeflerim vardır.	1	2	3	4	5
21. Eğer hata yaparsam, muhtemelen insanlar beni daha az düşüneceklerdir.	1	2	3	4	5
24. Diğer insanların kendilerine benden daha düşük standartlar belirlediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
29. Düzenlilik (temizlik) benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
33. Bir şeyi doğru olarak yapmam uzun zamanımı alır.	1	2	3	4	5
34. Daha az hata yaparsam, daha çok insan beni sevecektir.	1	2	3	4	5

EK-5 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz?

Kadın ☒ Erkek ☐

2. Yaşınız?

18 – 30 ☒ 31 – 40 ☐ 41 – 50 ☐ 51 – 60 ☐ 61+ ☐

3. Eğitim durumunuz (Mezun olduğunuz eğitim düzeyi)?

Okuryazar ☒ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu ☐ Lise mezunu ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans/Doktora ☐

4. Mesleğiniz (ya da üniversitede okuduğunuz bölüm)?

5. Kardeş sayınız? (Siz hariç)

0 ☒ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ve üstü ☐

6. Gelir durumunuz?

Düşük ☒ Orta ☐ Yüksek ☐

7. Medeni durumunuz?

Bekar ☒ Evli ☐ Boşanmış ☐

EK-6 Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Zekeriya KÖKREK danışmanlığında İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Pelin BEĞENMİŞ tarafından yürütülen “Kişilik Tiplerinin Bilişsel Esneklik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile İlişkisi” konulu tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı 18 yaş ve üstü bireylerin kişilik tiplerinin bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma sırasında sizden alınan bilgiler grup halinde değerlendirileceğinden, sizden kimlik belirleyici bilgiler istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Bu anlamda, soruların samimi bir şekilde doldurulması ve soruların boş bırakılmaması araştırma sonuçlarından sağlıklı bilgiler edinilebilmesi için oldukça önemlidir. Bu çalışma genel olarak kişisel rahatsızlık teşkil edecek soruları içermemektedir. Ancak araştırma sırasında herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz, katılımınızı sonlandırabilirsiniz. Çalışma sırasında sizden istenilen, çalışmada yer alan maddeleri ve/veya soruları boş bırakmamaya özen göstererek samimi bir şekilde doldurmanızdır. Çalışmaya katılım yaklaşık 15 dakika sürecektir. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Pelin BEĞENMİŞ’ e pbegenmis@gmail.com adresinden ulaşabilirsiniz. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.

Evet (☒) Hayır ()

Araştırmacının Adı Soyadı

PELİN BEĞENMİŞ

EK-7 Etik Kurul İzni



T.C.

İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Tarih: 27.02.2023 17:29
Sayı: E.65836846-044.280131
REKTÖRLÜK



280131

Sayı : E-65836846-044-280131

27.02.2023

Konu : Etik Onayı

Sayın Pelin BEĞENMİŞ

İlgi : 25.01.2023 tarihli dilekçeniz.

İlgi yazınız ile "Kişilik Tiplerinin Bilişsel Esneklik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile İlişkisi" isimli çalışmanın anket sorularına Etik Kurul onayı talep edilmektedir.

Adı geçen ve ekte yer alan anket soruları, Üniversitemiz Etik Kurulunca incelenerek etik tanım, değer ve ilkelere aykırı bir düzenleme tespit edilmediği, önerilen anket sorularının etik kurallara uygun olduğu ve etik onayının verildiği ifade edilmiştir.

Konuya ilişkin bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Ömer ÇAHA
Rektör Yardımcısı V.

Ek: Etik Onaylı Anket Soruları

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 0F060AE9-AE17-4DA0-A514-3A78AFD6119F

Adres: Orneltepe Mah. İsmahor Cad. No: 88/2 Beyoğlu/İstanbul

Telefon No: 444 04 13 / 4580 Faks No: 0212 320 70 11

E-Posta: bon@ticaret.edu.tr İnternet Adresi: www.ticaret.edu.tr

KEP Adresi: ticaretuniversitesi@hs02.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi: <http://e-belge.ticaret.edu.tr>

Ayrıntılı Bilgi İçin: Bahadır ÖZ

Büro Personeli

Telefon No: 444 0 413 - 4580



