

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİNİN
SAHTEKÂRLIK FENOMENİ VE ÖZ ELEŞTİRİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MELİKE GÜMÜŞ

Danışman

Prof. Dr. Demet EROL

Antalya, 2024

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

26 / 06 /2024

Melike GÜMÜŞ

İmza

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Melike GÜMÜŞ'ün bu çalışması 27.05.2024 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

İmza

Başkan (Danışman): Prof. Dr. Demet EROL

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü)

Üye: Doç. Dr. Tuğba SARI

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü)

Üye: Doç. Dr. Sibel BİÇER

(Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü)

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI:

Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sahtekârlık Fenomeni ve Öz Eleştiri Açısından İncelenmesi

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Güçlü ŞEKERCİOĞLU

Enstitü Müdürü

Dedeme.



TEŞEKKÜR

Öncelikle tez yazım sürecinde motivasyonumu her daim diri tutan, ihtiyacım olduğunda desteğini hiç esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Demet EROL'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Tecrübe süzgecinden geçen bilgi ve paylaşımları için çokça minnettarım.

Yüksek lisansta kendimi geliştirmem noktasında incelikle bilgilerini paylaşan değerli hocalarım Doç. Dr. Sakine Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ'ye, bireyle psikolojik danışma becerilerimi artırmamda süpervizyon desteği ile yardımcı olan Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY'a, güler yüzlü yaklaşımıyla umut aşılayan Doç. Dr. Tuğba SARI'ya, tez jürimde bulunan Doç. Dr. Sibel BİÇER'e katkıları için en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte evlerinin kapısını bana açan, yuvam olan, kardeşlik duygusunu bana yaşatan sevgili arkadaşlarım Emine CENGİZ KIZILARSLAN, Recep KIZILARSLAN ve Rümeysa CENGİZ'e çokça müteşekkirim. Evin sadece bir yer değil, bir his olduğunu bir kez daha yaşadım kendileriyle.

Ne zaman başım sıkışsa çözüm bulmada yardımcı olan, teknik bilgileriyle tezimi geliştirmemi sağlayan, her bir sayfada emeği bulunan değerli arkadaşım ve meslektaşım Ferhat YILDIZ'a çok teşekkür ederim.

Aramızdaki mesafelerin sadece bir telefon uzaklığında olduğunu hissettiren, derdime hemhâl olan, rahatlatıcı ve güven verici kişiliğiyle bu süreci olumlu bir duygu durumu ile atlatmama yardımcı olan sevgili kitap yoldaşım Mine TAŞÇI'ya teşekkür ederim.

Sürecin başından sonuna kadar beni hep cesaretlendiren ve bana güç veren, liseden bu yana gönül bağımızın devam ettiği sevgili arkadaşlarım Ayşe COŞAN AKÇIL, Havva Nur YİYİT ve Firdevs KÜÇÜKGÜNAY'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans sayesinde yollarımızın kesiştiği, birbirimizin yaşamlarında hemdem olduğumuz, desteklerini her daim hissettiğim canım arkadaşlarım Zarife ÇAKIR ve Safiye ÜNLÜ KALE'ye teşekkür ederim.

Hayat her birimizi farklı bir yana savursa da telefon ya da yüz yüze fark etmeksizin bir araya geldiğimizde desteklerini kalbimde hissettiğim çocukluk arkadaşlarım Hilal CAN, Perinur OYMAK, Betül ZEREN AKBAL ve Vildan ÜNLÜ'ye teşekkür ederim.

Tez yazım sürecini sohbetleriyle eğlenceli hale getiren değerli meslektaşlarım ve arkadaşlarım Ayşe ÇOKYAVAŞ, Sibel UYANIK ve Gül Nida ELBİR’e teşekkür ederim.

Zorlu olan bu süreçte yükümü hafiflettiğini hissettiğim mesai arkadaşlarım ve idarem için de teşekkürde ayrı bir parantez açmak isterim.

Bugün olduğum halime ulaşmamı sağlayan, maddi ve manevi tüm desteklerini omuzumda her an hissettiğim; bana özveriyi, fedakârlığı, anlayışlılığı, güçlü olmayı, sevginin ne demek olduğunu öğreten, bu duyguları hissettiren ve beni bugünlere getiren babam Kudret GÜMÜŞ, annem Figen GÜMÜŞ ve abim Sadık GÜMÜŞ’e yürekten minnettarım.

Ve son olarak, “Gündüzleri yarattın fakat geceleri niye yarattın ya Rab?” deyişiyle gece gündüz demeden çalışma azmi ile dolu olan dedem Sadık GÜMÜŞ, her ne kadar aramızda olmasan da ne zaman umutsuzluğa kapılsam ve düşsem sözlerinle ayağa kaldıran, bu tez senin için.

Melike GÜMÜŞ

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİNİN SAHTEKÂRLIK FENOMENİ VE ÖZ ELEŞTİRİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Gümüş, Melike

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Demet EROL

Mayıs 2024, 109 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin öz eleştiri ve sahtekârlık fenomeni açısından incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu Akdeniz Üniversitesi'nde Eğitim Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Tıp Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim görmekte olan 547 öğrenci oluşturmaktadır. Uygulama 2022-2023 eğitim öğretim yılı güz döneminde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları olarak Slaney vd. (2021) tarafından geliştirilen ve Öngen (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Clance (1985) tarafından geliştirilen ve Özdemir (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Clance Sahtekâr Fenomeni Ölçeği, Thompson ve Zuroff (2004) tarafından geliştirilen ve Öngen (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan Öz Eleştiri Ölçeği, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 26.00 paket programı kullanılmıştır. Değişkenlerin arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, mükemmeliyetçiliğin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığına dair Bağımsız Örneklem T-Testi, mükemmeliyetçiliğin genel ağırlıklı not ortalaması açısından farklılaşıp farklılaşmadığına dair tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Sahtekârlık fenomeni ve öz eleştirinin mükemmeliyetçiliği yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik ile hem öz eleştiri hem de sahtekârlık fenomeni arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca öz eleştiri ve sahtekârlık fenomeni mükemmeliyetçiliğe ait varyansın %50'sini açıklamaktadır. Mükemmeliyetçilik cinsiyet ve genel ağırlıklı not ortalaması açısından ise farklılaşmamaktadır. Elde edilen bulgular alan yazını ışığında tartışılmış ve gelecek çalışmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: mükemmeliyetçilik, sahtekârlık fenomeni, öz eleştiri, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS' LEVELS OF PERFECTIONISM IN TERMS OF IMPOSTER PHENOMENON AND SELF CRITICISM

Gümüş, Melike

Master's Degree, Educational Sciences

Supervisor: Prof. Dr. Demet EROL

May 2024, 109 pages

The main purpose of this research is to examine the perfectionism levels of university students in terms of self-criticism and dishonesty phenomena. The study group of the research consists of 547 students studying at the Faculty of Education, Faculty of Law, Faculty of Medicine, Faculty of Letters and Faculty of Sports Sciences at Akdeniz University. The application was carried out in the fall semester of the 2022-2023 academic year. As data collection tools used in the research, Slaney et al. (2021) and adapted to Turkish by Öngen (2009), Clance Impostor Phenomenon Scale, developed by Thompson and Zuroff (2004) and adapted to Turkish by Öngen (2006). The adapted Self-Criticism Scale and the Personal Information Form prepared by the researcher were used. SPSS 28.00 and SPSS 26.00 package programs were used in the statistical analysis of the data. To examine the relationships between variables, Pearson product-moment correlation coefficient, Independent Sample T-Test to determine whether perfectionism differs in terms of gender, and one-way analysis of variance (ANOVA) to determine whether perfectionism differs in terms of general weighted GPA were performed. Multiple linear regression analysis was applied for the prediction of perfectionism by impos Multiple linear regression analysis was applied for the prediction of perfectionism by dishonesty phenomenon and self-criticism.er phenomenon and self-criticism. According to the results of the research, positive and significant relationships were found between perfectionism and both self-criticism and dishonesty phenomena. Additionally, self-criticism and dishonesty phenomena explain 50% of the variance in perfectionism. Perfectionism does not differ in terms of gender and GPA. The findings were discussed in the light of the literature and suggestions for future studies were presented.

Keywords: *perfectionism, imposter phenomenon, self criticism, university students*

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	x
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	5
BÖLÜM II.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Mükemmeliyetçilik	6
2.1.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı	6
2.1.2. Slaney vd. Mükemmeliyetçilik Yapısı ve Boyutları	8
2.2. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	8
2.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT).....	8
2.2.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin (ADDT) Tarihçesi ve Doğası	8
2.2.3. Akılcı Olan ve Akılcı Olmayan İnançlar	9
2.2.4. A-B-C Modeli	10
2.3. Bilişsel Terapi	11
2.3.1. Bilişsel Terapi'nin Tarihçesi ve Doğası.....	11

2.3.2. Otomatik Düşünceler	11
2.3.3. Ara İnançlar.....	12
2.3.4. Temel İnançlar.....	12
2.3.5. Bilişsel Çarpıtmalar	13
2.4. Sahtekârlık Fenomeni.....	14
2.4.1. Sahtekârlık Fenomeni Kavramı.....	14
2.5. Öz Eleştiri	17
2.5. 1. Öz Eleştiri Kavramı	17
2.6. İlgili Araştırmalar.....	19
2.6.1. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Araştırmalar	19
2.6.2. Mükemmeliyetçilik ve Sahtekârlık Fenomeni ile İlgili Araştırmalar.....	24
2.6.3. Mükemmeliyetçilik ve Öz Eleştiri ile İlgili Araştırmalar	31
BÖLÜM III	37
YÖNTEM	37
3.1. Araştırmanın Modeli	37
3.2. Araştırma Grubu.....	37
3.3. Veri Toplama Araçları.....	39
3.3.1. Mükemmeliyetçilik Ölçeği	39
3.3.2. Clance Sahtekâr Fenomeni Ölçeği	40
3.3.3. Öz Eleştiri Ölçeği	40
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu	41
3.4. Verilerin Toplanması.....	41
3.5. Verilerin Analizi.....	42
BÖLÜM IV.....	44
BULGULAR.....	44
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, Öz Eleştiri ve Sahtekârlık Fenomeni Değişkenleri ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Korelasyon Analizi Sonuçları	44
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Toplam Puanı ve Alt Boyutlarından Alınan Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları	45

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Not Ortalamasına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular.....	47
4.4. Öz Eleştirinin Alt Boyutlarının (İçsel Öz Eleştiri ve Karşılaştırmaya Dayalı Öz Eleştiri) Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları ..	48
4.5. Sahtekâr Hissetmenin Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
4.6. Öz Eleştirinin ve Sahtekâr Hissetmenin Birlikte Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	50
BÖLÜM V.....	51
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	51
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	51
5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, Sahtekârlık Fenomeni ve Öz Eleştiri Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	51
5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Genel Ağırlıklı Not Ortalamalarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	58
5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Kendilerini Sahtekâr Hissetmelerinin Mükemmeliyetçiliklerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	60
5.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Öz Eleştiri Düzeylerinin Mükemmeliyetçiliklerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	61
5.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Sahtekâr Hissetme ve Öz Eleştiri Düzeylerinin Birlikte Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	63
5.2. Öneriler	63
5.2.1. Uygulayıcılara Dönük Öneriler	63
5.2.2 Araştırmacılara Dönük Öneriler	64
KAYNAKÇA.....	66
EKLER.....	91
EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	91
EK 2: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	92
EK 3: MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ	93

EK 4: ÖZ ELEŞTİRİ ÖLÇEĞİ.....	95
EK 5: CLANCE SAHTEKÂR FENOMENİ ÖLÇEĞİ.....	97
EK 6: ARAŞTIRMA İZİN ONAYI.....	100
EK 7: ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ	107
ÖZGEÇMİŞ	109
İNTİHAL RAPORU	110



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 3.2 Betimleyici İstatistik Sonuçları	37
Tablo 3.5 Değişkenlere İlişkin Normallik Analizi Sonuçları	42
Tablo 4.1 Değişkenler ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	44
Tablo 4.2 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Toplam Puanı, Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları, Sahtekârlık Fenomeni ve Öz Eleştiriden Alınan Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları.....	45
Tablo 4.3.1 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Toplam Puanlarının Not Ortalamasına Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları.....	47
Tablo 4.3.2 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Not Ortalamasına Göre ANOVA Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 4.4.1 Öz Eleştirinin Alt Boyutlarının (İçsel Öz Eleştiri ve Karşılaştırmaya Dayalı Öz Eleştiri) Uyum Sağlayıcı Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 4.4.2 Öz Eleştirinin Alt Boyutlarının (İçsel Öz Eleştiri ve Karşılaştırmaya Dayalı Öz Eleştiri) Uyum Sağlayıcı Olmayan Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 4.5.1 Sahtekâr Hissetmenin Uyum Sağlayıcı Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 4.5.2 Sahtekâr Hissetmenin Uyum Sağlayıcı Olmayan Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 4.6 Öz Eleştirinin ve Sahtekâr Hissetmenin Birlikte Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	50

KISALTMALAR LİSTESİ

ADDT: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

DSM V: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V

STEM: Science, Technology, Engineering, Mathematics

TDK: Türk Dil Kurumu



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Birey ev, okul, iş, sosyal çevre gibi yaşam içinde karşılaştığı durumlar karşısında belli başlı tutum ya da tutumlar takınan bir canlıdır. Karşılaşılan durumlar karşısında ise kişi iyi bir sonuç ortaya koyma çabası içinde olabilir. Bu çaba yeri geldiğinde olağan ölçüde olabileceği gibi en iyi performansı ortaya koyma şeklinde de olabilir. Yaşanan bu durum akla mükemmeliyetçiliği getirmektedir. Yaşamın her alanında karşımıza çıkan bir kavram olan mükemmeliyetçilik; ev, okul, iş, sosyal çevre, sportif faaliyetler gibi alanlarda en iyi olmaya yönelik çabayı ifade etmektedir (Shafran, Egan ve Wade, 2021). Bu kavram Türk Dil Kurumu (TDK, 2022) tarafından da kusursuz, eksiksiz, tam, tamamlanmış olma durumu olarak tanımlanmaktadır.

Alan yazınına bakıldığında ise mükemmeliyetçilik kavramının birçok farklı açıdan ele alındığı göze çarpmaktadır. Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu ve olumsuz bağlamda ele alan Burns (1980) tarafından bu kavram; gerçekçi olmayan yüksek standartlar koyma, imkânsız hedeflere dair kendini sürekli zorlama, kendi değerini başarısına ve üretkenliğine göre belirleme durumu şeklinde tanımlanmaktadır.

Hamachek (1978) tarafından “normal” ve “nevrotik” olarak iki boyutta açıklanan mükemmeliyetçilikten normal mükemmeliyetçilik; gerçekçi standartlar belirleme, bazı durumlarda standartlarını esnetebilme, yüksek çaba gerektiren işlerden keyif alabilme durumuyken nevrotik mükemmeliyetçilik; gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirleme, standartları esnetememe ve çabasını yeterli bulmama durumu şeklinde açıklanmaktadır.

Flett ve Hewitt (1991) tarafından kendine yönelik, diğerlerine yönelik ve sosyal düzene yönelik olmak üzere üç boyutta açıklanan mükemmeliyetçilik türleri açısından kendine yönelik mükemmeliyetçilik, yüksek standartlar belirleme ve kusursuzluğa ulaşma çabası; diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik bireyin önem atfettiği kişilere yönelik yüksek standartlar belirleme eğilimi; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin, başkalarının kendisine yönelik gerçekçi olmayan standartları olduğuna inanmasını ifade etmektedir.

Frost vd. (1990) tarafından altı boyutta açıklanan mükemmeliyetçilik; düzen, yüksek kişisel standartlar, hatalardan endişe duyma, ebeveyn beklentileri, eylemlerden şüphe duyma ve ebeveyn eleştirelliği şeklindedir. Düzen ve yüksek kişisel standartlar olumlu mükemmeliyetçilik bağlamında ele alınırken, hatalardan endişe duyma, eylemlerden şüphe duyma, ebeveyn eleştirelliği ve ebeveyn beklentileri olumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilmektedir (Frost vd., 1990).

Bireylerin mükemmeliyetçilik geliştirmesinde küçük yaşlarda bir performansa yönelik ebeveynlerinin belirlediği standartlar, bu standartlara dair başarı ya da başarısızlık durumunda gösterdiği tutumlar, onlardan gelecek olan sevgi ve onaylanma ihtiyacı etkili olabilmektedir (Hamackek, 1978). Bu da ilerde bireylerin deneyimlerini başarılı-başarısız olarak kutuplaştırma ve ikili düşünme eğilimi şeklinde karşımıza çıkarak arzularını “istiyorum”dan “yapmalıyım” şeklindeki taleplere dönüştürmenin yanında zaman algılarının şimdi ve burada yerine gelecek odaklı olması ve ortalama bir performansa sergilemenin utanç verici olduğu ile kendini gösterir (Barrow ve Moore, 1983). Kişinin bu başarıları küçümseme nedenlerinden biri de başarılarına dair kendilerini bir sahtekâr gibi hissetmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Kişi başarılarını yetenek, beceri gibi kişisel özellikler yerine şans, çok çalışma gibi faktörlere bağlayabilir fakat çevresindekilerin yetenek ve becerilerinden kaynaklı olduğunu zannettiğine fakat böylece insanları kandırdığına inanabilir (Clance ve Imes, 1978). Alan yazınında bu durum imposter/sahtekârlık fenomeni olarak ifade edilmektedir.

Sahtekârlık fenomeni kişinin; sahip olduğu akademik dereceler, üstün başarılar, bu başarılarla çevrelerinden aldıkları övgülere rağmen başarılarını içselleştiremeyip zekâ ve yeteneklerine bağlamak yerine şans, aşırı çalışma, değerlendirici hatası gibi dış faktörlerden kaynaklı olduğunu savunması, bu nedenlerle insanları kandırdığını düşünmesi ve sahtekârlıklarının ortaya çıkacağına dair endişelenmesi durumudur (Clance ve Imes, 1978). Sahtekârlık fenomenine sahip kişiler mükemmeliyetçi özelliklere sahip kişiler gibi kusursuza ulaşma çabası içerisine girebilir, yüksek standartlara sahip olabilir, mevcut başarılarını görmezden gelebilirler (Grubb ve Grubb, 2021).

Yaptıkları her işi mükemmel yapma konusunda sonsuz bir çaba içinde olan mükemmeliyetçilerin ortaya kusursuz bir iş ortaya koymaya dair belirledikleri yüksek standartlar vardır fakat bu yüksek standartlara erişemediklerinde ve mükemmel bir edim sergileyemediklerinde kendilerini suçlarlar, acımasız bir şekilde değerlendirirler ve eleştirirler (Holle ve Ingram, 2008; Pretzer, 2008). Karşımıza öz eleştiri olarak çıkan bu kavram TDK (2022) tarafından “Bir kişinin kendi davranışları üzerine yönelttiği yargı, otokritik” olarak

hem olumlu hem de olumsuz değerlendirme şeklinde tanımlanırken alan yazınına bakıldığında ise Thompson ve Zuroff (2004) tarafından karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ve içsel öz eleştiri olmak üzere iki boyutlu şekilde açıklanmıştır. Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri; kişinin kendisinden daha başarılı, üstün ya da düşman olarak gördüğü kişilerle kendini olumsuz anlamda kıyaslaması ve benliğini değersizleştirilmesi olarak tanımlanırken içsel öz eleştiri kişinin kendisine yönelik yüksek standartları olması, bu yüksek standartlarını gerçekleştiremediği için kendi benliğine karşı olumsuz bir bakış açısı geliştirmesidir (Thompson ve Zuroff, 2004).

Alan yazınında mükemmeliyetçilik, sahtekârlık olgusu ve öz eleştirinin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mükemmeliyetçiliğin sahtekârlık olgusu ve öz eleştiri ile olan ilişkisinin incelenmesinin mükemmeliyetçiliği anlamaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Genel olarak en iyinin ön plana çıktığı günümüz çağında toplumda kendine bir yer edinmeye çalışan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi özelliklerinin incelenmesinin de onların iç dünyasını anlamada bir ışık yakacağına inanılmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Söz konusu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin sahtekârlık fenomeni ve öz eleştiri açısından incelenmesidir.

Araştırmanın amacı bağlamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, sahtekârlık ve öz eleştiri düzeyleri cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri genel ağırlıklı not ortalamalarına göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin sahtekârlık düzeyleri uyumlu olan ve uyumlu olmayan mükemmeliyetçiliklerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin öz eleştiri düzeyleri uyumlu olan ve uyumlu olmayan mükemmeliyetçiliklerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Mükemmeliyetçilik yıllardan beri araştırılan, üzerinde çalışılan bir kavram olmuştur ve mükemmeliyetçi özellikler yaşam içinde birçok farklı alanda karşımıza çıkmaktadır (Stoeber, 2012). Bu alanlardan biri üniversite ortamıdır (Aydemir ve Bayram-Arlı, 2020;

Bahtiyar, 2019; Başçı ve Hamamcı, 2022; Henning vd., 1998; Liu vd., 2023; Stoeber vd., 2008; Yılmaz vd., 2019). Öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimi içinde olmaları daha iyi bir performans ortaya koymaları ve çalışmaya daha çok vakit ayırmaları ile ilişkili görünmektedir (Loscalzo vd., 2019). Yani öğrencilerin mükemmeliyetçi olmaya eğilimleri arttıkça hem çalışmaya ayırdıkları sürenin performanslarının olumlu anlamda arttığını söyleyebiliriz. Öte taraftan, öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri arttıkça yaşadıkları stresin de arttığı ve benlik saygılarının düştüğü, hata yapmaya karşı daha fazla endişe yaşadığı durumlarla da karşılaşmaktadır (Aydemir ve Bayram-Arlı, 2020).

Mükemmeliyetçi özelliklere sahip öğrenciler herhangi bir başarı durumunda daha istekli olurlarken kendine öz eleştirel yaklaşan öğrenciler herhangi bir başarısızlık durumunda daha düşük öz yeterlik gösterebilmektedirler, bunun yanında hem mükemmeliyetçi hem de kendine karşı eleştirel yaklaşan öğrenciler bir performansın başarılı ya da başarısız olarak değerlendirilmesinde açıklayıcı rol oynayabilir (Stoeber vd., 2008). Zira, alan yazınındaki araştırmalara bakıldığında öğrencilerin mükemmeliyetçi özellikleri ve kendilerine dönük yargılayıcı tutumlarının birbiriyle ilişkili olduğu çalışmalar karşımıza çıkmaktadır (Flett vd. 2020; Gilbert vd., 2006; Grzegorek vd. 2004; Kihei ve Kachooei, 2022; Öngen, 2011; Powers vd., 2004).

Bireylerin akademik alanda başarıya ulaşırsalar dahi bu başarılarını kabullenemediği, içselleştiremediği, bu başarılarının yetenek ya da yetkinliklerinden değil de beklentilere göre hareket etmesinden kaynaklı olduğu fakat insanları hakkıyla elde etmemelerine rağmen başarılı olduklarına dair kandırdıklarına inandığına rastlanmaktadır (Clance ve Imes, 1978; Langford ve Clance, 1995). Alan yazınında bu inanç sahtekârlık olgusu olarak ifade bulunmaktadır (Clance ve Imes, 1978). Sahtekârlık olgusuna sahip kişiler yaptıkları şeye dair yetkin olduklarından şüphelenen, kendilerine zorlayıcı bir hedef koyduklarında başarısız olmaktan endişelenen, yaptıkları her işi kolay bir şekilde ve mükemmel yapma çabası içinde olan fakat sonuç ne olursa olsun bunu yeterli görmeyen, kendilerini olumsuz anlamda eleştiren bir profil sergilemektedirler (Clance, 1985; Koshy vd., 2022).

Tüm bu çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda alan yazınındaki araştırmalara bakıldığında üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi tutumlarının birçok değişkenle olan ilişkisinin incelendiği görülmüştür fakat sahtekârlık fenomeni ve öz eleştiri ile ikisinin birlikte incelendiği yerli ya da yabancı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılacak olan bu araştırmanın, üniversite öğrencilerinin deneyimlemiş olduğu mükemmeliyetçiliğin doğasını anlama ve açıklamada alan yazınına güncel bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçüm araçlarına verdiği cevapların dürüst ve samimi olduğu kabul edilmektedir.
- Bu araştırma kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikleri temsil ettiği kabul edilmektedir.
- Araştırma örneklemini evreni temsil edici niteliktedir.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma ölçüm açısından katılımcıların verdiği yanıtlar ile sınırlıdır.
- Araştırma zaman açısından 2022-2023 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.
- Araştırma katılımcılar açısından Akdeniz Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Mükemmeliyetçilik: Gerçekçi olmayan yüksek standartlar koyma, imkânsız hedeflere dair kendini sürekli zorlama, kendi değerini başarısına ve üretkenliğine göre belirleme durumu, kusursuzluğa ulaşma çabasıdır (Burns, 1980; Flett ve Hewitt, 2002).

Sahtekârlık Fenomeni: Kişinin, sahip olduğu akademik dereceler, üstün başarılar, bu başarılarla çevrelerinden aldıkları övgülere rağmen başarılarını içselleştiremeyip zekâ ve yeteneklerine bağlamak yerine şans, aşırı çalışma, değerlendirici hatası gibi dış faktörlerden kaynaklı olduğunu savunması fakat insanları tam tersi yönde kandırdığını düşünmesi ve sahtekâr olduklarının ortaya çıkacağına dair endişelenmesidir (Clance ve Imes, 1978).

Öz Eleştiri: Öz eleştiri Thompson ve Zuroff (2004) tarafından karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ve içsel öz eleştiri olmak üzere iki boyutlu şekilde tanımlanmıştır. Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri; kişinin kendisinden daha başarılı, üstün ya da düşman olarak gördüğü kişilerle kendini olumsuz anlamda kıyaslaması ve benliğini değersizleştirmesidir. İçsel öz eleştiri kişinin kendisine yönelik yüksek standartları olması, bu yüksek standartlarını gerçekleştiremediği için kendi benliğine karşı olumsuz bir bakış açısı ile yaklaşmasıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Mükemmeliyetçilik

2.1.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı

Mükemmeliyetçilik yaşamın her alanında karşımıza çıkabilecek bir kavramdır. Ev, okul, iş, sosyal çevre, sportif faaliyetler gibi alanlarda en iyi olmaya yönelik çabayı ifade etmektedir (Shafran, Egan ve Wade, 2021). Alan yazınına bakıldığında mükemmeliyetçilik kavramının geçmişten günümüze birçok kişi tarafından ele alındığı görülmektedir. Horney'e (1991a) göre kendini standartlarıyla tanımlama, ideal benliği gerçek benliğe dönüştürme çabası mükemmeliyetçilik olarak ifade edilirken mükemmeliyetçi bir kişiye göre kişinin gözünde kendisi için belirlemiş olduğu yüksek standartlar, etik değerlerin farkında olmakla ve iyi bir insan olmakla eş değerdir. Örneğin; mükemmeliyetçi bir kişi arkadaş canlısı görünebilir çünkü ona göre dostça görünmek *zorundadır*. Diğer yandan insanlar tarafından ayıplanma korkusu olan kişi, kusursuza ulaşma çabasıyla ayıplanmaktan kaçınmaya çalışır (Horney, 1991a).

Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu ve olumsuz bağlamda ele alan Burns (1980) tarafından bu kavram; gerçekçi olmayan yüksek standartlar koyma, imkânsız hedeflere ulaşmaya dair kendini sürekli zorlama, kendi değerini başarısına ve üretkenliğine göre belirleme durumu şeklinde tanımlanmaktadır. Benzer şekilde mükemmeliyetçiliği tek boyutlu ve olumsuz olarak değerlendiren Hollender'a (1965) göre mükemmeliyetçilik; bireyin bir durum karşısında kendisi ya da başkasından yeterli olanın daha üstünde yüksek performans sergileme talebi olarak ifade edilmektedir.

Hamachek (1978) tarafından “normal mükemmeliyetçilik” ve “nevrotik mükemmeliyetçilik” olarak iki boyutta açıklanan mükemmeliyetçilikten normal mükemmeliyetçilik; bireyin kendisine yönelik gerçekçi standartlar belirlemesi, bazı durumlarda standartlarını esnetebilmesi, yüksek çaba gerektirse de yaptığı işten keyif alabilmesi şeklinde ifade edilir ve olumlu olarak nitelendirilirken nevrotik mükemmeliyetçilik ise; kişinin kendisine yönelik gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemesi, standartları konusunda katı olması, standartlarını esnetememesi ve çabasından memnun olmaması şeklinde açıklanmaktadır ve mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutudur.

Frost vd. (1990) tarafından “kişisel standartlar, hatalardan endişe duyma, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştireliliği, eylemlerden şüphe duyma ve düzen” olmak üzere altı boyutta açıklanan mükemmeliyetçiliğe göre; “kişisel standartlar” kişinin kendisine yönelik yüksek standartlar koyması ve benlik değerini bu yüksek standartlara göre belirlemesi; “hatalardan endişe duyma” kişinin hata yapınca olumsuz tepki verme, bunu başarısızlıkla eş görme eğilimi ve bir hatanın ardından diğer kişilerin gözündeki saygınlığını kaybetmekten korkmayı ifade etmekte iken “ebeveyn beklentileri” bireyin, ailesi tarafından kendisine yüksek standartlar koyulduğuna inanmasıdır. “Ebeveyn eleştireliliği” bireyin ailesinin kendisine aşırı derecede eleştirel yaklaştığına inanma; “eylemlerden şüphe duyma” bireyin bitirdiği işlerle ilgili yeterince tatmin edici bir sonuca ulaşmadığına inanma; “düzen” kişinin titiz, düzenli olmaya yönelik inancını ifade etmektedir (Frost vd., 1990). Bununla birlikte araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin olumsuz ve psikopatolojik yönüne vurgu yapmış ve yapmış oldukları çalışmaya göre mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan kişilerin, düşük olanlara göre psikopatolojik belirtileri daha çok gösterdiklerine ulaşmışlardır (Frost vd., 1990).

Hewitt ve Flett (1991) tarafından üç boyutta açıklanan mükemmeliyetçiliğe göre “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” boyutu; kişinin kendisine esnek olmayan standartlar koymasını, kendisini esnek olmayacak şekilde değerlendirmesini, kendisine hoşnutsuz yaklaşmasını içeren ve tüm motivasyonunu başarısızlık yaşayacağı durumlardan kaçınma ve kusursuza ulaşma çabasında kendini gösterirken “başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik” boyutu bireyin, başkalarının yapabilecekleriyle ilgili standartları, beklentileri, inançları ile ilişkili olan, kişinin kendisine dayattığı mükemmeliyetçiliği başkalarına yüklemesi ve diğer yandan ise işi kendisi yerine başkalarını eleştirerek, kınayarak, suçlayarak, başkalarına dostça olmayan bir tutumda yaklaşmasını ifade etmektedir. “Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik” boyutu; kişinin, kendisi için önemli gördüğü kişiler tarafından kendisine gerçekleşmesi mümkün olmayan yüksek standartlar koyduğuna, katı bir değerlendirmeye tabi tutulduğuna, mükemmel olması yönünde kendisini zorladıklarına inanması ve başkalarının kendisi için belirlediğini düşündüğü bu yüksek standartlara ulaşmak için büyük çaba sarf etmesi, beğenilmemekten ya da onaylanmamaktan kaçınması ile ilişkilidir (Flett vd. 1991; Flett ve Hewitt, 2002).

2.1.2. Slaney vd. Mükemmeliyetçilik Yapısı ve Boyutları

Bu araştırmada mükemmeliyetçilik; Slaney ve Johnson (1992) tarafından geliştirilen fakat eksik olduğu bazı noktalar olduğu düşünülerek Slaney vd. (2001) tarafından yenilenen “Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Gözden Geçirilmiş” bağlamında ele alınacaktır. “Yüksek standartlar, düzen ve uyumsuzluk” olmak üzere üç alt boyutta açıklanan mükemmeliyetçilikten “yüksek standartlar” boyutu kişinin performansına yönelik belirlediği üst düzey standartları, memnuniyeti ile ilgiliyken “düzen” boyutu kişinin fiziksel ortamı düzenleme ve bir tutum olarak düzenli olmasını, her durum ve koşulda muntazam hareket edebilmesini; “uyumsuzluk” boyutu ise kişinin kendiyle ilgili belirlemiş olduğu standartlara yönelik beklenti ve değerlendirmelerini içermektedir (Slaney vd. 2001; Rice vd. 2014). Bunun yanında Slaney ve Ashby (1996) mükemmeliyetçiliğin “yüksek standartlar, düzen ve uyumsuzluk” olarak alt boyutlara ayrılmasıyla birlikte olumlu ve olumsuz bağlamda da değerlendirilebileceğine ulaşmışlardır. Bu değerlendirmeye göre mükemmeliyetçilik kişiyi sadece olumsuz anlamda etkilememekte; mükemmeliyetçiliğin, kişinin potansiyelini en iyi şekilde ortaya koymasına ve gelişmesine katkı sağlayan olumlu bir yönü de bulunmakta ve bu bakış açısından hareketle; kişinin, performansının en iyisini ortaya koymada belirleyici unsur olan yüksek standartlar ile kendine ve çevresine tertip katan düzen alt boyutları mükemmeliyetçiliğin uyum sağlayıcı tarafı, kişinin performansı ile ilgili değerlendirme ve hoşnutsuzluklarını içeren uyumsuzluk alt boyutu ise uyumlu olmayan tarafı olarak görülmektedir (Slaney vd. 2001)

2.2. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu kısımda, literatüre dayalı olarak mükemmeliyetçilikle kuramsal çerçeve bağlamında ilişkili görülen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Terapiye yer verilecektir.

2.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)

2.2.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi’nin (ADDT) Tarihçesi ve Doğası

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), Ellis’in klasik psikanaliz terapilerinden bir verim alamadığını ve sonuç göremediğini düşünmesiyle ortaya çıkmış ve şekillenmiştir (Ellis ve Dryden, 1997). 1950’lerin başında klasik psikanalizin ardından bir arayışa giren ve Epiktetus, Aurelius gibi felsefecilerin düşüncelerinden etkilenen Ellis, özellikle de Epiktetus’un “İnsanlara rahatsızlık veren şeyler değil, onlara dair bakış açılarıdır.” cümlesini başlangıç noktası edinmiştir (Ellis ve Dryden, 1997; Ellis, 2001). Böylece model 1955’te ilk

etapta zihinsel süreçleri odak edinerek Akılcı Terapi ismiyle kendini duyururken daha sonra 1961 yılında sürece bireyin duygu yönü de dahil edilmiş ve model revize edilerek Akılcı-Duygusal Terapi ismini almıştır fakat bunun yanında Ellis'in sürece davranış boyutunu da eklemesi ve daha da genişletmesiyle kuram 1993 yılında nihai olarak Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ismini almıştır. (Dryden ve Neenan, 2006).

2.2.3. Akılcı Olan ve Akılcı Olmayan İnançlar

ADDT'nin parçalarından biri olan akılcılık, bireyin inançlarıyla sağlık olan ve sağlıklı olmayan şekillerde bağdaştırılmasının yanında sağlıklı olarak nitelendirilen akılcı inançlar ve sağlıksız olarak nitelendirilen akılcı olmayan inançlar her insanda bulunmaktadır (Ellis ve Blau, 1998; Karahan ve Sardoğan, 1994). Bir başka deyişle, her insanın akılcı olan ve akılcı olmayan şekillerde düşünme potansiyelinde ve eğiliminde olduğu söylenebilir. Akılcı olan inançlar bir psikolojik sağlamlık unsuru olarak kişinin aşırıya kaçmayan, gerçekçi, mantıklı, esnek olan, kişiyi ve kişiler arası ilişkileri geliştirici yönünü yansıtır ve tercihler, arzular, hoşlanılan ya da hoşlanılmayan şeyleri içeren cümlelerle ifade edilirler (Ellis ve Dryden, 1997). Öte yandan akılcı olmayan inançlar ise kişiye rahatsızlık veren, kişinin katı olan ve aşırıya kaçan, gerçeklikten uzak, mantıklı olmayan, kişiyi ve kişiler arası ilişkileri baltalayan yönünü yansıtır ve zorunluluk ya da -meli/-malı cümleleriyle ifade edilirler (Dryden ve Neenan, 2006; Ellis ve Dryden, 1997). Akılcı olmayan inanç tarzını benimseyen kişi ise duygusal açıdan zorlantılar yaşayabilir ve kişinin yaşam kalitesi düşebilir (Karahan ve Sardoğan, 1994).

Ellis (1962) tarafından dile getirilen belli başlı bazı akılcı olmayan inançlar şunlardır:

1. *Yetişkin bir insan önemsemediği herkes tarafından sevilmeli ve onaylanmalıdır.*
2. *Kişinin kendine değer vermesi için kişi her açıdan yetkin, yeterli ve başarılı olmalıdır.*
3. *Bazı insanlar kötü, alçak ve iğrençtir, bu insanlar cürümlerinden dolayı suçlanmalı ve cezalandırılmalıdır.*
4. *İşler olması gerektiği gibi gitmediğinde bu korkunçtur, felakettir.*
5. *İnsanların mutsuzluğu dış nedenlerden kaynaklıdır, bu nedenle kişi mutsuzluğunu ya çok az kontrol edebilir ya da hiç edemez.*
6. *Bir şey kişiye tehlikeli ve korkutucu görünürse kişi bunun gerçekleşme ihtimali üzerinde sürekli kafa yormalı ve endişelenmelidir.*
7. *Yaşamın zorlukları ve sorumluluklarından kaçmak onlarla yüzleşmekten daha kolaydır.*

8. *Kişi başkalarını bağımlı olmalı, güvenebileceği ve kendisinden daha güçlü olan birine ihtiyaç duymalıdır.*
9. *Kişinin geçmişi şu anki davranışlarının önem arz eden bir belirleyicisidir çünkü kişinin hayatını bir kez şiddetle etkileyen bir şey geçmişten bağımsız şekilde kişinin hayatını süresiz olarak etkilemeye devam eder.*
10. *Kişi, başkalarının yaşadığı sorunlar ve rahatsızlıklara çok üzüntü duymalı.*
11. *Kişinin yaşadığı sorunların doğru, net ve mükemmel bir çözümü vardır, bu mükemmel çözümü bulamamak bir felakettir.*

2.2.4. A-B-C Modeli

ADDT'nin, bireylerin yaşadığı sorunları kavramsallaştırmak amacıyla kullanıldığı ABC modeline göre; A (act/eylem) kişinin başından geçen olayı, B (belief/inanç) modelin akılcı olan ya da olmayan inanç boyutunu, C (consequences/sonuç) ise olayın bilişsel, duygusal ve/veya davranışsal olan sonucu anlamına gelmektedir (Ellis ve Dryden, 1997). A, yani olayın kendisi direkt olarak sonuca (C) neden oluyor gibi görünse de aslında mantıklı ya da mantık dışı inançlar (B) burada önemli bir rol oynamaktadır yani bir başka deyişle, kişiyi sonuca götüren şey başından gelen olay değil, bu olaya dair yaptığı çıkarım, inanç ya da yerleşik düşünceleri olduğu söylenebilir (DiGiuseppe vd., 2014). Buradan hareketle, akılcı olan ve olmayan bu inançlardan kişiye rahatsızlık veren sonuca götüren şeyin akılcı olmayan inançları, düşünceleri olduğu çıkarımı yapılabilir.

Örneğin, bir kişinin arkadaşını araması fakat arkadaşının onu meşgule alması nedeniyle incinmesi durumunda kişinin incinmiş hissetmesine (C) yol açan şeyin, arkadaşının telefonu meşgule alması (A) değil; kabul edilmeme ve reddedilmeye yönelik inançları (B) olduğu ifade edilebilir. Burada ADDT'nin hedeflerinden biri, kişinin burada kilit nokta olan akılcı olmayan inancı tartışmak (D/disputing) ve akılcı olan ile değiştirmektir (Corey, 2016). Burada öncelikle kişinin yaşamış olduğu bu sorundaki akılcı olmayan inancını fark etmesi, keşfetmesi gerekir (Ellis, 2001). Akılcı olmayan inanç tespit edildikten sonra tartışılır fakat kişi uzun yıllardır bu akılcı olmayan inancı sürdürdüğü için akılcı olmayan inançların tartışılması kolay olmayabilir ve bu tartışmanın, akılcı olmayan inançların akılcı olanlarla değişimi noktasında kilit rol üstlendiği ifade edilebilir (DiGiuseppe vd., 2014). Akılcı olmayan inançların ele alınması bilişsel, ampirik ya da felsefi açıdan tartışmalar yoluyla yapılır, kişi bu tartışmaların ardından akılcı olmayan inançlarını akılcı olanlardan ayırt edebilecek bir konuma ulaşmasıyla birlikte akılcı olmayan inançlar kişiye yararlı olabilecek

olanlarla değiştirilir ve kişi üzerinde etkili (E/effective) olarak kişi hayatında yeni ve etkili olan bu akılcı inançları pratiklerle güçlendirerek içselleştirir (Corey, 2016; Ellis, 2001).

2.3. Bilişsel Terapi

2.3.1. Bilişsel Terapi'nin Tarihçesi ve Doğası

Aaron Beck'in Biliřsel Terapiyi (BT) geliştirmesi Ellis ile benzer zamanlara ve deneyimlere denk gelmektedir yani ikisi de klasik psikanaliz yöntemlerinden verim alamayınca bir arayışa girmiş, benzer konuları birbirinden habersiz şekilde işlemiş ve kuramlarını geliştirmişlerdir (Corey, 2016). Biliřsel terapi, psikanalitik terapisinin aksine küçük yaşlarda ve gelişim döneminde yaşanan olumsuzlukların bilinçdışına itilerek patoloji oluşturması yerine kişideki patolojinin hatalı düşünce kalıplarından kaynaklı olduğunu ve kişinin sorunlarına dair farkındalık sahibi olmasıyla bilinç düzeyinde çözüme gideceğini ve kişinin sorunlarına daha gerçekçi bakış ačíısıyla yaklaşacağını savunur (A. T. Beck, 1976).

Bilişsel terapi kişinin kör noktalarını görmesine, algısının bulanık olmak yerine daha net olmasına, kendini kandırmak yerine olduğu gibi görmeye, olaylara daha gerçekçi bir perspektiften bakmalarına yardımcı olmaktadır (A. T. Beck, 1976). Bu terapiye göre kişinin yaşamış olduğu psikolojik sıkıntıyı anlamaya ve açıklamaya çalışılır, bu psikolojik sıkıntının her insanın zaman zaman başına geldiği olaylara karşı verdiği doğal tepkilerden kaynaklı mı olduğu yoksa kişinin yaşamış olduğu olayı yanlış yorumlamasından kaynaklı mı olduğu incelenir ve değerlendirilir (Corey, 2016).

2.3.2. Otomatik Düşünceler

Bilişsel terapide üzerinde çalışılan konulardan biri olan otomatik düşünceler kişinin aklına otomatik, ani, hızlı bir şekilde, planlanmadan, kendiliğinden gelen düşünceler olarak ifade edilmektedir (A. T. Beck, 1976; J. S. Beck, 2005). Otomatik düşünceler, Aaron Beck'in danışanlarıyla olan seanslarında danışanlarının hem kendisiyle hem de diğer kişilerle iletişim kurarken farkında olmadan belli başlı aynı olan bazı düşünce kalıplarını kullandıklarını gözlemlemesiyle ortaya çıkmıştır (A. T. Beck, 1976). Kişi, sıklıkla bu düşüncelerinin farkında değildir çünkü bu düşünceler zihinde kısa bir an için geçer ve giderler, daha çok bu düşüncelere eşlik eden rahatsız edici duyguların farkına varılır (Türkçapar, 2018). Bunun yanında otomatik düşünceler sadece düşünce formunda değillerdir, sözel ifade olarak ya da hayal etme gibi imgesel formda da varlık gösterebilirler (A. T. Beck, 1976; Türkçapar, 2018).

2.3.3. Ara İnançlar

Otomatik düşüncelerden sonra gelen, kişinin bir olay ya da durum karşısında takındığı tavır, tutum, kurallar ya da etik ilkelerini ifade eden, kişiye özgü genel geçer olan, genellikle “-meli/-malı, eğer.. , o zaman...” kalıplarının yer aldığı cümlelerle ifade edilen inançlardır (Türkçapar, 2018; Ak vd., 2023). Bu inançlar yerine göre sağlıklı ve işlevsel olabilirler fakat çoğunlukla kişinin yaşamına dair uyum bozucu etki oluştururlar (Türkçapar, 2018). Örneğin sağlıklı yaşama dair kuralı olan bir kişi “Her zaman sağlıklı yiyecekler *tüketmeliyim*.” diyerek hem zihnen hem de bedenlen zinde kalmak adına tatlı tüketmeyebilir fakat naneli şeker yeme düşüncesinde bile kişinin kendini suçlu hissetmesi sağlıklı yaşama dair kuralının sert, katı ve yaşantısını olumsuz etkileyebilecek bir hale bürünebilir. Burada önemli olan nokta, kişinin sahip olduğu ara inançlardaki bu sınırları ve kuralları esnetmenin kişiye gerçekte nasıl bir zarar ya da yarar sağlayacağını incelenmesidir (Türkçapar, 2018; J. S. Beck, 2021).

2.3.4. Temel İnançlar

Her durumdan ve koşuldan bağımsız olarak kişinin zihninin en derininde yer alan, küçük yaşlardan itibaren kişinin yaşamış olduğu olaylar, kazandığı deneyimler sonucu yaptığı çıkarımlar ve varsayımlar ile oluşan, kişinin kendini, çevresini ve dünyayı bu inançlarla anlamlandırdığı genelleşici, mutlak olan ve esnek olmayan inançlardır (Türkçapar, 2018; J. S. Beck, 2021). Temel inançlar kişinin zihninin en altında yer alan kategorize bir yapı olması sebebiyle zaman zaman “şema”lar olarak da karşımıza çıkmaktadır (Dobson ve Dozois, 2019). Kişi, küçüklükte geçirdiği yaşantılara olumlu bir anlam yüklediye ve ilerde başına kötü bir olay geldiğinde genel anlamda kendine ve dünyaya bakışı olumluysa kötü olaya dair kısa süreli olumsuz bir benlik içinde olsa da bu durum düzelecektir fakat yaşantıya olumsuz bir anlam yüklediye bu olumsuzluğu kendi benliğine yorma eğiliminde olacaktır ve bu çıkarım sürekli hale geldiğince ise uyum bozucu ve işlevsel olmayan bir temel inanca karşılık gelecektir (J. S. Beck, 2005). Kişinin yaşamında yer alan ve genellikle bir tanesi ağır basan temel inançlar “Yetersizim.”, “Değersizim.”, “Sevilmiyorum.” şeklinde üç ana başlıkta çerçevelenmiştir ve belli bir durum ya da kişiye yönelik olmayan genel düşüncelerdir (J. S. Beck, 2005). Örneğin; “Sevilmiyorum.” temel inancı aktif olan birinin sevilmemesi durumunu “Ayşe beni sevmiyor.” yerine “Kimse beni sevmiyor.” cümlesiyle ifade edeceği söylenebilir. Bununla birlikte temel inançlar kişinin yaşamında “yetersizim-yeterliyim”, “değersizim-değerliyim”, “seviliyorum-sevilmiyorum” olarak çiftler halindedir, psikolojik açıdan sağlıklı bir insanda genel olarak bu inançların olumlu yönü aktifken başına kötü bir olay gelmesi sonucu olumsuz olanları aktif hale gelebilse de geçici olmakta fakat depresyon gibi kronik

hastalıklara ya da kişilik bozukluğuna sahip kişilerde genellikle olumsuz temel inanç aktif olmaktadır (Ak vd., 2023).

2.3.5. Bilişsel Çarpıtmalar

Kişinin, başından geçen olaylar ya da durumlarla ilgili işlevsel olmayan, gerçekte tam olarak örtüşmeyen yargılara vardığı hatalı düşünce kalıplarına bilişsel çarpıtmalar, diğer isimleriyle de “bilişsel işleme”, “bilişsel tuzak”, “bilişsel hatalar” denmektedir (Türkçapar, 2015). Bilişsel çarpıtmalar her insanda belirli şekillerde bulunmakta ve kullanılmaktadır fakat kişide sorun haline gelmesi bu düşüncelerin esnekliğe yer vermeyen, uygun olmayan şekillerde ve sık olarak kullanılmasıyla gerçekleşir. Bu, ilgili duruma dair kişinin gerçeklikten uzak bir duygusal ve davranışsal tepki vermesiyle sonuçlanır, kişinin yaşamını zorlaştırır ve yaşamdan aldığı doyumunu düşürür (Corey, 2016; Türkçapar, 2018). Kişinin mükemmeliyetçi tutumunda esnek olmayan bir yönü olabildiği göz önünde bulundurulacak olursa (Hamachek, 1978) bilişsel çarpıtma bu bağlamda açıklayıcı olabilir.

Dobson ve Dozois (2019) ile Simmons ve Griffiths (2021) tarafından da ifade edildiği üzere herkesin zaman zaman kullandığı bazı bilişsel çarpıtmalar şu şekildedir:

1. *Ya hep ya hiç (siyah-beyaz) tarzı düşünme: Yaşantıları olumlu ve olumsuz olarak iki aşırı ve zıt kategoriye yerleştirme, gri alanı göz ardı etme.*
2. *Aşırı genelleme: Tek bir olaya dair çıkarımı genellemedir. Örn. Tek bir olaya dair öfkeyi kontrol altına alamama durumunda “Ben öfkemi kontrol edemeyen biriyim” şeklinde genelleştirme.*
3. *Olumluyu küçültme/olumsuzu yüceltme: İyi bir şey olduğunda ya da bir başarıya dair bunun o kadar da önemli olmadığını düşünerek küçültmek fakat olumsuz bir duruma önem atfetme, bunu büyütme.*
4. *Sonuca atlama: Bir olay/duruma dair olası sonuçlar arasından destekleyici bir kanıt olmamasına rağmen olumsuz bir kanıya varma, düşünülen şekilde sonuçlanacağına inanmaktır. Örn. Başvurduğum işten telefon almadığıma göre işi bana teklif etmeyecekler demektir.*
5. *Zihin okuma: Kişinin, başka birinin kendisiyle ilgili düşüncelerini tahmin etmesi ve bunu olumsuz bağlamda yapması, buna inanmasıdır.*
6. *Felaketleştirme: Gerçekleşmesi olası sonuçlar arasından en kötü senaryonun gerçekleşeceğini varsaymak ve bunu abartmaktır.*

7. *Duyguyla muhakeme yapma: Kişinin sırf öyle hissettiği için hissettiği şeyin doğru olduğuna inanmasıdır.*
8. *Falcılık: Destekleyici bir kanıt olmamasına rağmen olası sonuçları göz ardı edip belli birinin gerçekleşeceğine inanmaktır.*
9. *-meli/-malı ifadeleri: Kişinin bir olay/durumda tutunduğu tavır, tutum, davranışa dair zorunluluk bildiren katı kurallardır. Örn. Başarıya ulaşmak için mükemmel olmalıyım.*
10. *Etiketleme: Tek bir davranışa dair değerlendirmeyi kişiliğe genellemedir. Örn. Bir dersten başarısız olunca kişinin kendini aptal olarak değerlendirmesi ve etiketlemesi.*
11. *Kişiselleştirme: Bir durum/olaydaki olumsuzlukta çok az sorumluluk sahibi olmasına ya da hiç sorumluluk sahibi olmamasına rağmen kişinin bunun sadece kendi hatasından kaynaklı düşünmesi.*

2.4. Sahtekârlık Fenomeni

2.4.1. Sahtekârlık Fenomeni Kavramı

Sahtekârlık fenomeni; kişinin mevcut başarılarına rağmen bu başarıları içsel faktörler yerine sadece dış nedenlere atfetmesi, başarılarına rağmen aslında sanıldığı kadar başarılı olmadığı düşünerek insanları aksi yönde kandırdığına, sahtekârlık yaptığına inanmasıdır (Clance ve Imes, 1978). Dr. Paul Rose Clance’e terapiye gelen alanında başarılı olan kadın danışanlarda ortaya çıkan bu kavrama göre; kendilerini sahtekâr hisseden bu kişiler akademik derecelere, üstün başarılarla sahiptir fakat bunu zekâ ve yeteneklerine bağlamak yerine başarılarının sadece şans, aşırı çalışma, değerlendirmesi hatası, değerlendiricinin gözden kaçırdığı noktalar gibi nedenlerden kaynaklı olduğunu düşünmekte, başkalarının gözünden başarılı görünüyor olmanın baskısını yaşamakta ve “sahtekârlıklarının” eninde sonunda biri tarafından ortaya çıkarılacağından endişe duymaktadırlar (Clance ve Imes, 1978; Langford ve Clance, 1993). Yeni bir işe girdiklerinde, mevcut işlerinde yeni bir rol üstlendiklerinde ya da işlerinde yeni bir zorlukla karşılaştıklarında da bu duyguları yaşamaları olasıdır (Parkman, 2016).

Bu fenomene sahip kişiler için başlangıçta sahtekârlık sendromuna sahip olduğu tabiri kullanılsa da yıllar içinde sendrom kelimesi yerini fenomene bırakmıştır çünkü DSM’ye göre bu kavram ruhsal bozukluğu içerecek biçimde tanımlanmamaktadır (Hawley ve Paul, 2019). Bununla birlikte sahtekârlık fenomenini yaşayan kişiler tarafından anksiyete, depresyon, özgüven eksikliği gibi klinik semptomlar bildirilmektedir (Clance ve Imes, 1978; Langford ve Clance, 1993; Hawley ve Paul, 2019; Wang vd., 2019).

Sahtekârlık fenomenine sahip kişiler için övgüleri, olumlu geri bildirimleri kabul etmek çok zordur (Clance ve O'Toole, 1987). Bu kişilerin okul, üniversite, iş yeri gibi kurumların değerlendirmelerinden iyi bir sonuç elde ettiklerinde bu başarıyı küçümsemeleri ve “Eğer ben bile iyi bir sonuç alıyorsam buranın standartları yüksek değil demektir.” şeklinde düşüncelerinin olası olduğu söylenebilir. Diğer yandan bu olumlu geri bildirimleri zeki oldukları için değil kendilerine acıdıkları için ya da kibar davranmaktan kaynaklı olarak aldıklarını düşünürler (Hawley ve Paul, 2019). Gerçekten başarılı olduklarını düşündüklerinde ise onlara göre bu aşırı derecede çalışma, doğru yerde doğru zamanda bulunma, şans gibi nedenlerden kaynaklıdır fakat biri hatalarına yönelik olumsuz bir geri bildirimde bulunduğu ise bunu eksikliklerinin bir kanıtı olarak görme eğiliminde olurlar (Clance ve O'Toole, 1987). Bunlarla birlikte her ne kadar başarılarını içselleştiremeseler ve hatta yeteri kadar başarılı olmasalar da insanları çok başarılı ve zeki olduklarına dair kandırdıklarını düşündükleri için herhangi bir başarısızlık yaşamaktan ya da hata yapmaktan korkarlar, bu nedenle başarısızlıktan ve hatalardan kaçınmaya yönelik büyük bir çaba sarf ederler (Clance ve O'Toole, 1987; McElwee ve Yurak, 2010; Hawley ve Paul, 2019).

Sahtekârlık fenomeni yaşayan kişilerin bir sahtekârlık döngüsü içinde olduğu, başarılı olmaya dair karşılarına çıkan ya da belirledikleri her yeni hedefte kaygı ve endişe duydukları, başarıya ulaşmada kendilerinden şüphe ettikleri söylenebilir (Clance ve Imes, 1978; Sakulku ve Alexander, 2011). Bu durumda kaygıyla başa çıkmak için iki farklı başa çıkma mekanizması devreye girmekte, bu kişiler ya aşırı derecede hazırlık yapmakta ya da ertelemeci bir tutum takınmaktadır fakat erteleme daha sonra yerini yine aşırı derecede çalışmaya bırakmaktadır (Thompson vd., 2000). Sonuç olarak kişi hedefine ulaşmakta, başarı duygusunu tatmakta ve bir rahatlama yaşamaktadır fakat bu rahatlama uzun süreli olmamakta, kişiyi yeni görevlerin beklemesiyle kaygının ve kendinden şüphe etmenin yeniden ortaya çıkması ve döngünün tekrarlanması beraberinde getirmektedir (Thompson vd., 2000). Kişinin başarısını içselleştirmek yerine aşırı hazırlıktan kaynaklı çabaya ya da ertelemeciliğe rağmen şansının yaver gitmesine bağlaması bu döngüyü kıramamasına neden olmaktadır (Thompson vd. 2000; Sakulku ve Alexander, 2011).

Sahtekârlık fenomeninin kaynağına getirilen açıklamalardan biri çocukluk döneminde geliştirilen tutumlardan kaynaklı olduğu yönündedir (Clance ve Imes, 1978; Clance vd., 1995; Hawley ve Paul, 2019; Langford ve Clance, 1995; Sonnak ve Towell, 2001). Ailede zeki olarak anılan bir yakını olsa da başarılarına rağmen kendisi için öyle addedilmeyen birey bu başarılarını kendisi yerine dış faktörlere atfeder ve sahtekârlık olgusunu geliştirir fakat bunun

tam tersi biçimde sahtekârlık, ailenin çocuğu mükemmellik derecesinde zeki ve yetenekli görmesiyle fakat çocuğun aslında öyle olmadığına inanması ve kendisine şüpheyile yaklaşmasıyla da gelişebilmektedir (Clance ve Imes, 1978). Diğer yandan ailenin çocuğa yönelik koruyucu bir tutum takınması da bireyde sahtekârlık hissinin artması ile ilişkilendirilmektedir (Li vd., 2014; Sonnak ve Towell, 2001).

Toplum tarafından cinsiyete yüklenen özelliklere göre kadınlarda sıcak, sosyal becerilere sahip olma gibi özelliklerin atfedildiği kadın, daha çok erkeklere atfedilen objektiflik, yeteneklilik, güvengenlik, bağımsızlık gibi özelliklerin ön planda olduğu bir alanda başarılı olduğunda bu başarısına dair ambivalans duygular yaşamakta, başarısını içselleştirememekte, başarısını içsel faktörlerle açıklamak yerine geleneksel açıdan daha çok kabul göreceğini düşündüğü kadınlarla ilişkilendirilen becerilere bağlayabilmekte ve böylece sahtekârlık olgusunu geliştirdiği de düşünülmektedir (Clance vd., 1995). Fakat toplumsal kalıp yargılardan bağımsız bir şekilde erkekler de kadınlar gibi bu kandırma hissini yaşayabilmekte (Thompson vd., 1998), hatta kadınlardan daha yüksek düzeylerde deneyimleyebildiği görülmektedir (Topping ve Kimmel, 1985).

Sahtekârlık fenomenini deneyimlemede başlangıçta cinsiyetin önemli bir faktör olduğu düşünülmüştür, nitekim bu fenomen başta akademik başarılarla imza atan fakat başarılarını içselleştiremeyip zekâ, yetenek, beceri gibi kişisel özellikler yerine başarılarının şans, değerlendirici hatası, gözden kaçırma gibi faktörler yoluyla olduğunu söyleyen kadınlarla ortaya çıkmıştır (Clance ve Imes, 1978). Herhangi bir başarısızlık durumunda ise erkeklerin bunu şansa ya da görevin zorluğuna bağlarken kadınların yeterince yetenekli olmamalarına bağladığı gözlenmiştir (Clance ve Imes, 1978; Clance ve O'Toole, 1985; Kumar ve Jagacinski, 2006; Vaughn vd., 2019). Fakat bazı çalışmalar sahtekârlık fenomeninin cinsiyetten bağımsız şekilde yaşanabildiğini, hem kadınların hem de erkeklerin kendilerini sahtekâr hissetmeyi benzer düzeylerde yaşayabildiklerini göstermektedir (Sonnak ve Towell, 2001; Vergauwe vd., 2015; Duncan vd., 2023).

Sahtekârlık fenomenini geliştiren bireylerde belli başlı bazı kişilik özelliklerinin de öne çıktığı görülmektedir. Beş Faktör Kişilik Özellikleri'ne göre nevrotizm kişiliğin ağır bastığı kişilerde sahtekârlık fenomenini yaşamanın da ağır bastığına, diğer yandan vicdanlılık kişilik özelliğinin daha düşük olduğuna ulaşılmıştır (Chae vd., 1995; Ross vd., 2001; Bernard vd., 2002; Vergauwe vd., 2015; Kaur ve Jain, 2022). Bununla birlikte sahtekârlık fenomenini yüksek düzeylerde deneyimleyen kişilerin daha yüksek düzeyde kendini sabotaj edimleri (Ross vd., 2001; Cowman ve Ferrari, 2002; Want ve Kleitman, 2006), utanç ve suçluluk

hisleri (Cowman ve Ferrari, 2002), şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik (Clark vd., 2022), ebeveyn korumasına sahip oldukları görülürken (Sonnak ve Towell, 2001) daha düşük düzeyde öz güven (Want ve Kleitman, 2006), öz saygı (Thompson vd., 2000; Sonnak ve Towell, 2001; Sheveleva vd., 2023), araştırma öz yeterliği (Wester vd., 2020), öz yeterlik (McDowell vd., 2015; Vergauwe vd., 2015; Duncan vd., 2023) yaşadıkları söylenebilir.

2.5. Öz Eleştiri

2.5. 1. Öz Eleştiri Kavramı

Eleştiri Türk Dil Kurumu (2023) tarafından “bir insanı, bir eseri, bir konuyu doğru ve yanlış yanlarını bulup göstermek amacıyla incelemek işi, tenkit” olarak tanımlanmaktadır. Kişinin bu inceleme ve tenkit işini kendine yönelik yaptığı öz eleştiri ise “bir kişinin kendi davranışları üzerine yönelttiği yargı, otokritik” olarak ifade edilmektedir (TDK, 2023). Buradan hareketle öz eleştiri kavramı, bireyin kendini olumlu ya da olumsuz bağlamda değerlendirmesi, davranışlarına ya da sonuçlarına yönelik bir hükme varması olarak genişletilebilir.

Günlük dilde hem olumlu hem de olumsuz biçimde kullanılabilen öz eleştirinin psikoloji bağlamında daha çok olumsuz yönüyle ele alındığı görülmektedir. Nitekim, Freud’a (1917) göre öz eleştiri, süper ego tarafından egoya karşı yapılan saldırılar olarak ifade edilir ve öz eleştirinin yüksek olduğu durumlarda birey kendini acınası, sahtekâr, öz güvensiz olarak tanımlayan, kendi doğasının zayıflıklarını örtbas etmeye çalışan bir varlıktır. Benzer şekilde Blatt (2004) tarafından da öz eleştiri süper ego ile bağdaştırılır ve öz eleştirinin; kişinin kendilik değerine yönelik endişeleri, başarısızlık ve suçluluk duygularına saldıran kişiliğin ahlaki yönü olan süper egodan kaynaklı bir depresyon türü olduğu belirtilir. Horney (1991b) tarafından nevrotik bağlamda ele alınan öz eleştiri suçluluk duygusu olarak tanımlanır ve kişinin kendisine karşı kendini aşağılamaya eğilim gösterdiğinde öz saygısını zedelediği, kendini umutsuzluğa yönelterek çevreye olumsuz bakış açısıyla baktığı, kişide başkaları tarafından kullanılmış, istenmeme, kin gibi duygulara sevk ettiği şeklinde yorumlanır. Nevrotiğin kendini başkaları ile kıyaslayarak başkalarının iyi olan özellikleri üzerinden kendini azarladığı ve eleştirdiği ifade edilir (Horney, 1991b).

Bergner (2013) tarafından yapıcı ve yıkıcı olarak iki farklı bağlamda açıklanan öz eleştiride; bireyin kendine yönelttiği eleştiriler uyumlu ve anlamlı şekilde bireysel, iş ve sosyal yaşamını sürdürme becerilerine katkı sağlıyorsa yapıcı, katkı sağlamıyorsa yıkıcı

olarak değerlendirilir. Her ne kadar bu eleştiriler sorun teşkil eden bir noktaya parmak bassa da çözüme yönelik pek bir ifade içermediğinde kişiyi değişime götürme konusunda yetersiz olabileceği gibi öz eleştirel olan kişi, başkalarının kendisine yönelteceği eleştirilerden olumsuz anlamda etkilenme ve kendi istekleri yerine başkalarının onay ve kabulünü alacak şekilde hareket etme eğiliminde olabilmektedir (Bergner, 2013). Kişiler arası ilişkilerde ya da romantik ilişkilerde isteklerinin reddedilmesinden; duygu, düşünce ya da davranışlarının kabul görmemesinden ve onaylanmamaktan endişelenebilmektedir (Zuroff ve Fitzpatrick, 1995). Sosyal çevre ile olan etkileşimi daha az hoşnutlukla yaşantılamakta, romantik ilişkilerde daha kaçınmacı, kendini açmayan, doyum almayan bir profil sergileyebilmektedir (Zuroff vd., 1995).

Öz eleştiriye psikopatolojik bir öge olarak ele alan bir diğer araştırmacılarından Holle ve Ingram'a (2008) göre öz eleştiri; kişinin, fiziksel ve bireysel özelliklerine olumsuz ve eleştirel düşüncelere sahip olması, hatalarından dolayı kendini aşırı derece suçlaması, gerçekleşmesi mümkün olmayacak yüksek hedefler koyması ve bu hedeflere ulaşamaması ve başkaları tarafından sürekli değerlendirmeye tabi tutulduklarına inanması ile karakterize bir kavramdır. Benzer şekilde öz eleştiriye patolojik boyutta değerlendiren Shahar (2015) tarafından öz eleştiri; kişinin başarılarından tatmin olmama ve bu başarılarla ilgili standartlarını her seferinde yükseltme eğiliminde olması, bu standartları oluştururken kendinden ödün vermeyecek şekilde yapması, hedeflediği standartlara ulaşamadığı için kendine yönelik aşağılayıcı, cezalandırıcı, düşmanlık besleyici bir tutum takınması öğelerini içinde barındıran bir kavram olarak açıklanmıştır.

Thompson ve Zuroff (2004) tarafından karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ve içsel öz eleştiri olarak iki farklı boyutta açıklanan öz eleştiriden karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri; bireyin kendinden daha üstün olduğunu düşündüğü, dostane görmediği, eleştirel yaklaştığı kişiyle olumsuz açıdan karşılaştırılma anlamına gelmesinin yanında kişi için bu karşılaştırmanın tatmin edici olmaması, kişiyi rahatsız etmesi ve kendini aşağılama duygusu uyandırması anlamlarını içermektedir. İçsel öz eleştiri ise kişinin kendisine yönelik yüksek standartlar koyması, bu yüksek standartlarına ulaşamadığı için kendi benliğine karşı olumsuz bir bakış açısı ile yaklaşması, kişinin başkaları ile karşılaştırılmasına değil, eleştirileri bizzat kendi şahsına yönelik yapmaya odaklanmasıdır (Thompson ve Zuroff, 2004). Kişi kendine yönelik eleştiriye artırdıkça ulaşmaya çalıştığı yüksek standartları da artmakta, uyumlu olmayan özellikleri daha çok göstermekte, daha çok zorluk yaşamakta ve kaçınmacı başa çıkma tarzını daha çok kullanmaktadır (Dunkley vd., 2006).

Bireyin öz eleştirisi düzeyi arttıkça mutluluk oranı da azalmakta (Doğan vd., 2013), öz eleştirisi düzeyi düşük olan kişilere göre kendilerine ve çevreye dair memnuniyetleri, hoşnutlukları, öznel iyi oluşları da daha düşük seyretmektedir (Erkoç, 2017). Bununla birlikte kendilerini eleştirme düzeyleri yüksek olan kişiler depresyon semptomlarını daha çok göstermekte (Mongrain ve Zuroff, 1993; Öngen, 2006; Cox vd., 2009), kendilerine daha az öz şefkatle yaklaşmakta (Erkoç, 2017; Gür, 2022), uyku kaliteleri düşmekte (Öztürk, 2021), umutsuzluk düzeyleri ve ruminatif düşünceleri artmaktadır (Gong vd., 2019).

2.6. İlgili Araştırmalar

2.6.1. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Araştırmalar

Mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında bu kavramın hem yurt içi hem de yurt dışında birçok değişkenle ilişkisinin incelendiği görülmüştür. Bu bölümde, yurt içinde ve yurt dışında mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili yakın zamanlı bazı araştırmalara tarih sırasına göre yer verilmiştir.

2.6.1.1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Kempke vd. (2011) tarafından kronik yorgunluk tanısı almış 192 kişi ile gerçekleştirilen bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin kronik yorgunluk ve depresyon ile olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında hem uyumlu mükemmeliyetçilik hem de uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik ve depresyon belirtileri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Benzer şekilde, uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik ve yorgunluk şiddeti belirtileri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunurken uyumlu mükemmeliyetçilik ve yorgunluk şiddeti belirtileri arasında pozitif yönde fakat anlamlı olmayan ilişkilere ulaşılmıştır. Ek olarak, mükemmeliyetçilik ve kronik yorgunluk arasındaki ilişkide depresyon tam aracı rol üstlenmiştir.

Katılımcılarını İtalya'daki bir lisede öğrenim görmekte olan 433 öğrencinin oluşturduğu bir araştırmada uyumlu olmayan mükemmeliyetçiliğin öğrenilmiş çaresizlik ve psikolojik kontrol ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik ile öğrenilmiş çaresizlik, öğretmen odaklı psikolojik kontrol ve ebeveyn odaklı psikolojik kontrol arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yani, öğrencilerin uyumlu olmayan mükemmeliyetçilikleri arttıkça öğrenilmiş çaresizlikleri, anne, baba ve öğretmen odaklı psikolojik kontrol algıları da artmaktadır (Filippello vd., 2017)

Chand vd. (2018) tarafından 4 tıp öğrencisiyle Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'nin uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik üzerinde nasıl bir etkisi olacağına dair nitel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında 1 öğrenci hariç diğer 3 öğrencinin mükemmeliyetçilik düzeylerinde BDT öncesi ve sonrası arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark oluştuğu, öğrencilerin uyumlu olmayan mükemmeliyetçiliklerinde bir düşüş olduğuna ulaşılmıştır. Hatta bu öğrencilerle yapılan izleme çalışmalarında öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri düşmeye devam etmiştir. Kalan 1 öğrencinin de mükemmeliyetçiliğin uyumsuzluk alt boyutunda BDT öncesi ve sonrası arasında anlamlı bir düşüş gözlenmiştir.

Vanstone ve Hicks (2019) tarafından 148 öğrenci ile gerçekleştirilen bir araştırmada mükemmeliyetçilik ve sınav anksiyetesi arasındaki ilişkide stresle başa çıkma becerilerinin nasıl bir aracı rol üstlendiği incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin uyumlu olmayan mükemmeliyetçilikleri arttıkça kaçınmacı başa çıkma tarzları artmakta, benzer şekilde uyumlu mükemmeliyetçilikleri arttıkça problem odaklı başa çıkma tarzları da artmaktadır. Bunun yanında uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide kaçınmacı başa çıkma tarzı aracı bir rol üstlenmektedir. Yani, uyumlu olmayan mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin sınav anksiyetesi yaşadıklarında bu kaygıyla başa çıkabilmek için kaçınmacı bir tutum takınma olasılıklarının daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Katılımcılarını daha önce yeme bozukluğu tedavisi gören 168 kişinin oluşturduğu bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüz olmanın ve uyumlu olmayan mükemmeliyetçiliğin yeme bozukluklarında ve obsesif kompulsif bozuklukta nasıl bir rolü olduğu incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Ayrıca, hem uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik hem belirsizliğe tahammülsüzlük ile yeme bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif yönde ilişkilere ulaşılmıştır. Bunun yanında, uyumlu olmayan mükemmeliyetçiliğin ve belirsizliğe karşı tahammülsüz olmanın obsesif kompulsif bozuklukta koruyucu bir faktörken yeme bozukluğunda koruyucu bir rol üstlenmediğine ulaşılmıştır (Williams ve Levinson, 2020).

Dobos vd. (2021) tarafından Macaristan'da çeşitli üniversitelerde eğitim görmekte olan 1750 öğrenciyle yürütülen bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin; çocuklukta yaşanan travmalar, akademik performansa yönelik anksiyete, sosyal destek ve duyguları regüle edememe ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında

mükemmeliyetçilik ile çocuklukta yaşanan travmalar, anksiyete ve duyguları regüle edememe arasında pozitif yönde ve anlamlı, algılanan sosyal destek ile arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler vardır. Bunun yanında; çocuklukta yaşanan travma, anksiyete, duyguları regüle edememe ve algılanan sosyal desteğin mükemmeliyetçiliğe ait varyansın %42'sini açıklamaktadır.

Rassaby vd. (2021) tarafından genel not ortalaması 3.5 ve üzerinde olan 83 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bir araştırmada mükemmeliyetçiliğin anksiyete, stres ve iyi oluş ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından tutarsızlık düzeyi ile genel anksiyete, görev yönelimli anksiyete ve stres arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler, psikolojik iyi oluş ile arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler çıkmıştır. Bir başka deyişle; öğrencilerin tutarsızlık düzeyi arttıkça genel anksiyete düzeyleri, tamamlamaları için verilen bir görev sırasında yaşadıkları anksiyete ve yaşadıkları stres de artmakta, psikolojik olarak iyi oluş halleri ise azalmaktadır.

Pereira vd. (2022) tarafından 413 yetişkinle gerçekleştirilen bir çalışmada Covid-19 salgını sürecinde stres, tekrarlayıcı olumsuz düşünceler ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre mükemmeliyetçiliğin hem stres hem de tekrarlayıcı olumsuz düşünceler ile arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Yani; kişinin stres, endişe ve depresif belirtileri arttıkça mükemmeliyetçilikleri de artmakta, benzer şekilde olumsuz tekrarlayıcı düşünceleri arttıkça mükemmeliyetçilikleri artmaktadır.

2.6.1.2. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Özlü (2017) tarafından 606 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışmada, mükemmeliyetçilik ve kendini sabotaj arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında olumlu mükemmeliyetçilik boyutu ile kendini sabotaj arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, olumsuz mükemmeliyetçilik ve kendini sabotaj arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir diğer deyişle, üniversite öğrencilerinin olumlu mükemmeliyetçilikleri arttıkça kendini sabotaj edimi azalmakta, tam tersi şekilde olumsuz mükemmeliyetçilikleri arttıkça kendini sabotaj edimleri de artmakta, kendilerini manipüle etmektedirler. Çalışmaya ait bir diğer bulguya göre mükemmeliyetçiliğin olumsuz mükemmeliyetçilik ve düzen alt boyutlarının kendini sabotaj değişkenine dair pozitif bir yordayıcı, olumlu mükemmeliyetçiliğin ise negatif bir yordayıcı konumunda olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Alim (2018) tarafından 350 lise öğrencisinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin kendilerini depresif hissetme ve öznel iyi oluşları açısından incelendiği bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin; hatalara yönelik endişeleri, eylemleriyle ilgili şüphe içinde olmaları, hedeflerine yönelik belirledikleri yüksek standartlar, ebeveynlerin onlara yönelik eleştirileri ve beklenti içinde oldukları düşünceleri arttıkça depresif belirtilerin de arttığı ve öğrencilerin öznel iyi oluşları düştüğüne ulaşılmıştır.

Bahtiyar (2019) tarafından 672 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, mükemmeliyetçilik özellikleri ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik ve yetersizlik duyguları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani, üniversite öğrencileri mükemmeliyetçi özellikleri arttıkça kendilerini daha yetersiz görmektedirler. Ayrıca yetersizlik duygusunun mükemmeliyetçi özellikleri pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer sonuca göre çalışmaya katılan öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri akademik başarı algılarına göre anlamlı farklılığa sahiptir. Bu farklılığın detayına inildiğinde, akademik başarısını düşük olarak algılayan öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri, akademik başarısını orta ya da yüksek algılayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcılarını bir devlet üniversitesindeki 484 öğrencinin oluşturduğu bir çalışmada öğrencilerin yaşamış oldukları mükemmeliyetçiliğin ve umutsuzluk duygusunun akademik ertelemecilik ile olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından “eylemlerden şüphe duyma” , “hatalara karşı endişe” , “ebeveyn eleştireliliği” , “ebeveyn beklentileri” ve umutsuzluk arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde ve anlamlı, “düzen” ile negatif yönde ve anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Bununla birlikte mükemmeliyetçiliğin “eylemlerden şüphe duyma” ve “ebeveyn eleştireliliği” alt boyutları ile akademik erteleme arasında pozitif yönde ve anlamlı, “kişisel standartlar” ve “düzen” alt boyutları ile akademik erteleme arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır (Odacı ve Kaya, 2019)

Gerçek (2020) tarafından 536 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik ile hem duygusal zekâ hem de benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yani, kişinin mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça duygusal zekâsı ve benlik saygısı azalmaktadır.

Aktepe ve akmak-Tolan (2021) tarafından 252 kişi ile gerçekleştirilen bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin depresyon, anksiyete ve stres ile olan ilişkisinde duygu düzenleme glğ yaşamanın ve belirsizliğe tahammülsüz olmanın nasıl bir aracı rol üstlendiği araştırılmıştır. Çalışmanın bulgularına bakıldığında; sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ile depresyon, anksiyete, stres arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Benzer şekilde başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkilere ulaşılırken kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönde fakat anlamlı olmayan ilişkiler bulunmuştur. Duygu düzenleme glğ yaşamanın ve belirsizliğe tahammülsüz olmanın bu değişkenler arasındaki aracı rolü incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğünün; sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkilerde hem doğrudan hem dolaylı olarak aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Bununla birlikte belirsizliğe tahammlszliğn; mükemmeliyetçilik ile stres arasındaki ilişkide hem doğrudan hem dolaylı, mükemmeliyetçilik ile depresyon, anksiyete arasındaki ilişkilerde ise engelleyici kaygı alt boyutu yoluyla aracı rol üstlendiğine ulaşılmıştır.

Katılımcılarını 413 niversite öğrencisinin oluşturduğu bir araştırmada, uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkide öz şefkat ve öz düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasında anlamlı düzeyde pozitif, uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik ile öz düzenleme arasında anlamlı düzeyde negatif ilişkiler bulunmuştur. Diğer bir deyişle, öğrencilerin uyumlu olmayan mükemmeliyetçilikleri arttıķa tükenmişlikleri artmakta, öz düzenleme kapasiteleri ise azalmaktadır. Bununla birlikte uyumlu olmayan mükemmeliyetçiliğin tükenmişliği pozitif, öz şefkat ve öz düzenleme değişkenlerini negatif yönde yordadığı; öz şefkat ve öz düzenlemenin de uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasında aracı rol oynadığı bulgularına ulaşılmıştır (etiner, 2021).

Yüksek lisans ve lisans eğitimine devam etmekte olan 401 niversite öğrencisiyle belirsizliğe tahammülsüz olma, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında; öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri ile belirsizliğe tahammülsüz olmaları arasında pozitif yönde ve anlamlı, öz şefkat ile aralarında negatif yönde ve anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Yani bir başka deyişle, öğrencilerin kusursuzluğa ulaşmaya yönelik eğilimleri arttıķa belirsizliğe tahammülsüz olma eğilimleri de artmakta, kendilerine yönelik gösterdikleri şefkat ise azalmaktadır. (Başcı ve Hamamcı, 2022).

2.6.2. Mükemmeliyetçilik ve Sahtekârlık Fenomeni ile İlgili Araştırmalar

Sahtekârlık fenomeni ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında bu kavramın hem yurt içi hem de yurt dışında farklı değişkenlerle ilişkisinin incelendiği görülmüştür. Bu bölümde, yurt içi ve yurt dışında mükemmeliyetçilik ve sahtekârlık fenomeni kavramı ile ilgili bazı araştırmalara tarih sırasına göre yer verilmiştir.

2.6.2.1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Henning, Ey ve Shaw (1998) tarafından; sağlık ile ilişkili tıp, dişçilik, hemşirelik ve eczacılık bölümlerinde okuyan 477 öğrencinin mükemmeliyetçilik ve sahtekârlık fenomeni düzeyleri ile bu değişkenlerin endişe ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre tüm bölüm öğrencilerinin sahtekârlık fenomeni ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psikolojik uyumları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler vardır. Ayrıca sahtekârlık fenomeni ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin endişenin yordayıcıları olduğunu bulgusuna da ulaşılmıştır.

Thompson, Foreman ve Martin (2000) tarafından 60 lisans öğrencisiyle sahtekârlık fenomeninin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalarla ilgili endişeyle ilişkisi deneysel olarak incelenmiştir. Sahtekâr hissetme düzeylerine göre düşük ve yüksek olarak ikiye ayrılan bu öğrencilerin katılım gösterdikleri dikkate yönelik, kontrol algısına, anksiyeteye ve algılanan performansa yönelik test, anket gibi uygulamaların sonuçlarına göre; kendini sahtekâr hisseden öğrencilerin sahtekâr hissetmeyen öğrencilere göre kontrol algıları ve performanslarına yönelik memnuniyet algıları anlamlı derecede daha düşükken, anksiyete ve hatalara karşı duydukları endişe düzeyleri anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır.

Ferrari ve Thompson (2006) tarafından 165 üniversite öğrencisiyle yürütülen çalışmada sahtekârlık korkusunun mükemmeliyetçi benlik sunumu ve kusurluluktan kaçınma ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın analizlerine göre sahtekâr hissetmeyle ilgili korkular ve mükemmeliyetçi düşünceler, mükemmeliyetçi benlik sunumu ve kusurluluktan kaçınma alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin sahtekârlık fenomenini yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte sahtekâr hissetmeye dair cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık yoktur. Bir başka ifadeyle, kadın ve erkek öğrenciler sahtekârlığı benzer düzeylerde yaşamaktadırlar.

Khazaei ve Eslami (2011) tarafından 267 üniversite öğrencisiyle sahtekârlık fenomeni ile mükemmeliyetçiliğin hangi boyutlarının ilişki içinde olduğuna yönelik bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında ilgili ölçeklerde hem mükemmeliyetçiliğin

hem de sahtekârlık fenomeninin tüm boyutlarının birbiriyle arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Katılımcılarını Romanya'daki bir üniversitede psikoloji okuyan 127 lisans öğrencisinin oluşturduğu bir araştırmada mükemmeliyetçilik ve sahtekârlık fenomeni arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre mükemmeliyetçiliğin toplam puanı ile sahtekârlık fenomeni arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları açısından ise hatalara karşı endişe, ruminasyon, onay ihtiyacı ile sahtekârlık fenomeni arasında pozitif yönde, anlamlı ve güçlü ilişkiler olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Bir başka deyişle, çalışmaya katılım gösteren psikoloji öğrencilerinin mükemmeliyetçi özellikleri arttıkça kendilerini sahtekâr hissetme durumları da artmaktadır (Dudău, 2014).

Vergauwe vd. (2015) tarafından 201 çalışanla yürütülen bir çalışmada sahtekârlık fenomeninin bazı değişkenlerle olan ilişkisi incelenmiştir. Bu değişkenlerden biri olan mükemmeliyetçilik ile olan ilişkiye bakıldığında sahtekârlık fenomeni ile uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik arasında pozitif, uyum sağlayıcı mükemmeliyetçilik ile negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yani, katılımcılar mükemmeliyetçiliği daha adaptif düzeylerde yaşadıkça kendilerini daha az sahtekâr konumunda hissederken mükemmeliyetçiliği daha uyum bozucu düzeylerde yaşadıklarında ise daha çok sahtekârlık hissine kapılmaktadırlar. Bununla birlikte mükemmeliyetçiliğin hem uyumlu olmayan hem de uyum sağlayıcı boyutunun birlikte sahtekârlık fenomenine ait varyansın %42'sini açıkladığı bir diğer bulgudur.

Katılımcılarını ABD'deki bir üniversitede etnik çeşitliliğe sahip 468 lisans öğrencisinin oluşturduğu araştırmada mükemmeliyetçilik ve sahtekârlık fenomeni arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre sahtekârlık fenomeninin, mükemmeliyetçiliğin standartlar alt boyutu ile arasında negatif yönde fakat anlamlı olmayan bir ilişki bulunurken uyumsuzluk alt boyutu ile arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Benlik saygısının bu iki değişken arasındaki aracı rolüne bakıldığında ise sahtekârlık fenomeni ve mükemmeliyetçilik arasında kısmi aracı rol üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Sahtekârlık fenomeni ve standartlar alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki çıkmamasının; standartlar alt boyutunun iyi oluş hali, dürüstlük, başarı notu kavramlarla ilişkili olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir (Cokley vd. 2018).

Cowie vd. (2018) tarafından 269 mezun üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada mükemmeliyetçilik ile sahtekârlık fenomeni arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre sahtekârlık fenomeni ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin sahtekârlık fenomenini negatif bir biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Hu vd. (2019) tarafından 169 tıp öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışmada uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik ve sahtekârlık fenomeni düzeyleri yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara göre anlamlı derecede daha çok ayıplanma, utanç duyma, yetersizlik gibi duyguları yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu duyguları yaşayan öğrencilerin, yaşamayanlara göre depresyon ve anksiyete belirtilerini anlamlı derecede daha çok gösterdikleri saptanmıştır. Bu bulgulardan hareketle, uyumlu olmayan mükemmeliyetçiliği olan ve kendini sahtekâr hisseden öğrencilerin olumsuz olarak nitelendirilebilecek duyguları daha çok yaşadığı ve yaşamlarının olumsuz olarak etkilendiği çıkarımı yapılabilir.

Wang, Sheveleva ve Permyakova (2019) tarafından Rusya'daki bir üniversitede öğrenim görmekte olan 169 üniversite öğrencisiyle mükemmeliyetçiliğin depresyon ve kaygı ile olan ilişkisinde sahtekârlık fenomeninin nasıl bir aracı ve düzenleyici rol üstlendiğine yönelik bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında sahtekârlık fenomeninin; mükemmeliyetçiliğin uyuşmazlık alt boyutu, depresyon ve kaygı ile arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler, mükemmeliyetçiliğin standartlar alt boyutu ile arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki çıkmıştır. Bununla birlikte sahtekârlık fenomeni depresyon ile mükemmeliyetçiliğin uyuşmazlık alt boyutu ilişkisinde kısmi aracı rol üstlenmiştir, kaygı ve uyuşmazlık arasındaki ilişkide ise tam aracı role sahiptir. Bir diğer deyişle; uyumlu olmayan mükemmeliyetçiliği yüksek düzeylerde yaşamak, sahtekârlık fenomenini de yüksek düzeylerde yaşamayla, bu da kaygıyı yüksek düzeylerde yaşamayla ilişkilidir.

Pratt (2020) tarafından 45 lisans öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada, sahtekârlık fenomeninin stres, mükemmeliyetçi eğilim ve endişe ile olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre sahtekârlık fenomeni ile algılanan stres arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki, benzer şekilde sahtekârlık fenomeni ve mükemmeliyetçi endişe arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle öğrencilerin yaşamış oldukları sahtekârlık hissi arttıkça daha çok stresli oldukları, bununla birlikte yaptıkları işin kalitesinden daha çok şüphe duydukları ve başkaları tarafından yargılanma endişesi taşıdıkları söylenebilir.

Brennan-Wydra vd. (2021) tarafından 226 tıp öğrencisiyle yürütülen çalışmada sahtekârlık fenomeni, mükemmeliyetçilik ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre üç değişkene ait ölçeklerden alınan toplam puanların hepsinin birbiriyle arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin uyuşmazlık alt boyutunun sahtekârlık fenomeninin ve intihar düşüncesinin yordayıcısı olduğu, uyuşmazlık ve sahtekârlık fenomeninin de birlikte intihar düşüncesini yordadığı bulgularına ulaşılmıştır. Bununla birlikte sahtekârlık fenomeninin mükemmeliyetçiliğin uyuşmazlık alt boyutu ve intihar düşüncesi arasında aracı rolü olduğu bir diğer bulgudur. Bir başka deyişle, tıp okuyan öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri arttıkça kendilerini sahtekâr hissetme düzeylerinin arttığı, bunun da intihar riskinin artmasına neden olduğu ifade edebilir.

Grubb ve Grubb (2021) tarafından 634 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada etik iklim ve mükemmeliyetçilik ile sahtekârlık fenomeni arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında öğrencilerin kendilerine yönelik belirlemiş oldukları ulaşılması zor standartlar ve hata yapmaya karşı endişeleri arttıkça başkalarını başarılarına dair kandırdıklarına daha çok inanmışlardır.

Holden vd. (2021) tarafından ailesinde üniversiteye giden ilk kişi olan ve bunu takip eden nesilden 388 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada mükemmeliyetçilik ve stresin sahtekârlık fenomeni üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre çalışmaya katılan öğrencilerin sahtekârlık fenomeni ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde stres ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Bununla birlikte üniversiteye giden ilk nesil olan ve olmayan öğrencilerin sahtekârlık fenomeni düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Yani, hem üniversiteye giden ilk kuşak olan hem de devam eden nesilden olan öğrenciler kendilerini benzer düzeylerde sahtekâr hissetmektedirler.

Lee vd. (2021) tarafından 244 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada sahtekârlık fenomeni çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre sahtekârlık fenomeni ile onur programına dahil olma arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır. Yani, matematik ve dil gibi alanların sınavlarından yüksek puan alma, akademik başarı ortalaması yüksek olma gibi kriterleri karşılayan öğrenciler bu kriterleri karşılamayan öğrencilere göre sahtekâr hissetmeyi daha yüksek düzeylerde yaşamaktadırlar. Bununla birlikte sahtekârlık fenomeni ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik

mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler vardır. Yani, çalışmaya katılan öğrencilerin kendilerini sahtekâr hissetme düzeyleri arttıkça mükemmele ulaşmaya yönelik standartları ve çevresinden aldığı dönütler doğrultusunda oluşturdıkları mükemmeliyetçilik algıları da artmaktadır. Ayrıca sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve onur programına dahil olmanın sahtekârlık fenomeninin yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyetin ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin sahtekârlık fenomeninin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığına bakıldığında ise bu değişkenlerin sahtekârlık fenomenini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Muneer vd. (2021) tarafından farklı meslek gruplarından 200 Pakistanlı kadın çalışanla yapılan bir çalışmada sahtekârlık fenomeni ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre sahtekârlık fenomeni ve mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki çıkmıştır.

Katılımcılarını bir üniversitenin hemşirelik bölümünde görev yapan öğretim üyelerinin ve asistanların oluşturduğu bir çalışmada katılımcılardan yarısının mükemmeliyetçi özellikler gösterdiği ve yarısından fazlasının da başarılarına dair sahtekârlık duyguları içinde olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların mükemmeliyetçiliklerinin arttıkça sahtekârlık hislerinin de arttığına ulaşılmıştır (Ahmed Hussein Abdel Karim, 2022).

Katılımcılarını uluslararası şirketlerde çalışan 103 kişinin oluşturduğu bir çalışmada mükemmeliyetçilik ve ruminasyonun sahtekârlık fenomeni ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre hem mükemmeliyetçilik hem de ruminasyonun sahtekârlık fenomeni arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler çıkmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin sahtekârlık fenomeninin bir yordayıcısı olduğu, ruminasyon ve mükemmeliyetçiliğin ise birlikte sahtekârlık fenomenine ait varyansın %55'ini açıkladığı bulgularına ulaşılmıştır (Jain ve Singh, 2022).

Koshy vd. (2022) tarafından bir üniversitede 166 öğrenci ile gerçekleştirilen bir çalışmada katılımcıların kendilerine, diğerlerine ve diğerlerinin kendisinden beklediğine yönelik mükemmeliyetçilikleri arttıkça sahtekâr fenomeninin bileşenlerinden geçmiş başarılarına rağmen başarısızlık korkusunu daha çok yaşamakta, başkalarına iyi niyetli görünme ve onaylanma çabasına daha çok girmekte, kendilerine yönelik beklentileri ise daha düşük seyretmektedir.

Pannhausen vd. (2022) tarafından 274 kişiyle online olarak yürütülen bir çalışmada sahtekârlık fenomeni ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Hem Frost vd.

(1990) hem de Flett ve Hewitt'in (1991) geliştirdiği iki mükemmeliyetçilik ölçeğinin kullanıldığı bu araştırmanın bulgularına göre sahtekârlık fenomeni ve Frost vd. (1990) geliştirdiği mükemmeliyetçilik ölçeğinde mükemmeliyetçiliğin organizasyon alt boyutu hariç hatalardan endişe duyma, eylemlerden şüpheden duyma, ebeveyn eleştirelliği, ebeveyn beklentileri, kişisel standartlar olmak üzere diğer tüm alt boyutlarında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde, sahtekârlık fenomeni ile Flett ve Hewitt'in (1991) geliştirdiği mükemmeliyetçilik ölçeğinde mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutları olan kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin sahtekârlık fenomeninin güçlü bir yordayıcısı konumunda olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Liu vd. (2023) tarafından 1865 üniversite öğrencisiyle gerçekteştirilen bir araştırmada katılımcıların depresif belirtileri, mükemmeliyetçi özellikleri, sahtekârlık hisleri ve öz şefkatleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönü arttıķa kişilerin depresif belirtileri de artış göstermekte, mükemmeliyetçiliğin olumlu yönü arttıķa ise bu depresif belirtiler düşmektedir. Diğer yandan mükemmeliyetçi özellikleri hem olumlu hem de olumsuz bağlamda arttıķa kişilerin sahtekârlık hisleri artmaktadır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönünün öz şefkatin olumsuz yönünü, sahtekârlık hislerini ve depresif belirtilerde anlamlı etkisi vardır.

Katılımcılarını 261 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik, sahtekârlık fenomeni, öz yeterlilik ve mutluluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İncelemenin sonuçlarına göre öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri arttıķa başkalarını öyle olmasalar da başarılılarmış gibi kandırdıkları hissi artmakta, diğer yandan öz yeterlilik inançları ve mutluluk düzeyleri düşmektedir (Pákozdy vd., 2023).

Tenhulzen vd. (2023) tarafından çocuklarla ilgilenen sağlık çalışanları ve öğrencileri ile yapılan bir çalışmada mükemmele ulaşmada hatalara dair daha çok endişe duyan ve yüksek standartlara daha çok sahip olan kişilerin kendilerini daha fazla sahtekâr hissettikleri bulunmuştur. Ayrıca bu kişiler daha çok kaygı ve tükenmişlik yaşarken daha düşük düzeyde öznel iyi oluş içinde olmuşlardır.

Sheveleva vd. (2023) tarafından yürütölen bir araştırmada mükemmeliyetçilik, sahtekârlık olgusu ve beş faktör kişilik özelliklerinin Rus költüründeki yansımaları 372 üniversite öğrencisiyle gerçekteştirilerek incelenmiştir. İncelemenin sonuçlarına göre

öğrencilerin yüksek standartları ve ideal hedef-ulaşılabilir hedef tutarsızlıkları arttıkça kendilerini daha çok sahtekârlık yapıyormuş gibi hissettiklerine ulaşılmıştır. Bunun yanında katılımcıların mükemmeliyetçi özellikleri ve sahtekârlık hisleri arttıkça benlik saygıları, dışadönüklükleri, uyumlulukları, deneyime açık olmalarında ve sorumluluk almalarında düşüş yaşanırken nevrotik kişilik özelliğinde artış olduğu bulunmuştur.

175 genç yetişkinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada sahtekârlık fenomeni ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizlere göre sahtekârlık fenomeni ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan ebeveyn eleştireliliği, ebeveyn beklentisi, eylemlerden şüphe duyma, hata yapma endişesi arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler çıkmıştır. Bununla birlikte sahtekârlık ve mükemmeliyetçilik cinsiyet açısından ele alındığında ise anlamlı bir fark olmadığı, kadın ve erkek katılımcıların hem sahtekârlığı hem de mükemmeliyetçiliği benzer düzeylerde yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Sathian ve EK, t. y.).

2.6.2.2. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Cebecioğlu (2019) tarafından 213 asistan doktorla yapılan çalışmada uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide sahtekârlık fenomeninin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre sahtekârlık fenomeni, uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik ve depresyon arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu; sahtekârlık fenomeninin uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlendiği bulgularına ulaşılmıştır. Ayrıca bu değişkenlerden alınan puanlarda cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Yani sahtekârlık fenomenini, mükemmeliyetçiliğin uyumlu olmayan yönünü ve depresyonu cinsiyetten bağımsız bir şekilde hem erkeklerin hem de kadınların yaşadığı çıkarımı yapılabilir.

Katılımcılarını 180 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada sahtekârlık fenomeni ve ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçilik ve narsisizmin bu değişkenler arasındaki aracı rolüne bakılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre sahtekârlık fenomeni ve ebeveynlerden hem anne hem de babadan algılanan psikolojik kontrol arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Ayrıca, babadan algılanan psikolojik kontrol ve sahtekârlık fenomeni arasındaki ilişkide kırılabilir narsisizm ve mükemmeliyetçiliğin aracı rol oynadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte yapılan regresyon analizlerine göre babadan algılanan psikolojik kontrolün mükemmeliyetçilik ve kırılabilir narsisizmi pozitif olarak yordadığı, mükemmeliyetçilik ve

narsisizmin de sahtekârlık fenomeninin pozitif yordayıcıları olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Karaman, 2020).

Mirel ve Ögel-Balaban (2021) tarafından 213 asistan doktorla gerçekleştirilen çalışmada sahtekârlık fenomeni, depresyon ve mükemmeliyetçiliğin uyumsuzluk boyutu değişkenleri ele alınmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre bu üç değişkenin birbiriyle arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin uyumsuzluk boyutunun depresyon ve sahtekârlık fenomenini, sahtekârlık fenomeninin de depresyonu yordadığı bulgularına ulaşılmıştır. Bununla birlikte bu değişkenlere ait toplam puanlarda cinsiyete göre anlamlı farklılık yoktur. Yani bir diğer deyişle, hem kadınlar hem de erkeklerin sahtekâr gibi hissetmeyi, depresyonu ve tutarsızlığı benzer şekillerde yaşadığı ifade edilebilir.

2.6.3. Mükemmeliyetçilik ve Öz Eleştiri ile İlgili Araştırmalar

2.6.3.1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Grzegorek vd. (2004) tarafından Amerika'daki bir üniversitede 273 öğrenciyle gerçekleştirilen çalışmada mükemmeliyetçi tutuma sahip olma/olmama durumlarına göre öz eleştiri, bağımlılık, genel not ortalaması memnuniyeti, öz güven düzeyleri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre uyumlu olmayan mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip olanlara göre kendilerini daha çok eleştirdiklerine ve genel not ortalamalarından daha az memnuniyet duyduklarına ulaşılmıştır. Bununla birlikte uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin benlik saygıları uyumlu olmayan mükemmeliyetçiliğe sahip olanlar ve mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha yüksektir.

Katılımcılarını 211 lisans öğrencisinin oluşturduğu çalışmada öz eleştiri, mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre öz eleştiri ve mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu, benzer şekilde depresyon ve mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Yani, öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça kendilerini eleştirme düzeylerinde ve depresif semptomlarında da artış olacağı söylenebilir (Powers vd., 2004).

Dunkley vd. (2006) tarafından 163 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada kimi uyumlu kimi uyumsuz olarak nitelendirilen kaçınmacı başa çıkma, algılanan desteğin düşük olması, negatif duygulanım, pozitif duygulanım, güçlükler gibi değişkenlerin mükemmeliyetçilik ve öz eleştiri ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına

göre hem mükemmeliyetçiliğin hem de öz eleştirinin kaçınmacı başa çıkma, güçlüklerle karşılaşma ve negatif duygulanım değişkenleri ile arasında pozitif yönde ve anlamlı, algılanan sosyal destek ve negatif duygulanım değişkenleri ile arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler çıkmıştır. Bununla birlikte regresyon analizi sonuçlarına göre öz eleştirinin; kaçınmacı başa çıkma, güçlüklerle karşılaşma, algılanan sosyal destek, negatif duygulanım ve pozitif duygulanım değişkenlerini yordamaktadır.

Katılımcılarını 126 lisans öğrencisinin oluşturduğu çalışmada mükemmeliyetçilik, öz eleştiri ve başkaları tarafından eleştirilme hassasiyeti arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikleri arttıkça kendilerini anlamlı derecede daha çok yetersiz gördükleri ve eleştirdikleri, kendilerinden nefret ettikleri, depresyon semptomlarının arttığı, kendilerine güvenlerinin ise azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Gilbert vd., 2006).

Trumpeter vd. (2006) tarafından 531 lisans öğrencisiyle gerçekleştirilen bir araştırmada mükemmeliyetçiliğin öz eleştiri, benlik saygısı, narsisizm ve öz kontrolle olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre kendine yönelik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutları ile karşılaştırmalı öz eleştiri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkilere ulaşılrken mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutları ile içsel öz eleştiri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Bununla birlikte öğrencilerin kendine yönelik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça benlik saygısı, narsisizm, öz kontrol düzeyleri de anlamlı derecede artmaktadır. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça ise benlik saygısı ve kendilerine hayranlık düzeyleri anlamlı derecede azalmaktadır.

100 lisans öğrencisiyle deneysel olarak gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik, öz yeterlik, öz eleştiri ve performansa yönelik istek düzeyleri incelenmiştir. Başarılı ve başarısız olarak ikiye ayrılan gruplara random ve yarı yarıya atanan öğrencilere performanslarından bağımsız şekilde başarılı grubundakilere olumlu geri bildirim, başarısız grubundakilere olumsuz geri bildirim verilip değerlendirme öncesi ve değerlendirme sonrası uygulanan ölçeklerin analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre olumsuz geri bildirim alan başarısız gruptaki öğrencilerin başarılı olanlara göre öz yeterlik düzeyleri ve yeni bir performansa yönelik isteklilikleri anlamlı derecede azalmıştır. Ayrıca mükemmele ulaşma çabası içinde olan kişilerin olumlu geri bildirim aldıktan sonra yeni bir performansa başlamaya dair daha motive olduklarına ulaşılmıştır. Bununla birlikte mükemmele ulaşma çabası arttıkça kendini eleştirmenin de arttığı bir diğer bulgudur (Stoeber vd., 2008).

Clarke ve Coker (2009) tarafından 110 anne ve çocukları ile yapılan bir çalışmada çocuklardaki işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve öz eleştirinin annelerdeki işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve anne eleştireliliği ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Bu durumun annedeki işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve öz eleştiri yerine başka faktörlerden kaynaklı olabileceği düşünülebilir. Diğer taraftan anne ve çocukların kendi içlerinde işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve öz eleştiri düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yani, hem çocuk hem de anne kusursuza ulaşmada sağlıklı çabaları artırdıkça kendilerini eleştirme edimlerinin de artacağı ifade edilebilir.

Cox vd. (2009) tarafından 552 kişiyle öz eleştiri ve mükemmeliyetçiliğin depresyon belirtileri ile olan ilişkilerinde strese neden olan yaşam olaylarının aracı etkisinin zamana dayalı olarak nasıl değişim gösterdiğinin boylamsal olarak incelendiği bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre erkek katılımcılarda strese neden olan yaşam olayları zamana dayalı olarak öz eleştiri ve depresyon arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlenirken mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rol üstlenmemiştir. Bunun yanında, kadın katılımcılarda strese neden olan yaşam olayları zamana dayalı olarak öz eleştiri ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık etmezken sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide tam aracı rol üstlenmiştir.

Taranis ve Meyer (2010) tarafından düzenli olarak egzersiz yapan 97 kadın üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin ve öz eleştirinin zorlayıcı biçimde egzersiz yapma ile olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, mükemmeliyetçiliğin sadece bir alt boyutunun kullanıldığı yüksek standartlar ile zorlayıcı egzersizin kaçınma ve kural odaklı davranış alt boyutu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanında öz eleştiri ve zorlayıcı egzersiz arasında zorlayıcı egzersizin kaçınma ve kural odaklı davranış, katı egzersiz ve kilo kontrolüne yönelik egzersiz alt boyutları ile arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani bir başka deyişle, kadın öğrenciler kendilerine yönelik daha çok yüksek standartlar belirledikçe ve daha çok öz eleştiri yaptıkça egzersiz yapmaya yönelik kaçınma ve kural koyma davranışlarının artacağı söylenebilir. Ayrıca öz eleştiriye daha çok yaptıkça katı ve kilo kontrolüne yönelik egzersiz uygulamalarını artıracakları ifade edilebilir.

Powers vd. (2011) tarafından yürütülen birbirinden bağımsız 5 çalışma grubunun olduğu bir araştırmada; üniversite öğrencileri, müzisyenler, oda arkadaşları, çiftlerin hedefe ulaşma sürecinde mükemmeliyetçilik ve öz eleştirinin nasıl bir bağlantısı olduğu

incelenmiştir. İncelemenin sonuçlarına göre katılımcıların kendilerine dair mükemmeliyetçilikleri arttıkça kendilerine yönelik anlamlı derece daha eleştirel yaklaşımları gözlenmiştir. Bununla birlikte öze dönük mükemmeliyetçilik arttıkça hedefe ulaşmada artış bulunurken öz eleştiri düzeyi arttıkça hedefe ulaşmada düşüş olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Powers vd. (2012) tarafından 176 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bir başka araştırmada öz eleştiri ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ulaşmak istenen bir hedef takibinde nasıl bir aracı rol üstlendiği incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öz eleştiri ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunurken öz eleştiri kontrol edildiğinde kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin hedefe ulaşma süreciyle olumlu bir ilişki içinde olduğuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, kendine yönelik mükemmeliyetçilik kontrol edildiğinde öz eleştirinin hedefe ulaşma süreciyle olumsuz bir ilişki içinde olduğu sonucuna varılmıştır.

Steele vd. (2011) tarafından yeme bozukluğu tanısı almış 39 kadın katılımcıyla gerçekleştirilen bir araştırmada mükemmeliyetçiliği ve kendini eleştirme edimi yüksek olan bireylerin depresyon belirtilerini, kilo ve fizikle ilgili aşırı uğraşları daha çok gösterdikleri gözlenmiştir.

191 kadın katılımcıdan oluşan bir çalışmada depresyon ve beden hoşnutsuzluğu üzerinde mükemmeliyetçi tutumun, öz eleştirinin ve yeme bozukluğunun nasıl bir etkisi olduğu incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre mükemmeliyetçi tutum, öz eleştiri ve yeme bozukluğunun depresyon ve beden hoşnutsuzluğu ile aralarında pozitif yönde ve anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Ayrıca, mükemmeliyetçi tutum yeme bozukluğu ve beden hoşnutsuzluğunu yordamaktadır. Bununla birlikte öz eleştiri, mükemmeliyetçi tutum, beden hoşnutsuzluğu ve depresyon, yeme bozukluğunun %64'ünü açıklamaktadır (Ferreira vd., 2014).

James vd. (2015) tarafından 381 üniversite öğrencisiyle mükemmeliyetçilik ve stres arasındaki ilişkide kendini eleştirmenin aracı rolüne dair bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre öz eleştirinin bu ilişkide kısmi aracı rol üstlendiğine ulaşılmıştır. Bununla birlikte öğrencinin kusursuza ulaşma çabası arttıkça kendini daha çok eleştirdiği ve daha çok stres olduğu bulunmuştur.

İngiliz ve Kanadalılardan oluşan 524 lisans öğrencisiyle mükemmeliyetçiliğin öz eleştiri kontrolünde; tikanırcasına yeme, erteleme, kişiler arası çatışma gibi kendini baltalayıcı olarak nitelendirilen davranışlarla ilişkisine yönelik bir çalışma gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın bulgularına bakıldığında öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri arttıkça kendilerini baltalayıcı davranışlarının ve yargılamalarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte öz eleştiri değişkeni kontrol edildiğinde mükemmeliyetçiliğin kendini baltalayıcı davranışları anlamlı şekilde yordamaktadır (Sherry vd., 2016).

Curran vd. (2017) tarafından ergenlik dönemindeki 345 kişiyle yapılan çalışmada ebeveynlerden algılanan koşullu saygının öz eleştiriye dayalı mükemmeliyetçilik ve narsisizme dayalı mükemmeliyetçilik ile olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre ergenlerin hem anne hem de babalarından algıladıkları koşullu saygı arttıkça daha fazla narsistik, öz eleştirisel ve mükemmeliyetçi tutumda olduklarına ulaşılmıştır. Bununla birlikte ebeveynlerden algılanan koşullu saygının öz eleştiriye dayalı mükemmeliyetçiliği ve narsistik mükemmeliyetçiliği pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Vaka örneği şeklinde gerçekleştirilen bir çalışmada obsesif kompulsif bozukluğa sahip bir danışandaki mükemmeliyetçilik ve öz eleştiri ele alınmıştır. Terapi öncesi, terapi sonrası ve izleme ölçümleri karşılaştırıldığında danışanın diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği hariç mükemmeliyetçilik düzeyinin ve öz eleştiri düzeyinin terapi sonrasında anlamlı derecede düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Yani buradan, bireyin hayatını sağlıklı olmayan biçimde etkileyen mükemmeliyetçilik ve öz eleştirinin terapi yoluyla törpülenerek yaşam kalitesinin artabileceği çıkarımı yapılabilir. Bununla birlikte izleme çalışması ve terapi sonrası ölçümlerde bireyin mükemmeliyetçilik ve öz eleştiri düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiş, terapinin etkililiği devam etmiştir (Cheli, 2020).

Flett vd. (2020) tarafından geliştirilen “Kişinin Kendine Yönelik Oluşturduğu Stres Ölçeği” çalışması ve kişinin kendine yönelik oluşturduğu stresin mükemmeliyetçilik ve öz eleştiri ile olan ilişkisi 3 farklı örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Toplamda 595 kişinin katıldığı bu çalışmanın sonuçlarına göre kişinin kendine yönelik oluşturduğu stres ile mükemmeliyetçilik, öz eleştiri, depresyon ve algılanan yalnızlık arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bir başka deyişle, kişi kendini daha çok stres oluşturacak koşullara soktukça kendini daha fazla eleştirmekte, daha çok kusursuzluk çabası içinde olmakta, depresif belirtileri daha çok göstermekte ve kendini daha yalnız hissetmektedir.

İran’daki bir üniversitede öğrenim görmekte olan 300 öğrenci ile gerçekleştirilen bir araştırmada katılımcıların hem kendilerine yönelik, hem başkalarına yönelik hem de başkalarının kişiden beklediğine yönelik mükemmeliyetçilik arttıkça bu kişiler kendilerini daha çok eleştirmişler ve intihar düşünceleri de artmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçi özellikler

ve intihar düşünceleri arasındaki ilişkide öz eleştiri aracı bir rol üstlenmiştir (Kiaei ve Kachooei, 2022).

Wakelin vd. (2022) tarafından 128 veterinerle online olarak psikoeğitim ve egzersizler şeklinde yürütülen bir çalışmada öz şefkatin mükemmeliyetçilik ve öz eleştiriye azaltmadaki rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre öz şefkat egzersizlerinin, veterinerlerin mükemmeliyetçilik ve kendilerini eleştirme düzeylerinin azalmasında ve öz güvenlerinin artmasında etkili olduğuna ulaşılmıştır.

2.6.3.2. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Katılımcılarını 196 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada kimlik tarzlarının mükemmeliyetçilik ve öz eleştiri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre herhangi bir karara varmadan önce araştırma ve değerlendirmede bulunan bilgiye yönelik kimlik tarzı ile yüksek standartlar, düzen ve içsel öz eleştiri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde başkalarının beklenti ve standartlarına göre hareket eden normatif kimlik tarzı ile yüksek standartlar ve düzen arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunurken öz eleştiri ile anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamıştır. Dağınık-kaçıngan kimlik tarzı ile mükemmeliyetçilik uyumsuzluk alt boyutu ve karşılaştırmalı öz eleştiri ile pozitif yönde ve anlamlı, mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutu ile negatif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile öz eleştiri düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Yani buradan hareketle, öğrencilerin kusursuza ulaşma çabalarının ve kendilerini eleştirme düzeylerinin kimlik tarzlarına göre farklılık gösterebildiği çıkarımı yapılabilir (Öngen, 2011).

Öngen (2015) tarafından 174 kişiyle gerçekleştirilen bir araştırmada kendine sağlıksız biçimde yoğunlaşmanın mükemmeliyetçilik ve öz eleştiri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre kendine sağlıksız biçimde yoğunlaşma ile mükemmeliyetçilik ve öz eleştiri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Yani, kişinin kendiyile ilgili aşırı derecede düşünmesi ve sosyal bir ortamda kendisine yönelik çıkarımsal ya da yargılayıcı düşünceleri arttıkça hedeflerine yönelik yüksek standartları da artmakta, kişi kendini daha yetersiz hissetmekte ve daha çok öz eleştiri yapmaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin sahtekârlık fenomeni ve öz eleştiri düzeyleri açısından incelenmesini amaçlamaktadır. İnceleme nicel yöntemle ve ilişkisel araştırma modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu model; en az iki ya da daha fazla değişkenin arasındaki ilişkilerin sorgulandığı ve araştırmaya söz konusu olan değişkenlerin daha iyi anlaşılmasına çalışıldığı bir araştırma türünü ifade etmektedir (Büyüköztürk vd., 2021).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılının güz döneminde Akdeniz Üniversitesi'nin Eğitim, Hukuk, Tıp, Edebiyat ve Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim görmekte olan lisans düzeyinde ilk etapta 699 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrenciler; zaman, ekonomi ve efor açısından kaybı en aza indirmeyi amaçlayan ve araştırmaya dair ihtiyaç duyulan sayıya ulaşmada en elverişli katılımcılardan başlayarak ilerlenen uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir (Büyüköztürk vd., 2021). Fakat bazı ölçek maddelerinin eksik, tamamlanmamış olması nedeniyle 150 öğrenci veri setine eklenmemiştir. Bununla birlikte, araştırma verilerindeki uç değerleri tespit edebilmek için tek yönlü uç değer taraması yapılmıştır. Kesme noktası olan ± 3 dışında kalan veri olup olmadığı incelenmiş, ardından çok yönlü uç değer analizi olan Mahalanobis uzaklığı hesaplanmıştır. Toplamda 2 veri analiz dışı bırakılarak analizler nihai olarak 547 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.2 *Betimleyici İstatistik Sonuçları*

	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	330	60.3
	Erkek	217	39.7
Yaş	19 ve altı	82	15
	20	143	26.1
	21	141	25.8

	22	102	18.6
	23 ve üstü	79	14.4
Fakülte	Eğitim Fakültesi	264	48.3
	Hukuk Fakültesi	119	21.8
	Tıp Fakültesi	82	15
	Edebiyat Fakültesi	36	6.6
	Spor Bilimleri Fakültesi	46	8.4
Sınıf Düzeyi	2. sınıf	209	38.2
	3. sınıf	216	39.5
	4. sınıf	122	22.3
Not Ortalaması	1.99 ve altı	13	2.4
	2.00 – 2.49	84	15.4
	2.50 – 2.99	173	31.6
	3.00 – 3.49	219	40
	3.50 ve üstü	58	10.6

Tablo 3.2’de yer aldığı üzere araştırmaya katılan öğrencilerin 330’u (%60.3) kadın, 217’si (%39.7) erkektir. Araştırmada toplam 547 öğrenci yer almaktadır.

Araştırmada yer alan öğrencilerin 82’si (%15) 19 yaş ve altı, 143’i (%26.1) 20 yaş, 141’i (%25.8) 21 yaş, 102’si (%18.6) 22 yaş, 79’u (%14.4) 23 ve yaş üzeri grubundadır.

Öğrencilerin 264’ü (%48.3) eğitim fakültesinde öğrenim görmekte iken 119’u (%21.8) hukuk, 82’si (%15) tıp, 36’sı (%6.6) edebiyat, 46’sı (%8.4) spor bilimleri fakültelerinde öğrenim görmektedir.

Söz konusu fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin 33’ü (%6.0) ilköğretim matematik öğretmenliği, 43’ü (%7.9) fen bilimleri öğretmenliği, 65’i (%11.9) rehberlik ve psikolojik danışmanlık, 25’i (%4.6) İngilizce öğretmenliği, 77’si (%14.1) özel eğitim öğretmenliği, 22’si (%4.0) sosyal bilgiler öğretmenliği, 119’u (%21.8) hukuk, 81’i (%14.8) tıp, 18’i (%3.3) tarih, 18’i (%3.3) Türk dili ve edebiyatı, 46’sı (%8.4) antrenörlük bölümlerinde okumaktadırlar.

Öğrencilerin genel ağırlıklı not ortalamalarına bakıldığında 13’ü (%2.4) 1.99 ve altı, 84’ü (%15.4) 2.00-2.49, 173’ü (%31.6) 2.50-2.99, 219’u (%40.0) 3.00-3.49, 58’i (%10.6) 3.50 ve üstü not ortalamalarına sahiptir.

Sınıf düzeyi açısından bir betimleme yapılacak olursa öğrencilerin 209'u (%38.2) 2. sınıf, 216'sı (%39.5), 122'si (%22.3) 4.sınıf öğrencisidir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında uygulanan ölçek ve formlar sadece gönüllü olan katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formunda cinsiyet, yaş, fakülte, bölüm, sınıf düzeyi ve genel not ortalaması bilgileri yer almaktadır. Öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerini ölçebilmek amacıyla Slaney vd. (2001) tarafından geliştirilen, Öngen (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan “Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Gözden Geçirilmiş” kullanılmıştır. Öğrencilerin kendilerine yönelttikleri eleştiri düzeylerini ölçmek için Thompson ve Zuroff (2004) tarafından geliştirilen, Öngen (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan “Öz Eleştiri Ölçeği” kullanılmıştır. Öğrencilerin kendilerini ne derece sahtekâr hissettiklerini belirleyebilmek amacıyla ise Clance (1985) tarafından geliştirilen, Özdemir (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Clance Sahtekâr Fenomeni Ölçeği” uygulanmıştır.

3.3.1. Mükemmeliyetçilik Ölçeği

“Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Gözden Geçirilmiş” Slaney vd. (2001) tarafından geliştirilen 23 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Öngen (2009) tarafından yapılmıştır. Derecelendirmesi 1’den (hiç tanımlamıyor) başlayan ve 5’e (çok iyi tanımlıyor) doğru artan 5’li Likert tarzındadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 23 iken en yüksek puan 115’tir. Öğrencilerin ölçekten aldıkları puanın artması mükemmeliyetçilik düzeylerinin de arttığı anlamına gelmektedir. Ölçek, özgün hâlinde olduğu gibi Türkçe uyarlamasında da “uyuşmazlık, yüksek standartlar, düzen” olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır.

Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Gözden Geçirilmiş alt boyutları ve güvenilirlik kat sayıları şu şekildedir (Slaney vd. 2001; Öngen, 2009):

Uyuşmazlık alt boyutu 12 maddeden oluşmaktadır. Kişinin kendisiyle ilgili belirlemiş olduğu standartlar ve bu standartlara yönelik ortaya koyduğu performans arasındaki farklılığa işaret etmektedir (ör. “Kendim için belirlediğim standartlara nadiren ulaşıyorum.” ve “Bir işi bitirdikten sonra daha iyisini yapabilecek olduğumu bildiğim için sık sık hayal kırıklığı yaşıyorum.”). Bu alt boyuta ait güvenilirlik kat sayısı .88’dir. Bu araştırmadaki güvenilirlik kat sayısı ise .89 olarak bulunmuştur.

Yüksek standartlar alt boyutu 7 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, kişinin kendisiyle ilgili standartların üzerinde hedefler belirlemesini içermektedir (ör. “Okuldaki veya iş yerindeki performansım içim yüksek standartlarım vardır.” ve “Kendim için çok yüksek standartlar belirlerim.”). Bu alt boyuta ait güvenirlik kat sayısı .90’dır. Bu araştırmadaki güvenirlik kat sayısı ise .87 olarak bulunmuştur.

Düzen alt boyutu 4 maddeden oluşmaktadır. Bu boyut, kişinin hem fiziki ortam hem de bir tutum olarak düzenli, organize olmasıyla ilişkilidir (ör. “Düzenli olmak benim için önemlidir.” ve “Her şeyi aldığımız yere koymalıyız.”). Bu alt boyuta ait güvenirlik kat sayısı .89’dur. Bu araştırmadaki güvenirlik kat sayısı ise .88 olarak bulunmuştur.

Uyuşmazlık, yüksek standartlar ve düzen boyutlarının hepsi birlikte değerlendirildiğinde mükemmeliyetçilik toplam boyut açısından araştırmadaki güvenirlik kat sayısı ise .87 olarak bulunmuştur. Bu ölçümlerden hareketle Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin güvenilir bir ölçme aracı olduğu ifade edilebilir.

3.3.2. Clance Sahtekâr Fenomeni Ölçeği

Clance (1985) tarafından geliştirilen “Clance Sahtekâr Fenomeni Ölçeği” 20 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirmesi 0’dan (Hiç doğru değil) 4’e (Çok doğru) doğru artan 5’li Likert tarzındadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması kişinin sahtekârlık olgusunu yüksek düzeylerde yaşadığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Özdemir (2015) tarafından yapılmıştır. Özgün hâlinde “sahtelik”, “şans” ve “önemini azaltma” olarak 3 boyuttan meydana gelen ölçeğin Türkçe uyarlaması tek boyuttan oluşmaktadır. Özgün hâlinde olduğu gibi Türkçe form da 20 ölçekten oluşmaktadır fakat iki maddenin diğer maddelerle arasındaki ilişki düşük çıktığı için uyarlama çalışmasında 2 madde bazı analizlerden çıkarılmış olup bu araştırmada 20 madde üzerinden uygulama yapılmıştır. Uyarlama sürecinde gerçekleştirilen ilk çalışmada güvenirlik kat sayısı .84 bulunurken ikinci çalışmada .86 bulunmuş ve test-tekrar test güvenirlik kat sayısı ise .81 olarak hesaplanmıştır. Söz konusu ölçeğe ilişkin bu araştırmadaki güvenirlik kat sayısı .89 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Öz Eleştiri Ölçeği

Thompson ve Zuroff (2004) tarafından geliştirilen “Öz Eleştiri Ölçeği” 22 maddelik bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Öngen (2006) tarafından yapılmıştır. Derecelendirmesi 1’den (hiç tanımlamıyor) başlayan ve 5’e (çok iyi tanımlıyor) doğru artan 5’li Likert tarzındadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması kişinin öz eleştiri düzeyinin de

yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçek, özgün hâlinde olduğu gibi Türkçe uyarlamasında da “karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri” ve “içsel öz eleştiri” olmak üzere iki boyuttan meydana gelmektedir.

“Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri” alt boyutu 12 maddeden oluşmaktadır. Bu boyut; kişinin diğer insanlarla kendini karşılaştırmalarını, düşünce ve yargılarını içermektedir (ör. “Diğer insanların benim hakkımda ne düşündüğü konusunda pek zaman harcamam.” ve “Benim için önemli olan insanların benim olduğum gibi kabul edeceklerine inanırım.”). Bu alt boyuta ait güvenirlik kat sayısı .67’dir. Bu araştırmadaki güvenirlik kat sayısı ise .62 olarak bulunmuştur.

“İçsel öz eleştiri” alt boyutu 10 maddeden oluşmaktadır. Kişinin kendiyle ilgili değerlendirme ve yargılarını içermektedir (ör. “Bir işi başaramadığımda çok sinirli olurum.” ve “Başarısız olduğum zaman değerim konusunda şüpheye düşmeye başlarım.”). Bu alt boyuta güvenirlik kat sayısı .77’dir. Bu araştırmadaki güvenirlik kat sayısı ise .86 olarak bulunmuştur.

Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ve içsel öz eleştiri boyutları birlikte değerlendirildiğinde öz eleştiri toplam boyut açısından araştırmadaki güvenirlik kat sayısı .81 olarak bulunmuştur. Bu ölçümlerden hareketle Öz Eleştiri Ölçeği’nin güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan form ad, soyad gibi tanımlayıcı bilgiler içermemektedir. Formda cinsiyet, yaş, fakülte, bölüm, sınıf düzeyi ve genel not ortalaması bilgileri yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak veri toplama araçları ile ilgili öncelikle Akdeniz Üniversitesi Etik Kurulu’nun onayı alınmıştır. Daha sonra uygulama için Akdeniz Üniversitesi’ndeki çeşitli fakültelerden uygulama izni alınmıştır. Veriler 2022-2023 eğitim öğretim yılı güz döneminde ilgili fakültelerdeki lisans öğrencilerinden toplanmıştır.

Uygulama yapılan sınıflarda uygulama öncesi gerekli açıklamalar çalışmacı tarafından yapılmış, ölçek yönergeleri ile ilgili bilgi verilmiştir. Ölçeklerdeki ifadelerin herhangi bir doğru ya da yanlış yanıtının olmadığı, kişinin bu ifadeleri kendisini en iyi yansıtacak şekilde

derecelendirmesi, ölçeklerin eksiksiz ve saydamlıkla doldurulması istenmiştir. Açıklamaların ardından gönüllü katılımcılara veri toplama araçları uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık 9-10 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin normalliğini kontrol edebilmek amacıyla histogram, çarpıklık-basıklık katsayılarına bakılmıştır. Çarpıklık-basıklık katsayılarında kesme değeri aralığı ± 1 olarak baz alınmıştır (Büyüköztürk vd., 2014). Bu analizlerle, verilerin normal bir dağılım gösterdiğine ulaşılmıştır. Sonuç olarak yapılan diğer analizlerde üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerinin öz eleştiri ve sahtekârlık olguları açısından ilişkisinin ölçülmesinde parametrik bir testler içinde yer alan Pearson korelasyon katsayısından yararlanılmıştır. Katılımcıların mükemmeliyetçiliklerinin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanırken mükemmeliyetçilik, öz eleştiri ve sahtekârlık fenomeninin genel ağırlıklı not ortalamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Değişkenlerin birbiri ile olan ilişkisini yordamak amacıyla ise çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 3.5 *Değişkenlere İlişkin Normallik Analizi Sonuçları*

Değişken	n	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Uyuşmazlık	547	29.40	10.29	.545	-.181
Yüksek Standartlar	547	24.32	6.67	-.335	-.643
Düzen	547	14.17	433	-.434	-.623
Uyumlu Olmayan Mükemmeliyetçilik	547	29.40	10.29	.545	-.181
Uyum Sağlayıcı Mükemmeliyetçilik	547	38.50	8.95	-.332	-.392
Mükemmeliyetçilik Toplam	547	67.90	15.11	.119	.002
Karşılaştırmaya Dayalı Öz Eleştiri	547	33.41	6.74	.318	-.025
İçsel Öz Eleştiri	547	32.36	8.72	.144	.643
Öz Eleştiri Toplam	547	61.39	11.34	.261	-.303
Sahtekârlık Fenomeni	547	33.14	14.62	.408	-.438

*p<.05

Tablo 3.5'te yer aldığı üzere öğrencilerin mükemmeliyetçilik toplam puan ortalaması 67.90, standart sapması 8.95'tir. Bu değişkenin alt boyutlarından uyumsuzluk alt boyutunun ortalaması 29.40, standart sapması 10.29; yüksek standartlar alt boyutu ortalaması 24.32,

standart sapması 6.67; düzen alt boyutu ortalaması 14.17, standart sapması 4.33 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.5'te yer aldığı üzere öğrencilerin öz eleştiri toplam puan ortalaması 61.39, standart sapması 8.72'dir. Bu değişkenin karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri alt boyutundan alınan puanların ortalaması 33.41, standart sapması 6.74; içsel öz eleştiri alt boyutundan alınan puanların ortalaması 32.36, standart sapması 8,72'dir.

Tablo 3.5'te yer aldığı üzere öğrencilerin sahtekârlık fenomeni toplam puan ortalaması 33.15, standart sapması 14.62'dir. Bu üç değişkene ait normallik analizlerine ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığında ise üç değişkenin ve değişkenlere ait alt boyutların tümünün basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1 aralığında olduğu, yani normale yakın bir dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Örneklem sayısı büyük olduğunda Kolmogorov-Smirnov sonuçlarının bundan etkilendiği ve analizin anlamlı çıkma ihtimalinin arttığı göz önüne alındığında ve değişkenlere dair diğer normallik analiz sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, değişkenlerin normallik varsayımlarını karşıladığına ve parametrik testler üzerinden analizine karar verilmiştir (Büyüköztürk vd., 2014).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Söz konusu araştırmanın bu kısmında mükemmeliyetçilik, öz eleştiri ve sahtekârlık fenomeni değişkenlerinin aralarındaki korelasyon ve yordama analizlerine yer verilmiş; katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığına dair bağımsız örneklem t-test uygulanmış; mükemmeliyetçilik, öz eleştiri ve sahtekârlık fenomeninin genel ağırlıklı not ortalamasına göre anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığına daire tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve açıklamalar sunulmuştur.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, Öz Eleştiri ve Sahtekârlık Fenomeni Değişkenleri ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 4.1 *Değişkenler ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler ve Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Mükemmeliyetçilik Toplam	1							
2. Uyuşmazlık	.817**	1						
3. Yüksek Standartlar	.766**	.353**	1					
4. Düzen	.366**	-.073	.291**	1				
5. Öz Eleştiri Toplam	.693**	.599**	.558**	.134**	1			
6. Karşılaştırmaya Dayalı Öz Eleştiri	.167**	.351**	-.061	-.159**	.106*	1		
7. İçsel Öz Eleştiri	.686**	.625**	.527**	.095*	.742**	.369**	1	
8. Sahtekârlık Fenomeni	.487**	.626**	.181**	-.070	.500**	.542**	.583**	1

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 4.1’de öğrencilerin bağımlı ve bağımsız değişkenlerden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Tabloda görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin bu değişkenlerden ve değişkenlerin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında; uyumsuzluk ile düzen, yüksek standartlar ile karşılaştırmaya dayalı öz

eleştiri, düzen ile sahtekârlık fenomeni hariç diğerleri arasında pozitif ve negatif yönlerde anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır.

Söz konusu tabloya göre üniversite öğrencilerinin aldıkları puanlar toplam puan açısından incelendiğinde mükemmeliyetçilik ve öz eleştiri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki çıkmıştır, $r=.69$, $p<.01$. Mükemmeliyetçilik ve sahtekârlık fenomeni arasında da benzer şekilde pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır, $r=.49$, $p<.01$.

Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından uyumsuzluk alt boyutu ile karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.35$, $p<.01$), içsel öz eleştiri ile arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.62$, $p<.01$), sahtekârlık fenomeni ile arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.63$, $p<.01$) anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır.

Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından yüksek standartlar alt boyutu ile karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri arasında negatif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı olmayan ($r=-.06$, $p>.05$), içsel öz eleştiri ile arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.53$, $p<.01$), sahtekârlık fenomeni ile arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=.18$, $p<.01$) anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır.

Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından düzen alt boyutu ile karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ($r=-.16$, $p<.05$), içsel öz eleştiri ile arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=.10$, $p<.05$) anlamlı ilişkilere ulaşılırken sahtekârlık fenomeni ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde fakat anlamlı olmayan ($r=-.07$, $p>.05$) bir ilişkiye ulaşılmıştır.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Toplam Puanı ve Alt Boyutlarından Alınan Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Tablo 4.2 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Toplam Puanı, Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları, Sahtekârlık Fenomeni ve Öz Eleştiriden Alınan Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

	Grup	n	$\bar{X}$	SS	df	t	p
Uyumsuzluk	Kadın	330	29.10	10.76	545	-.853	.39
	Erkek	217	29.87	9.55			
Yüksek Standartlar	Kadın	330	24.35	6.72	545	.147	.88
	Erkek	217	24.27	6.62			

Düzen	Kadın	330	14.46	4.43	545	1.929	.05
	Erkek	217	13.73	4.15			
Uyum Sağlayıcı	Kadın	330	38.82	9.09	545	1.041	.29
Mükemmeliyetçilik	Erkek	217	38.00	8.73			
Uyum Sağlayıcı Olmayan	Kadın	330	29.10	10.76	545	-.853	.39
Mükemmeliyetçilik	Erkek	217	29.87	9.55			
Mükemmeliyetçilik Toplam	Kadın	330	67.92	15.14	545	.036	.97
	Erkek	217	67.88	15.09			
Sahtekârlık Fenomeni	Kadın	330	33.87	14.82	545	1.443	.15
	Erkek	217	32.03	14.26			
İçsel Öz Eleştiri	Kadın	330	32.82	8.77	545	1.512	.13
	Erkek	217	31.67	8.60			
Karşılaştırmaya Dayalı	Kadın	330	33.63	6.86	545	.917	.35
Öz Eleştiri	Erkek	217	33.09	6.56			
Öz Eleştiri Toplam	Kadın	330	60.44	11.12	545	-2.415	.01
	Erkek	217	62.82	11.54			

*p<.05

Elde edilen sonuçlara bakıldığında üniversite öğrencilerinin öz eleştiri toplam puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir, $t(545)=2.415$, $p=.01$, $\eta^2=0.09$. Buna göre erkeklerin öz eleştiri toplam puan ortalamaları ($\bar{X}=62.82$), kadınların ortalamasından ($\bar{X}=60.44$) daha yüksektir. Söz konusu farka ilişkin eta-kare değerlendirildiğinde, etki büyüklüğünün orta olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından düzen boyutuna ilişkin puanlarında da cinsiyete göre anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır, $t(545)=1.929$, $p=.05$, $\eta^2=0.09$. Buna göre, kadın öğrencilerin düzen boyutuna dair puan ortalamaları ($\bar{X}=14.46$) , erkeklerin ortalamalarından ($\bar{X}=13.73$) daha yüksektir. Söz konusu farka ilişkin eta-kare değerlendirildiğinde, etki büyüklüğünün orta olduğuna ulaşılmıştır.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Not Ortalamasına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Tablo 4.3.1 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Toplam Puanlarının Not Ortalamasına Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişken	Not Ortalaması	N	$\bar{X}$	SS
Mükemmeliyetçilik	1.99 ve altı	13	60.69	22.08
	2.00 - 2.49	84	67.58	16.39
	2.50 – 2.99	173	68.69	14.80
	3.00 - 3.49	219	66.81	14.22
	3.50 ve üstü	58	71.77	14.99

Tablo 4.3.1’de üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerinin genel ağırlıklı not ortalamalarına göre sayıları, ortalamaları ve standart sapmalarına yer verilmiştir. Buna göre genel ağırlıklı not ortalaması 1.99 ve altı olan öğrenci sayısı 13 olup ortalamaları 60.69, 2.00 - 2.49 aralığındaki öğrenci sayısı 84 olup ortalamaları 67.58, 2.50 - 2.99 aralığındaki öğrenci sayısı 173 olup ortalamaları 68.69, 3.00 - 3.49 aralığındaki öğrenci sayısı 219 olup ortalamaları 66.81, 3.50 ve üstü not ortalamasına sahip öğrenci sayısı 58 olup ortalamaları 71.77’dir.

Söz konusu ortalamalardaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin ANOVA analizi uygulanmıştır. Analizin sonuçları Tablo 4.3.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.3.2 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Not Ortalamasına Göre ANOVA Analizi Sonuçları

Değişken		KT	SD	KO	F	P
Mükemmeliyetçilik	Gruplar Arası	1920.700	4	480.175	2.120	.07
	Gruplar İçi	122770.729	542	226.514		
	Toplam	124.691.430	546			

Tablo 4.3.2’de yer aldığı üzere üniversite öğrencilerinin not ortalamasına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(4,542)} = 2.120, p > .05$).

4.4. Öz Eleştirinin Alt Boyutlarının (İçsel Öz Eleştiri ve Karşılaştırmaya Dayalı Öz Eleştiri) Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 4.4.1 Öz Eleştirinin Alt Boyutlarının (İçsel Öz Eleştiri ve Karşılaştırmaya Dayalı Öz Eleştiri) Uyum Sağlayıcı Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	%95 Güven Aralığı		p
					Alt Sınır	Üst Sınır	
Sabit	34.480	1.765		19.536	31.013	37.947	.000
İçsel Öz Eleştiri	.576	.040	.561	14.394	.497	.655	.000
Karşılaştırmaya Dayalı Öz Eleştiri	-.438	.052	-.330	-8.461	-.539	-.336	.000
R=.53	R ² =.28	Düzeltilmiş R ² =.28					
F (2,544)	*p<.005 **p<.001						

Tablo 4.4.1'deki veriler incelendiğinde, yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre öz eleştirinin alt boyutları olan içsel öz eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin uyum sağlayıcı mükemmeliyetçiliği anlamlı bir biçimde yordadığına ulaşılmıştır (R=.53, R²=.28, F=2,544, p<.000). Buna göre öz eleştirinin alt boyutları olan içsel öz eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri uyum sağlayıcı mükemmeliyetçiliğe ait varyansın %28'ini açıklamaktadır.

Tablo 4.4.2 Öz Eleştirinin Alt Boyutlarının (İçsel Öz Eleştiri ve Karşılaştırmaya Dayalı Öz Eleştiri) Uyum Sağlayıcı Olmayan Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	%95 Güven Aralığı		p
					Alt Sınır	Üst Sınır	
Sabit	.360	1.849		.194	-.3.273	3.992	.846
İçsel Öz Eleştiri	.678	.042	.574	16.170	.596	.760	.000
Karşılaştırmaya Dayalı Öz Eleştiri	.213	.054	.139	3.926	.106	.319	.000
R=.63	R ² =.40	Düzeltilmiş R ² = .40					
F(2,544)	*p<.005 **p<.001						

Tablo 4.4.2'deki veriler incelendiğinde, yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre öz eleştirinin alt boyutları olan içsel öz eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz eleştirinin uyum sağlayıcı mükemmeliyetçiliği anlamlı bir biçimde yordadığına ulaşılmıştır ($R=.63$, $R^2=.40$, $F=2,544$, $p<.000$). Buna göre öz eleştirinin alt boyutları olan içsel öz eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri uyum sağlayıcı olmayan mükemmeliyetçiliğe ait varyansın %40'ını açıklamaktadır.

4.5. Sahtekâr Hissetmenin Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 4.5.1 Sahtekâr Hissetmenin Uyum Sağlayıcı Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	%95 Güven Aralığı		p
					Alt Sınır	Üst Sınır	
Sabit	36.454	.946		38.550	34.596	38.311	<.000
Sahtekârlık	.062	.026	.101	2.366	.010	.113	<.018
Fenomeni							
R=.10	$R^2=.01$	Düzeltilmiş	$R^2=.00$				
F (2,544)	*p<.005 **p<.001						

Tablo 4.5.1'deki veriler incelendiğinde, yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucuna göre kendini sahtekâr hissetmenin uyum sağlayıcı mükemmeliyetçiliği anlamlı bir biçimde yordadığına ulaşılmıştır ($R=.10$, $R^2=.01$, $F=2,544$, $p<.000$). Bu sonuca göre kendini sahtekâr hissediyor olmak uyum sağlayıcı olan mükemmeliyetçiliğe ait varyansın %01'ini açıklamaktadır, yani her ne kadar anlamlı bir sonuca ulaşılsa da bu sonucun pratikte bir karşılığı olmadığı ifade edilebilir.

Tablo 4.5.2 Sahtekâr Hissetmenin Uyum Sağlayıcı Olmayan Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	%95 Güven Aralığı		p
					Alt Sınır	Üst Sınır	
Sabit	14.781	.852		17.348	13.108	16.455	.000
Sahtekârlık	.441	.024	.626	18.759	.395	.487	.000
Fenomeni							
R=.62	$R^2=.39$	Düzeltilmiş	$R^2=.39$				

Tablo 4.5.2'deki veriler incelendiğinde, yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucuna göre kendini sahtekâr hissetmenin uyum sağlayıcı olmayan mükemmeliyetçiliği anlamlı bir biçimde yordadığına ulaşılmıştır ($R=.62$, $R^2=.39$, $F=2,544$, $p<.000$). Buna göre kendini sahtekâr hissediyor olmak uyum sağlayıcı olmayan mükemmeliyetçiliğe ait varyansın %39'unu açıklamaktadır.

4.6. Öz Eleştirinin ve Sahtekâr Hissetmenin Birlikte Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 4.6 Öz Eleştirinin ve Sahtekâr Hissetmenin Birlikte Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	%95 Güven Aralığı		p
					Alt Sınır	Üst Sınır	
Sabit	12.479	2.516		4.960	7.537	17.421	.000
Öz Eleştiri	.799	.046	.600	17.234	.708	.890	.000
Toplam							
Sahtekârlık	.193	.036	.187	5.370	.122	.264	.000
Fenomeni							
R=.71	R ² =.50	Düzeltilmiş	R ² = .50				
F _(2,544)	**p<.001						

Tablo 4.6'daki veriler incelendiğinde, yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre öz eleştirinin ve kendini sahtekâr hissetmenin birlikte mükemmeliyetçiliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığına ulaşılmıştır ($R=.71$, $R^2=.50$, $F=2,544$, $p<.000$). Buna göre kişinin kendine dair eleştirelliği ve kendini sahtekâr hissediyor olması mükemmeliyetçiliğe ait varyansın %50'sini açıklamaktadır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu kısımda, söz konusu araştırmanın sonuçlarına yönelik bulgular yorumlanmış, alan yazınındaki benzer araştırmaların bulgularıyla karşılaştırılmış ve tartışılmıştır. Ayrıca, araştırmadan elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak çeşitli önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, Sahtekârlık Fenomeni ve Öz Eleştiri Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

5.1.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri hem yüksek standartlar, uyumsuzluk alt boyutları hem de toplam boyut açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bir başka ifadeyle, hem kadınlar hem de erkekler mükemmeliyetçiliği, kendilerine yüksek standartlar belirlemeyi, ideal hedef-ulaşılabilir hedef uyumsuzluğunu benzer düzeylerde yaşamaktadırlar. Alan yazınına bakıldığında bu bulguyu hem destekleyen (Cowie vd., 2018; Dunkley vd., 2006; Elison ve Partridge, 2012; Flett vd., 1992; Ghosh ve Roy, 2017; Hassan vd., 2012; Hewitt ve Flett, 1991; Liv d., 2015; LoCicero ve Ashby, 2000; Macsinga ve Dobrita, 2010; Musumeci vd., 2022; Sand vd., 2021; Sathian ve Aneesh EK, t.y.; Stoeber ve Stoeber, 2009; van Hanswijck de Jonge ve Waller, 2003) hem de desteklemeyen (Elison ve Partridge, 2012; Ghosh ve Roy, 2017; Hewitt ve Flett, 1991; Macsinga ve Dobrita, 2010; Melero vd., 2020; Musumeci vd., 2022; Pákozdy vd., 2023; Sand vd., 2021) sonuçlar yer almaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin kavramsallaştırıldığı, değerlendirmesinin yapıldığı ve psikopatoloji ile ilişkilendirildiği bir çalışmada Hewitt ve Flett (1991) birden fazla grupta uygulamalar yapmışlardır. 1. çalışma grubundaki katılımcıların mükemmeliyetçilik puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak sadece başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda anlamlı farklılık oluşmuş, erkeklerin çevresindeki diğer kişilerden beklediği mükemmeliyetçilik kadınlarınkine göre daha yüksek çıkmıştır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik; kişinin diğer kişilerden yüksek beklentileri, onları suçlayıcı bir tavır

takınması ile karakterize bir kavramdır (Hewitt ve Flett, 1991). Bu çalışmada mükemmeliyetçiliğin kişiyle ilgili bu boyutu incelenirken mevcut araştırmada mükemmeliyetçiliğin bu boyutu ölçülmemiştir. Bu farklılığın mükemmeliyetçiliği ölçen ölçüm araçlarının farklı olmasından ve mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının ölçülmesinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Diğer yandan hem kadın hem de erkek katılımcılar kendilerine dair mükemmeliyetçi beklentileri ve diğerlerinin kendilerinden beklediğini düşündükleri mükemmeliyetçiliği benzer düzeylerde deneyimlemişlerdir. 2. çalışma grubundaki katılımcılarda erkeklerin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik puanları kadınlara göre her ne kadar biraz daha yüksek çıksa da hem söz konusu boyut hem de diğer alt boyutlar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu bulgunun, mevcut araştırmayı destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Flett vd. (1992) mükemmeliyetçilik düzeylerinin ertelemecilik ile ilişkisini inceledikleri bir çalışmada sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip olan katılımcıların cinsiyet fark etmeksizin başarısızlığa dair korkudan yüksek puanlar aldıklarını bulmuşlardır. Bir başka deyişle, hem kadın hem de erkeklerden çevresindekilerin onlardan kusursuz bir tutum beklediğini düşünenler, başarısız olma korkusunu hem daha çok hem de birbirlerine benzer düzeylerde yaşamışlardır. Ulaşılan bu bulgunun, mevcut araştırmayı destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

LoCicero ve Ashby (2000) üstün zekâyâ ve ortalama zekâyâ sahip öğrencilerle yaptıkları bir araştırmada bu iki gruptaki öğrencileri mükemmeliyetçilik düzeyleri, yaş, cinsiyet gibi özellikler bakımından karşılaştırmıştır. Bulgulara bakıldığında hem üstün zekâyâ sahip öğrencilerin hem de ortalama zekâyâ sahip öğrencilerin cinsiyetten bağımsız olarak kendileri için gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemeyi ve kriter-performans karşılaştırması yapmayı benzer düzeylerde yaşadıkları bulgusuna ulaşmışlardır. Mevcut araştırmada da öğrencilerin cinsiyete bağlı olmaksızın kendilerine ulaşılması mümkün olmayan yüksek standartlar belirlediklerine ulaşılmıştır, böylelikle bu çalışma ile mevcut araştırma sonuçlarının birbiriyle paralellik gösterdiği ifade edilebilir.

Etnik çeşitliliğe sahip bir okuldaki öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini inceleyen van Hanswijck de Jonge ve Waller (2003), cinsiyetten bağımsız olarak hem erkek hem de kadın öğrencilerin kendilerine ve diğerlerine yönelik gerçekçi olmayan yüksek standartlar koymayı, diğerlerinin kendilerinden beklediklerini düşündükleri standartlara dair kusursuza ulaşma çabasını benzer düzeylerde deneyimlediklerini, cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığını gözlemlemişlerdir. Benzer şekilde Stoeber ve Stoeber (2009)

gerçekleştirdikleri bir çalışmada mükemmeliyetçiliği; yaşam doyumu, cinsiyet ve yaş bağlamında incelemişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre katılımcıların mükemmeliyetçilik puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını, hem erkek hem de kadınların kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik standartlarını ve çevredekilerin onlardan beklediklerini düşündükleri mükemmeliyetçiliği benzer şekillerde deneyimledikleri sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Hassan vd. (2012) yapmış oldukları çalışmada benzer bulgulara ulaşmışlar, ayrıca kendilerine yönelik yüksek standartları olan mükemmeliyetçi öğrencilerin performans beklentilerinin de yüksek olduğunu bulmuşlardır. Elde edilen bu bulguların mevcut araştırmayı destekler nitelikte olduğu çıkarımı yapılabilir.

İşlevsel olmayan düşünceler ve mükemmeliyetçilikte cinsiyet ile eğitim düzeyinin nasıl bir farklılık gösterdiğini inceleyen Macsinga ve Dobrita (2010), mükemmeliyetçiliğin sadece hatalardan endişe duyma boyutunda cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olduğuna ulaşmışlardır. Hatalardan endişe duyma boyutu, kişinin yapmış olduğu bir hataya dair kendine vermiş olduğu tepkinin olumsuz olması, kendine olumsuz anlamda yüklenmesi, başarısızlık etiketi yapıştırması ile ilişkilidir (Frost vd., 1990). Dolayısıyla bu çalışmadaki bulguya göre erkeklerin kadınlara göre hata yapınca daha çok olumsuz tepki verebildiği ya da bu hatayı başarısızlıkla eş değer tutma eğiliminde oldukları çıkarımı yapılabilir. Fakat bu bulgu ve mevcut araştırma bulgusu arasında benzerlik olmaması örneklem gruplarının farklı olmasından kaynaklı olabilir. Bu çalışma yetişkin ve orta yaş grubunda küçük bir örneklem grubuyla yapılırken mevcut araştırmada üniversite öğrencileri ile ve daha geniş bir kitle ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, bu iki çalışmadaki ölçme araçları birbirinden farklıdır, dolayısıyla mükemmeliyetçiliğin bire bir aynı özelliklerinin ölçülmemesinden dolayı bulgular benzerlik göstermemiş olabilir. Diğer yandan; ebeveynlerin beklentileri ve eleştirelliği, eylemlere dair şüphe ve kişinin kendine yönelik belirlediği standartlara dair mükemmeliyetçiliği hem erkek hem de kadınların benzer düzeylerde yaşadıkları ve bu alt boyutlarda cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Benzer şekilde Sathian ve Aneesh EK (t.y.) yapmış oldukları çalışmada mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutlarında cinsiyet farkı olmadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde mevcut araştırma sonuçları ile benzerlikler olduğu söylenebilir.

Üniversite takımlarında yer alan sporcularla yapılan bir çalışmada Elison ve Partridge (2012) öğrencilerin utanç duygusuyla başa çıkma tarzları, başarısızlık korkusu ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bu incelemeye göre mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarında cinsiyet açısından farklı sonuçlara ulaşmışlardır. Kadın

sporcular erkeklere göre anlamlı derecede daha çok onaylanma ihtiyacı içinde olmuşlar ve ruminasyon yapmışlardır. Erkeklerin ise kadınlarınkine göre mükemmeliyetçilik toplam puanları anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Burada mükemmeliyetçiliği farklı yön ve düzeylerde yaşamının kadın ve erkeklerin başa çıkma tarzlarının birbirlerinden farklı olmasıyla ilişkili olabileceği çıkarımı yapılmıştır. Mevcut araştırmayı desteklememesinde ise bu çalışmanın mükemmeliyetçiliğin farklı yönleri açısından değerlendirilmesi ve performans baskısına daha çok maruz kalabilecek sporcular üzerinden gerçekleştirilmesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Fakat hatalardan endişe duyma ve mükemmeliyetçilik eğilimi alt boyutlarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık oluşmamış, hem kadın hem de erkek sporcular bu mükemmeliyetçilikleri birbirlerine benzer düzeylerde deneyimlemişlerdir. Bu bulgunun, mevcut araştırma bulgusuyla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Li vd. (2015) Çin’de öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri ile yürüttüğü bir araştırmada mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide başarı ya da başarısızlığı atfetme tarzlarının ve başarıya yönelik motivasyonun nasıl bir aracı rol üstlendiğini incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre mükemmeliyetçilik cinsiyet bağlamında ele alındığında öğrencilerin cinsiyet fark etmeksizin kendilerine yönelik, başkalarına yönelik ve başkalarının kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik tarzlarını yansıttığı ifade edilebilir. Benzer şekilde üniversite öğrencilerinin yaşadığı akademik stres, anksiyete, sahtekâr hissetme ve mükemmeliyetçi özelliklerini inceleyen Cowie vd. (2018), erkeklerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçi standartları ve kendilerini kusursuz gösterme çabalarını kadınlarınkine göre çok gösterdiği fakat aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığına ulaşmışlardır. Bu bulguların, mevcut araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Ghosh ve Roy’un (2017) yaptıkları bir araştırmaya göre kişinin kendisine yönelik gösterdiği mükemmeliyetçilikte cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Mevcut araştırmada da hem kadın hem de erkeklerin mükemmeliyetçiliği benzer düzeyde yaşamasından hareketle iki çalışmanın bulguları bu açıdan paralellik taşımaktadır.

7-11 yaş arası çocukların yaşamış oldukları psikolojik güç ve zorluklarda mükemmeliyetçiliğin etkisini araştıran Melero vd. (2020) yapmış oldukları çalışmada oğlan çocuklarının mükemmeliyetçilik puanlarının kızlarınkine göre hem genel olarak hem de alt boyutlar açısından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek çıktığına ulaşmışlardır. Yani; oğlan çocuklarının kendilerine yüksek standartlar koyma, başkalarına yüksek standartlar koyma ve başkalarının onlardan yüksek standartları ve beklentileri olduğuna daha yüksek

düzeyde inanma eğiliminde olduğu söylenebilir. Mevcut araştırma ile benzer sonuçlara ulaşılmamasında örneklemin farklı olması yani bu çalışmada çocuklarla çalışılırken mevcut araştırmada üniversite öğrencileriyle çalışılması, cinsiyet farklılığında ise ebeveynlerin cinsiyet rollerine dair çocuklarından beklentileri, yetiştirme tarzları ve çocuğun bu faktörlere göre hareket etme eğilimi etkili olmuş olabilir (Hamackek, 1978). Benzer fakat tersi şekilde Sand vd. (2021) kız öğrencilerin erkeklerinkine göre çevresindekilerin kendilerinden beklediği yüksek standartlar olduğunu düşünme eğilimi anlamlı derecede daha yüksek çıktığını bulmuşlardır. Burada da kız çocuklarının mükemmeliyetçi özelliklerini cinsiyete dayalı rollere atfetmelerinden kaynaklı bir durum söz konusu olabilir. Fakat diğer yandan genel mükemmeliyetçilik puanları ve kişinin kendine yüklediği yüksek standartlar bakımından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusu yer almaktadır. Bu bulgunun mevcut araştırma bulgusunu destekler nitelikte olduğu ifade edilebilir.

Sahtekârlık olgusu, mükemmeliyetçilik, öz yeterlilik inancı ve mutluluk arasındaki ilişkileri inceleyen Pákozdy vd. (2023), yapmış oldukları çalışmaya göre mükemmeliyetçi özelliklerin cinsiyet açısından farklılaştığına, kadınların mükemmeliyetçiliği erkeklere göre daha yüksek düzeyde yaşadıklarına ulaşmışlardır. Bu durum kadınların kendilerini ifade etme konusunda erkeklere göre daha açık olabilmelerinden kaynaklı olabilir (Slaney ve Ashby, 1996). Diğer yandan kadınların sahtekârlık fenomenini de erkeklere göre daha yüksek düzeylerde yaşadığı bulgusuyla hep birlikte değerlendirildiğinde ebeveyn tarafından yetiştirilme tarzından kaynaklı olarak mevcut araştırma bulgusu ile örtüşme yaşanmamış olabilir.

5.1.1.2. Üniversite Öğrencilerin Kendilerini Sahtekâr Hissetme Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin kendilerini sahtekâr hissetmeleri cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Yani, katılımcılardan hem erkek hem de kadınların sahtekârlık olgusunu benzer düzeylerde yaşadıkları ifade edilebilir. Alan yazını incelendiğinde bu bulguyu destekleyen (Cowman ve Ferrari, 2002; Duncan vd., 2023; Sonnak ve Towell, 2001; Vergauwe vd., 2015) ve desteklemeyen (Pákozdy vd., 2023) bulgular yer almaktadır.

Kişinin kendini sabotaj edimi ile utanç ve suçluluk duygularının sahtekârlık olgusunu ne derece yordadığına yönelik bir çalışma yapan Cowman ve Ferrari (2002), çalışmanın katılımcılarını oluşturan 436 üniversite öğrencisinin sahtekârlık olgusunu yaşamada cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığına ulaşmışlardır. Bir başka deyişle, öğrenciler

cinsiyetten bağımsız bir şekilde hem kadınlar hem de erkekler olarak başkalarını başarılarına dair kandırdıklarını hissetmektedir. Benzer şekilde Sonnak ve Towell (2001) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada hem erkek hem de kadın katılımcıların başarılarıyla ilgili sahtekârlık duyguları yaşadıklarını gözlemlemişlerdir. Bu bulguların, mevcut araştırmayı destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Duncan vd. (2023) veri bilimi öğrencileri ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada hedefe ulaşmaya dair edim, anksiyete, mükemmeliyetçilik, öz yeterlik ve sahtekâr hissetme arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre kadın ve erkeklerin sahtekârlık olgusunu yaşamalarından cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığına, hem erkek hem de kadınların bu olguyu hem orta hem de sık yaşamayı benzer düzeylerde deneyimlediğine ulaşmışlardır. Bu sonucun, mevcut araştırma bulgularıyla paralellik gösterdiği ifade edilebilir.

Pákozdy vd. (2023) bir üniversitenin çeşitli bölümlerinden 261 öğrenci ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada sahtekârlık olgusunu öz yeterlilik, mükemmelle ulaşma ve mutluluk açısından incelemişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre katılımcıların kendilerini sahtekâr hissetmeleri cinsiyet bağlamında değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık olduğuna, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeylerde başkalarını başarıları yönünden kandırdıkları hissini yaşadıklarına ulaşmışlardır. Bu bulgu mevcut araştırma bulguları ile örtüşmemektedir. Bu, örneklem grubundan kaynaklı olabilir. Yapılan çalışmada katılımcılar genelde erkeklerin ağırlıkta olabildiği ekonomi, matematik, bilgisayar mühendisliği gibi bölümlerde öğrenim görmektedirler, bundan hareketle bu bölümlerde okuyan kadın öğrenciler sahtekârlık olgusunu daha yüksek düzeyde deneyimlemiş olabilirler.

Verguawe vd. (2015) finans ve eğitim alanında çalışan kişilerle yapmış oldukları çalışmada sahtekârlık fenomeninin kişilik özellikleri, mükemmeliyetçi davranışlar, öz değerlendirme ve iş doyumu gibi değişkenlerle ilişkisini incelemişlerdir. Bu ilişkilerin incelenmesinin yanında iş ortamında sahtekarlık olgusunu yaşamada cinsiyet farklılığı olup olmadığına baktıklarında hem kadın hem de erkeklerin bu olguyu benzer şekillerde deneyimlediklerini ve cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığını gözlemlemişlerdir. Bu bulgunun mevcut araştırma bulgusu ile örtüştüğü söylenebilir.

5.1.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Öz Eleştiri Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin kendilerini eleştiriyor olmaları karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri alt boyutu ve içsel öz eleştiri alt boyutu açısından cinsiyet bağlamında anlamlı bir farklılık göstermezken toplam puan açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Bu farklılığa yakından bakıldığında erkek öğrencilerin öz eleştiri toplam puanlarının kadın öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Yani bir başka deyişle, erkeklerin kadınlara göre kendilerini daha fazla eleştirdiği söylenebilir. Alan yazını incelendiğinde bu bulguları destekleyen (Mongrain, 1993; Thompson ve Zuroff, 2004; Vanea ve Ghizdareanu, 2012) ve desteklemeyen (Thompson ve Zuroff, 2004; Vanea ve Ghizdareanu, 2012) bulgular mevcuttur.

Kopala-Sibley vd. (2013) 18 ve 59 yaş aralığındaki çok kültürlü bir çalışma grubuyla boylamsal olarak yürüttükleri bir çalışmada katılımcıların öz eleştiri ve bağımlılık düzeylerini incelemişlerdir. İncelemenin sonuçlarına göre genç yaştaki erkek ve kadınların öz eleştiri düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu farklılığın detayına inildiğinde genç yaştaki erkek katılımcıların genç yaştaki kadınlara kıyasla kendilerine dönük daha yüksek düzeyde eleştiri yaptıklarına ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgunun mevcut araştırma bulgusunu destekler nitelikte olduğu ifade edilebilir.

Mongrain (1993) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği bir çalışmada kişilik özelliklerini yordamada kişinin kendisine yönelik eleştirinin ve bağımlılığın nasıl bir etkisi olabileceğini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların öz eleştiri puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğuna, erkeklerin öz eleştiri düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, mevcut araştırmanın bulgusu ile paralellik göstermektedir.

Thompson ve Zuroff (2004) üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları ve Öz Eleştiri Ölçeğinin uyarlamasını meydana getiren çalışmada katılımcıların öz eleştiri düzeylerini cinsiyet açısından da incelemişlerdir. İncelemeye göre cinsiyetin karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri boyutunda yordayıcı bir rol oynamadığı, diğer yandan içsel öz eleştiri boyutunda ise yordayıcı bir rol oynadığını gözlemlemişlerdir. Buna göre kadınların içsel öz eleştiri puanlarının erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Vanea ve Ghizdareanu (2012) da yapmış oldukları çalışmada bu çalışmayla örtüşen bulgulara ulaşılmıştır. Yani hem kadınlar hem de erkekler kendilerini başkalarıyla kıyaslayarak eleştirirken benzer süreçlerden geçiyorken kendilerine dönük eleştiri yapmada

kadınların erkeklere göre kendilerini daha çok eleştirdikleri çıkarımı yapılabilir. Bulgulardan biri mevcut araştırma ile paralellik gösterirken diğer yandan örtüşmeyen bulgu olması örneklem farklılığından kaynaklı olabilir.

5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Genel Ağırlıklı Not Ortalamalarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri genel ağırlıklı not ortalamasına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bir diğer ifadeyle, öğrenciler mükemmeliyetçiliği not ortalamasından bağımsız bir şekilde yaşamaktadır. Alan yazını incelendiğinde bu bulguyu destekleyen (Endleman vd., 2022; Rice vd., 2013; Yılmaz vd., 2019) ve desteklemeyen (Accordino vd., 2000; Elion vd., 2012; Endleman vd., 2022; Franche vd., 2012; Gaudreau, 2012; Kljajic vd., 2017; Rice vd., 2013) bulgular yer almaktadır.

Yılmaz vd. (2019) üniversitenin farklı fakültelerinde eğitim görmekte olan lisans öğrencileri ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada genel ağırlıklı not ortalaması 3 ve üzerinde olan öğrencilerin mükemmeliyetçiliğinin uyum sağlayıcı ve uyumlu olmayan yönlerinden aldıkları puanlar not ortalaması 3'ün altında olan öğrencilere göre daha yüksek olsa da istatistiksel açıdan anlamlı bir fark gözlememişlerdir. Diğer bir ifadeyle genel ağırlıklı not ortalamaları farklı olsa da öğrenciler mükemmeliyetçiliği benzer şekilde deneyimlemektedirler. Bu bulgu mevcut araştırmanın bulgusuyla örtüşmektedir.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin not ortalaması ve akademik doyum açısından farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen Franche vd. (2012), araştırmalarında mükemmeliyetçi olmayan kişilerin not ortalamaları kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerle karşılaştırıldığında anlamlı derecede daha düşük çıkmıştır. Benzer şekilde Rice vd. (2013) STEM olarak da adlandırılan bilim, teknoloji, mühendislik ve matematik bölümlerindeki öğrenciler ile yapmış oldukları bir çalışmada uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip olan yani kendine yönelik yüksek standartları ve beklentileri olan kişilerin genel not ortalamasının mükemmeliyetçi olmayan kişilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğuna ulaşmışlardır. Bu durum, mükemmeliyetçiliği yansıtan öğrencilerin aynı zamanda üniversitenin gerekliliklerine dair güçlü inanca, sağlam bir güvene, beklentilerde netlik gibi özelliklerle karakterize bir kavram olan akademik öz güvene (Sander ve Sanders, 2003) sahip olmalarıyla açıklanabilir. Zira, Walsh vd. (2013) yapmış oldukları bir çalışmada öğrencilerin öz güvenlerinin akademik anlamda arttıkça not ortalamalarının da arttığını bulmuşlardır. Mevcut araştırma bulguları ile paralellik olmamasında akademik öz güvenin karıştırıcı etkisi

olabilir. Diğer yandan hem France vd. (2012) hem de Rice vd. (2013) çalışmalarında mükemmeliyetçiliği farklı özellikler açısından incelemişlerdir ve örneklem grubu bireyciliğin merkezde olduğu kültürlerden gelen öğrencilerden oluşmaktadır, mevcut çalışma ise toplulukçu bir kültürden oluşan Türkiye’deki öğrencilerle gerçekleştirilmiştir.

Kljajic vd. (2017) etnik çeşitliliğe sahip bir üniversitede yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerini; tükenmişlik, not ortalaması, kendini regüle edebilme gibi faktörler açısından incelemişlerdir. İncelemeye göre kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip olanların not ortalamaları olmayanları göre anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Gaudreau (2012) da yapmış olduğu çalışmaya göre, katılımcıların kendilerine yönelttikleri mükemmeliyetçilikleri arttıkça not ortalamaları da anlamlı bir şekilde artmıştır. Diğer yandan çalışmacı başkalarının kişiden beklediği düşünülen mükemmeliyetçilik ve not ortalaması arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşmamıştır. Öğrenciler sınavlarında başarıya yönelik bir beklenti ve başarısızlığa dair endişeler taşıyabilirler fakat bununla birlikte duygu düzenleme becerilerinin motivasyon ve akademik başarıyla ilişkili olduğu ve kişinin motivasyonunu, öğrenme isteğini artırabildiği göz önünde bulundurulduğunda (Pekrun vd., 2002), öğrencilerin duygularını regüle edebilmeleri kendilerine yönelik mükemmeliyetçi tutumları ve yüksek not almaları ile olan ilişkiye katkı sağlamış olabilir. Mevcut çalışma bulguları ile bir paralellik yaşanmaması bundan kaynaklı olabilir. Öte taraftan başkalarının kişiden beklediği mükemmeliyetçilik ve not ortalaması arasında ilişki çıkmamasının mevcut araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Öğrencilerin ortaokuldan başlayıp lise son sınıfa kadar takibini yapan Endleman vd. (2022) söz konusu boylamsal çalışmada, öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri ve not ortalamaları arasındaki ilişkinin zaman içinde nasıl bir değişim gösterdiğini araştırmışlardır. Araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin kendilerine yönelik mükemmeliyetçilikleri arttıkça 8., 9. ve 10. sınıf not ortalamaları da artmıştır. Öğrenciler başarı duygusunu tattıkça ve not ortalamaları yükseldikçe başarıya daha çok ulaşmaya dair mükemmeliyetçi özellikler geliştirmiş olabilir (Flett vd., 2000). Öğrencilerin başarıya ulaşmada akademik uğraşlara güdülenmesi de mükemmeliyetçilik ve not ortalamaları arasındaki ilişkiye katkı sağlamış olabilir. Zira, Ghaemi ve Damirchiloo (2015) lise öğrencileri ile yapmış oldukları bir çalışmada öğrencilerin akademik alana dair motivasyonlarının arttıkça mükemmeliyetçiliklerinin de arttığını bulmuşlardır. Değinilen bu çalışma bulgularının mevcut araştırma bulguları ile paralellik göstermemesi bu değişkenlerin not ortalaması ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide karıştırıcı değişken görevi görmesinden kaynaklı

olabilir. Çalışmada öğrencilerin kendilerine yönelik mükemmeliyetçiliklerinin 7., 11. ve 12. sınıf not ortalamaları ile bir ilgisi yoktur. Bu bulgunun, mevcut araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Kendilerini Sahtekâr Hissetmelerinin Mükemmeliyetçiliklerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Bu araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin kendilerini sahtekâr hissetmelerinin uyum sağlayıcı mükemmeliyetçiliğe ait varyansın %0.1'ini ve uyum sağlayıcı olmayan mükemmeliyetçiliğe ait varyansın %39'unu açıkladığına ulaşılmıştır. Alan yazını incelendiğinde bu bulguları destekleyen (Ferrari ve Thompson, 2006) ve desteklediği düşünülen (Khazaei ve Eslami, 2011; Dudău, 2014; Verhauwe vd., 2015; Cokley vd., 2018; Pratt, 2020; Jain ve Singh, 2022; Pannhausen vd., 2022) çalışmalar yer almaktadır. Desteklediği düşünülen çalışmalar sahtekârlık fenomeninin mükemmeliyetçiliği yordadığı değil, mükemmeliyetçiliğin sahtekârlık fenomenini yordadığı yönündeki çalışmalardır.

Ferrari ve Thompson (2006) çalışmalarında sunum endişeleri ve kendini sabotajın sahtekâr hissetme ile ilişkilerini incelemişlerdir. İncelemeye göre sahtekârlık korkusunun mükemmeliyetçi düşünceler ve mükemmeliyetçi benlik sunumu ile aralarında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişkiler olup sahtekâr olma korkusunun mükemmeliyetçiliğe ait varyansın %43'ünü açıkladığı bulunmuştur. İyi bir performans sunmaya dair olumsuz bir beklenti içinde olan kişiler sahtekârlık hislerini daha yüksek düzeylerde yaşayabilmekte, ortaya gerçekten iyi bir performans ortaya koysalar bile bu onlar için tatmin edici olmayabilmektedir (Leary vd., 2000). Bu bilgilerden yola çıkarak sahtekârlık fenomeninin mükemmeliyetçiliği yordamasının beklendik olduğu ifade edilebilir.

Pratt (2020) üniversiteye yeni başlayan öğrencilerle yapmış olduğu bir çalışmada öğrencilerin yaşadıkları stresin, mükemmeliyetçiliğin ve sahtekâr hissetmenin yaşamlarında nasıl bir yansıması olduğunu incelemiştir. Çalışmanın bulgularına göre mükemmele ulaşmaya dair endişeleri olan kişiler aynı zamanda kendilerini sahtekâr da hissetmekte ve kendini sahtekâr hissedenler de daha çok stres yaşamaktadır. Bununla birlikte, mükemmeliyetçiliğin sağlıklı olmayan ve uyumsuz bir boyutu olan mükemmeliyetçi endişe, sahtekâr hissetmeyi pozitif yönde yordamaktadır. Benzer şekilde bir başka çalışmada hata yapmaya dair endişelenme, performansa yönelik şüphe ve yüksek kişisel standartlar da sahtekârlık olgusunu açıklamaktadır (Pannhausen vd., 2022). Ek olarak, başkalarını kandırdığını düşünen ve sahtekârlık olgusunu yaşayan kişilerin yüksek standartlara sahip olduğu, hata yapmaya karşı endişe duyduğu, yaptıkları işe dair stres deneyimlediği, daha düşük benlik saygısı ve duygu

durumu açısından dengesizlik yaşadıkları görülmektedir (Rohrmann vd., 2006). Mükemmeliyetçiliğe dair davranışlarından şüphe eden, hatalarına karşı yoğun düzeyde ilgi gösteren kişiler de daha yüksek düzeyde stres ve daha düşük düzeyde benlik saygısı yaşayabilmektedir (Aydemir ve Arlı, 2020). Tüm bu bilgiler birlikte değerlendirildiğinde bulguların mevcut araştırma bulgusunu destekler nitelikte olduğu çıkarımı yapılabilir.

Khazaei ve Eslami (2011) yapmış oldukları çalışmada mükemmeliyetçilik ve sahtekâr hissetme arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu; başkalarının kendilerine standartlar koymasının, onaylamaya dair ihtiyacın, ebeveynlerden algılanan baskının ve amaçlılığın sahtekârlık olgusunun %49'unu açıkladığını bulmuşlardır. Sahtekârlık olgusunu yaşayan insanlar da mükemmeliyetçiler gibi kendileri ile ilgili tutarsızlıklar yaşayıp yapabilecekleri şeylere dair bir şüphe içinde olmaktadır (Badawy vd., 2018). Diğer yandan ailenin destekleyici tavrı ve açık iletişimin olduğu ebeveyn ilişkilerinde kişi sahtekârlık hislerini daha az yaşarken aile ile çatışma içinde olmanın daha yüksek düzeyde sahtekârlık hissiyle ilişkili olduğu karşımıza çıkmaktadır (Bussotti, 1991). Tüm bu bulgular ve bilgiler birlikte değerlendirildiğinde mevcut çalışmada sahtekârlık hislerinin mükemmeliyetçiliği yordamasının beklendiği olduğu söylenebilir.

5.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Öz Eleştiri Düzeylerinin Mükemmeliyetçiliklerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Bu araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin kendilerini hem içsel hem de dışsal süreçlerle eleştirmesinin mükemmeliyetçiliğin uyumlu olan yönünü istatistiksel olarak anlamlı ve %28 oranında, mükemmeliyetçiliğin uyumlu olmayan yönünü istatistiksel olarak anlamlı ve %40 oranında yordadığına ulaşılmıştır. Alan yazını incelendiğinde bu bulguları destekleyen (Dunkley vd., 2006) ve desteklediği düşünülen (Clark ve Coker, 2009; Cox vd., 2009; Hamedani vd., 2023; James vd., 2015; Powers vd., 2004; Powers vd., 2011; Powers vd., 2012) çalışmalar yer almaktadır.

Mükemmeliyetçilik ve öz eleştirinin; düşmanlık, çevreden algılanan sosyal destek, bir başa çıkma tarzı olarak kaçınma, pozitif ve negatif duygulanım ile arasındaki ilişkileri inceleyen Dunkley vd. (2006), katılımcıların kendilerini eleştirmeleri arttıkça mükemmeliyetçiliklerinin de arttığını gözlemlemişlerdir. Bunun yanında, öz eleştirinin, mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönünü güçlü bir şekilde yordadığını bulmuşlardır. Frost vd. (1990) de kişinin mükemmeliyetçi olmasının kendisini aşırı derecede eleştirel değerlendirmesiyle açıklanabildiğini ifade etmişlerdir. Bu bilgiler birlikte değerlendirildiğinde, bu bilgilerin mevcut araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Cox vd. (2009) yapmış oldukları boylamsal bir çalışmaya göre, katılımcıların hatalara dair endişeleri, eylemlerinden şüphe duymaları ve başkalarının onlardan bekledikleri mükemmeliyetçiliğe dair düşünceleri arttıkça kendilerini eleştirme düzeyleri de arttığını ve 1 yıl sonra da benzer düzeylerde seyrettiğini gözlemişlerdir. Burada katılımcıların mükemmeliyetçilik ve öz eleştireliliklerinin benzer düzeylerde kalmasında herhangi bir müdahale ya da farkındalık programı yapılmamasının da etkisi olabilir. Zira, Hamedani vd. (2023) yapmış oldukları deneysel çalışmada BDT temelli bir psikoeğitim programı uygulamış ve katılımcıların bu psikoeğitim uygulaması sonrasında mükemmeliyetçilik ve eleştiri düzeylerinin uygulama öncesine göre anlamlı düzeyde azaldığını bulmuşlardır. Mükemmeliyetçiliğin Ellis'e (1962) göre akılcı olmayan inançlar kapsamında değerlendirilmesi ve yaygın olan akılcı olmayan inançlar arasında *“Kişinin yaşadığı sorunların doğru, net ve mükemmel bir çözümü vardır, bu mükemmel çözümü bulamamak bir felakettir.”* şeklinde ifade bulmasından hareketle ve öz eleştirinin de kişinin kendisine yönelik mükemmeliyetçiliği tanımlamasında (Hewitt ve Flett, 1991) kullanıldığı göz önünde bulundurulduğunda mevcut araştırma bulgusunda öz eleştirinin mükemmeliyetçiliği yordamasının beklendiği bir sonuç olduğu söylenebilir.

Mükemmeliyetçilik ve öz eleştirinin ilişkisinin incelendiği diğer çalışmalara göre (James vd., 2015; Powers vd., 2011; Powers vd., 2012) katılımcılar kusursuzluğa dair düşünceleri arttıkça kendilerini daha çok eleştirmişlerdir. Bununla birlikte, mükemmele ulaşmayla ilişkili hedeflerde öz eleştiri olumsuz bir rol oynamış ve öz eleştirinin, kişi açısından sağlıklı olmayan kusursuzluk çabasında ve yaşanan streste de etkisi olmuştur. Bitmek bilmeyen bir başarı çabası ve başarısızlık korkusu içinde olan insanlar hem başarısız olduklarına inandıkları hem de başarıya ulaştıkları durumlarda kendilerine dair yargılayıcı davranırlar çünkü onlara göre hedefledikleri yüksek kriterlere ulaşmalıdırlar, ulaştıklarında ise kriterleri yeterince zorlayıcı ve üst düzey değil demektir (Hamedani vd., 2023). Bununla birlikte her ne kadar mükemmeliyetçilik ve öz eleştiri iki farklı kavram olsa da ikisinin tek bir yapı olarak değerlendirilebildiği görülmektedir (Powers vd., 2004). Mükemmeliyetçiliğin sağlıklı olmayan yönüne işaret eden endişelerle ilgili değerlendirme bileşenini açıklamasının yanında bu bileşenin bir parçası olarak yer aldığı karşımıza çıkmaktadır (Dunkley vd., 2006). Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde bu bulguların mevcut araştırma bulgusunu destekler nitelikte olduğu ifade edilebilir.

Sonuç olarak; bu araştırma kapsamında sahtekârlık fenomeni ve öz eleştirinin mükemmeliyetçiliği yordama gücüne bakılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre sahtekârlık

fenomeninin mükemmeliyetçiliği istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığına ulaşılmıştır. Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ve içsel öz eleştiri de mükemmeliyetçiliği istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu sonuçların genelleştirilebilmesinde daha farklı örneklem gruplarıyla ve daha fazla katılımcı sayısına ulaşılmasının katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Sahtekâr Hissetme ve Öz Eleştiri Düzeylerinin Birlikte Mükemmeliyetçiliği Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Bu araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin başkalarını başarılarına dair kandırıyormuş gibi hissetmelerinin ve kendilerini hem içsel hem de dışsal süreçlerle eleştirmesinin mükemmeliyetçiliğe ait varyansın %50'sini istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığına ulaşılmıştır. Söz konusu bağımsız değişkenlerin ayrı olarak mükemmeliyetçiliği yordadığı çalışmalara ulaşılsa da alan yazınında bu iki değişkenin birlikte mükemmeliyetçiliği yordadığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat diğer yandan ulaşılan bu yordamanın, bu değişkenlerin birlikte ele alınacağı başka çalışmalarla destekleneceği varsayılmaktadır.

5.2. Öneriler

5.2.1. Uygulayıcılara Dönük Öneriler

Mükemmeliyetçi özelliklere sahip kişilerin mükemmeliyetçilikten gelebilecek olumsuz duygularla baş edebilmesinde hem mükemmeliyetçiliği daha sağlıklı bir zemine oturtabilmeye hem de duygu düzenleme becerisi kazandırmaya dair uygulamalar yapılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir. Nitekim Zengin (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik arttıkça olayı felaketleştirmenin, ruminasyonun, kendini ve diğerlerini suçlamanın da arttığı görülmüştür. Bu bağlamda, yapılacak olan uygulama ile kişi mükemmeliyetçilik gösterdiği olay ya da durumlara daha sağlıklı ve olumlu bir perspektiften bakabilir.

Mükemmeliyetçiliğin gelişiminde anne ve baba gibi bakım verenlerin etkisi olabildiği (Hamackek, 1978) göz önünde bulundurulacak olursa, okullarda velilere yönelik mükemmeliyetçiliğin sağlıklı olan ve olmayan yönleriyle ilgili psikoeğitim ve/veya seminer çalışmaları yürütülebilir.

Mükemmeliyetçiliği uyumlu olmayan ve yüksek düzeyde yaşayan öğrenciler sınavlara dair anksiyete yaşayabilmekte fakat kendilerine öz şefkatle yaklaşanlar ise uyumlu olmayan mükemmeliyetçiliği daha düşük düzeylerde deneyimleyebilmektedirler (Fisher vd., 2023).

Özellikle de 8., 12. ve üniversite son sınıf öğrencileri ile psikoeğitim, sınıf rehberliği ve/veya bireysel rehberlik çalışmaları ile söz konusu eğitim dönemindeki bu öğrencilerin sınava ilişkin yaşayabildikleri kaygının mükemmeliyetçi düşüncelere sahip olma ile ilişkisi olabileceğine dair farkındalık kazanmalarına katkısı olabilir.

İlkokul, ortaokul, lise ve üniversitelerin rehberlik birimlerince mükemmeliyetçiliğin ne olduğu, doğası, hangi durumlarda kendini gösterebildiği gibi mükemmeliyetçiliği anlatan afiş ve broşürler hazırlanabilir, böylece mükemmeliyetçiliğin kişiye nasıl bir yansıması olabileceğini anlamada ve farkındalık oluşturmada katkı sunulabilir.

5.2.2. Araştırmacılara Dönük Öneriler

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediğine ulaşılmıştır. Çocuk ve ergenler gibi daha farklı ve küçük yaş gruplarında yeni araştırmalar uygulanabilir ve sonuçlar karşılaştırılabilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerinin not ortalaması açısından anlamlı bir farklılık göstermediğine ulaşılmıştır. Araştırma fen lisesi, sosyal bilimler lisesi, güzel sanatlar lisesi, Anadolu lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerle gerçekleştirilebilir ve öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri okumakta oldukları lise ve not ortalaması açısından incelenebilir.

Yapılan araştırma nicel bir araştırmadır. Uygulamaya dönük, mükemmeliyetçiliği anlamada psikoeğitim bağlamında gerçekleştirilen deneysel bir çalışma yapılabilir. Katılımcıların psikoeğitim öncesi ve sonrasındaki mükemmeliyetçilik düzeyleri karşılaştırılabilir.

Söz konusu araştırma üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. İş yaşamındaki çalışanlar, çocuklar ve ergenler gibi farklı gruplarla çalışmalar yapılmasının, konunun daha geniş ve derin bir kapsamda ele alınmasına katkısı olabilir.

Araştırmada mükemmeliyetçilik, sahtekârlık fenomeni ve öz eleştiri açısından incelenmiştir. Araştırmaya akılcı olmayan inançlar, kişilik özellikleri, kariyer endişeleri, motivasyon, mutluluk, öznel iyi oluş, öz şefkat, kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu, akademik erteleme, akademik duygu, anne baba tutumları, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar gibi değişkenler dahil edilerek aralarındaki ilişkiler incelenebilir ve mükemmeliyetçiliği açıklamadaki katkısı değerlendirilebilir.

Mükemmeliyetçiliğe dair yakın zamanda yapılan bir meta analiz çalışmasına rastlanmamıştır. Yapılacak olan meta analiz çalışması mükemmeliyetçiliğin doğasını gözden geçirmeye katkı sağlayabilir.



KAYNAKÇA

- Accordino, D. B., Accordino, M. P. ve Slaney, R. B. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools*, 37(6), 535–545. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(200011\)37:6<535::AID-PITS6>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1520-6807(200011)37:6<535::AID-PITS6>3.0.CO;2-O)
- Ahmed Hussein Abdel Karim, N. (2022). Correlation between perfectionism and imposter syndrome among nursing educators at Zagazig University. *Egyptian Journal of Health Care*, 13(1), 1810-1824. <http://doi.org/10.21608/ejhc.2022.246428>
- Ak, M., Kırkpınar, İ., Atmaca, M., Erkan, A., Güler, Ö., Kesici, Ş. ve Akkişi-Kumsar, N. (2023). *Klinik uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi-1*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aktepe, İ. ve Çakmak-Tolan, Ö. (2021). Mükemmeliyetçilik ile depresyon-anksiyete-stres ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünün incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 11(2), 557-593. <https://doi.org/10.23863/kalem.2021.198>
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Aydemir, M. ve Bayram-Arlı, N. (2020). Öğrencilerde çok boyutlu mükemmeliyetçilik algısının benlik saygısı ve stres ile incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 252-270. <https://doi.org/10.9779/pauefd.537739>
- Badawy, R. L., Gazdag, B. A., Bentley, J. R. ve Brouer, R. L. (2018). Are all impostors created equal? Exploring gender differences in the impostor phenomenon-performance

link. *Personality and Individual Differences*, 131, 156–163. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.044>

Bahtiyar, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik özellikleri ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Barrow, J. C., ve Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionist thinking. *Personnel & Guidance Journal*, 61(10), 612–615. <https://doi.org/10.1111/j.2164-4918.1983.tb00008.x>

Başcı, Z. ve Hamamcı, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 4(2), 204–226. <https://doi.org/10.47793/hp.1048298>

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. Penguin Books.

Beck, J. S. (2005). *Cognitive therapy for Challenging Problems: What to do when the basics don't work*. The Guilford Press.

Beck, J. S. (2021). Ara inançları belirleme ve değiştirme, temel inançları tanımlama ve değiştirme. M. Şahin (Çev. Ed.) ve M. Şahin (Çev.). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. (s. 198-256). Nobel Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 2011, 2. Basım).

Bergner, R. M. (2013). *Pathological self-criticism: Assessment and treatment*. Springer Science & Business Media.

Bernard, N. S., Dollinger, S. J. ve Ramaniah, N. V. (2002). Applying the big five personality factors to the impostor phenomenon. *Journal of Personality Assessment*, 78(2), 321-333. https://doi.org/1.1207/S15327752JPA7802_07

- Blatt, S. J. (2004). *Experiences of depression: Theoretical, research and clinical perspectives*. American Psychological Association.
- Brennan-Wydra, E., Chung, H. W., Angoff, N., ChenFeng, J., Phillips, A., Schreiber, J., Young, C. ve Wilkins, K. (2021). Maladaptive Perfectionism, Impostor Phenomenon, and Suicidal Ideation Among Medical Students. *Academic psychiatry : the journal of the American Association of Directors of Psychiatric Residency Training and the Association for Academic Psychiatry*, 45(6), 708–715. <https://doi.org/10.1007/s40596-021-01503-1>
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- Bussotti, C. (1991). The impostor phenomenon: Family roles and environment. *Dissertation Abstracts International*, 51(8-B), 4041–4042.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, O. ve Köklü, N. (2014). *Sosyal bilimler için istatistik*. (14. basım). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2021). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Cebecioğlu, E. E. (2019). *The investigation of the mediating role of impostor phenomenon in the relationship between maladaptive perfectionism and depression among Turkish residents*. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Chae, J. H., Piedmont, R. L., Estadt, B. K. ve Wicks, R. J. (1995). Personological evaluation of Clance's Imposter Phenomenon Scale in a Korean sample. *Journal of Personality Assessment*, 65(3), 468-485. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6503_7
- Chand, S., Chibnall, J. T. ve Slavin, S. J. (2018). Cognitive behavioral therapy for maladaptive perfectionism in medical students: a preliminary investigation. *Acad Psychiatry*, 42, 58-61. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0708-2>

- Cheli, S., MacBeth, A., Popolo, R. ve Dimaggio, G. (2020). The intertwined path of perfectionism and self-criticism in a client with obsessive-compulsive personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1002/jclp.23051>
- Clance, P. R. (1985). *The impostor phenomenon: overcoming the fear that haunts your success*. Peachtree Publishers.
- Clance, P. R., ve Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
- Clance, P. R. ve O'Toole, M. A. (1987). The imposter phenomenon. *Women & Therapy*, 6(3), 51–64. https://doi.org/10.1300/J015V06N03_05
- Clance, P. R., Dingman, D., Reviere, S. L. ve Stober, D. R. (1995). Impostor phenomenon in an interpersonal/social context: Origins and treatment. *Women & Therapy*, 16(4), 79–96. https://doi.org/10.1300/J015v16n04_07
- Clark, S., ve Coker, S. (2009). Perfectionism, self-criticism and maternal criticism: A study of mothers and their children. *Personality and Individual Differences*, 47, 321-325.
- Clark, P., Holden, C., Russell, M. ve Downs, H. (2022). The impostor phenomenon in mental health professionals: relationships among compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction. *Contemporary Family Therapy*, 44(2), 185–197. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09580-y>
- Cokley, K., Stone, S., Krueger, N., Bailey, M., Garba, R. ve Hurst, A. (2018). Self-esteem as a mediator of the link between perfectionism and the impostor phenomenon. *Personality and Individual Differences*, 135, 292–297. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.032>

- Cowie, M. E., Nealis, L. J., Sherry, S. B., Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (2018). Perfectionism and academic difficulties in graduate students: Testing incremental prediction and gender moderation. *Personality and Individual Differences*, 123, 223–228. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.027>
- Cowman, S. E. ve Ferrari, J. R. (2002). Am I for real? Predicting impostor tendencies from self-handicapping and affective components. *Social Behaviour and Personality*, 30, 119–126. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.2.119>
- Cox, B. J., Clara, I. P. ve Enns, M. W. (2009). Self-criticism, maladaptive perfectionism, and depression symptoms in a community sample: A longitudinal test of the mediating effects of person-dependent stressful life events. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(4), 336–349. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.4.336>
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (Tenth Edition). Cengage Learning.
- Curran, T., Hill, A. P. ve Williams, L. J. (2017). The relationships between parental conditional regard and adolescents' self-critical and narcissistic perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 109, 17–22. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.035>
- Çepikkurt, F. ve Yazgan, İ. B. (2012). Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygısı belirlemedeki rolü. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 43-51. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000219
- Çetiner, T. (2021). *Üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-düzenleme ve öz-şefkatin aracılık rolü*. Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

- DiGiuseppe, A.R., Doyle, K. A., Dryden, W. ve Backx, W. (2014). *A practitioner's guide to rational emotive behavior therapy*. (Third Edition). Oxford University Press.
- Dobson, K. S. ve Dozois, D. J. A. (2019). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. (Fourth Edition). The Guilford Press.
- Dobos, B., Piko, B. F. ve Mellor, D. (2021). What makes university students perfectionists? The role of childhood trauma, emotional dysregulation, academic anxiety and social support. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62, 443–447.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Çötök N. A. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391 – 400.
- Dryden, W. ve Neenan, M. (2006). *Rational emotive behavior therapy: 100 key points and techniques*. Routhledge.
- Dudău, D. P. (2014). The Relation between perfectionism and impostor phenomenon. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 127, 129–133. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2014.03.226>
- Duncan, L., Taasobshirazi, G., Vaudreuil, A., Kota, J. S. ve Sneha, S. (2023). An evaluation of impostor phenomenon in data science students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(5), 4115. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054115>
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., ve Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 665–676. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.08.008>
- Elison, J. ve Partridge, J. A. (2012). Relationships between shame-coping, fear of failure, and perfectionism in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 35(1), 19–39.
- Ellis, A. (1963). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.

- Ellis, A. ve Blau, S. (1998). *The Albert Ellis reader: A guide to well-being using rational emotive behavior therapy*. Carol Publishing Grup.
- Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. Prometheus Books.
- Ellis, A. ve Dryden, W. (2007). *The practice of rational-emotive therapy* (2. Edition). Springer.
- Elion, A. A., Wang, K. T., Slaney, R. B. ve French, B. H. (2012). Perfectionism in African American students: Relationship to racial identity, GPA, self-esteem, and depression. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 18(2), 118–127. <https://doi.org/10.1037/a0026491>
- Endleman, S., Brittain, H. ve Vaillancourt, T. (2022). The longitudinal associations between perfectionism and academic achievement across adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 46(2), 91-100. <https://doi.org/10.1177/01650254211037400>
- Erkoç, R. (2017). *Öz-Eleştirinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Aracı Değişkenleri Olarak Farkındalık ve Öz-Duyarlılık*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ferrari, J. R., ve Thompson, T. (2006). Impostor fears: Links with self-presentational concerns and self-handicapping behaviours. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 341–352. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.07.012>
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J. ve Duarte, C. (2014). Self-criticism, perfectionism and eating disorders: The effect of depression and body dissatisfaction. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(3), 409-420.
- Filippello, P., Larcan, R., Sorrenti, R., Buzzai, C., Orechio, S. ve Costa, S. (2017). The mediating role of perfectionism in the association between psychological control and

- learned helplessness. *Improving Schools*, 20(2), 113-126.
<https://doi.org/10.1177/13654802166885>
- Fisher, D. G., Hageman, A. M. ve West, A. N. (2023). Academic burnout among accounting majors: the roles of self-compassion, test anxiety, and maladaptive perfectionism. *Accounting Education*. <http://doi.org/10.1080/09639284.2023.2257672>
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L. ve Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 20(2), 85–94. <https://doi.org/10.2224/sbp.1992.20.2.85>
- Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, And Treatment* (pp. 5–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. ve Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9, 185–201.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. ve Nepon, T. (2020). The self-generated stress scale: Development, psychometric features, and associations with perfectionism, self-criticism, and distress. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 69–83.
<https://doi.org/10.1177/0734282919879542>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M. ve Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research and treatment* (pp. 89–132).
<https://doi.org/10.1037/10458-004>

- Franché, V., Gaudreau, P. ve Miranda, D. (2012). The 2 × 2 model of perfectionism: A comparison across Asian Canadians and European Canadians. *Journal of Counseling Psychology*, 59(4), 567–574. <https://doi.org/10.1037/a0028992>
- Freud, S. (1917). *Mourning and melancholia*. Standard Edition, 14, 243–248.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gaudreau, P. (2012). A methodological note on the interactive and main effects of dualistic personality dimensions: An example using the 2×2 model of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 52(1), 26–31. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.08.022>
- Gerçek, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Ghaemi, H. ve Damirchiloo, S. (2015). The relationship among perfectionism, motivation and self- efficacy of efl learners. *Journal of Applied Linguistics and Language Research*, 2, 230-242.
- Ghosh, R. ve Roy, S. (2017). Relating multidimensional perfectionism and academic procrastination among Indian university students: Is there any gender divide? *Gender in Management: An International Journal*, 32, 518-534. <https://doi.org/10.1108/GM-01-2017-0011>
- Gilbert, P., Durrant, R., ve McEwan, K. (2006). Investigating relationships between perfectionism, forms and functions of self-criticism, and sensitivity to put-

- down. *Personality and Individual Differences*, 41(7), 1299–1308. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.05.004>
- Gong, T., Ren, Y., Wu, J., Jiang, Y., Hu, W. ve You, J. (2019). The associations among self-criticism, hopelessness, rumination and NSSI in adolescents: A moderated mediation model. *Journal of Adolescence*, Volume 72, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.01.007>
- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S. ve Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 192–200. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.192>
- Grubb, III, W. L. ve Grubb, L. K. (2021). Perfectionism and the imposter phenomenon. *Journal of Organizational Psychology*, 21(6). <https://doi.org/10.33423/jop.v21i6.4831>
- Gür, M. (2022). *Utanç ve kendini eleştirme ile öz şefkat arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
- Hamedani, K. H., Amani, R. ve Vassel, M. Y. (2023). The Effectiveness of Enhanced Cognitive-Behavioral Group Therapy on Negative Perfectionism, Self-Criticism, and Self-Compassion. *International Journal of Cognitive Therapy*, 16, 375–389. <https://doi.org/10.1007/s41811-023-00167-z>
- Hassan, H. K., Abd-El-Fattah, S. M., Abd-El-Maugoud, M. K. ve Badary, A. A. (2012). Perfectionism and performance expectations at university: Does gender still matter?

- European Journal of Education and Psychology*, 5, 133–147.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.027>
- Hawley, K. ve Paul, S. K. (2019). What is impostor syndrome? *Aristotelian Society Supplementary Volume*, Volume 93, Issue 1, 203–226.
<https://doi.org/10.1093/arisup/akz003>
- Henning, K., Ey, S. ve Shaw, D. (1998). Perfectionism, the imposter phenomenon and psychological adjustment in medical, dental, nursing and pharmacy students. *Medical education*, 32(5), 456–464. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2923.1998.00234.x>
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Holden, C. L., Wright, L. E., Herring, A. M. ve Sims, P. L. (2021). Imposter syndrome among first- and continuing-generation college students: the roles of perfectionism and stress. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*.
<https://doi.org/10.1177/15210251211019379>
- Holle, C. ve Ingram, R. (2008). On the psychological hazards of self-criticism. E. C. Chang (Ed.), *Self-criticism and self-enhancement: Theory, research, and clinical implications* (1.baskı) içinde (s.55-71). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/11624-000>
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103.
[https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Horney, K. (1991). *Neurosis and human growth*. W. W. Northan & Company, Inc.

Horney, K. (1991). *Ruhsal çatışmalarımız*. Öteki Yayınları.

Hu, K. S., Chibnall, J. T. ve Slavin, S. J. (2019). Maladaptive perfectionism, impostorism, and cognitive distortions: Threats to the mental health of pre-clinical medical students. *Academic Psychiatry*, 43(4), 381-385. <https://doi.org/10.1007/s40596-019-01031-z>

Jain, P. ve Singh, S. (2022). Relationship among perfectionism, rumination and impostorism in employees of multinational companies. *Journal of Contemporary Issues in Business and Government Vol*, 28(04).

James, K., Verplanken, B. ve Rimes, K. A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 79, 123-128. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.030>

Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (1994). Rasyonel-emotif terapi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty* , 9 (0) , 110-135.

Karaman, M. (2020). *Impostor phenomenon and perceived parental psychological control: mediating role of narcissism and perfectionism*. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Kaur, T. ve Jain, N. (2022). Relationship between impostor phenomenon and personality traits: A study on undergraduate students. *Journal of Positive School Psychology Vol* 11, 734-746.

Kayar, A. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmasının depresif belirtiler ve kendine zarar verme davranışı ile ilişkisinde öz eleştirinin ve duygu düzenleme güçlüğüne aracılık rolünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Kempke, S., Houdenhove, B. V., Luyten, P., Goossens, L., Bekaert, P. ve Wambeke P. V. (2011). Unraveling the role of perfectionism in chronic fatigue syndrome: Is there a

- distinction between adaptive and maladaptive perfectionism?. *Psychiatry Research*, 186, 373-377. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.09.016>
- Khazaei, K ve Eslami N. (2011). The relationship between perfectionism dimensions with imposter syndrome in university students. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 8(5), 959-966.
- Kiaei, Y. ve Kachooei, M. (2022). The relationship between suicidal ideation and perfectionism in Iranian students: The mediating role of self-criticism. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 16(3). <https://doi.org/10.5812/ijpbs-122102>.
- Kljajic, K., Gaudreau, P., & Franche, V. (2017). An investigation of the 2×2 model of perfectionism with burnout, engagement, self-regulation, and academic achievement. *Learning and Individual Differences*, 57, 103–113. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.06.004>
- Kopala-Sibley, D. C., Mongrain, M. ve Zuroff, D. C. (2013). A lifespan perspective on dependency and self-criticism: Age-related differences from 18 to 59. *Journal of Adult Development*, 20(3), 126–141. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9163-9>
- Koshy, H. A., Wilson, P. P., Abraham, K. R., Sebastian, S. T., Jacob, F. G., Nair, N. B. ve John, J. M. (2022). Imposter phenomenon, perfectionism and fear of failure among emerging adults. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 3(12), 2763-2766. <https://doi.org/10.55248/gengpi.2022.31293>
- Köroğlu, E. (2015). *Akılcı duygulanım davranışçı terapi*. Hyb Yayıncılık.
- Kumar, S. ve Jagacinski, C. M. (2006). Imposters have goals too: The imposter phenomenon and its relationship to achievement goal theory. *Personality and Individual Differences* 40, 147–157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.014>

- Langford, J. ve Clance, P. R. (1993). The imposter phenomenon: Recent research findings regarding dynamics, personality and family patterns and their implications for treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(3), 495–501. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.30.3.495>
- Leary, M. R., Patton, K. M., Orlando, A. E., ve Wagoner Funk, W. (2000). The impostor phenomenon: Self-perceptions, reflected appraisals, and interpersonal strategies. *Journal of Personality*, 68, 725–756. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00114>
- Lee, L. E., Rinn, A. N., Crutchfield, K., Ottwein, J. K., Hodges, J. ve Mun, R. U. vd. (2021). Perfectionism and the imposter phenomenon in academically talented undergraduates. *Gifted Child Quarterly*, 65(3), 220–234. <https://doi.org/10.1177/0016986220969396>
- Li, Y., Lan, J. ve Ju, C. (2015). Achievement motivation and attributional style as mediators between perfectionism and subjective well-being in Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 79, 146–151. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.050>
- Li, S., Hughes, J. ve Thu, S.M. (2014). The Links Between Parenting Styles and Imposter Phenomenon. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 19(2), 50-57. doi: 10.24839/2164-8204.JN19.2.50
- Liu, L., Han, Y., Lu, Z., Cao, C. ve Wang, W. (2023). The relationship between perfectionism and depressive symptoms among Chinese college students: The mediating roles of self-compassion and impostor syndrome. *Current Psychology*, 42, 18823–18831. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03036-8>

- LoCicero, K. A. ve Ashby, J. S. (2000). Multidimensional perfectionism in middle school age gifted students: A comparison to peers from the general cohort. *Roeper Review: A Journal on Gifted Education*, 22(3), 182–185. <https://doi.org/10.1080/02783190009554030>
- Loscalzo, Y., Rice, S. P. M., Giannini, M. ve Rice, K. G. (2019). Perfectionism and academic performance in Italian college students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 37(7), 911-919. <https://doi.org/10.1177/0734282918800748>
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Macsinga, I. ve Dobrita, O. (2010). More educated, less irrational: Gender and educational differences in perfectionism and irrationality. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 12(2), 79-85.
- McDowell, W. C., Grubb III, W. L. ve Geho W. R. (2015). The impact of self-efficacy and perceived organizational support on the imposter phenomenon. *American Journal of Management* Vol. 15(3), 23-29.
- McElwee, R.O. ve Yurak, T. J. (2010). The phenomenology of the imposter phenomenon. *Individual Differences Research*, 8(3), 184-197.
- Melero, S., Morales, A., Espada, J. P., Fernández-Martínez, I. ve Orgilés, M. (2020). How does perfectionism influence the development of psychological strengths and difficulties in children? *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(11), 4081. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114081>

- Mirel, E. E. ve Ögel-Balaban, H. (2021). The investigation of the mediating role of impostor phenomenon in the relationship between maladaptive perfectionism and depression among residents. *Journal of Clinical Psychology Research*, 5(3), 244-253.
- Mongrain, M. (1993). Dependency and Self-Criticism located within the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 15(4), 455–462. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90073-C](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90073-C)
- Mongrain, M. ve Zuroff, D. C. (1994). Ambivalence over emotional expression and negative life events: Mediators of depression in dependent and self-critical individuals. *Personality and Individual Differences*, 16, 447-458. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90071-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90071-X)
- Muneer, R., Masoon S. ve Zia, A. (2021). Investigation of impostor phenomenon in relation to perfectionism in Pakistani working women. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 20(1), 52-61.
- Musumeci, M. D., Cunningham, C. M. ve White, T. L. (2022). Disgustingly perfect: An examination of disgust, perfectionism, and gender. *Motivation and emotion*, 46(3), 336–349. <https://doi.org/10.1007/s11031-022-09931-8>
- Öngen, D. E. (2006). The relationships between self-criticism, submissive behavior and depression among Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 793–800. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.03.013>
- Öngen, D. E. (2009). The relationships between perfectionism and multidimensional life satisfaction among high school adolescents in Turkey. *Journal of Multicultural Counselling and Development*, 37, 52-64. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2009.tb00091.x>
- Öngen, D. E. (2011). The relationships among perfectionism, self criticism and identity

styles in Turkish university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 565-572.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.110>

Öngen, D. E. (2015). The Relationships among self-absorption, self criticism and perfectionism. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 2559–2564.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.273>

Özdemir, G. (2015). *Başarılarımın sahibi ben değilim: Sosyal kimlik, sosyal baskınlık ve sistemi meşrulaştırma kuramları perspektifinden sahtekâr fenomeni*. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Özlü, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde kendini sabotajın yordayıcısı olarak cinsiyet, yaş ve farklı mükemmeliyetçilik tarzları*. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Öztürk, S. (2021). *Kaygı, ruminasyon, kendini eleştirme ve kendindeliğin uyku kalitesi üzerindeki etkisi*. Yüksek lisans tezi, Medipol Üniversitesi, İstanbul.

Pákozdy, C., Askew, J., Dyer, J., Gately, P., Martin, L. ve Mavor, K. I. (2023). The imposter phenomenon and its relationship with self-efficacy, perfectionism and happiness in university students. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04672-4>

Pannhausen, S., Klug, K., ve Rohrmann, S. (2022). Never good enough: The relation between the impostor phenomenon and multidimensional perfectionism. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 41(2), 888–901. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00613-7>

Parkman, A. (2016). The impostor phenomenon in higher education: Incidence and impact. *Journal of Higher Education Theory and Practice* Vol. 16(1), 51-60.

- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91–105. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4
- Pereira, A., Cabaços, C., Araújo, A., Amaral, A., Carvalho, F. ve Macedo, A. (2018). COVID-19 psychological impact: the role of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 184. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111160>
- Powers, T. A., Zuroff, D. C., ve Topciu, R. A. (2004). Covert and overt expressions of self-criticism and perfectionism and their relation to depression. *European Journal of Personality*, 18(1), 61–72. <https://doi.org/10.1002/per.499>
- Powers, T. A., Milyavskaya, M., ve Koestner, R. (2012). Mediating the effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 765–770. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.031>
- Powers, T. vd. (2011). The effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 37(7), 964–975. <https://doi.org/10.1177/0146167211410246>
- Pratt, T. M. (2020). Effects of the imposter phenomenon, stress, and belonging on perfectionism in freshmen undergraduate students. *Brescia Psychology Undergraduate Honours Theses*. 28. https://ir.lib.uwo.ca/brescia_psych_uht/28
- Pretzer, J. L. (2008). On promoting adaptive self-enhancement in psychotherapy. E. C. Chang (Ed.), (2008). *Self-criticism and self-enhancement: Theory, research, and clinical implications*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11624-000>

- Rassaby, M., Cassiello-Robbins, C. ve Sauer-Zavala, S. (2021). When perfect is never good enough: The predictive role of discrepancy on anxiety, time spent on academic tasks, and psychological well-being in university students. *Personality and Individual Differences*, 168, 110305. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110305>
- Rice, K. G., Lopez, F. G. ve Richardson, C. M. E. (2013). Perfectionism and performance among STEM students. *Journal of Vocational Behavior*, 82(2), 124–134. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.12.002>
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E. ve Tueller, S. (2013). The short form of the revised almost perfect scale. *Journal of Personality Assessment*, 96(3), 368–379. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.838172>
- Ross, S. R., Stewart, J. S., Mugge, M. ve Fultz, B. (2001). The imposter phenomenon, achievement dispositions, and the Five Factor Model. *Personality and Individual Differences*, 31, 1347–1355. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00067-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00067-3)
- Sakulku, J. ve Alexander, J. (2010). The impostor phenomenon. *International Journal of Behavioral Science*, 6(1), 75-97. <https://doi.org/10.14456/IJBS.2011.6>
- Sand, L., Bøe, T., Shafran, R., Stormark, K. M. ve Hysing, M. (2021). Perfectionism in adolescence: Associations with gender, age, and socioeconomic status in a Norwegian sample. *Frontiers in public health*, 9, 688811. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.688811>
- Sander, P. ve L. Sanders. 2003. Measuring confidence in academic study: A summary report. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology and Psychopedagogy* 1, no.1.
- Sathian, K. ve EK, A. A. (b. t.). *Impostor Phenomenon And Perfectionism Among Young Adults*. Thesis Chapter. University of Calicut.

- Shafran, R., Egan, S ve Wade, T. (2021). *Mükemmeliyetçilik – yaşanmış örnekler, pratik öneriler, uygulamalar*. (5. Baskı) (D. Onuk, Çev.). Kuraldışı Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 2010).
- Shahar, G. (2015). *Erosion: The psychopathology of self-criticism*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199929368.001.0001>
- Sherry, S. B., Stoeber, J., ve Ramasubbu, C. (2016). Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self-criticism: Evidence from a cross-national sample. *Personality and Individual Differences*, 95, 196–199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.059>
- Sheveleva, M.S., Permyakova, T.M. ve Kornienko, D.S. (2023). Perfectionism, the impostor phenomenon, self-esteem, and personality traits among Russian college students. *Psychology in Russia: State of the Art*, 16(3), 132–148. <http://doi.org/10.11621/pir.2023.0310>
- Simmons, J. ve Griffiths, R. (2021). Bilişsel müdahaleler: Olumsuz otomatik düşüncelerin (ood'ler) tespiti. H. Türkçapar (Çev. Ed.) ve Ç. Şaher (Çev.). *Yeni başlayanlar için bilişsel davranışsal terapi*. (s. 137-147) içinde. Nobel Yaşam. (Orijinal eserin yayın tarihi 2018, 3. Baskı).
- Slaney, R. B. ve Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development*, 74(4), 393-398. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb01885.x>
- Slaney, R. B. ve Johnson, D. P. (1992). The almost perfect scale. *Unpublished manuscript*. Pennsylvania State University, University Park.

- Slaney, R., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. ve Ashby J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130–145. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- Sonnak, C. ve Towell, T. (2001). The impostor phenomenon in British university students: Relationships between self-esteem, mental health, parental rearing style and socioeconomic status. *Personality and Individual Differences*, 31, 863–874. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00184-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00184-7)
- Steele, A. L., O'Shea, A., Murdock, A. ve Wade, T. D. (2011). Perfectionism and its relation to overevaluation of weight and shape and depression in an eating disorder sample. *The International journal of eating disorders*, 44(5), 459–464. <https://doi.org/10.1002/eat.20817>
- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 294–306). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0015>
- Stoeber, J., Hutchfield, J. ve Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45(4), 323–327. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.021>
- Stoeber, J. ve Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530–535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>

- Taranis, L., ve Meyer, C. (2010). Perfectionism and compulsive exercise among female exercisers: High personal standards or self-criticism? *Personality and Individual Differences*, 49(1), 3–7. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.024>
- Tenhulzen, K. A., Claridge, A. M., Baker, K. ve Carlson, K. (2023). There is no “One right way”: Perfectionism, imposterism, and well-being in child life training and practice. *The Journal of Child Life: Psychosocial Theory and Practice*, 4(2). <https://doi.org/10.55591/001c.88114>
- Thompson, T., Davis, H. ve Davidson, J. (1998). Attributional and affective responses of impostors to academic success and failure outcomes. *Personality and Individual Differences* 25, 381-396.
- Thompson, T., Foreman, P. ve Martin, F. (2000). Imposter fears and perfectionistic concern over mistakes. *Personality and Individual Differences*, 29(4), 629–647. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00218-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00218-4)
- Thompson, R. ve Zuroff, D. C. (2004). The levels of self-criticism scale: comparative-self criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36, 419–430. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00106-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00106-5)
- Trumpeter, N.N., Watson, P.J., ve O'Leary, B. (2006). Factors within multidimensional perfectionism scales: Complexity of relationships with self-esteem, narcissism, self-control, and self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 41, 849-860. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.03.014>
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. (18. Baskı). Epsilon Yayınevi.

- van Hanswijck de Jonge, L. ve Waller, G. (2003). Perfectionism levels in African-American and Caucasian adolescents. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1447–1451. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00126-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00126-5)
- Vanea, M. ve Ghizdareanu, E. (2012). High standards and self-criticism in university environment - gender, age and learning context differences. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33, 895 – 899. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.251>
- Vanstone, D. M. ve Hicks, R. E. (2019). Transitioning to university: Coping styles as mediators between adaptive-maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 141, 68-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.026>
- Vaughn, A. R., Taasobshirazi, G. ve Johnson, M.L. (2019). Impostor phenomenon and motivation: Women in higher education. *Studies in Higher Education*, 45, 780–795. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1568976>
- Vergauwe, J., Wille, B., Feys, M., De Fruyt, F. ve Anseel, F. (2015). Fear of being exposed: The trait-relatedness of the impostor phenomenon and its relevance in the work context. *Journal of Business and Psychology*, 30(3), 565–581. <https://doi.org/10.1007/s10869-014-9382-5>
- Walsh, J. L., Fielder, R. L., Carey, K. B. ve Carey, M. P. (2013). Female College Students' Media Use and Academic Outcomes: Results from a Longitudinal Cohort Study. *Emerging adulthood (Print)*, 1(3), 219–232. <https://doi.org/10.1177/2167696813479780>
- Wakelin, K. E., Perman, G. ve Simonds L. M. (2022). Feasibility and efficacy of an online compassion-focused imagery intervention for veterinarian self-reassurance, self-criticism and perfectionism. *The Veterinary record*, 192(2), e2177. <https://doi.org/10.1002/vetr.2177>

- Wang, K.T., Sheveleva, M. ve Permyakova, T. (2019). Imposter syndrome among Russian students: The link between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.005>
- Want, J. ve Kleitman, S. (2006). Imposter phenomenon and self-handicapping: Links with parenting styles and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 40(5), 961–971. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.10.005>
- Wester, K., Vaishnav, S., Morris, C., Austin, J., Haugen, J., Delgado, H. ve Umstead, L. (2020). Interaction of imposterphenomenon and research self-efficacy on scholarly productivity. *Counselor Education & Supervision*, 59(4), 316–325. <https://doi.org/10.1002/ceas.1219>
- Williams, B. M. ve Levinson, C. A. (2021). Intolerance of uncertainty and maladaptive perfectionism as maintenance factors for eating disorders and obsessive-compulsive disorder symptoms. *European eating disorders review: the journal of the Eating Disorders Association*, 29(1), 101–111. <https://doi.org/10.1002/erv.2807>
- Yılmaz, F., Erişen, M. ve Banaz, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin değerlendirilmesi. *Journal of Healthcare Management and Leadership*, (1), 27-39. <https://doi.org/10.35345/johmal.534808>
- Yılmaztürk, M. (2021). Öz eleştiriye çok boyutlu yaklaşım: Öz eleştiri ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Zengin, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Zuroff, D. C. ve Fitzpatrick, D. K. (1995). Depressive personality styles: Implications for adult attachment. *Personality and Individual Differences*, 18(2), 253–365. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00136-G](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00136-G)
- Zuroff, D. C., Stotland, S., Sweetman, E., Craig, J.-A. ve Koestner, R. (1995). Dependency, self-criticism and social interactions. *British Journal of Clinical Psychology*, 34(4), 543–553. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1995.tb01488.x>



EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Açıklama: Aşağıda size ait bazı demografik bilgileri öğrenmek amacıyla yazılmış sorular bulunmaktadır. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyup size uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanız araştırmanın güvenilirliği açısından önemlidir.

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek () Diğer ()

Yaşınız:

Fakülteniz:

Bölümünüz:

Sınıf Düzeyiniz: 1. sınıf () 2. sınıf () 3. sınıf () 4. sınıf ()

5. sınıf () 6. sınıf () Lisansüstü ()

Mevcut Not Ortalamanız: 1.99 ve altı () 2.00 – 2.49 () 2.50 - 2.99 ()

3.00 – 3.49 () 3.50 ve üstü ()

EK 2: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin sahtekâr hissetme ve öz eleştiri açısından incelenmesidir. Araştırma, Akdeniz Üniversitesi Prof. Dr. Demet EROL danışmanlığında Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı öğrencisi Melike GÜMÜŞ tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu çalışma kapsamında vereceğiniz tüm bilgiler tamamen gizli kalacaktır. Çalışmaya katılımınızın anonim olmasını sağlamak amacıyla sizden isim-soy isim gibi bilgiler istenmemektedir. Çalışmanın objektif olması ve elde edilecek sonuçların güvenilirliği bakımından tüm soruları duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak şekilde içtenlikle yanıtlamanız önemlidir. Çalışma yaklaşık 10 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılım sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmayı istediğiniz anda bırakmakta serbestsiniz. Yanıtlarınız ancak tüm sorulara cevap vermeniz halinde değerlendirmeye alınacaktır. Bu sebeple, her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyunuz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Verdiğiniz bilgiler sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir ve elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında daha fazla bilgiye edinmek veya araştırma sonuçlarına ulaşmak isterseniz melikegumus20@hotmail.com e-posta adresine mail atabilirsiniz.

“Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sahtekârlık Fenomeni ve Öz Eleştiri Açısından İncelenmesi” başlıklı tez hakkında araştırmacı tarafından sözel bilgilendirme yapıldı. Araştırmaya dair olası riskler ve faydalar konusunda bilgilendirildim. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

☐

Anladım, çalışmaya katılmayı onaylıyorum.

EK 3: MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

1-Hiç tanımlamıyor.

2-Biraz tanımlıyor.

3-Oldukça iyi tanımlıyor.

4-İyi tanımlıyor.

5-Çok iyi tanımlıyor.

	Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça iyi tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor.
1. Hedeflerime ulaşamadığım için sık sık hayal kırıklığı yaşıyorum.	1	2	3	4	5
2. Elimden gelenin en iyisi bile gözüme asla yeterince iyi görünmez.	1	2	3	4	5
3. Kendim için belirlediğim yüksek standartlara nadiren ulaşıyorum.	1	2	3	4	5
4. Elimden gelenin en iyisi bile bana yeterli gelmez.	1	2	3	4	5
5. Başarılarımla asla tatmin olmam.	1	2	3	4	5
6. Kendi beklentilerimi karşılayamadığım için sık sık kaygılanırım.	1	2	3	4	5
7. Yaptığım işler nadiren standartlarıma uyar.	1	2	3	4	5
8. Elimden gelenin en iyisini yaptığımı bilsem de tatmin olmam.	1	2	3	4	5
9. Performansım için kendi yüksek standartlarımı ender olarak karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
10. Ender olarak bir işteki performansımdan emin olurum.	1	2	3	4	5
11. Çok ender, yaptığım bir işin yeterince iyi olduğu	1	2	3	4	5

düşüncesini taşırım.					
12. Bir işi bitirdikten sonra daha iyisini yapabilecek olduğumu bildiğim için sık sık hayal kırıklığı yaşıyorum.	1	2	3	4	5
13. Okuldaki veya iş yerindeki performansım için yüksek standartlarım vardır.	1	2	3	4	5
14. Kendinizden beklentileriniz çok yüksek değilse asla başarılı olamazsınız.	1	2	3	4	5
15. Kendimle ilgili çok yüksek beklentilerim vardır.	1	2	3	4	5
16. Kendim için çok yüksek standartlar belirlerim.	1	2	3	4	5
17. Kendimden bir işin en iyisini beklerim.	1	2	3	4	5
18.Yaptığım her işte en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19. Mükemmele ulaşmak için çok güçlü bir istek duyarım.	1	2	3	4	5
20. Düzenli bir insanımdır.	1	2	3	4	5
21. Düzenli olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
22. Her şeyi aldığımız yere koymalıyız.	1	2	3	4	5
23. Her zaman düzenli ve disiplinli olmayı severim.	1	2	3	4	5

EK 4: ÖZ ELEŞTİRİ ÖLÇEĞİ

1-Hiç tanımlamıyor.

2-Biraz tanımlıyor.

3-Oldukça iyi tanımlıyor.

4-İyi tanımlıyor.

5-Çok iyi tanımlıyor.

	Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça iyi tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
1. Bir işi başaramadığımda çok sinirli olurum.	1	2	3	4	5
2. Bende kişiliğime zarar veren bir aşağılık duygusu var.	1	2	3	4	5
3. Bir işi her zamanki standartlarım ölçüsünde yapamazsam büyük bir hayal kırıklığına uğrarım.	1	2	3	4	5
4. Ne olup biteceğini bilmediğim sosyal ortamlarda genellikle rahatımdır.	1	2	3	4	5
5. Başarısız olduğum zaman kendime çok kızarım.	1	2	3	4	5
6. Diğer insanların benim hakkımda ne düşündüğü konusunda pek zaman harcamam.	1	2	3	4	5
7. Bir işte başarısız olduğumda çok bozulum.	1	2	3	4	5
8. İnsanlara kişisel zayıflıklarınız konusunda açık olduğunuzda onlar size hala saygı duymaya devam ederler	1	2	3	4	5
9. Başarısızlık benim için çok acı bir deneyimdir.	1	2	3	4	5
10. İnsanların benim gerçekte nasıl biri olduğumu anlayıp şaşıracakları düşüncesi beni sık sık endişelendirir.	1	2	3	4	5

11. Bir işteki başarısızlık olasılığı beni genellikle kaygılandırmaz.	1	2	3	4	5
12. Benim için önemli olan insanların beni olduğum gibi kabul edeceklerine inanırım.	1	2	3	4	5
13. Başarısız olduğum zaman değerim konusunda şüpheye düşmeye başlarım.	1	2	3	4	5
14. İnsanlara güçsüz olduğunuz yönlerinizi sergiliyorsanız sizden yararlanmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5
15. Bir işi istediğim kadar iyi yapamazsam kendimi başarısız hissedirim.	1	2	3	4	5
16. İnsanlar bana benimle ilgili bir şeyler sorduğu zaman genellikle rahatımdır.	1	2	3	4	5
17. Eğer bir konuda başarısız olursam bu beni olumsuz olarak etkilemez.	1	2	3	4	5
18. İnsanların beni çok iyi tanıdıktan sonra bana saygı duymayacaklarından korkarım.	1	2	3	4	5
19. Kendimi sık sık hedeflerime ve amaçlarıma ne kadar ulaştığım konusunda sorgularım.	1	2	3	4	5
20. Nadiren kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
21. Açık ve dürüst olmak diğer insanların bana karşı duyduğu saygıyı korumanın en iyi yoludur.	1	2	3	4	5
22. İstedığınızı elde edebilmek için bazen tamamen dürüst davranmamanız gerekebilir.	1	2	3	4	5

EK 5: CLANCE SAHTEKÂR FENOMENİ ÖLÇEĞİ

0-Hiç doğru değil.

1-Nadiren.

2-Bazen.

3-Sıklıkla.

4-Çok Doğru.

	Hiç doğru değil	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Çok doğru
1. Başta yetersiz kalacağımın korkmama rağmen sınav ya da görevlerimde başarıya ulaştığım çok olmuştur.	0	1	2	3	4
2. Başkaları üzerinde, gerçekte olduğumdan daha yetkin biriymişim izlenimi uyandırabilirim.	0	1	2	3	4
3. Başkalarının beni değerlendirmesinden çok korkar; mümkünse bu tür durumlardan kaçınmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
4. İnsanlar beni başardığım bir şey için övdüklerinde, içten içe gelecekte onların beklentilerini karşılayamayacağımdan korkarım.	0	1	2	3	4
5. Bazen elde etmiş olduğum konumun ya da kazandığım bir başarının aslında doğru zamanda doğru yerde bulunmaktan ya da doğru insanları tanımaktan başka bir nedeni olmadığını düşünürüm.	0	1	2	3	4
6. Değer verdiğim kişilerin gün gelip de benim sandıkları kadar yetkin biri olmadığımı fark edeceklerinden korkuyorum.	0	1	2	3	4
7. Elimden gelenin en iyisini yaptığım zamanlardan çok, böyle davranmadığım olayları hatırlamaya daha eğilimliyimdir.	0	1	2	3	4
8. Bir ödev ya da görevi içime sinecek kadar iyi	0	1	2	3	4

şekilde bitirdiğim çok nadirdir.					
9. Bazen, hayatımdaki ya da işimdeki başarımın bir hata sonucu gerçekleştiği hissine kapılıyorum.	0	1	2	3	4
10. Zekam ya da başarılarım konusunda bana yapılan iltifatları hak ettiğime inanmakta zorlanırım.	0	1	2	3	4
11. Zaman zaman, başarımın asıl nedeninin şans olduğu hissine kapılırım.	0	1	2	3	4
12. Bazen ulaştığım başarılarımdan hoşnut kalmayıp şimdiye kadar çok daha fazlasını başarmış olmam gerektiğini düşünürüm.	0	1	2	3	4
13. Zaman zaman, diğer insanların bilgi ve yeteneklerimin ne kadar sınırlı olduğunu keşfedivereceklerinden korkarım.	0	1	2	3	4
14. Genelde neye kalkışsam gayet iyi yapmama karşın yeni bir ödev ya da görev verildiğinde başarısız kalabileceğimden korkuya kapıldığım sık olur.	0	1	2	3	4
15. Bir konuda başarılı olup da bunun için takdir gördüğümde aynı başarıyı tekrarlayabileceğimden kuşkuya düşerim.	0	1	2	3	4
16. Başardığım bir şey için çok fazla övgü ve takdir aldığımda, yaptığım şeyin önemini düşük göstermeye çalışırım.	0	1	2	3	4
17. Sık sık kendi yeteneğimi çevremdekilerle kıyaslar ve onların benden daha zeki olabilecekleri fikrine kapılırım.	0	1	2	3	4
18. Bir proje üstlendiğimde ya da bir sınava girmem gerektiğinde, çevremdekiler başarılı olacağımdan emin olsalar bile başarısızlıktan endişelendiğim çok olmuştur.	0	1	2	3	4
19. Bir terfi ya da takdir almam söz konusu olduğunda, her şey iyice kesinleşmeden bunu başkalarına söylemekten kaçınırım.	0	1	2	3	4
20. Başarıyla ilgili durumlarda eğer ben “en iyi” ya	0	1	2	3	4

da en azından “çok özel biri” konumunda değilsem kendimi kötü ve yılgın hissedirim.					
--	--	--	--	--	--



EK 6: ARASTIRMA IZIN ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 11.10.2022-477604



T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Beşeri Araştırma Yayın Etiği



TARİHİ

Öğrencilerinin İncelenmesi" sorumluluğun başvuru olduğuna	Eğitim danışmanlığını, çalışmanın, birliği verilmiştir.	Eğitim GÜMÜŞ	araştırmacılığını üstlendiği, Sahtekârlık hakları bakımından uygulanmasının	öğretim Eleştiri Açısından ölçeğine ilişkin
Başkan	Başkan	DEMİRKAYA	DEMİRKAYA Başkanı	İÇİGEN
Nurşen	PAŞAOĞLU			

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır..



T.C.
EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
Fakülte Uzmanlar Grubu

Sayı : E-82495438-044-490764
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı/Melike
GÜMÜŞ

01.11.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 20.10.2022 tarihli ve 36380087-302.08.01-482335 sayılı yazı,

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Prof. Dr. Demet EROL danışmanlığındaki 202154010001 numaralı öğrencisi Melike GÜMÜŞ'ün, "Üniversite Öğrencilerinin Mükemmelliyeçilik Düzeylerinin Sahtekarlık Fenomeni ve Öz Eleştiri Açısından İncelenmesi" isimli tez konusu kapsamında Fakültemizde uygulayabilme isteğine ilişkin, Bilim Kurulumuzun; 31 no'lu toplantısının, 21.10.2022 tarihli, 1 no'lu kararı yazımınızın ekinde sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Dekan V.

Ek: 1 SAYFA

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BSM7Y2PJM2 Pin Kodu :70862 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5543&eD=BSM7Y2PJM2&eS=490764>
Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü, Eğitim Fakültesi Dekanlığı, 07058
Kampus/ANTALYA
Telefon No:0 242 226 19 50 Faks No:0 242 310 69 43
e-Posta:yaziisl@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ:http://egitim.akdeniz.edu.tr
Kep Adresi:akdenizuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Emine ŞİMŞEK
Unvan: Memur



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır..



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM FAKÜLTESİ
BİLİM KURULU KARARLARI

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
31	1	21.10.2022
KARAR 01: Enstitümüz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Prof. Dr. Demet EROL danışmanlığındaki 202154010001 numaralı öğrencisi Melike GÜMÜŞ' ün, "Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sahtekarlık Fenomeni ve Öz Eleştiri Açısından İncelenmesi" isimli tez konusu kapsamında Fakültemizde uygulayabilme isteğine ilişkin, eğitim ve öğretimi aksatmayacak ve gönüllülük esasına dayalı olarak yapmasının uygunluğuna oy birliğiyle ile karar verilmiştir; Doç. Dr. Mustafa CANER Başkan Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ ÜYE Doç. Dr. Sinem SEZER EVCAN ÜYE Doç. Dr. Mustafa DOĞRU ÜYE Doç. Dr. Mevlüt GÜLMEZ ÜYE		



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Edebiyat Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-63980100-302.08.01-484484
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı/Melike
GÜMÜŞ

20.10.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 20.10.2022 tarihli ve 36380087-302.08.01-482335 sayılı yazı,

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Prof. Dr. Demet EROL danışmanlığındaki 202154010001 numaralı öğrencisi Melike GÜMÜŞ' ün, "Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sahtekarlık Fenomeni ve Öz Eleştiri Açısından İncelenmesi" isimli tez konusu kapsamında Fakültemizde öğrenim gören öğrencilere 24.10.2022-20.01.2023 tarihleri arasında ekte belirtilen ölçekleri uygulayabilmesi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerini rica ederim.

Prof. Dr. Mustafa ERTÜRK
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BS47JYJTH3 Pin Kodu :68772
Akdeniz Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dekanlığı
Kampus/ANTALYA
Telefon No:02423102334 Faks No:02423102287
e-Posta:edebiyat@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ:edebiyat.akdeniz.edu.tr
Kep Adresi:akdenizuniversitesi@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5543&eD=BS47JYJTH3&eS=484484>

Bilgi için: Ülku YÜCESİR
Unvan: Bilgisayar İşletmeni



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır..



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-28914799-302.08.01-484419
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı/Melike
GÜMÜŞ

21.10.2022

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne)

İlgi : 20.10.2022 tarihli ve 36380087-302.08.01-482335 sayılı yazı,

İlgi yazı gereği; Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Prof.Dr.Demet EROL danışmanlığındaki 202154010001 numaralı öğrencisi Melike GÜMÜŞ'ün, "Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sahtekarlık Fenomeni ve Öz Eleştiri Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında, Fakültemizde uygulayabilme isteği uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Mehmet ALTUNKAYA
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BSV7JY01F3 Pin Kodu :66242
Akdeniz Üniversitesi Hukuk Fakültesi Kampus/Antalya
Telefon No:0 242 310 18 75 Faks No:0 242 227 69 77
e-Posta:hukuk@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ:www.akdeniz.edu.tr
Kep Adresi:akdenizuniversitesi@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5543&eD=BSV7JY01F3&eS=484419>

Bilgi için: Büşra ARSLAN
Unvan: Memur



Telefon No: 0 242 310 1875

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır..



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-90280164-302.08.01-486537
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı/Melike
GÜMÜŞ

24.10.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 20.10.2022 tarihli ve 36380087-302.08.01-482335 sayılı yazı,

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Prof. Dr. Demet EROL danışmanlığındaki 202154010001 numaralı öğrencisi Melike GÜMÜŞ'ün, "Üniversite Öğrencilerinin Mükemmelliyeçilik Düzeylerinin Sahtekarlık Fenomeni ve Öz Eleştiri Açısından İncelenmesi" isimli tez konusu kapsamındaki ekte belirtilen ölçekleri, Fakültemizde öğrenim gören öğrencilere, 24.10.2022-20.01.2023 tarihleri arasında uygulayabilme isteği Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Abdurrahman AKTOP
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BSF79RCPY3 Pin Kodu :57772

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5543&eD=BSF79RCPY3&eS=486537>

Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Dumlupınar Bulvarı,

Yerleşke, 07058, Antalya

Telefon No:0242 227 51 68 Faks No:0242 310 17 98

e-Posta:sporbilimleri@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ:besyo.akdeniz.edu.tr

Kep Adresi:akdenizuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Saliha GÜVENDİREN

Unvan: Bilgisayar İşletmeni

Telefon No: 0242 3106810



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır..



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Tıp Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-44970472-100-490633
Konu : Melike GÜMÜŞ Hk.

31.10.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 20.10.2022 tarihli ve 36380087-302.08.01-482335 sayılı yazı,

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Prof. Dr. Demet EROL danışmanlığındaki 202154010001 numaralı Melike GÜMÜŞ'ün "**Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sahtekarlık Fenomeni ve Öz Eleştiri Açısından İncelenmesi**" konulu araştırma talebi, Dekanlığımız tarafından uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Erol GÜRPINAR
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BSL7YMNT33 Pin Kodu :02662

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5543&eD=BSL7YMNT33&eS=490633>

Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Kampüs / Antalya

Telefon No:242 249 6979-80 Faks No:242 249 69 03

e-Posta:tipogrenci@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ:http://tip.akdeniz.edu.tr

Kep Adresi:akdenizuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Gülümser TOKATLIOĞLU

Unvan: Bilgisayar İşletmeni



EK 7: ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ



Demet Erol Ongen

YNT: Mükemmeliyetçilik ve Öz Eleştiri Ölçeği Kullanım İzni Hk.

Kime: Melike Gümüş

Gelen Kutusu - Hotmail 29 Eylül 2022 11:19



Sayın Melike Gümüş,

Mükemmeliyetçilik Ölçeğini ve Öz-eleştiri Ölçeğini ilişikte gönderiyorum. Yüksek Lisans tez çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Çalışmalarınızda başarılar diliyorum.

Prof. Dr. Demet Erol Öngen

Kimden: Melike Gümüş []
Gönderildi: 29 Eylül 2022 Perşembe 11:09
Kime: Demet Erol Ongen
Konu: Mükemmeliyetçilik ve Öz Eleştiri Ölçeği Kullanım İzni Hk.

Merhaba Demet Hocam,
Mükemmeliyetçiliği sahtekârlık fenomeni öz eleştiri açısından inceleyeceğim tez çalışmam için uyarlamış olduğunuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni ve Öz Eleştiri Ölçeği'ni kullanmayı düşünüyorum. Ölçeği bu kapsamda izninizle incelemek istiyorum. Yanıtınız olumlu ise ölçeği ve puanlamasını yollayabilir misiniz?

İyi çalışmalar dilerim. Saygılarımla.

Melike GÜMÜŞ

Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Öğrencisi

YASAL UYARI :

Kişiyi özel bu e-postadaki mesaj ve içeriğindeki bilgiler gizlilik niteliği taşıyabilir. Amaçlanmış alıcının kişisel kullanımı dışında, göndericinin açık izni olmadan üçüncü kişiler tarafından e-postadaki bilgilerin kullanılması, kopyalanması, dağıtılması yasaktır. Şayet bu e-postayı yanlışlıkla almış iseniz, lütfen mesajın göndericisini bilgilendiriniz ve mesajı sisteminizden siliniz. Akdeniz Üniversitesi bu mesajın içeriği ve ekleri ile ilgili olarak hukuksal hiçbir sorumluluk kabul etmez. İnternet ortamında gönderilen e-posta mesajlarındaki hata ve/veya eksikliklerden veya virüslerden dolayı mesajın göndericisi herhangi bir sorumluluk kabul etmemektedir. Akdeniz Üniversitesi bu mesajın içerdiği bilgilerin doğruluğu veya eksiksiz olduğu konusunda bir garanti vermemektedir. Bu nedenle bilgilerin ne şekilde olursa olsun içeriğinden, iletilmesinden, alınmasından, saklanmasından sorumlu değildir. Bu mesajın içeriği yazarına ait olup, Akdeniz Üniversitesi'nin görüşlerini içermeyebilir.

DISCLAIMER :

The information contained in this communication may contain confidential or legally privileged information. This e-mail and its attachments are private and confidential to the exclusive use of the individual or entity to whom it is addressed. Any disclosure, distribution or other dissemination of this message to any third party is strictly prohibited. Akdeniz University doesn't accept any legal responsibility for the contents and attachments of this message. If you have received this communication in error, please notify the sender immediately by responding to this e-mail and then delete it from your system. The sender does not accept any liability for any errors or omissions or any viruses in the context of this message which arise as a result of internet transmission. Akdeniz University makes no warranty as to the accuracy or completeness of any information contained in this message and hereby excludes any liability of any kind for the information contained therein or for the information transmission, reception, storage or use of such in any way whatsoever. Any opinions expressed in this message are those of the author and may not necessarily reflect the opinions of the Akdeniz University.



Mükemmeliyetçilik Ölçeği.docx



Öz-eleştiri Ölçeği.docx



Melike Gümüş

28 Mayıs 2022 14:50

Clance Sahtekârlık Fenomeni Ölçeği Kullanım İzni Hk.
Kime:

Merhaba Gamze Hocam,
Öncelikle nasılsınız? Umarım iyisinizdir. Mükemmeliyetçiliği bazı değişkenler açısından inceleyeceğim tez çalışmam için, yüksek lisans tezinizde uyarlamış olduğunuz Clance Sahtekârlık Fenomeni Ölçeği'ni kullanmayı düşünüyorum. Ölçeği bu kapsamda izninizle incelemek istiyorum. Yanıtınız olumlu ise ölçeği ve puanlamasını yollayabilir misiniz?

İyi çalışmalar dilerim. Saygılarımla.

Melike GÜMÜŞ

Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Öğrencisi



Gamze Özdemir Planalı

6 Haziran 2022 13:45

Ynt: Clance Sahtekârlık Fenomeni Ölçeği Kullanım İzni Hk.
Kime: Melike Gümüş

Sayın Melike Gümüş,

Clance Sahtekar Fenomeni Ölçeğinin tarafımızdan uyarlanan Türkçe versiyonunu kullanmanızdan memnuniyet duyarız. Ölçeğin tüm maddelerine ve geçerlik güvenirlik özelliklerine ilgili tez çalışmasından ulaşabilirsiniz. İlgili tez çalışmasında, geçerlik analizi doğrultusunda 18 madde olarak kullanılmış olmakla birlikte, kişisel önerim ölçeği orijinalindeki gibi 20 madde kullanarak, kendi çalışmanızda yapacağınız geçerlik ve güvenirlik analizi doğrultusunda madde sayısını belirlemenizdir.

Biz çalışmamızda, orijinaldeki gibi 5'li Likert tipi olarak kullandığımız bu ölçeği, alandaki bilimsel araştırmalar paralelinde ortalama puan bazında değerlendirdik. Bununla birlikte Clance, klinik değerlendirmelerde toplam puandan yararlanmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puana göre Sahtekar Fenomeni olma düzeyinin nasıl kategorilendirildiği ise Clance (1985) tarafından hazırlanan kitapta yer almaktadır. Buradan inceleyebilirsiniz.

Çalışmanızda başarılar dilerim.

Saygılarımla,
Arş. Gör. Gamze Özdemir Planalı

Kimden: Melike Gümüş < >
Tarih: Cmt, 28 May 2022 14:50:19 GMT+03:00
Kime: gamzeozdemir < >
Konu: Clance Sahtekârlık Fenomeni Ölçeği Kullanım İzni Hk.

[Melike Gümüş adlı kişiye ait metnin Daha Fazlasını Gör](#)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Melike GÜMÜŞ

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2017

Yüksek Lisans Öğrenimi: Akdeniz Üniversitesi - Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2024

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri: Gümüş, M. ve Yıldız, F. (2021). Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 22. *Uluslararası Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi*, Muş.

Gümüş, M. ve Yıldız, F. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Sahtekârlık Fenomeni Düzeyleri ile Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 25. *Uluslararası Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi*, Ankara.

İş Deneyimi

Stajlar: Muğla Nazmi Zehra İyibilir Ortaokulu, 2014; Muğla Zübeyde Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, 2017.

Projeler:

Çalıştığı Kurumlar: Milli Eğitim Bakanlığı – Psikolojik Danışman, 2019 - halen

İletişim

E-Posta Adresi:

İNTİHAL RAPORU

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİNİN SAHTEKÂRLIK FENOMENİ VE ÖZ ELEŞTİRİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 11	% 9	% 10	% 0
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr	% 1
İnternet Kaynağı		
2	www.researchgate.net	% 1
İnternet Kaynağı		
3	toad.halileksi.net	<% 1
İnternet Kaynağı		
4	acikerisim.isikun.edu.tr:8080	<% 1
İnternet Kaynağı		
5	dergipark.org.tr	<% 1
İnternet Kaynağı		
6	arastirmax.com	<% 1
İnternet Kaynağı		
7	dspace.akdeniz.edu.tr:8080	<% 1
İnternet Kaynağı		
8	www.openaccess.ogu.edu.tr:8080	<% 1
İnternet Kaynağı		

2021.turkcess.net

BİLDİRİM

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

- ☐ Tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim/raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim/raporumun 1 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

26 / 06 / 2024

Melike GÜMÜŞ