

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİN BİREYLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN TANRI
TASAVVURLARI VE BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİSİ ÜZERİNE
BİR ARAŞTIRMA**

Beyza Nur KAHRAMAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU

ŞUBAT- 2025

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN BİREYLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN
TANRI TASAVVURLARI VE BENLİK SAYGISI İLE
İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyza Nur KAHRAMAN

**Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı : Din Psikolojisi**

“Bu tez 07/02/2025 tarihinde online olarak savunulmuş olup aşağıdaki isimleri bulunan jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ
Prof. Dr. İbrahim GÜRSES	Başarılı
Dr. Öğr. Üyesi Kübra CEVHERLİ	Başarılı
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU	Başarılı

ETİK BEYAN FORMU

Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve Etik Kurul Onayı gerektiği takdirde onay belgesini aldığımı beyan ederim.

Etik kurul onay belgesine ihtiyaç var mıdır?

Evet ☒

Hayır ☐

(Etik Kurul izni gerektiren araştırmalar aşağıdaki gibidir:

- Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütülen her türlü araştırmalar,
- İnsan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılması,
- İnsanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar,
- Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar,
- Kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar.)

Beyza Nur KAHRAMAN
07/02/2025

ÖN SÖZ

Yetişkin bireylerin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma, giriş ve üç ana bölümden oluşmaktadır. Giriş bölümünde araştırmanın konusu, amacı, önemi, hipotezleri ve sınırlılıkları açıklanmıştır. İlk bölümde çalışmanın ana kavramları literatür taraması yapılarak tanımlanmıştır. İkinci bölüm, araştırmanın ölçme araçlarının ve örnekleminin tanıtıldığı yöntem kısmından oluşmaktadır. Son bölümde ise katılımcıların mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvuru düzeylerine ait genel bir profil sunularak araştırma verilerinin analizini içeren bulgu ve yorumlar yer almaktadır.

İlk danışmanım, yüksek lisans ders yılım sırasında akademik kimliğiyle bana örnek olan, tez konumu seçme sürecimde yardımcı olan ancak tez sürecimde vefat eden kıymetli hocam Merhum Prof. Dr. Abdülvahit İMAMOĞLU'nu minnetle yad ediyorum. Gerek ders dönemimde gerek tezimin tüm aşamalarında akademik bilgi ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, anlayışı, sabrı ve emekleri için değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU'na minnettarım. Savunma jürimde yer alarak kıymetli katkıları ve destekleri için Prof. Dr. İbrahim GÜRSES ve Dr. Öğr. Üyesi Kübra CEVHERLİ hocalarıma çok teşekkür ederim.

Beni bugünlere getiren, hayatımda aldığım her kararı destekleyen, eğitim hayatım boyunca bana sundukları koşulsuz sevgileriyle hep daha ileriye gitmeme yardımcı olan, üzerimden şefkat ve merhametlerini hiçbir zaman esirgemeyen annem Yeliz AKICI ve babam İrfan AKICI'ya çok teşekkür ederim. Yüksek lisans hayatım boyunca her türlü nazımı çekerek tam vazgeçtiğimde beni yeniden motive ederek dostluklarıyla hep yanımda hissettiğim canım arkadaşlarım ve sevdiklerime çok teşekkür ederim. Anket sorularımı ulaştırma hususunda emek sarf eden tüm aile üyelerime, arkadaşlarıma, dostlarıma ve sevdiklerime çok teşekkür ederim. Ayrıca çalışmama anket sorularını çözerek destek veren tüm gönüllerime minnettarım.

Biricik yol arkadaşım, tezimin fikir aşamasından son anına kadar her bir sayfasında manevi emeği olan, yaşadığım her türlü zorluk ve sıkıntıda ruhumu dinlendirerek beni sakinleştiren, varlığıyla, sevgisiyle ve desteğiyle her anımda yanımda olan kıymetli eşim Musa KAHRAMAN'a canı gönülden teşekkür ederim.

Nihai teşekkür ise ancak O'nadır...

Beyza Nur KAHRAMAN
07/02/2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iv
TABLO LİSTESİ.....	v
ŞEKİL LİSTESİ	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii

GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	8
1.1. Mükemmeliyetçilik.....	8
1.1.1. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı	8
1.1.2. Mükemmeliyetçiliğe Dair Yaklaşımlar	11
1.1.3. Mükemmeliyetçi Bireylerin Özellikleri	18
1.1.4. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları ve Ölçülmesi	21
1.1.4.1. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik.....	23
1.1.5. Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi ve Sebepleri.....	25
1.1.6. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Çalışmalar	29
1.2. Benlik Saygısı.....	34
1.2.1. Benlik Kavramı (Self Concept)	34
1.2.2. Benlik Saygısı (Özsaygı).....	37
1.3. Tanrı Tasavvuru	41
1.3.1. Tanrı Kavramı ve Tanrı Tasavvuru	41
1.3.2. Tanrı Tasavvurun Oluşumu ve Gelişimi	43
1.3.3. Tanrı Tasavvurunun Birey Üzerindeki Etkileri	46
1.3.4. Tanrı Tasavvuru İle İlgili Çalışmalar.....	47
1.4. Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Tanrı Tasavvuru Arasındaki İlişki	50
2. BÖLÜM: YÖNTEM.....	53
2.1. Araştırmanın Modeli.....	53
2.2. Araştırmaya Katılanlar ve Nitelikleri	54
2.3. Veri Toplama Amaçları	57
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	57

2.3.2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	58
2.3.3. Tanrı Algısı Ölçeği	59
2.3.4. Öz Saygı Ölçeği	59
2.3.5. Normallik Analizi.....	60
2.3.6. Güvenilirlik Analizi.....	61
2.4. Verilerin Toplanma Süreci ve Analizi.....	61
3. BÖLÜM: BULGULAR VE YORUMLAR.....	63
3.1. Genel Profile İlişkin Bulgular	63
3.2. Demografik Değişkenlere Göre Mükemmeliyetçiliğe İlişkin Bulgular	64
3.2.1. Cinsiyet Gruplarına Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait Bulgular.....	64
3.2.2. Yaş ve Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Tanrı Tasavvurları Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	66
3.2.3. Ekonomik Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	69
3.2.4. Eğitim Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Alt boyutlarına İlişkin Bulgular	71
3.2.5. Medeni Duruma Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	72
3.2.6. Ebeveyn Tutumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	74
3.2.7. Doğum Sırası İle Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	78
3.2.8. Mükemmeliyetçilik Tanımlamalarına Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	81
3.2.9. Kendinden Memnuniyete Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	82
3.2.10. Öznel Dindarlık Algısına Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	84
3.3. Mükemmeliyetçilik, Tanrı Tasavvuru ve Benlik Saygı İlişkilerine Dair Bulgular..	86
SONUÇ	92
KAYNAKÇA	97
EK	111

ÖZ GEÇMİŞ	116
-----------------	-----



KISALTMALAR

α	: Cronbach's Alpha
ANOVA	: Analyses of Variance
APA	: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)
APS	: Almost Perfect Scale
Çev.	: Çeviren
Ed.	: Editör
ICD	: International Classification of Diseases
N	: Katılımcı Sayısı
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
r	: Korelasyon katsayısı
SPSS	: Statistical Package for the Social Science
SS	: Standart sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu
vd.	: ve diğerleri

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	55
Tablo 2: Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	56
Tablo 3: Yaş Değişkeni İçin Betimsel Değerler	57
Tablo 4: Mükemmeliyetçilik, Tanrı Tasavvuru ve Öz Saygı Alt Boyutlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	60
Tablo 5: Mükemmeliyetçilik, Tanrı Tasavvuru ve Öz Saygı Alt Boyutlarına Ait Güvenilirlik Analizi Bulguları.....	61
Tablo 6: Mükemmeliyetçilik, Tanrı Tasavvuru ve Özsaygı Alt Boyutlarına Ait Betimsel Analiz Bulguları	63
Tablo 7: Cinsiyet Gruplarına Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları.....	65
Tablo 8: Yaş, Mükemmeliyetçilik, Tanrı Tasavvuru ve Öz Saygı Korelasyon Tablosu	66
Tablo 9: Ekonomik Duruma göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait ANOVA Bulguları	69
Tablo 10: Eğitim Düzeyine göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait ANOVA Bulguları	71
Tablo 11: Medeni Duruma göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait ANOVA Bulguları.....	72
Tablo 12: Anne Davranış Tutumu ile Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait Anova Tablosu.....	74
Tablo 13: Baba Davranış Tutumu ile Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait Anova Tablosu.....	75
Tablo 14: Doğum Sırası Değişkeni ile Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait ANOVA Bulguları	78
Tablo 15: Mükemmeliyetçilik Tanımlamalarına Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları.....	81
Tablo 16: Kendinden Memnuniyete göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları.....	82
Tablo 17: Dindarlık Algısı ile Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait ANOVA Bulguları.....	84
Tablo 18: Mükemmeliyetçilik, Tanrı Tasavvuru ve Öz Saygı Korelasyon Tablosu	87

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Araştırma Modeli	54
---------------------------------	----



ÖZET	
Başlık: Yetişkin Bireylerde Mükemmeliyetçiliğin Tanrı Tasavvurları ve Benlik Saygısı İle İlişkisi Üzerine Bir Araştırma	
Yazar: Beyza Nur KAHRAMAN	
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU	
Kabul Tarihi: 07/02/2025	Sayfa Sayısı: viii (ön kısım) + 109 (ana kısım) + 5 (ek)
Araştırmanın amacı yetişkin bireylerin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada nicel yöntem benimsenerek ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırmanın örneklemi 18-65 yaş arasındaki 402 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın verilerini oluşturan anket formu, Google Forms aracılığıyla çevrimiçi olarak Ekim- Kasım aylarında katılımcılara iletilmiştir. Formda, “Kişisel Bilgi Formu”, “APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Tanrı Algısı Ölçeği”, “Özsaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca katılımcılara yöneltilen ebeveyn tutumları, kaçınıcı çocuk oldukları, dini inançları ve öznel dindarlık anlayışları gibi sorular da forma eklenmiştir. Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenlerine yönelik tanımsal istatistiki yöntemler kullanılarak betimsel analiz yapılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin analizi ve karşılaştırılmasında t testi, ANOVA, Tukey Post Hoc ve Pearson Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre demografik değişkenler ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında bazı anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre katılımcıların yaşları ile uyumsuz mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet ve eğitim durumu ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında herhangi bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre ise bekar bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçilik tutumlarının evli bireylere göre daha yüksek olduğudur. Araştırma sonucunda yetişkin bireylerin uyumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri ile benlik saygısı, olumlu ve olumsuz Tanrı tasavvuru puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir. Bununla birlikte katılımcıların uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri ile olumsuz Tanrı tasavvuru arasında pozitif, olumlu Tanrı tasavvuru ile negatif yönlü ilişkiler bulgulanmıştır. Katılımcıların benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları arasındaki ilişki incelendiğinde olumlu Tanrı tasavvuruna sahip bireylerin benlik saygısı puanlarının yüksek; olumsuz Tanrı tasavvuruna sahip bireylerinin ise benlik saygısı puanlarının düşük olduğu bulgulanmıştır.	
Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı, Tanrı Tasavvuru	

ABSTRACT	
Title of Thesis: A Study on the Relationship of Perfectionism with God Conceptions and Self-Esteem in Adult Individuals	
Author of Thesis: Beyza Nur KAHRAMAN	
Supervisor: Assist. Prof. Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU	
Accepted Date: 07/02/2025	Number of Pages: viii (pre text) + 109 (main body) + 5 (add)
The aim of the study is to examine the relationships between perfectionism, self-esteem and God conceptions of adult individuals. The quantitative method was adopted in the study and the relational survey model was utilized. The sample of the study consisted of 402 adult individuals between the ages of 18-65. The questionnaire form, which constitutes the data of the study, was sent to the participants online via Google Forms in October-November. In the form, “Personal Information Form”, “APS Perfectionism Scale”, “Perception of God Scale”, “Self-Esteem Scale” were used. In addition, questions such as parental attitudes, number of children, religious beliefs and subjective understanding of religiosity were added to the form. SPSS package program was used for data analysis. Descriptive analysis was performed using descriptive statistical methods for the variables of the study. T-test, ANOVA, Tukey Post Hoc and Pearson Correlation analyses were used to analyze and compare the data obtained from the participants. According to the findings obtained from the study, some significant results were obtained between demographic variables and perfectionism sub-dimensions. Accordingly, significant relationships were found between the age of the participants and maladaptive perfectionism, self-esteem and conceptions of God. In addition, no relationship was found between gender and educational status and perfectionism sub-dimensions. Another finding of the study is that single individuals have higher maladaptive perfectionism attitudes than married individuals. As a result of the study, no statistically significant relationships were found between the levels of adaptive perfectionism and self-esteem, positive and negative God imagination scores of adult individuals. However, positive correlations were found between the participants' maladaptive perfectionism levels and negative God imagination and negative correlations were found with positive God imagination. When the relationship between participants' self-esteem and their conceptions of God was examined, it was found that individuals with positive conceptions of God had high self-esteem scores, while individuals with negative conceptions of God had low self-esteem scores.	
Keywords: Perfectionism, Self-Esteem, God-Conception	

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Kimi zaman psikopatoloji kimi zaman da kişilik özellikleriyle ilişkilendirilen mükemmeliyetçilik; kusursuz olma çabası, diğerlerinden üstün olma arzusu olarak kısaca tanımlanabilir (Kımtır, 2017: 1). Mükemmeliyetçilik kavramı farklı değişkenlerle ele alınarak pek çok disiplin için geniş bir araştırma sahası oluşturmuştur. Bu çalışmada ise mükemmeliyetçilik, psikopatoloji ekseninde değil bir kişilik özelliği olarak ele alınmıştır. Mükemmeliyetçilik literatürde farklı açılardan incelenmiş ve hakkında birçok tanımlama yapılmaktadır. Teorisyenlerin bir kısmı kuramlarında, mükemmeliyetçiliği olumlu bir kişilik özelliği olarak; bir diğer kısmı da olumsuz bir kişilik özelliği olarak ele almaktadır (Kımtır, 2017: 9; Büyükbayraktar, 2011: 8).

Mükemmeliyetçi bireylerin, hayatlarının pek çok safhasında kendilerine yüksek hedefler koyma eğilimine sahip oldukları düşünülmektedir. Bu bireyler, kendilerini aşırı derecede öz eleştiriye maruz bırakarak eylemlerinin sonucundan tatmin olmama özellikleriyle özdeşleşmişlerdir (Burns, 1980; Flett, vd., 1991; Frost, vd., 1990). Önceleri tek boyutlu ve yalnızca olumsuz bir özellik olarak ele alınan mükemmeliyetçilik, sonraki yaklaşımlarda çok boyutlu, olumlu ve olumsuz özellikleri barındırabilen bir olgu olarak ele alınmaya başlamıştır (Burns, 1980; Hollander, 1965; Patch, 1984; Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett 1991; Slaney vd. 2001). Bu yaklaşımlar, kavramı farklı bir pencereden inceleyerek etki alanlarını tespit edebilme açısından önemli olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Ayrıca insanın biyopsikososyal yönü göz önüne alındığında, mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireylerin hayatının ve hatta sosyal çevresinin de o yönde şekillenebileceği tartışılmaktadır (Hollander, 1965; Ashby ve Rice, 2002).

Mükemmeliyetçiliğin ilişkili olduğu ve etkileşim içerisinde bulunduğu düşünülen benlik kavramı gerek psikologlar gerek diğer disiplinler tarafından farklı şekillerde ele alınmaktadır. Genel bir ifade ile benlik, bireyin kendi varlığını ve diğerlerinin kendisini nasıl gördüğü hakkındaki öz bilinç olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısı ise bireyin kendi benliğine ve özüne duyduğu kabul, onay ve saygı olarak ifade edilmektedir. Bireyin kendini her yönüyle tam bir olgunlukla kabul etmesi durumu olan benlik saygısı, son zamanlarda literatürde oldukça çalışılan bir konudur (Küçük, 2018: 44; Hökelekli, 2017:72). Bireyin benlik saygısı düzeyi, kişiliğini şekillendirebileceği gibi, kendisiyle,

sosyal çevresiyle ve hatta aşkın bir varlıkla kurduğu ilişkileri de derinden etkileyebilmektedir (Gerçek, 2020; Akyüz, 2010).

Bireyin aşkın varlıkla kurduğu ilişki, araştırmanın temel değişkenlerinden biri olan Tanrı tasavvuru bağlamında ele alınmaktadır. Tanrı tasavvuru, din psikolojisinin yakından ilgilendiği bir kavramdır. İnansın ya da inanmasın var olan her bir bireyin Tanrı'ya dair kendi zihin dünyasında inşa ettiği, günlük hayatında da o ekseninde tutumlar sergilediği bir tasavvur vardır. Tanrı tasavvuru, bireyin Tanrı kavramına yüklediği anlam çerçevesinde oluşturduğu içsel bir modeldir. Kısaca bireyin Tanrı ile kurduğu ilişkiden edindiği duygusal tecrübe ve süreçlerin iz düşümü olarak da ifade edilmektedir. Bu öznel süreç, bireye bağlı olarak şekillenir ve gelişim gösterir. Tanrı tasavvurlarının psikolojik süreçler üzerinde birtakım etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Olumlu Tanrı tasavvuruna sahip birey, aşkın olanla ilişki kurarak duygusal anlamda bir açıklık oluşturarak benliği için ruhsal motivasyon sağlayabilir ve bu durum bireyi ruhsal tekamüle teşvik edebilir. Ancak olumsuz Tanrı tasavvuruna sahip olan birey, içinde bulunduğu durumdan endişe duyarak çevreye ve kendisine karşı güvensizlik hissedebilir. Böylelikle sahip olunan bu tasavvurun bireyin yaşantısını, kişiliğini ve benliğini yakından etkileyebileceği düşünülmektedir (Hökelekli, 2017: 116-122).

Mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvuru kavramlarının dinamik ve yapısal özellikleri arasındaki benzerlik, üç değişkenin birbirleriyle olan ilişkilerini inceleme ihtiyacını ortaya çıkarmıştır. Bu bağlamda araştırmanın konusu mükemmeliyetçilik, Tanrı tasavvurları ve benlik saygısının birbirleriyle ilişkileri olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Yetişkinlik döneminde mükemmeliyetçi tutumlar, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurlarını konu edinen bu çalışmada temel amaç; bu üç olgunun tespiti ve birbirleriyle olan ilişkilerini nicel bulgular ışığında incelemektir. Ayrıca cinsiyet, yaş, eğitim, sosyo-ekonomik ve medeni durum gibi demografik değişkenler; çocukluk dönemindeki ebeveyn tutumları, doğum sırası, kendini mükemmeliyetçi olarak tanımlama, kendinden memnuniyet ve öznel dindarlık algısı gibi öznel sorular ile katılımcıların mükemmeliyetçilik tutumları arasındaki ilişkileri tespit etmek amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Problemleri

Araştırmanın temel problemi “*Yetişkin bireylerde mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları arasında bir ilişki var mıdır?*” şeklinde belirlenmiştir.

Araştırmanın bir diğer problemi ise “*Bireylerin mükemmeliyetçilik tutumları demografik değişkenlere göre değişiklik göstermekte midir?*” şeklindedir.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın temel hipotezi “*Yetişkin bireylerde mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları arasında anlamlı bir ilişki vardır*” şeklindedir.

H¹Katılımcıların mükemmeliyetçilik tutumları demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

H²Kadınların mükemmeliyetçi tutumlar sergileme eğilimleri, erkeklere göre daha yüksektir.

H³Katılımcıların yaşları arttıkça uyumlu mükemmeliyetçilik tutumları artmakta; uyumsuz mükemmeliyetçilik tutumları azalmaktadır.

H⁴Ekonomik düzeyi düşük bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları daha yüksektir; uyumlu mükemmeliyetçilik puanları daha düşüktür.

H⁵Katılımcıların eğitim düzeyleri ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasında pozitif; uyumsuz mükemmeliyetçilik ile arasında ise negatif ilişkiler mevcuttur.

H⁶Bekar katılımcıların uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri evli bireylere nazaran daha yüksek; uyumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri ise daha düşüktür.

H⁷Bireylerin çocukluk döneminde muhatap olduğu ebeveyn tutumları ile mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H⁸Ailenin ilk çocuğu diğer çocuklara göre daha mükemmeliyetçi tutumlar sergileme eğilimine sahiptir.

H⁹Katılımcıların kendilerini mükemmel olarak tanımlama durumları ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H¹⁰Katılımcıların, kendilerinden memnuniyet durumlarını belirtmeleri ile mükemmeliyetçilik tutumları arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H¹¹Katılımcıların öznel dindarlık algıları ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasında pozitif; uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları arasında negatif ilişkiler vardır.

H¹²Uyumsuz mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasında negatif yönlü; uyumlu mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler vardır.

H¹³Uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları yüksek olan bireylerin olumsuz Tanrı tasavvuru puanları da yüksek; uyumlu mükemmeliyetçilik puanları yüksek bireylerin olumsuz Tanrı tasavvuru puanları ise düşüktür.

H¹⁴ Benlik saygısı yüksek bireylerin olumlu Tanrı tasavvuru puanları da yüksek; olumsuz Tanrı tasavvuru puanları ise düşüktür.

Araştırmanın Önemi

Araştırmada kişilik özelliği olarak ele alınan mükemmeliyetçiliğin dinamiklerinden biri de bireyin kendisine yüksek standartlar belirlemesidir. Bu yüksek standartların izine bireyin zihin dünyası ve tutumlarında da rastlanmaktadır. Böylelikle mükemmeliyetçi tutumların, bireyin kendisi ve çevresiyle olan ilişkisinin yanında Tanrı ile kurduğu ilişkiyi de etkileyebileceği varsayılmaktadır (Burns, 1980; Hollander, 1965; Ashby ve Rice, 2002). Bu noktada mükemmeliyetçiliğin, kişinin sahip olduğu benlik saygısını ve Tanrı tasavvurunu yakından ilgilendirdiği düşünülmektedir.

Psikoloji literatüründe mükemmeliyetçilik kavramı farklı değişkenlerle ilişkilendirilerek sıklıkla çalışılan bir kavram olsa da din psikolojisi literatürü için daha yeni bir kavram olarak kabul edilebilir. Alanyazında mükemmeliyetçilik adı altında yapılan tek çalışma, Karayiğit (2017) tarafından dindarlık ile birlikte ele alınarak incelenmiştir. Bu araştırma Harran üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 392 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda dindarlık ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkiye rastlanarak dindarlığın mükemmeliyetçiliği pozitif yönde etkilediği saptanmıştır.

Kesme (2024)'nin yetişkinlerde ennegram kişilik özelliklerinin dindarlık ve hayat memnuniyeti ile ilişkisinin incelendiği çalışmada ennegram kişilik tiplerinden biri olan mükemmeliyetçiliği bir kişilik özelliği olarak ele almıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların dindarlık düzeylerinin arttıkça mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin ve hayat memnuniyetinin de arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Yine mükemmeliyetçiliği ennegram kişilik tipleri altında ele alan diğer çalışmalar da mevcuttur (Yüksel ve Kızılgöç, 2021; İsgilip, 2023; Karaalp, 2023; Yüksel, 2022).

Freud'a göre mükemmeliyetçilik, nevrotik özellikler taşıyan narsistik davranışın bir yansımasıdır (Sapmaz, 2006). Bu doğrultuda, mükemmeliyetçilik ve nevrotik bozukluk arasındaki ilişki ele alındığında, nevrotik bozukluk üzerine yapılan çalışmaların da bu kapsamda değerlendirilebileceği söylenebilir. Çalışkan ve Gürses (2023)'ün nevrotik bozukluk tanısı almış bireylerin dini başa çıkma tutumlarını inceledikleri çalışmada katılımcıların çoğunlukla olumlu dini başa çıkma özelliklerine yöneldikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Ancak bu çalışmalarda mükemmeliyetçilik derinlemesine analiz edilmemiş, yalnızca bir kişilik tipi olarak daha yüzeysel bir perspektiften ele alınmıştır. Bu sebeple alanyazında mükemmeliyetçilik kavramı üzerine Karayiğit (2017) haricinde derinlemesine incelenerek diğer kavramlarla ilişkileri tartışılan başka bir çalışmaya rastlanılmaması bu kavram üzerine dikkatleri yoğunlaştırmaya zemin hazırlamıştır.

Din psikolojisi literatüründe oldukça revaçta olan ve farklı değişkenlerle birlikte ele alınan benlik saygısı kavramı pek çok kez farklı araştırmaya konu olmuştur. Çapar (2008)'in İzmir'in il merkezindeki beş lisede 555 orta öğretim öğrencisi ile benlik saygısı ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında benlik saygısı ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Kımtır (2008)'in örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu, benlik saygısı ve dindarlık ilişkisini incelediği doktora tezinde ise dindarlığın inanç boyutu ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır.

Alçelik (2013)'in tez araştırmasının değişkenlerinden ikisinin- Tanrı tasavvuru ve benlik saygısı- ilişkisini, yaşlı bireylerin katılımı ile gerçekleştirdiği araştırmasında bireylerin psikolojik ihtiyaçları doğrultusunda Tanrı tasavvurları oluşturdukları ve olumlu Tanrı tasavvuru ile yüksek benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde benlik saygısı farklı değişkenlerle incelenmiştir. Benlik saygısı ve Tanrı tasavvurunun birlikte incelendiği çalışmalarının sayıca fazla oluşu bu iki kavramın birbirleriyle ilişkisini yetişkin örneklem üzerinde incelemeye teşvik etmiştir.

Benlik saygısı ve Tanrı tasavvuru arasındaki muhtemel ilişki ülkemizde bazı araştırmalara konu olurken mükemmeliyetçilik ile birlikte bahsi geçen üç kavram daha önce birlikte ele alınmamıştır. Halbuki mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurlarının dinamik ve fonksiyon bakımından benzerlikleri, birbirleriyle ilişkili olabileceği ihtimalini düşündürmektedir. Bu sebeple araştırmada bu üç kavram birlikte

ele alınarak söz konusu olan ihtimal değerlendirilmektedir. Araştırmanın alanda ilk olması araştırmayı özgün kılmaktadır. Araştırmanın literatüre katkı sunarak alandaki önemli bir boşluğu dolduracağı varsayılmaktadır. Bununla birlikte araştırma verileri mükemmeliyetçilik, Tanrı tasavvuru ve benlik saygısının olumsuz etkilerine yönelik önleyici ve iyileştirici stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayarak bu alanda çalışan eğitimciler, psikolojik danışmanlar, terapistler ve araştırmacılar için yeni çözüm önerileri sunabilir.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları arasındaki ilişki, ilişkisel tarama modeli kullanılarak incelenmiştir. Bu araştırmada, mükemmeliyetçilik bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarıyla ilişkili olduğu düşünülen kavramlar birlikte ele alınarak daha kapsamlı bir perspektiften incelenmiştir.

Nicel yaklaşımın benimsendiği araştırma teorik ve uygulama olmak üzere iki temel aşamadan oluşmaktadır. Literatür taramasının yapıldığı, kavramsal ve kuramsal çerçevenin oluşturulduğu teorik kısımda dokümantasyon (belge analizi) yöntemi; değişkenlerin ölçümünün yapılarak verilerin toplandığı uygulama kısmında ise anket (survey) yöntemi kullanılmıştır. Anketler araştırmacının daha fazla kişiye ulaşarak araştırma için daha şeffaf veriler elde etmesine yardımcı olduğu için ideal bir veri toplama aracıdır (Altunışık vd., 2010: 78).

Araştırmada Yapıcı (2004)'nın Türkçe'ye uyarlayıp geliştirdiği Öz Saygı Ölçeği; Sapmaz (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geliştirilen APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği; Güler (2007) tarafından geliştirilen Tanrı Algısı Ölçeği ve araştırmanın demografik değişkenlerinin incelendiği Kişisel Bilgi Formu'ndan oluşan anket formu, seçilen uygun örneklem üzerinde uygulanmıştır. Anketler araştırmaya katılan bireylere internet üzerinden Google Forms aracılığıyla ulaştırılmıştır. Araştırmanın verileri SPSS 26.0 paket programı kullanılarak çeşitli istatistiksel yöntemler ile analiz edilmiştir. Analizleri yorumlamada kullanılan yöntem ve teknikler ikinci bölümde detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

Araştırmanın Ön Kabulleri

- 1.Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının hipotezleri test etmede yeterli olduğu düşünülmektedir.
- 2.Katılımcıların araştırma kapsamında taraflarına uygulanan anket formlarına samimiyetle ve eksiksiz bir şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.
- 3.Seçilen örneklemin araştırmanın evrenini yansıttığı varsayılmaktadır.
- 4.Araştırmadaki veri toplama araçlarının yeterli düzeyde geçerliliğe ve güvenilirliğe sahip olduğu, kullanılan analiz tekniklerinin güvenilir ve sağlıklı sonuçlar verdiği kabul edilmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın bulguları kullanılan veri toplama araçları, analiz yöntem ve teknikleriyle sınırlıdır. Bu sebeple farklı ölçme araçları ve teknikler ile araştırma bulguları değişiklik gösterebilmektedir.

Araştırma, anketleri eksiksiz tamamlayan 402 kişi ile sınırlıdır.

Araştırmanın örneklemi yalnızca 18 yaş ve üzeri yetişkin olarak kabul edilen bireyler ile sınırlıdır. Her yaş grubunun sahip olduğu özelliklerin değişkenliği baz alındığında, araştırmanın diğer yaş gruplarına uygulanması sonucunda farklı sonuçlara ulaşılabileceği ihtimali düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, araştırmanın gerçekleştirildiği Ekim 2024-Kasım 2024 tarihleri ile sınırlıdır.

1. BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın teorik kısmını oluşturan bu bölümde çalışmanın üç değişkeni olan mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvuru tanımlanmaktadır. Öncelikle mükemmeliyetçiliğin tanımı, mükemmeliyetçiliğe yönelik yaklaşımlar, mükemmeliyetçi bireylerin özellikleri, mükemmeliyetçiliğin boyutları, ölçülmesi, gelişim ve sebepleri, mükemmeliyetçilikle ilgili yurtiçi ve yurtdışında yapılmış çalışmalar ele alınmaktadır. Daha sonra araştırmanın ikinci değişkeni olan benlik saygısı incelenmekte ve son olarak da Tanrı tasavvuru kavramı, oluşumu, gelişimi, birey üzerindeki etkileri ve hakkında yapılmış çalışmalar zikredilmektedir. Bölümün son başlığında ise mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvuru arasındaki muhtemel ilişki bilimsel veriler ışığında tartışılmaktadır.

1.1. Mükemmeliyetçilik

1.1.1. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı

Mükemmeliyetçilik, pek çok disiplin tarafından farklı perspektiflerden ele alınarak çeşitli şekillerde tanımlandığı için hakkında ortak ve kapsayıcı bir tanım yapmanın hayli zor olduğu söylenilebilir. Parker ve Adkins (1995), literatürde “mükemmeliyetçilik” hakkındaki yorum ve çalışmaları Hindistan’daki kör adamların fil tarifine benzeterek alan yazında tek bir görüşün hâkim olmadığını ileri sürmüştür. Mükemmeliyetçilik, şairler, bilgiler ve filozoflar tarafından esasında gerçek dünyada var olmayan, yalnızca bireylerin ona yaklaşmaya çalışabileceği, kimi zaman masum kimi zaman da tehlikeli bir fanatizm olarak tanımlanır (Branfman ve Bergler, 1955:9). Mükemmeliyetçiliğe dair ortak bir tanımlama yapılamamasının sebeplerinden biri olarak yapısının karmaşıklığı ve ölçme noktasında karşılaşılan zorlukların neden olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple literatürde girift bir kavram olarak karşımıza çıkan mükemmeliyetçilik, araştırmada psikoloji eksenindeki tanımlamalara yer verilmektedir.

Psikoloji literatüründe her bir kuram, mükemmeliyetçiliği farklı noktalardan ele aldığı için farklı tanımlamalar vardır. Tanımlamalarda bireylere mükemmeliyetçi etiketi verilmesinden çekinilse de mükemmeliyetçilik şüphesiyle danışmanlık hizmeti alan danışanlar, danışmanları tarafından “mükemmeliyetçi” olarak tanımlanmaktadır. Psikolojide genellikle bir kişilik özelliği olarak ele alınan mükemmeliyetçilik, kimi

zamanda patoloji ile ilişkilendirilerek depresyon ve anksiyete gibi patolojik durumlarla birlikte anılmıştır. Hatta mükemmeliyetçiliğin ileri boyutlarında depresyonun intiharla sonuçlanabileceği öngörüsünde bulunarak kimi psikologlar bu konuda araştırmalar yapmışlardır. Özellikle Freud, Jones ve Abraham, mükemmeliyetçilikte saf masumiyetin değil aksine obsesif kompulsif bozuklukların hâkim olduğunu ileri sürmüşlerdir (Slaney vd., 2001: 130; Frost vd., 1990: 449-450; Rheaume vd., 1995: 785).

TDK’da “mükemmeliyetçi olma durumu” olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik (TDK, 2024), Dünya Sağlık Örgütü tarafından “kendisinden ve başkalarından kusursuzluk beklentisi içinde olma ve çok yüksek standartlar koyma eğilimi” şeklinde tanımlanmaktadır (ICD-11, 2024). American Psychological Association (APA)’nın çevrimiçi sözlüğünde ise “perfectionism(mükemmeliyetçilik)” maddesinde “mükemmeliyetçi bireyin sıfatı; başkalarından ya da kendisinden durumun gerektirdiğinin ötesinde, son derece yüksek ve hatta kusursuz bir performans düzeyi talep etme eğilimi” ifadeleri yer almaktadır. İlgili maddenin devamında da, mükemmeliyetçiliğin bireylerde depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları ve diğer ruh sağlığı sorunları ile ilişkili bir kavram olduğuna değinilmektedir (APA, 2024). Webster’in çevrimiçi sözlüğünde mükemmeliyetçilik, “mükemmellikten uzak her şeyi kabul edilemez olarak görme eğilimi” olarak tanımlanmaktadır (Webster, 2024). Tüm bu tanımlamalar, mükemmeliyetçilik hakkında genel bir perspektif edinme noktasında anlamlı doneler olarak değerlendirilebilir.

Genel ifadeyle kusursuzluk eğilimi ve makul olmayan yüksek standartlara erişmek için gösterilen üstün çaba olarak ifade edilen mükemmeliyetçilik, ilk dönem teorisyenler tarafından iki açıdan ele alınmıştır. İlk olarak kusursuzluk çabası, egemen olma ve diğerlerine üstün gelme dürtüsünün bir ürünü olarak insanın gelişimsel yönüne odaklanan mükemmeliyetçilik; ikinci olarak ise akıl dışı yüksek standartlara ulaşma hırsı ve arzusu taşıyarak bu çaba olumsuzca sonuçlandığında ortaya çıkan düşük benlik saygısı ve ahlaki öz eleştiri (Karayığit, 2017b: 450-453).

Mükemmellik kavramı ilahi din ve inançların da merceğine aldığı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Tanrı, varlığı ve mahiyeti itibarıyla “mükemmel” bir varlıktır. Felsefi teolojide de bu noktada görüş birliği bulunmaktadır (Beki,2015: 120). İslami terminolojide “kemâl” kavramı olarak karşımıza çıkan mükemmellik, “bir şeyin kemâli, eksiksiz, tamam oluşu ve kendisinden istenilen şeyin gerçekleşmesi” olarak

tanımlanmaktadır (el-İsfahani,2020: 871). Nitekim İslam dininde de kul, her ne kadar ibadet ve üstün ahlaki özelliklerle mükemmel olmaya yaklaşıp da mutlak olarak mükemmellik yalnızca Allah’a mahsustur.

Kur’an-ı Kerim’de pek çok ayette Allah’ın evreni ve yaratılmışları mükemmel bir uyum içerisinde, düzenli, kusursuz ve eksiksiz (Rahmân, 55/1,7; Mülk, 67/ 3-4; Enbiya, 21/22; İbrahim, 14/33; Hicr, 15/29)¹ olarak yarattığından bahsedilmektedir. Kur’an’da evrenin merkezinde olan insanın da en güzel şekilde (İnfıtâr, 82/7; Şems, 91/7; Tin, 95/4) yaratıldığı ifade edilmektedir. İslam gibi diğer din ve inanışların amacı kendisine mensup olanları bir takım ibadet ve temrinlerle daha iyi bir insan ya da dini terminolojiyle ifade edecek olursak, daha iyi bir kul yapmayı hedefler. Zikredilen ayetlerde de insanın gelişimsel yönüne vurgu yapılarak aşama aşama en kötünden en iyiye yükselebilmek potansiyeli göz önünde bulundurulduğunda, ilahi kanun ve düzenin mükemmellik kavramı ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Böylelikle dindar bireyin mükemmel bir insan olabilmek için Tanrı’nın öğretileri ve yolu önemli bir etken olarak görülmektedir. Tanrı’nın rehberliğini kabul eden birey, kutsal kitaplar ve öğretiler çerçevesinde hayatını düzenleyerek bir yaşam disiplini oluşturabilir. Dindar birey tevekkül, teslimiyet ve tevazu gibi birtakım yüksek ahlaki özellikleri edinirse kendisi için hedef olarak belirlediği yüksek standartlar ile günlük performansı arasında bir uyumsuzluk olduğunda bu olumsuz durumu sağlıklı bir şekilde yöneterek duygu durumunu kontrol etme gücüne sahip olabilir (Karayigit, 2017b: 451).

Görüldüğü üzere pek çok tanımda karşımıza çıkan “yüksek standartlar” ifadesi tanımlamalarda bir referans noktası olarak kabul edilebilir. Mükemmeliyetçi bireyler kendileri için çok fazla yüksek standartlar belirleyerek bu standartlara ulaşmak için sağlıklı ve mantıksız çaba sarf edebilmektedirler. Hatta mükemmeliyetçiliğin doğasında olan bu yüksek standartlara ulaşma hırısının insan zihninin marazi bir tutumu olduğu da ifade edilmektedir. Özellikle ilk dönem teorisyenlerince obsesyonel nevroz olarak ifade edilen mükemmeliyetçilik, kimi teorisyenler tarafından da aşırı öz eleştirel değerlendirmelerde bulunma ve en nihayetinde de suçluluk duygusu ile ilişkilendirilerek mükemmeliyetçiliğin olumsuz portresi çizilmiştir (Slaney vd., 2001:132; Burns, 1980; Branfman ve Bergler, 1955; Frost vd., 1990:450., Frost vd. 1993).

¹ Kur’an- ı Kerim’de mükemmel düzen ile ilgili diğer ayetler için bkz: Secde, 32/5, 9; Sebe’, 34/18; Şûrâ, 42/11, 13; Kaf, 50/6; Kıyamet, 75/4.

Frost'un eş başkanlığını yaptığı "The Obsessive Compulsive Cognitions Working Group /Obsesif Kompulsif Düşünceler Çalışma Grubu" obsesif kompulsif bozukluklar ile mükemmeliyetçiliği ilişkilendirmiştir. Bu çalışma grubuna göre mükemmeliyetçilik, her sorunun mükemmel bir çözümü olduğu, bir şeyi hatasız yani mükemmel yapmanın yalnızca mümkün değil aynı zamanda da bir gereklilik içerdiği, küçük hataların bile dönülmez sonuçları olduğuna inanma durumu olarak deklere edilmektedir (Obsessive Compulsive Cognitions Working,1997: 678).

DSM-5 kitabında da obsesif- kompulsif kişilik bozukluğu başlığında bu tanıya sahip hastaların özelliklerinde zikredilen "yapılan etkinliğin başat amacını gözden kaçırarak kadar ayrıntıda boğulma, işin bitmesini güçlendirecek düzeyde eksiksiz ve hatasız yapma" (Köroğlu, 2014: 336) maddelerinin, mükemmeliyetçiliğin "yüksek standartlar" ilkesi ile bağdaşıyor olması modern psikolojinin de mükemmeliyetçiliği çoğu zaman patolojik bir olgu olarak değerlendirdiğini düşündürmektedir. Nitekim çalışmalarında mükemmeliyetçilik ve sorumluluk ilişkisini inceleyen McFall ve Wollersheim (1979)'a göre de bireyin değerli olabilmesi için diğerleri ya da kendisi tarafından bir onaya ve eleştiriye maruz kalmadan, hem kendisi hem de insanların nazarında her açıdan kusursuz, mükemmel ve yetkin olması gerekmektedir (Slaney vd, 2001:131).

1.1.2. Mükemmeliyetçiliğe Dair Yaklaşımlar

Mükemmeliyetçilik tanımları teorisyenlerin kavramı ele alış biçimlerine göre değişiklik göstermektedir. Mükemmeliyetçilik bilişsel açıdan yaklaşıldığında narsistik ve nevrotik bağlamlarda incelenebilir. Mükemmeliyetçi birey, duygusal ve davranışsal olarak irrasyonel düşünce kalıplarına sahiptir. Bu kalıp yüksek standartlar, başarısızlık korkusu ve dikotomi (ikili düşünme: ya hep ya hiç) parametrelerini içerebilir.

Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud'a göre bireyin kişilik yapısı id, ego ve süperegöden oluşmaktadır. Bu üç yapı da birbiriyle sürekli bir savaş ya da çatışma halindedir. Bireyin benliği bu yapılardan birinin diğerine galip gelmesi ile şekillenmektedir. Süperegönün sürekli en başarılı, en iyi olma yolundaki abartılı ve gerçeklikten uzak istekleri, çoğu zaman bireyi obsesyonel nevroza sürükler. Bu yönüyle mükemmeliyetçilik, süperegönün ide düşmanlığı ve egoya galibiyeti sonucu ortaya çıkan sağlıksız bir durumdur. Çünkü sağlıklı bir bireyde bu üç yapı birbiriyle uyum ve denge içerisinde çalışır. Bu yapıların birbirlerinin üzerinde aşırı derecede kontrol sahibi olmaları normal olarak

değerlendirilmez. Bu sebeple Freud'un mükemmeliyetçiliği, bireyin benlik gelişimi açısından olumsuz bir yapı olarak değerlendirdiğini söyleyebiliriz (Kımtır, 2017a: 26; Sapmaz, 2006: 14).

Psikanalist Karen Horney'e göre ise mükemmeliyetçilik "gerekliliğin zorbalığı" olarak ifade edilmektedir. Horney'e göre birey, pek çok farklı kanaldan eleştiriye maruz kalarak fiziksel ve psikolojik sınırlarına bakılmaksızın her alanda mükemmel olmaya zorlandığı, bu yüksek beklentilerin bazen birkaç alanda çakışarak kişide kaygı ve gerginliğe yol açabileceği ihtimali ortaya çıkmaktadır. Ayrıca Horney, mükemmeliyetçiliğin bireydeki duygu, düşünce ve arzularındaki doğallığa da zarar verebileceğini savunmaktadır (Özden, 2021). Horney'e göre idealleştirilmiş benlik, kişinin olduğuna inandığı ya da bir zamanlar olduğunu sandığı veya olması gerektiğini düşündüğü kişiye dair bir imge yaratması olarak tanımlanır. Bu imge gerçeklikten uzaktır. Gerçek ile ideal benlik arasındaki mesafe uzak olursa bireyde o derece kibirli olacaktır. Çünkü kibir, kendini beğenmişlikle aynı anlamda kullanılsa da, aslında kişinin gerçekte sahip olmadığı ya da yalnızca potansiyel olarak sahip olduğu özellikleri taşıdığını sanması anlamına gelmektedir. Gerçeklikten uzaklaştıkça bireyin onaylanma ve tanınmaya duyduğu arzu ve ihtiyaç da artmaktadır. Gerçek kimlik ile olmak istediği kimlik arasında çatışma yaşayabilir ve böylece kendisiyle barışık olmaz. Kişi kendine yabancılaşır ve kişilik bütünlüğü bozulur (Topses ve Serin, 2012: 53; Kavut, 2018). Horney, psikoanalitik yaklaşımı benimsemiş olsa da "ego ideali" kavramının tanımında Freud'dan ayrılır. Ego ideali klasik psikoanalitik kurama göre bireyin olmak istediği mükemmel durum olarak ifade edilir. Freud, ego idealini benliğin doğal bir fonksiyonu olarak tanımlamıştır. Ona göre benlik, her zaman daha iyinin peşinde olarak sürekli bir biçimde kusursuzluğa ulaşmaya çabalar. Bu da mükemmeliyetçilikteki yüksek standartlar ilkesi ile bağdaşır. Ego ideali, bireyin sahip olduğu anne ve baba imgesinin bir izdüşümüdür ve kusursuzluğa karşı geliştirilen hayranlığın ifadesidir. Buna karşılık Horney ise ego idealini, kendisini kabul etmeyerek içerisinde bulunduğu durumdan memnun olmayan bir benliğin ulaşmak istediği ütopyik bir amaç olarak tanımlar (Kavut, 2018: 514- 517; Karakaş, 2017).

İdealleştirilmiş imge kişinin kendine yabancılaşmasına, kendinden nefret etmesinden ya da kendini aşağılamasından dolayı acı çekmesine sebep olur (Pinto, Maltby, Wood ve Day, 2012: 41). Dolayısıyla idealleştirilmiş imgenin en olumsuz tarafı kişiyi benliğine

yabancılaştırmasıdır. İnsanın kendine yabancılaşmadan önemli parçalarını bastırması ya da onları ortadan kaldırması mümkün değildir (Kavut, 2018).

Marc Hollander ise Horney'den farklı bir perspektifle kavramı ele alır. Horney, bireyin asıl amacının dışarıdan bir motivasyon ya da endişe ile değil; tamamen kendisinin performanslarında sergilediği ya da sergilemeyi arzuladığı bir olgu olarak ele alarak mükemmelliği bilişsel düzeyinden ayırmaktadır. Hollander ise bireyin performanslarında mükemmelliği aradığını ancak kendisini mükemmel, kusursuz bir varlık olarak tasvir etmediğini ileri sürer. Mükemmeliyetçiler kahraman ya da kurtarıcı olmasalar da toplumda kendilerine düşen görev ve sorumlulukları yerine getirme noktasında oldukça başarılıdır. Tüm bunların yanında Hollander'e göre de bireyler kendilerini sağlıklı değerlendiremedikleri için ilgi ve yeteneklerini tam olarak kritik edemezler. Böylelikle kendi standartlarını ölçmede zorlandıkları için bu durum bireyde olumsuz olgulara sebebiyet verebilir (Hollander, 1965: 94).

Bergler 1942'de yayınladığı "Obsesyonel Nevrozda İki Tür Agresyon" başlıklı çalışmasında obsesif kompulsif bozukluklar için sahte agresyon terimini kullandı. Ona göre sahte agresyon, bireyin derinliklerinde gizlediği bir savunma mekanizmasıdır. Anal agresyonun sebep ve çıktılarına oral dönemin ışık tutabileceğini düşünmüştür. Öyleyse mükemmeliyetçilik, anal agresyon olarak değerlendirilebilir. Zira çoğu psikanalist obsesyonel bir bozukluk ya da davranış başlığı altında mükemmeliyetçiliği incelemektedir. Bu bozukluğun anlaşılabilmesi ve etkilerinin ön görülebilmesi için oral döneme başvurma ihtiyacı oluşabilmektedir. Ama bunun yanında mükemmeliyetçiliği yalnızca obsesif bireylerin özelliklerinden biri olarak değerlendirmenin de doğru olmayabileceğini savunmaktadır (Brannman ve Bergler, 1955: 12).

Ellis (1958), benimsediği akılcı duygusal davranışçı yaklaşım doğrultusunda ilk defa mükemmeliyetçiliği akıl dışı bir inanç olarak tanımlayan araştırmacıdır. Ona göre mükemmeliyetçi bireyin akıl dışı inancının kaynağı kendisini ve sınırlarını kabul etmeyerek her açıdan kusursuz, hatasız ve eksiksiz olma arzusu olarak görmektedir (Torun, 2023: 27).

Patch(1984)'e göre ise mükemmeliyetçilik aslında var olmayan bir olgudur. Yüksek standartlara ulaşma hırsı hem zayıflatıcı bir hedef hem de birçok psikolojik problemle ilişkili olan gerçek dışı bir olgudur. İnsanı insan yapan, onu cazibeli ve eğlenceli kılan şeyin hatalarımız olduğunu ileri sürerek mükemmellikteki bu eksiksizliği ve hatadan uzak

olmayı sıkıcı, cansız ve çekicilikten uzak otomatikleşme durumu olarak görmektedir. Bu yönüyle mükemmeliyetçilik çoğu zaman sağlıksızdır ve normal mükemmeliyetçilik diye bir şey yoktur, mükemmellik her haliyle patolojik bir durumdur (Patch, 1984: 386-387; Rice, 1998: 305).

Mükemmeliyetçi bireylerin patolojik örüntülerinin sebebi olarak yüksek standartların varlığının değil, aksine bireyin kendisini aşırı derecede eleştirmesi neden olabilir. Hamachek'i bu tezinde yalnız bırakmayarak mükemmeliyetçiliğin etiyojisini inceleyen Greenspon (2000a) ve Dibartolo vd. (2004) gibi psikologlar da mükemmeliyetçiliğin merkezinde yüksek standartların değil onunla birlikte bireyde çok yoğun olarak devam eden öz değerlendirme sürecinin öne çıktığını savunurlar. Çünkü yüksek standartları mükemmeliyetçiliğin başat bir faktörü olarak ele aldığımızda oldukça başarılı ve yetenekli bireylerle mükemmeliyetçi bireyleri ayırt etmek zorlaşmaktadır. Zira bireyin kendisinin daha iyi versiyonu olarak yüksek standartlar belirlemesi ve hedeflerine ulaşmak için çaba göstermesi patolojik olarak değerlendirilmemelidir. Öyleyse olumlu standartlar belirlemek, bireyi müspet anlamda etkilerken olumsuz standartlar belirlemenin ise bireyde olumsuz tutumlarla ilişkilendirilebileceğini söyleyebiliriz. Mükemmeliyetçi bireyin belirlediği yüksek standartlar onu ister istemez aşırı derecede öz eleştiriye itmektedir. Mükemmeliyetçiliğin patolojik yüzü bu yüksek standartların kendisinden değil, onun bir sonucu olarak değerlendirilebilecek olan öz eleştiri ile daha yakından ilişkilidir. Mükemmeliyetçiliğin bir parçası olarak ele alınan yüksek standartlar, bireyin benlik saygısı düzeyinde bir düşüklüğe sebep oluyorsa ancak o zaman patolojik bir olgu olarak değerlendirilebilir. Eğer aksi söz konusu ise de mükemmeliyetçiliği yüksek standartlar üzerinden tanımlamak doğru olmayacaktır. Bu durum da tanımlamanın isabetli olup olmadığını düşündürmektedir. (Greenspon, 2000a; Dibartolo vd., 2004: 242, 253).

Burns(1980) ve Patch(1984)'e göre hata yapmaktan çekinmek ile mükemmeliyetçilik arasında güçlü bir ilişki vardır. Mükemmeliyetçiliğin temellerini çocukluk dönemine dayandırarak ebeveyn onayı ile pekişen bu özellik, üstün bir performans sergilendiğinde içsel motivasyon cümleleriyle daha da pekişir. Ancak mükemmeliyetçi bireyin yaptığı en ufak bir hataya tıpkı bir refleks gibi hatayı kabullenememe, suçluluk, kaygı ve hayal kırıklığı durumları eşlik eder. En ufak bir kusur bile kabul edilemez, başarısızlık olarak tanımlanır. (Frost vd., 1990; Patch, 1984: 388; Hollander, 1965: 98). Birey, kendisiyle

kurduğu ilişkide hataları kabul edemediği gibi diğerleriyle kurduğu ilişkisinde de kabullenemez. Çevresi tarafından reddedilmekten korktuğu, kusurlarının görülmesinden çekindiği ve kendisine yöneltilen eleştirilere açık olmadığı için savunmacı bir tutum sergileme eğilimine sahip olabilecekleri düşünülmektedir. Mükemmeliyetçi bireyin çoğu zaman yersiz ve ani tepkileri çevresindekileri ürkütebilir, diğerlerine yabancılaştırabilir ve nihai korkusu onaylanmama ile sonuçlanabilir. Yaşanması muhtemel olan bu olaylar, bireyin “kabul edilebilir olmak için mükemmel olmak zorundayım” inancını daha da pekiştirebilir. Aptal ve yetersiz görünmeye dair beslediği korku, bireyi yakın ilişki kurmaktan ve bir ortamda düşüncelerini açıkça dile getirmekten mahrum bırakabilir (Burns, 1980: 38). Bu sebeple de yüksek standartlardan ziyade bireyin hata yapma korkusunun mükemmeliyetçiliğin psikopatolojisiyle daha çok ilgili olduğu düşünülmektedir. DiBartolo ve arkadaşlarının “Kişisel Standartlar ve Psikopatoloji Arasındaki İlişkiye Işık Tutmak: Şarta Bağlı Öz Değerin Önemi”adlı makalesinde de Frost’un çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği incelendiğinde mükemmeliyetçilik ile yüksek standartlardan ziyade hatalara karşı endişe boyutunun daha ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireydeki bu tutumun da çoğunlukla benlik saygısı düzeyinde düşüşle sonuçlandığı ileri sürülmüştür (DiBartolo vd., 2004: 242, 252). Nitekim bireyi kendisi için hedef olarak belirlediği yüksek standartları gerçekleştirememesi sonucunda oluşan başarısızlık ister istemez kaygı ve kendini suçlayarak öz değerlendirmelerinde benliğine karşı acımasız yargılarla sonuçlanabilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991a).

Beck’e (1976) göre mükemmeliyetçilik sağlıklı bir düşünme biçimi olduğu için işlevsiz olarak değerlendirilmelidir. Bu yapı ikili düşünme ve aşırı derecede genelleme içerdiği için sağlıklı, patolojik bir durumdur (Short vd., 1995). Ancak kimi psikologlar, mükemmeliyetçilik ve patolojik olgular arasında kurulabilecek tüm bu ilişkileri ve olumsuz tanımlamaları eksik ve hatalı olarak değerlendirmektedir. Slaney ve Ashby (1996)’ya göre danışmanlar mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz yanlarını öngörerek hizmet vermelidirler. Hamachek(1978) ve Greenspon (2000a) normal ve işinde başarılı olan “mükemmeliyetçi”lere yapılan bir haksızlık olarak değerlendirerek, mükemmeliyetçiliği “rahatsız edici-nevrotik” ve “sağlıklı-normal” olmak üzere iki

başlıkta kategorize etmektedir. Hatta Greenspon(2000a)'da "sağlıklı mükemmeliyetçilik" ifadesini kullanarak bunun bir oksimoron² olduğunu ifade eder.

Mükemmeliyetçilik ve mükemmellik için çabalamanın farklı kavramlar çerçevesinde ele alan Greenspon'a göre mükemmeliyetçilik psikodinamik bir boyuta sahiptir. Bireyin mükemmele ulaşma arzusunun temelinde, koşullu kabul duygusu yatmaktadır. Rahatsız edici-nevrotik mükemmeliyetçi bireylerde çoğunlukla gözlemlenen iki farklı davranış stili vardır. İlkinde mükemmeliyetçi birey için başarılı olmak, takıntılı bir çabanın ürünüdür. Bu birey motivasyonunu çoğu zaman içeriden sağlıyor gibi görünse de aslında o, geçmişte hayal kırıklığına uğrattığı ve kendisini ispatlayamadığı kimselerin arzularını yerine getirmeye çalışmaktadır. İkinci davranış ise bireyde geri çekilme ve hatta çalamayı bırakma durumları gözlemlenebilir. Bu geri çekilme, yapamayacağına dair bireyin içinde beslediği umutsuzluk inancından ya da eğer daha çok çaba gösterirse hedefe ulaşacağı fikrinin cazibesinden kaynaklanabilir. Böylelikle mükemmeliyetçilik kimi zaman güçlü bir motivatör olabileceği gibi kimi zamanda hayallerin ve yapabileceklerin önünde güçlü bir engel olabilmektedir (Greenspon, 2000a,b; Greenspon, 1998).

Normal mükemmeliyetçiler ise başarılarının tadını çıkarır, kendini olduğu gibi kabul eder ve önemser. Bu bireylerde başarısızlık korkusuna rastlanmaz. Ona göre mükemmeliyetçi bireyin durmadan kendini denetleyen bir mekanizmaya sahip olması sağlıklı ve nevrotik gibi görünse de her mükemmeliyetçiyi böyle tanımlamak isabetli olmayabilir. Zira birey, psikolojik açıdan sağlıklı olup hedeflerini gerçekleştirme noktasında pek çok başarılar sergileyip aynı zamanda da mükemmeliyetçi tutumlar sergileyebilir. Yani mükemmeliyetçilik doğru yönetildiğinde başarı noktasında işlevsel bir motivasyon kaynağı olabilir. Hatta mükemmeliyetçi tutum ve düşünceler bireye yetenek ve enerji kazandırabilir. Bireyin bu noktadaki beklentileri ve çabaları nevrotik mükemmeliyetçiliğin aksine benlik saygısını arttırabildiği düşünülmektedir (Greenspon, 2000a; Frost vd., 1990: 450; Short vd., 1995: 663).

Greenspon, mükemmeliyetçi bireyin iyileşmesini çoğunlukla yara almış benliğin onarılmasıyla mümkün olabileceğini savunmaktadır. Ancak tedavi için yalnızca bu tutumların fark edilmesiyle gelişen içgörü yeterli olmayıp bununla birlikte kendisinin bir

² Oksimoron, birbirine zıt veya çelişkili iki kavramın birlikte kullanılmasıyla oluşan, genellikle anlamı güçlendirmek ve dikkati çekmek için yapılan bir söz oyunudur. Örneğin; aşırı sade, çocuk adam, büyüleyici çirkinlik vb.

birey olarak her koşulda kabul edilebileceğine inanmasının gerekli olduğunu ifade eder. Mükemmeliyetçilik bir yaradır ve her yara gibi tamamen iyileşmeyebilir (Greenspon, 2000a,b; Greenspon, 1998).

Dr. Dewey, bireyin günlük hayatta pek çok arzu ve isteğin hayalini kurduğunu, bu isteklerin başında ise “mükemmel olma dürtüsü” nün geldiğini savunmaktadır. Ona göre bu karşı konulamaz dürtü bireyin mükemmeliyetçi çerçevede düşünerek o yönde bir benlik geliştirmesine hazırlamaktadır (Ceylan, 2017: 53).

Hem bilişsel hem de psikoanalitik yaklaşım, mükemmeliyetçi bireylerin azalmış benlik saygısını sert bir süperegonun sonucu olduğunu varsayar. Sorotzkin’e göre de mükemmeliyetçilik çoğunlukla narsistik eğilimlerle ilişkilendirilir. Birey, savunma mekanizması olarak arkaik bir görkemli benlik anlayışına sahiptir. Mükemmeliyetçiliği nevrotik olarak değerlendirerek cezalandırıcı ve sert bir imaja sahip, içselleştirilmiş süperegonun taleplerine uyulmadığı takdirde ortaya çıkan suçluluk duygusundan kaçınma girişimi olarak tanımlar. Bu anlayış, çoğu zaman sonuçlarının bedeli ağır olsa da bireyi aşağılık duygusuna kapılmaktan ve utanç duymaktan alıkoyar (Sorotzkin, 1985: 564-565).

Mükemmeliyetçilik yapısıyla yakından ilgilenen bir diğer yaklaşım da bireysel psikolojidir. Adler’in bireysel psikoloji olarak adlandırdığı kurama göre yaşamın özünde, gelişmenin ve bir hedefe ulaşabilmek için çaba göstermenin olduğu mistik yaratıcı gücü kavrama arzusu ile bir alandaki başarısızlığı başka bir alanda elde edilen başarı ile dengeleme isteği yatmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin temelinde yatan yüksek standartlar ilkesi ile bireysel psikolojinin temelini oluşturan arzu ve istekler için çaba gösterme prensibi ile ilişkilendirilebilir. Bireyler dünyaya geldiklerinden itibaren kendilerine hedefler ve istekler belirlerler. Bu hedefleri ve istekleri gerçekleştirme yolunda eksikliklerini tamamlar ve zor durumlarla baş etmek için çeşitli mekanizmalar geliştirebilirler. Bireyin böyle bir çaba içerisinde olması oldukça normal ve sağlıklı karşılanır ancak yalnızca üstünlük elde etmek amacıyla mantıksız ve akıl dışı uygulamalarda bulunması durumu nevrotik bir hale getirerek sağlıklı olmaktan çıkarabilir. Öyleyse Adleryan teoriye göre bireyin mükemmeliyetçilik tutumunun sağlıklı olup olmadığını, bu davranışı hangi sebep doğrultusunda sergilediği karar vermektedir (Sapmaz, 2006: 11-12).

Hümanist psikolojinin öncülerinden Abraham Maslow, insanın güdü ve ihtiyaçlarını “İhtiyaçlar Hiyerarşisi” adını verdiği piramit modeliyle açıklar. Bu piramit beş aşamalı, hiyerarşik bir düzene sahiptir. En alttaki güdü ve istekler gerçekleştirilip tatmine ulaşılmadan üst katlara çıkmak mümkün değildir. Piramitin en altı yeme, içme ve cinsellik gibi biyolojik güdülerden oluşurken sırasıyla yukarıya doğru “güvenlik ve barınma ihtiyacı”, “aidiyet ve sevgi ihtiyacı”, “başarı ve saygı ihtiyacı” ve en nihayetinde de zirvedeki “kendini gerçekleştirme ihtiyacı”. Maslow’a göre kendini gerçekleştirmiş birey, kendisini ve gerçekleri olduğu gibi kabullenerek kendisinden mantıksız ve sağlıksız beklentiler içerisine girmez. Bu yönüyle mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar ilkesini nevrotik olarak değerlendirir ve üstünlük çabasının nevroza dönüşmesini kendini gerçekleştirme olarak değerlendirmez (Cüceloğlu, 2021: 234, 427; Sapmaz, 2006: 12).

1.1.3. Mükemmeliyetçi Bireylerin Özellikleri

Mükemmeliyetçilik, literatürde kendisiyle birlikte anılan gerek alt boyutları gerekse ilişkili olduğu kavramlar açısından bireyde psikolojik ve fizyolojik birtakım değişikliklere sebep olabilmektedir (Burns, 1980). Mükemmeliyetçi bireylerin bilişsel düzeydeki başat özellikleri; dikotomi (ikili düşünme), aşırı genelleme, kendine aşırı derecede emir verme eğilimi (aşırı ahlaki öz değerlendirme) şeklinde özetlenmektedir. Dikotomi durumunda bireyde iki uç zihin kodu hakimdir; “ya hep ya hiç”. Yani bu durumda birey ya başarılıdır ya başarısız. Bu denklemde başka bir seçenek mümkün değildir. Mükemmel haricinde hiçbir sonuç kabul edilemez olsa da birey mükemmel ile de yetinmez. Bu yapıda birey, hatalardan korkar ve hata yaptığında da aşırı yüksek bir tepki, çoğunlukla öfke, verir. İkinci olarak zihinsel bir çarpıtma olarak değerlendirilebilen aşırı genelleme durumunda birey, tek bir başarısızlığında tüm başarılarını yok sayarak kendisi hakkında net ve kesin bir kanıya varır; “o, her zaman başarısızdır”. Üçüncü çarpıtmada ise bireyin “olması gereken” kodlar peşini bırakmayarak “bunu nasıl yapabildim, bir daha asla böyle yapmamalıyım” şeklinde hataları kabullenememe ve kendisine yakıştıramama durumu söz konusudur. Hatalara takılıp kalarak aşırı ahlaki öz değerlendirmelerde bulunmak genellikle hayal kırıklığı ve yoğun suçluluk duyguları ile sonuçlanabilmektedir. Bu durum ise düşük benlik saygısı ile ilişkilendirilmiştir. Mükemmeliyetçi bireyler, belirledikleri yüksek standartlara ulaşmak uğruna kendilerini takıntılı bir şekilde aralıksız olarak güdüleyerek kendi değerlerini başarıları ve

retkenlikleri üzerinden lme eēilimine sahiptirler (Sorotzkin,1985; Burns,1980:40; Hollander, 1965: 94).

Mükemmeliyetçi birey, hata yapma ihtimalini en aza indirmek için çok yoēun bir mesai harcar. Öyle ki hataları ile yüksek standartlar arasındaki açıkların hiçbir türlüsünün tolere edilmediēi aēırı bir kontrol durumudur. Birey aēırı derecede kendisini kontrol ederek kendisine odaklı bir tutum sergiler. Hata ve standartlar arasındaki o açık kapanana kadar bu mesai devam eder. Standart karēılandığında veyahut aradaki açıklık minimize edildiēinde ancak birey merceēini kendinin dıēına çevirir (Frost ve Marten, 1990: 560).

Yüksek standartlara ulaēamadıka bireyde uyanan olumsuz dēnceler oēu zaman bireyin yaēamından tatmin olmamasına, kaygılarının artmasına, öz eleētiri noktasında ise daha çok katı ve sert tutumlar sergilemesine ve hatta ruminasyona sebep olabilmektedir. Mükemmeliyetçi dēnceler, olumsuz otomatik dēnceleri etkiler ve aynı zamanda onun tarafından da etkilenir (Flett vd., 1998: 1367; Shafran vd., 2002: 775; Hollander, 1965: 96.)

Flett ve arkadaşları mükemmeliyetçi bireyleri öteki odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik olmak üzere iki tip olarak kategorize etmektedir. Öteki odaklı mükemmeliyetçilik durumunda birey, diēer insanlara dair gerçekçi olmayan yüksek beklentiler içerisine girmektedir. Bu durum da iliēkilerde sorunlara sebep olabilmektedir. Sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik durumunda ise birey, başkalarının kendisi için yüksek standartlar belirlediēini ve kiēinin bu sosyal standartları karēılamak zorunda olduēuna dair beslediēi inançtır (Flett vd., 1989:734).

Mükemmeliyetçiler, kendini gerekleētiren bir kehanet gibi asla ulaēamadığı yüksek standartlara eriēemedike hüsran ve hayal kırıklıkları sarmalından kurtulamazlar. Onlar için dnn baēarısının bir anlamı yoktur, çünkü daima daha iyisini arzular ve dēlerler. Böylelikle hiçbir baēarılarının keyfini çıkaramaz ve hep bedbaht olurlar (Patch, 1984: 386-387; Rice, 1998: 305). Hollander (1965)'in de ifade ettiēi gibi bu bireyler, kendilerinin yakalarını asla bırakmayarak daima açık arayan bir mfettiē edasıyla davranırlar. Bu kimseler kendilerince belirledikleri ilke ve standartlara öylesine baēlıdırlar ki takım iliēkilerinde uyum sorunu yaēarlar. Bu durum onları atıēmaya götürebilir; iyi bir iēi ancak kötü yönetici olabilirler (Hollander, 1965: 96). Ancak bu süreç mükemmeliyetçi birey ve çevresi için ne kadar yıpratıcı ve zorlayıcı olsa da mkemmeliyetilerin tüm bunların farkında olduklarını ama yine de çevrelerinden

gördükleri takdir ve ilgiden dolayı tutumlarından vazgeçemedikleri düşünülmektedir (Ashby ve Rice, 2002: 198).

Mükemmeliyetçi tutumlar sergileyen bireyler, ilişki kurdukları insanların zihinleri okuyarak ön yargı içeren düşünce kalıpları geliştirebilirler. Yine olacaklar hakkında çok fazla düşünerek olumsuz kehanette bulunur ve olayların sonuçlarının en kötüsünü düşünme eğilimlerine sahiptirler. Ayrıca mükemmeliyetçi bireyler diğer bireylerle kendilerini sürekli kıyaslayarak yetersizlik hissine kapılabilirler. Bunların yanında mükemmeliyetçi davranış stilleri aşırıya kaçma, durmaksızın kontrol etme, aşırı düzenleme, karar vermede güçlük, erteleme, başkalarının davranışlarını değiştirmeye çalışma ve kaçınma olarak sıralanabilir (Karayigit, 2017a: 55).

Bireyin sergilediği performansın kalitesine dair duyduğu belirsiz şüphe, mükemmeliyetçi bireylerin özelliklerinden biri olarak değerlendirilebilir. Bu şüphe bireyin yapmış olduğu işi tamamlayamama ve bir türlü sona erdirememesi olarak ifade edilebilir. Birey üstlendiği görevde öylesine mükemmeliyetçi davranmaktadır ki görevi sona erdirmekten kaçınmakta ve hatta eyleminin sonucundan korkmaktadır (Frost vd., 1990: Shafran vd., 2002: 777; Hollander, 1965).

Mükemmeliyetçi bireylerin özellikleri olarak ve hatta çoğu ölçeğin alt boyutu olarak kategorize edilen bir diğer özellik “titizlik ve düzen”dir. Hollander’e göre (1965) “her şeyin bir yeri vardır ve her şey yerli yerinde olmalıdır” şeklinde ifade edilen mükemmeliyetçilik, düzen konusunda aşırı takıntılı ve obsesyon derecesinde davranışlar sergilemek anlamına gelir (Frost vd., 1990; Hollander, 1965).

Mükemmeliyetçilik, tüm bu olumsuz durumlara rağmen tedavi edilmesi gereken psikolojik bir bozukluktan ziyade bireyin kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkide onu olumlu yönde değiştirip dönüştürecek bir olgu olarak da görülebilir. Mükemmeliyetçi tutumlar sergilediğini düşünen bireyin bir terapistten destek alarak uzman görüşüne başvurması günlük hayatında yaşadığı yıpratıcı etkileri minimize edebilir. Mükemmeliyetçi tutumlar sergileyen birey zaman zaman çevresinden aldığı dönütlerle veya kendisine sunduğu irrasyonel argümanlarla “yeterince iyi değilim” ve “ya mükemmelim ya da değersizim” zannına kapılabilir. Bu durumda bireye “böyle düşünmemelisin” gibi ifadeler kullanarak onu bu yanılsamasından döndürmeye çalışmak zor olabilir. Burada terapistin, öğretmenin ya da mükemmeliyetçi tutuma maruz kalmış kişinin mükemmeliyetçi bireye açıkça ifade edilmesi gereken nokta mükemmelin doğru

ve rasyonel bir hedef ya da durak olmadığı düşüncesidir. Böylece mükemmeliyetçi bireyin bu düşünceleri mantıksal olarak gerçeklikten uzak olsa da düşüncelere yüklediği psikolojik anlam nedeniyle devam ettiğini söyleyebiliriz (Greenspon, 2000a). Burada terapistin istikrarlı bir şekilde mükemmeliyetçi danışanın sahip olduğu düşünce kalıplarına ulaşarak bireyin, stres, kaygı ve düşük benlik saygısı gibi hata içeren bilişsel kalıplarını yeniden yapılandırması gerekmektedir. Ayrıca mükemmeliyetçi danışanın terapistle kurduğu ilişkide kendisinin iyiden iyiye kanıksadığı şartlı sevgi anlayışını bir kenara bırakarak onunla samimiyet ve güvene dayalı bir ilişki kurmaya çalışması tavsiye edilir (Halgin ve Leahy, 1989: 225).

1.1.4. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları ve Ölçülmesi

Psikoloji literatüründe erken teoriler çoğunlukla mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bir kişilik tarzı olarak ele alsa da (Burns, 1980; Pacht, 1984) son zamanlarda mükemmeliyetçiliğe daha bütüncül bir pencereden bakılarak çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmıştır (Hewitt ve Flett, 1991b; Frost vd., 1990).

Mükemmeliyetçiliği ölçmeye yönelik ilk bir girişimlerden biri olarak, Disfonksiyonel Tutumlar Ölçeği (DAS)'nin mükemmeliyetçilik alt ölçeği (Weissman ve Beck, 1978) örnek verilebilir. Bu ölçek, Burns (1980) tarafından geliştirilerek uyarlanmıştır. Bu ölçeklerin her ikisi de mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak ele almıştır (Garner, Olmstead ve Polivy, 1983). Tek boyutlu ölçekler, mükemmeliyetçilik kavramının literatüre yeni dahil olduğu zamanlarda olguyu ölçme noktasında önemli katkılardan sayılsa da mükemmeliyetçilik gibi çok boyutlu, birden çok neden ve sonuç ile ilişkilendirilen bir kavram için yetersiz olarak değerlendirilebilir. Bu sebeple de çalışmamızda tek boyutlu ölçeklerden ziyade çok boyutlu ölçeklere yer verilecektir.

Mükemmeliyetçilik bir kişilik özelliği olarak diğer kişilik özellikleri ile birlikte ya da diğerlerinin içine geçmiş ve artık bir olmuş halde ya da onlar tarafından desteklenen bir olgu olarak düşünülür. Öyleyse mükemmeliyetçiliğin etki-tepki alanı bakımından oldukça kapsamlı olduğunu söyleyebiliriz (Hollander, 1965: 95). Bu kapsamlı oluş, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu oluşuna dair tartışma ve çalışmaları da beraberinde getirmiştir. Mükemmeliyetçilik, özellikle 1990'ların başında çok boyutlu bir yapı olarak görülmeye başlandı. Kavrama bakış açısındaki değişikliğin iki nedeni olduğu düşünülür. İlk olarak, mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin klinik tanımlarının, onları hatalarla aşırı

ilgilenen, işinin kalitesinden şüphe eden, ebeveynlerinin beklentilerine önemli ölçüde değer veren ve düzenli olmayı vurgulayan olarak tanımladığı iddia edilmiştir (Frost vd., 1990). İkincisi ise bağımsız klinik gözlem sonucunda mükemmeliyetçiliğin, kişilerarası yönlerinin de olduğu ve bunların uyum sağlama sürecinde yaşanan güçlüğe sebep olma noktasında önemli olduğu görüşüdür (Hewitt ve Flett, 1991a).

Literatürde çok boyutlu ölçeklerin sayısı hayli fazladır. Ancak mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele alarak bir ölçek geliştirme fikri, ilk olarak Frost ve arkadaşları (1990) tarafından ortaya atılmıştır. “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” adını verdikleri bu ölçekte mükemmeliyetçilik, altı boyutta açıklanmıştır:

- 1-Kişisel standartlar. Birey kendisi için çok yüksek standartlar belirler ve öz değerlendirmesi için bu yüksek standartlara aşırı önem verir.
- 2-Hata yapma endişesi. Bu boyutta birey hatalara olumsuz tepki vererek bu hataları başarısızlık olarak değerlendirmekte ve başarısızlık yaşadıkten sonra diğerlerinin saygısını kaybedeceğinden korkmaktadır.
- 3-Ebeveyn Eleştirisi. Bireyin ebeveynleri tarafından aşırı derecede eleştiriye maruz kalacağına inanmasıdır.
- 4-Ebeveyn beklentileri. Bireyin ebeveynlerinin yüksek beklentileri olduğuna inanma eğilimidir.
- 5-Eylemlerinden şüphe duyma. Birey, performansının kalitesinden şüphe duymaktadır.
- 6-Düzen. Birey için düzen oldukça önemlidir (Frost vd., 1990).

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele alan diğer araştırmacılar ise Hewitt ve Flett (1991a)’tır. Onların geliştirdiği “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik, öteki odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal yönelimli mükemmeliyetçilik olmaz üzere toplamda üç alt boyuttan oluşmaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi için titiz standartlar belirlemesi, kendi davranışlarını sıkı bir şekilde değerlendirmesi, mükemmel olana ulaşmak için mesai harcaması ve başarısızlıktan kaçınmak amacıyla çabalaması da dahil olmak üzere daha önce açıklanan klinik özelliklerin çoğunu ele alır. İkinci alt ölçek, öteki odaklı mükemmeliyetçilik ise birey, kendi düşünce ve davranışlarında hâkim olan mükemmeliyetçi tutumları karşısındakinden de beklemektedir. Ancak bu tutum çoğunlukla ilişkide sorunlara yol açmaktadır. Üçüncü alt ölçek olan sosyal yönelimli mükemmeliyetçilikte ise birey çevresindekilerin kendisinden mükemmel olmayı beklediği yanılmasına sahiptir

(Hewitt ve Flett, 1991b: 99; Hewitt vd. 1992: 324; Hewitt vd. 1991: 457; Shafran vd., 2002).

Branfman'a göre iki tür mükemmeliyetçi vardır; birincisi bireyin kendisinin en iyi versiyonuna ulaşmak için girdiği yüksek beklentiler, ikincisi ise bireylerin başkalarının performanslarından umdukları yüksek beklentilerdir (Branfman ve Bergler, 1955: 12). Branfman'ın bu sınıflandırması Hewitt ve Flett (1991b)'in kendine yönelik ve sosyal yönelimli mükemmeliyetçilik ile benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Mükemmeliyetçilik, yaklaşımların her birinin farklı perspektiften bakarak çok boyutlu ele alınan bir kavram olmasından dolayı araştırmacılar tarafından farklı isimlerle kategorize edilmektedir. Adkins ve Parker (1996) aktif- pasif; Terry-Short vd. (1995) pozitif- negatif; Slade ve Owens (1998) olumlu – olumsuz; Rice, Ashby, ve Slaney (1998) ile Slaney vd. (2001) uyumlu (adaptive) ve uyumsuz (maladaptive) olarak ele almışlardır (Torun, 2023: 28). Bu çalışmada da mükemmeliyetçilik, uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki boyutta ele alınacaktır.

1.1.4.1. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

Slaney ve Johnson (1992), mükemmeliyetçiliği inceleyerek olumlu ve olumsuz unsurlara sahip bir yapı olarak ele almışlardır. Bu girişim daha sonra Slaney ve Johnson (1992)'nin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik tutumlarını içeren çok boyutlu bir ölçek geliştirmeleriyle sonuçlandı. “The Almost Perfect Scale (APS) (Neredeyse Mükemmel Ölçeği)” adını verdikleri ölçek, başlarda “Standartlar ve Düzen”, “Anksiyete” “Kişiler Arası İlişkiler ve Danışma İlişkileri” ve “Erteleme” olmak üzere dört faktörden oluşmaktaydı. Ancak yapılan nitel araştırmalar ve faktör analizleri sonucunda bu ölçek revize edildi ve yeni ölçeğe “The Almost Perfect Scale Revised (Revize Edilmiş APS Ölçeği, APS-R) ismi verildi (Slaney vd.,2001). Revize edilen ölçekte mükemmeliyetçilik, üç alt boyutta incelendi; performans için yüksek standartlara sahip olmak (standartlar), temiz ve düzenli olmak(düzen), yüksek standartlar ile gerçek arasındaki tutarsızlık(çelişki). Slaney vd. (2001)'de faktör analizi çalışmalarından sonra düzen ve yüksek standartlar boyutunun uyumlu mükemmeliyetçiliği; çelişki faktörünün ise uyumsuz mükemmeliyetçiliği temsil ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Sonraları bu ayırmadan hareketle mükemmeliyetçilik uyumlu mükemmeliyetçiler, uyumsuz mükemmeliyetçiler

ve mükemmeliyetçi olmayanlar olmak üzere 3 ana grupta ele alınmıştır. (Ulu vd., 2012: 1008; Slaney vd., 2001; Salmaz, 2006: 23).

Araştırmada mükemmeliyetçiliği ölçmek için kullandığımız Slaney vd. (2001)'nin ölçeklerinde ele aldıkları sınıflandırma; uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik referans olarak alınmıştır. Bu ölçeğin literatürde sıklıkla kullanılan ölçeklerden biri olmasının sebepleri olarak, ölçeğin uyumsuz mükemmeliyetçiliği açık ve net bir şekilde tanımlaması ve mükemmeliyetçiliğin iki boyutuna da daha objektif bir şekilde yaklaşarak ele alması zikredilebilir (Ulu, 2007: 22-23).

Yüksek standartlar faktörü, daha önce de tanımladığımız gibi, bireyin kendisi için ulaşılması zor ve yüksek hedefler koyması, performansına dair beklenti içerisine girmesi olarak tanımlanır. Bu faktör bireyin kendi performansını değerlendirmesinden bağımsız bir olgudur. Ölçeğin düzen alt boyutu ise bireyin düzen, tertip, planlama yapma ve organizasyon gibi tercih ve arzularının ifade edilişi olarak tanımlanabilir. Nitekim Hollander (1965)'e göre de düzen, mükemmeliyetçi bireylerin özelliklerinden biri olarak değerlendirilir. Çelişki ya da uyumsuzluk olarak da bilinen faktör, bireyin performansı ile belirlediği yüksek standartlar arasındaki farkı algılaması olarak ifade edilebilir. Birey, hedef olarak belirlediği yüksek standartları gerçek dünyada gerçekleştirememiştir. Ayrıca standartlar faktörü genellikle uyumlu mükemmeliyetçilik altında ele alınsa da çelişki faktöründeki değerler arttıkça bireyin kendisi için belirlediği standartlar da uyumsuz hale gelerek, uyumsuz mükemmeliyetçilik altında değerlendirilebilir (Rice, Ashby ve Slaney, 2007: 386-387; Slaney vd. 2001).

Uyumlu mükemmeliyetçilik tutumları sergileyen bireyler kendileri için yüksek kişisel standartlar belirleyen, düzen ve organizasyona ihtiyaç duyan, işlerini ve sorumluluklarını erteleme davranışından kaçınan bireyler olarak tanımlanmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin, bireyin menfaatine kullanıldığı ve kimi zaman da motivasyon kaynağı olarak değerlendirilebilen çeşididir. Bu yönüyle uyumlu mükemmeliyetçilik, Hamacheck'in de sağlıklı/ normal mükemmeliyetçilik olarak tanımladığı mükemmeliyetçilik tipiyle benzerlik gösterir. Uyumlu mükemmeliyetçi tutumlar sergileyen bireyler, hatalarını kabullenme noktasında çoğu zaman daha anlayışlı ve esnek olabilmektedirler. Elbette uyumsuz mükemmeliyetçiler de düzen ve çelişki alt boyutlarıyla ilişkili davranışlar sergileyebilirler. Ancak bu bireyler yüksek standartları ile performansları uyummadığında

daha az stres ve kaygı duyarlar. Yani bu süreci daha sağlıklı bir şekilde, az hasarla atlatabilirler.

Uyumsuz mükemmeliyetçilik ise hata yapma konusunda aşırı endişe yaşayan, eylemlerinden şüphe duyan ve erteleme eğiliminde olan, eleştirel ebeveynlere sahip çocuklar ve çocukları için gerçekçi olmayan beklentilere sahip ebeveynler olarak tanımlanmaktadır. Bu bireyler kendileri için belirledikleri yüksek standartlara ulaşamadıklarında yoğun bir kaygı ve endişe duyarlar. Kendilerini suçlama eğilimleri ise oldukça yoğunlaşır. Yani bir diğer ifadeyle mükemmeliyetçiliğin olumsuz yanı, Hamacheck'in de tanımlamasıyla nevrotik mükemmeliyetçilik olarak kategorize edilebilir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik, bu tanım doğrultusunda düşük benlik saygısı ve depresyon ile ilişkilendirilmektedir (Rice, Ashby ve Slaney, 1998: 311-312; Sapmaz, 2006: 34- 37).

1.1.5. Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi ve Sebepleri

Tıpkı kavramlarda karşımıza çıkan yaklaşımların tek bir görüş üzerinde hemfikir olmadıkları gibi mükemmeliyetçiliğin sebepleri üzerine de pek çok yaklaşım mevcuttur. Farkların çeşitliliği kavramın ne kadar girift ve çok boyutlu bir olgu olduğunu düşündürmektedir. Mükemmeliyetçiliğin etiolojisine dair pek çok farklı görüşlerin yanı sıra teorisyenlerin büyük bir kısmı, bu olgunun temellerini yaşamın ilk yıllarına dayandırmaktadır. Bu temellerin atılmasında talepkâr ve mükemmeliyetçi aile tutumlarının rol oynadığı ileri sürülmektedir (Sapmaz, 2006: 25).

Psikoanalize göre mükemmeliyetçilik, suçlulukla duygusunun başka bir şekilde dışa vurumu olarak ifade edilebilir. İmkânsız ve ulaşılması güç yüksek standartlar belirleyen süper ego, bilinçdışında bir savunma mekanizması inşa etmeye çalışır ve bu da bireyde mükemmeliyetçi tutumlar olarak sergilenir. Ego, süper-egonun işkencesinden kaçmaya çalışır ancak yine de kendisine zarar vererek nevrotik eylemlerle karşılaşılır. Özellikle çocukluk dönemindeki anal dönemde ebeveynlerin baskıcı ve eleştirel tutumların mükemmeliyetçiliğe zemin hazırladığı düşünülmektedir. Ebeveynlerin bu dönemde çocuğa katı kuralları uygulaması sonucunda bir pekiştireç olarak kullandıkları ödül- ceza sistemi süper egonun mükemmeliyetçi tutum ve davranışlarını pekiştirebilir (Brannman ve Bergler, 1955: 12-16; Torun, 2023: 33).

Mükemmeliyetçiliğin dinamiklerinin yanında literatürde tartışılan bir başka husus da mükemmeliyetçiliğin temellerinin bireyin hayatının hangi döneminde atıldığı ve ortaya çıktığı konusudur. Ancak çoğunluğun görüşüne göre mükemmeliyetçilik, bireyin özellikle çocukluk döneminde ebeveyni ile kurduğu ilişkiye dayanmaktadır. Slaney ve Ashby (1996)'nin araştırmasında katılımcılar mükemmeliyetçi tutumlarını ebeveynlerinden, özellikle de babalarından, aldıklarını ifade etmişlerdir. Çocukluğunda performanslarındaki skorları, ebeveynin onay veya reddine bağlı olarak değerlendiren bireylerin mükemmeliyetçi tutumlar sergilediği düşünülür. Çocuk ya ailesinin istediği düzeyde mükemmel değildir o yüzden de yeterince iyi değildir; ya da mükemmel olması birtakım şartları gerçekleştirmeye bağlıdır. Çocuk, sürekli daha iyisini hatta en iyisini yapmaya çalışarak ebeveynlerinin gözüne girmeye çalışır. Bu noktada çocuğun hayatına “yüksek standartlar” ilkesi dahil olur. Burns, Pacht, Hamachek ve Hollander gibi psikologlar, mükemmeliyetçilerin ebeveynleriyle kurdukları ilişkilerinde sevgi ve onayın koşullu olduğunu ileri sürerek, bu durumun mükemmeliyetçiliğin yapıtaşlarından birini oluşturduğunu savunurlar. Koşulsuz ve nedensiz seilmeyen çocukların her seferinde yaptıkları eylemde sevgi ve onay görmek için gösterdikleri üstün çaba, bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini arttırabilmektedir. Çünkü o çocuklar yaptıkları en ufak bir hatanın bedelini ebeveynleri tarafından reddedilerek ve sevgilerinin günbegün azalarak ödeyecekleri yanılsamasına sahiptir. Mükemmeliyetçi birey için performansın kalitesini öz değerlendirme, ebeveyn onayı ve beklentileri ile bir bütün oluşturur. Mükemmeliyetçi ebeveynlerde eylemler ya siyah ya da beyazdır, neredeyse hiç gri yoktur. Onlar için çocuğun performansı ya iyidir ya da kötüdür. Mükemmeliyetçi ebeveyn çocuğunun başarısızlığını ve hatalarını kişiselleştirerek hayal kırıklığına uğramış, ebeveynliği beceremiyormuş hissine kapılır. Ebeveynin benlik saygısı çocuğunun başarılarına bağlı olduğu için çocuğu üzerinde büyük bir baskı kurar. Bu da çocuğun sevgi dolu bir ortamda değil kaygılı bir ortamda büyümesine sebep olabilir (Frost vd., 1990; Greenspon, 2000a; Patch, 1984: 388; Hollander, 1965: 98; Halgin ve Leahy, 1989: 69; Burns, 1980: 45).

Mükemmeliyetçiliğin sebeplerinden biri olarak değerlendirilebilecek bir diğer unsur ise kardeş rekabeti olabilir. Özellikle “ortanca çocuk sorunu” olarak ele alınabilen durumda çocuk, diğer kardeşlerinin arasında var olabilmek için daha iyi iş çıkarmaya odaklanır. Diğer kardeşlerdeki eksikliği kapatmaya çalışarak ailenin itaatkâr, uyumlu ve uysal bireyi

rolünü üstlenir. Ebeveynlerin arzu ve istekleri artık bir zamandan sonra çocuğun karakterine işleyerek kemikleşir. Başta ebeveyn tutumu olan mükemmeliyetçilik sonraları çocuğun ideal benliğine dönüşebilir ve artık dışsal motivasyon kaynaklı değil, içsel motivasyonla mükemmeliyetçi performanslar sergiler. Kişisel çıkar ve tercihlerini bir kenara bırakarak yalnızca ebeveyn otoritesine ve onayına bağlı hareket eden birey duygusal gelişimini tamamlamada eksik kalır. Büyüdüğünde de kendi kararlarını almaya çalışırken zorlanır ve yine kendisi dışındaki ebeveyn figürünü taşıyan birine (eş, işveren vs.) ihtiyaç duyar. İnsanların kendisi hakkındaki düşüncelerine o kadar çok eğilir ki küçümsenmekten, eleştirilmekten, hatasının fark edilmesinden çok korkar. Birey benliğinde kendisine dair pozitif bir tutum takınmadığı sürece kendi kıymetini başkalarının onay ve reddinden biçer. Bu oldukça yıpratıcı bir süreçtir hem kendisi hem de çevresindekiler için. Bireyin hayatındaki bu mükemmeliyetçi tutum ve davranışlarından yalnızca kendisi değil ailesi, arkadaşları, eşi, işvereni de nasibini alır. Onlara karşı da eleştirel yaklaşır tıpkı zamanında ebeveynlerinin ona yaklaştığı gibi. Bu bireyin sevgisi koşulludur. (Hollander, 1965: 98-99).

Bireyin ebeveynlerinden öğrendiği koşullu sevgi, mükemmeliyetçiliği tetikleyen bir unsur olarak ele alındığı gibi bunun aksine çocuğa sınır koymadan, hayır demeden, her zaman üzerine düşülerek, sorulmadan sorumluluklar yüklenen ve kendi başına iş yapmasına müsaade edilmeyen ebeveyn tutumları da mükemmeliyetçiliğe sebep olabilmektedir. Çocukluğunda şımartılmış birey, organ eksikliğinden muzdarip veya engelli bireylerin yaşam stili ile benzerlik göstermektedir. Bu şekilde yetiştirilen bireylerin, hayatlarını aşırı derecede dramatize ederek manipülatif davranışlar sergiler, bir sorunu çözemediklerinde ağlayarak istediklerini yaptırmaya çalışmakta oldukları gözlenmiştir. Yine bir sorunu çözmek için kendi güçlerini ve yetilerini kullanmaktansa adeta başkalarına bağımlı gibi davranarak diğerlerinin çözümlerine ihtiyaç duyarlar. Bu tutumların bireyin çocukluğundan itibaren kişilik gelişimini olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Toplumsal ilgiden yoksun bırakılmış bu bireyler kendilerini her zaman başarılı ve toplumda gözde olmak isterler. Başkaları tarafından takdir edilmeye çok önem verirler. Bekledikleri durum gerçekleşmediğinde öz denetimlerini kaybedip başlarına gelen olumsuzluklar için başkalarını suçlama eğilimi göstermektedirler (Karayiğit, 2017: 29).

Mükemmeliyetçi ebeveynler mükemmeliyetçi çocuklar yetiştirmektedir (Parker ve Adkins, 1995: 174). Bu nesillerden nesillere kimsenin sahibi olmak istemediği bir mirastır. Öyleyse bu makus kader örüntüsünün kırılması için mükemmeliyetçi bireye bazı sorumluluk düşmektedir (Bir Aile Meselesi, Mükemmeliyetçilik, 2024). Elbette mükemmeliyetçiliğin tek sorumlusu olarak ebeveynleri hedef göstermek doğru değildir. Birey hayatının sorumluluğunu almaya başladığından itibaren eylemlerinin sebep ve faktörleri ne olursa olsun ne kadar vakit alırsa alsın değiştirme imkanına sahiptir. J.K. Rowling'in de ifade ettiği gibi "Ebeveynlerinizi, sizi yanlış yöne sevk ettikleri için suçlamanın da bir son kullanma tarihi vardır; dümene geçecek yaşta olduğun an, sorumluluk sana aittir" (Rowling, 2008).

Mükemmeliyetçilik gibi girift ve çok boyutlu bir kavramın etiyolojisini yalnızca aile ve çocuk ilişkisine dayandırmak isabetli olmayacaktır. Mükemmeliyetçiliğin topluma mâl olan bir yönü de olduğu düşünülmektedir. Özellikle eğitim sisteminde başarı ve mükemmellik vurgusu öğrencileri mükemmel tutum ve davranışlar noktasında güdüleyebilmektedir (Barrow ve Moore, 1983: 613). Eğitim sistemindeki rekabet vurgusu öğrencileri olumlu anlamda etkileyerek motive edebildiği gibi olumsuz anlamda da etkileyebilmektedir. Özellikle bu motivasyonu başarıya çeviremeyen, lisede popüler ve gözde öğrenci olamayan, istediği üniversiteyi kazanamayan bireylerin benlik saygıları zarar görebileceği düşünülmektedir. Bu sebeple kendi öz değerlerini kanıtlamak ve zarar görmüş benliklerini onarmak için zorlayıcı bir arayışa girerler. Mükemmel olurlarsa toplum tarafından kabul edileceklerini ve daha çok seviceceklerini düşünürler. Halbuki tüm bunların aksine kendilerine reva gördükleri bu tutum onları yıpratarak ve acı verici duygularla sonuçlanabilir (Halgin ve Leahy, 1989: 223). Yine Burns(1980)'ün hukuk fakültesinde eğitim gören öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini incelediği araştırmasında, öğrencilerin hukuk fakültesinin rekabetçi ortamından dolayı lise ve üniversite dönemlerinde sınıflarında gözde öğrenci olmaları gerektiği inancına sahip oldukları tespit edilmiştir. Ancak öğrencilerin gerçek dünya ile karşılaştıklarında gözde olmadıkları herhangi bir rolü kabullenmede oldukça zorlandıkları gözlemlenmiştir.

Sorotzkin(1985), mükemmeliyetçiliğin kökenini bireyin psikolojik gelişimsel süreçlerine dayandırıyor. Mükemmeliyetçi eğilimler, bireyin hayatının bir döneminde önceden yaşadığı bir ana takılı kalarak duraklamasıyla ya da önceden yaşadığı bir ana geri dönmesiyle ortaya çıkabilir. Bireyin tutarlı ve istikrarlı bir benlik inşa edebilmek için

kendisini ve çevresinde önemli olarak gördüğü insanlara mükemmeliyetçi bir perspektiften yaklaştığını ileri sürmektedir. Bu süreçte birey, daha çok bir savunma mekanizması olarak kendi değerini algılamak ya da benlik saygısını korumak amacıyla mükemmel olmaya ya da mükemmel görünmeye çalışır. Aslında burada mükemmeliyetçiliğin işlevinin, bireyin benliğindeki eksiklikleri mükemmel imajıyla örterek yapay bir imaj oluşturmak veya olumsuz bir başa çıkma stratejisi geliştirmek olduğu söylenilebilir.

Mükemmeliyetçilik biçimleri bilişsel düzeydeki etiyolojiye göre farklılık gösterdiği varsayılmaktadır. Örneğin narsisistik eğilimlere sahip mükemmeliyetçi bireyin mottosu kendi belirlediği yüksek standartlara uyarak “mükemmel olmalıyım”dır. Bireyin odak noktası dış sesler değil kendi benliğidir. Eğer birey, belirlediği standartlara uyamazsa “mükemmel değilsem hiçbir şeyim” anlayışı geliştirerek utanç duygusuna kapılabilir. Nevrotik eğilimli mükemmeliyetçi bireyde ise odak noktasında eylem vardır. Bireyin kendilik değeri, yapılması ya da yapılmaması gereken eylemler üzerinden ölçülür. Yapmaması gereken bir şeyi yaptığında suçluluk duygusu hissederek kendisinin kötü olduğu yanılgısına kapılabilir (Sorotzkin, 1985: 567).

1.1.6. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Çalışmalar

Mükemmeliyetçilik ile ilgili psikoloji literatüründe oldukça farklı kavramlarla ilişkilendirilerek ele alınan pek çok interdisipliner çalışma mevcuttur. Psikoloji alanında daha çok patolojik yönüyle ele alınan mükemmeliyetçilik, kimi çalışmalarda da kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır.

APA Seçkin Mesleki Katkı Ödülü töreninde konuşmasının büyük bir bölümünü mükemmeliyetçiliğe ayıran psikolog Asher Pacht’e göre, mükemmeliyetçiliğin insanlar arasında oldukça yaygın ve zayıflatıcı etkileri bulunan bir olgudur. O, mükemmeliyetçiliğin alkolizm, depresyon, anoreksiya, obsesif kompulsif bozukluklar, karın ağrısı, ülseratif kolit ve paranoid bozukluklar gibi birçok fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara sebep olabileceğini ileri sürmüştür. Yine Burns’ün hukuk fakültesi dekanı Beck ile hukuk fakültesi öğrencilerinin okulu bırakma fenomenlerini incelediği araştırmasında, öğrencilerdeki mükemmeliyetçi tutumların migren, depresyon ve hatta daha da ileride intihar ile sonuçlanabileceğine dikkat çekilmiştir (Frost vd., 1990:450; Burns, 1980: 36- 37; Flett vd., 1998: 1363 ; Frost ve Sketee, 1997: 292; Shafran vd.,

2002:773; Hewitt vd., 1994: 448; Garner, 1983: 32; Slade, 1982:171). Tüm bu sağlık sorunlarına yatkın olan mükemmeliyetçi bireylerin kendileri hakkında olumsuz kanılara sebep olabilecek çıkarımlar yapma ve utanç duygusunu arttıracak davranışları sergilediği tespit edilmiştir (Molnar vd., 2017:15). Aynı zamanda mükemmeliyetçilik, çoğunlukla kaygı, erteleme ve ilişki sorunları ile birlikte incelenmiştir (Slaney ve Ashby, 1996: 393). Slaney, Chadha, Mobley ve Kennedy (2000), Hindistan'daki Hindu Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürüttükleri bir çalışmada, katılımcıların mükemmeliyetçilik tanımlarında yüksek standartların ve ikincil olarak da düzenlilik duygusunun öne çıktığı tespit edilmiştir (Slaney vd., 2001:132).

Owens ve Slade (1987), mesafe koşucularının mükemmeliyetçilik ve memnuniyetsizlik seviyelerini araştırdıkları çalışmanın sonucunda maraton koşucularının, yeme bozukluğu bulunan bireylerde görülen mükemmeliyetçilik seviyelerine benzer seviyeler gösterdiklerini ancak memnuniyetsizlik düzeylerinin ise normal bireylerle benzer olduğunu saptamıştır.

Frost vd.nin (1990) sanat lisesinde öğrenim gören 106 kız öğrencinin mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçtüğü çalışmasında, mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan öğrencilerin mükemmeliyetçiliği düşük olan öğrencilere oranla daha fazla ve daha geniş çeşitlilikte psikopatoloji belirtileri göstermekte olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçi öğrencilerin öz eleştiri kaynaklı depresyon eğilimlerinde de artış olduğu ancak bağımlılık depresyonuna eğilim göstermedikleri tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçi tutumlara sahip bireyler, sık sık erteleme sorunu ile karşılaşmaktadırlar. Araştırma sonucunda tespit edilen bir diğer bulgu da mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir yapı değil, çok boyutlu bir yapı olduğudur (Frost vd. 1990: 463). Ayrıca mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisi ele alınarak benzer sonuçlar elde edilen çalışmalar mevcuttur (Hewitt ve Flett, 1993; Hewitt ve Flett, 1991a, 1991b).

Flett, Panico ve Hewitt (2011)'in lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, öz yeterlilik, kaygı ve psikosomatik belirtileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada depresif belirtileri yüksek olarak gözlemlenen bireylerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik, düşük öz yeterlilik ve psikosomatik semptomlar ile anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilirken; öteki odaklı mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında ise anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir. Yüksek standartlara hırsla ve saplantılı bir şekilde ulaşma çabası

içerisinde olan bireylerin depresyonla karşılaşma ihtimalinin oldukça arttığı gözlenmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerde başarısızlık yaşandığı takdirde depresyon ile karşılaşma ihtimalinin arttığı düşünülmektedir. Yine bu bireylerin psikosomatik belirtilerinin arttığı, fiziksel ve psikolojik sorunlarla karşılaşma ihtimalinin de arttığı tespit edilmiştir. Çalışmada bu tip bireyler için mükemmeliyetçiliğin yıpratıcı etkilerinin azaltılması için bilişsel- davranışçı terapi önerilmektedir.

Mükemmeliyetçilik, uluslararası literatürde sıklıkla çalışılan popüler bir kavram olarak karşımıza çıktığı gibi ulusal literatürde de son yıllarda sıklıkla çalışılan bir kavramdır.

Bayar (2024)'ün örneklem grubunu evli ve tek çocuklu 340 kadının oluşturduğu, ebeveyn tükenmişliğinin bireyin evlilik doyumu, kaygı ve mükemmeliyetçilik düzeyi ile ilişki üzerindeki yordayıcı etkisini tartıştığı araştırmanın sonucunda ebeveynin tükenmişlik düzeyi, evlilik doyumu ve ebeveynin yaşı ile negatif; kaygı ve mükemmeliyetçilik düzeyi ile de pozitif yönlü anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Yine cinsiyet faktörünün bireyin kaygı, mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumu düzeylerinin ebeveyn tükenmişliğini yordadığı tespit edilmiştir.

Arslan, Oral ve Karababa (2018)' in ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerinin mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı açısından incelendiği çalışmada depresyon, kaygı ve olumlu mükemmeliyetçilik düzeylerinin umudu yordama noktasında anlamlı değişkenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Umut ile olumlu mükemmeliyetçilik arasında pozitif; olumsuz mükemmeliyetçilik ile negatif korelasyon tespit edilmiştir. Katılımcıların umut düzeyleri arttıkça olumlu mükemmeliyetçilik düzeylerinde de artış gözlenmiştir. Yine umut düzeyleri azaldıkça olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin arttığı görülmüştür.

Otrar, Dönmez ve Uzel (2018)'in orta ergenlik dönemindeki bireylerin benlik algılarının mükemmeliyetçilik düzeylerini yordama gücünün incelendiği çalışmalarında benlik algısı puanlarının mükemmeliyetçilik puanlarını anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benlik algısı toplam puanları ile olumlu mükemmeliyetçilik puanları arasında pozitif yönlü; benlik algısı toplam puanları ile olumsuz mükemmeliyetçilik puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Çetiner (2021)'in örneklemini üniversiteli öğrencilerin oluşturduğu, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkide öz-düzenleme ve öz-şefkatin aracılığını incelediği araştırmasında uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öğrenci

tükenmişliği arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilirken; uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz-düzenleme arasında negatif; öz-düzenleme ile öğrenci tükenmişliği arasında da yine negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz-şefkat arasında negatif; öz-şefkat ile öğrenci tükenmişliği arasında da negatif ilişkiler gözlenmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz-düzenleme ve öz-şefkati negatif yönde yordadığı; uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin öğrenci tükenmişliğini pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamızda incelenen değişkenlerden biri olan benlik saygısı gerek ulusal gerek uluslararası literatürde mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilerek farklı araştırmalara konu olmuştur. Yurtdışında bu iki kavramın incelendiği çalışmalara Ashby ve Rice (2002), Flett vd. (1991)'in araştırmalarını örnek verebiliriz. Bu araştırmaların sonucunda mükemmeliyetçilik ve benlik saygısını arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Benlik saygısı düşük olan bireylerde mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkilerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Slaney vd. (2002), uyumlu mükemmeliyetçiliğin benlik saygısı ve depresyon ile ilişkileri arasında anlamsız ilişkiler tespit ederken; uyumsuz mükemmeliyetçilik ile düşük benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkide ise anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Bununla birlikte, yüksek benlik saygısının uyumsuz mükemmeliyetçiliğin depresojenik etkilerini azaltmaya yardımcı olduğu saptandı. Bu nedenle, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin özelliklerini taşıyan ancak aynı zamanda benlik saygısı yüksek olan bireylerin depresyona girme olasılığının oldukça düşük olduğu sonucuna ulaşıldı. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin, uyumsuz mükemmeliyetçilik derecelerine bakılmaksızın depresyona girme olasılığının ise oldukça düşük olduğu tespit edildi.

Sassaroli ve Ruggiero (2005)'in liseli kız öğrenciler üzerinde stresli durumların anormal yeme davranışları, yeme bozuklukları, kaygı, düşük benlik saygısı, mükemmeliyetçilik ve vücut kitle indeksi arasındaki muhtemel ilişkinin incelendiği çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır: Düşük benlik saygısı, kaygı ve mükemmeliyetçiliğin bir alt boyutu olan ebeveyn eleştirisi ile yeme bozuklukları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Yine mükemmeliyetçiliğin bir diğer alt boyutu olan hata yapma endişesi ile stresli ve stressiz durumlarla yukarıda sayılan değişkenler birbirleriyle ilişkili bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ve yeme bozuklukları arasındaki muhtemel ilişkiyi inceleyen diğer çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Mushquash ve Sherry, 2013; Sherry ve

Hall, 2009; Cain, Bardone-Cone, Abramson Vohs ve Joiner, 2008; Vohs, Bardone, Joiner ve Abramson, 1999).

Koçyiğit ve Yalçın (2021), ergenler üzerinde mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelemiştir. Hewitt ve Flett (1993), mükemmeliyetçi öz sunumu, bireyin kendisini diğerlerine karşı mükemmel, kusursuz ve hatasız olarak tanıtmaya çabası olarak tanımlanmıştır (Koçyiğit ve Yalçın, 2021). Bu çalışmada mükemmeliyetçi öz sunum ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif; benlik saygısı ile negatif bir ilişki gözlenmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının mükemmeliyetçiliği yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çelik ve Şenay Güzel (2018)'in ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmasında bu üç değişken arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ergenlerin benlik saygısının azaldıkça bireyin mükemmeliyetçilik düzeyinin ve sosyal görünüş kaygısının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Mükemmeliyetçilik ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide benlik saygısının kısmi aracı role sahip olduğu görülmüştür. Yani mükemmeliyetçilik benlik saygısını azalttığı, düşük benlik saygısının da sosyal görünüş kaygısını arttırmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı artan birey kendisine daha fazla odaklanarak mükemmeliyetçilik düzeyini arttırabilmekte ve benlik saygısını da düşürebilmektedir.

Kaya (2023)'ün üstün zekalı öğrencilerde kariyer ve yetenek gelişimi yetkinlikleri, benlik saygısı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında bireylerin olumlu mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı düzeylerinin, kariyer ve yetenek gelişimi özyeterliliğini pozitif ve anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yayla (2023)'ün lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ile kariyer kaygısı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelediği araştırmanın sonucunda benlik saygısı ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik arasında negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile mesleğe yönelik kaygı ve aile etkisi arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü doğrulanmıştır.

Yine ulusal alanyazında benlik saygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi konu edinen çalışmalara Şahin (2022) ve Karaca Durgun (2021) çalışmaları örnek verebiliriz. Bu çalışmalarda da mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir.

Psikoloji alanında hakkında pek çok çalışma yapılmış olan mükemmeliyetçilik, din psikolojisi için oldukça yeni bir kavramdır. Bu sebeple din psikolojisi literatüründeki eksiklik, bizleri mükemmeliyetçilik üzerine çalışmaya yönlendirmiştir. Türkiye’de din psikolojisi alanında mükemmeliyetçiliğe dair yapılan tek çalışma Karayığit (2017)’in üniversite öğrencilerinin dindarlık ve mükemmeliyetçilik arasındaki muhtemel ilişkiyi incelediği çalışmasıdır. Bu çalışmanın sonucunda mükemmeliyetçilik ve dindarlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; dindarlığın da mükemmeliyetçiliği pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Araştırmada bireylerin doğum sıralarının mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisi tartışılmıştır. Doğum sırasının olumlu mükemmeliyetçilik üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunurken; olumsuz mükemmeliyetçilik ile arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle son çocuk ve tek çocuk olan bireylerin olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Mükemmeliyetçilik ve algılanan ebeveyn tutumlarında ise ebeveynleriyle daha sağlıklı bir ilişki kuran bireylerin olumlu; ebeveynleriyle ilişkilerine dair bir fikir beyan etmeyenlerin ise daha çok olumsuz mükemmeliyetçilik stiline sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

1.2. Benlik Saygısı

1.2.1. Benlik Kavramı (Self Concept)

İngilizce’de “self”; Kur’an-ı Kerim’de ve Arapça’da “nefs”, “ene” olarak isimlendirilen benlik en genel ifadeyle, “ben”i tanımlayan tüm fikir, algı ve değerlerden ibarettir ve “ben kimim” ya da “ne yapabilirim” in farkında olmak”tır. APA’nın sözlüğünde ise “bilinçli ve bilinçsiz, zihinsel ve fiziksel tüm karakteristik özelliklerden oluşan bireyin bütünlüğü” olarak tanımlanmaktadır (APA, 2023). Bireyin kendi varlığına dair kanıları ve kendisini hangi pencereden seyrediyor oluşu benlik tanımını oluşturur. Bireyin kendisini herkesten ayrı, eşsiz bir bütünün parçası olduğunu hissederek bunun bilincinde olduğu tümel bir varlık olarak tanımlanır. Bu yönüyle benlik, kişiliğin öznel yanıdır. Bireyin benlik algısının hem kendi davranışlarını hem de dünyayı algılayış biçimini etkilediği düşünülmektedir. Bu algılar olumlu olduğu kadar olumsuz imajlara da sahip olabilir (Smith vd., 2019: 477; Baymur, 2020: 285-286; Kızılgeçit, 2017: 126).

Benlik ile ilişkili bir kavram olarak anılan kişilik ise psikolog ve teorisyenler tarafından hakkında pek çok tanımlamaların yapıldığı bir olgudur. Çoğunlukla benlik ile karıştırılrsa

da kişilik, İngilizce 'de “personality” kelimesinin karşılığıdır. Kişilik, bireyi karakterize eden, nispeten kalıcı, onu diğerlerinden ayıran duygu, düşünce ve davranış modellerinin örüntüsü olarak tanımlanmaktadır (Gürses, 2001:17-19).

Benlik, çeşitli olaylar ve yaşantılarla doğumdan ölüme kadar her an değişebilen bir forma sahiptir. Bu değişimi güdüleyen hem bireyin öznel yaşantısı hem de çevresiyle kurduğu ilişkilerdir. Özellikle aile, arkadaş, öğretmen ve hayatında belirli bir öneme sahip insanların vermiş olduğu tepkiler ve dönütler benliği olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilir. Benlik bireyin davranışlarını etkilediği gibi aynı zamanda belirleyen psikodinamik bir yapıya da sahiptir. (Baymur, 2020, 288-289; Hökelekli, 2020: 110).

Benlik, literatürde gerçek ve ideal olmak üzere sınıflandırılmaktadır. Gerçek benlik “ben neyim” ve “ne yapabilirim” sorularının cevabı iken; ideal benlik bireyin beklenti, arzu ve ideallerinin toplamıdır (Baymur, 2020: 286).

Benlik kavramının psikolojinin ilgilendiği temel meselelerden biri haline gelmesine katkı sağlayan William James’e göre benliğin maddesel, ruhsal/manevi ve sosyal olmak üzere üç yönü vardır. Benliğin, diğer kişilerle ve maddi şeylerle özdeşleşen yönü maddesel; tamamen subjektif yargılardan oluşan, kendimizi nasıl anladığımız üzerine kurgulanan ruhsal/manevi; bireyin sosyal çevresindeyken üstlendiği roller, taktığı maskeler ise sosyal yönünü oluşturmaktadır. Sosyal benliğin, sosyo-kültürel çevreden izler taşıdığı düşünülmektedir. Nitekim Kotre, bireyin benliğinin tarihsel ve kültürel bağlamdan uzak, evrensel bir benlik tasavvuru mümkün görünmediğini savunmaktadır (Bruno, 1996: 100-101; Yıldız, 2006: 502).

Psikanalizin kurucusu Freud’a göre benlik kavramının karşılığı, yapısal kişilik kuramının öğelerinden biri olan “ego” nun karşılığıdır. Freud, kişiliğin id, ego ve süperegö olmak üzere üç ana öğeden oluştuğunu savunur. Bireyin davranışları bu üç sistemin etkileşiminden oluşur. Bu sistemler birbirlerinden bağımsız çalışamazlar. Ona göre kişiliğin temel sistemi olan id, doğuştan getirdiğimiz kalıtsal olarak gelen psikolojik gizil güçlerin tamamıdır. Gerçek ruhsal varlık olan id, haz ilkesi ile hareket eder. Süperegö toplumsal normların, ahlaki değerlerin, ebeveynlerin ödül ve ceza yöntemi ile pekiştirdikleri davranışlar sonucunda oluşan kişiliğin vicdani ve ahlaki yönüdür. Ego ise organizmanın gerçek ve nesnel dünya ile iletişime geçme ihtiyacından ortaya çıkar. Gerçeklik imgesinin amacı idin ihtiyaçlarının giderilmesi için makul bir alan buluna kadar gerilimin boşalmasını ertelemektir. Ego bu yönüyle kişiliğin yürütme organı işlevine

sahiptir. Çevresindeki nesnelerle nasıl etkileşim kuracağını yollarını seçerek karar verir. Ego, id ve süperegonun istekleri arasında uzlaşmacı bir rol üstlenir. Freud’a göre bireyin benliğinde bastırılmış imgelerin varlığı kaçınılmazdır çünkü deneyimlerinin muhakkak bilinçdışına itilen yönleri vardır (Geçtan, 1995: 43-48; Smith vd., 2019: 477).

Carl Rogers, kişilik kuramının merkezine “benlik”i koyarak onu bireyin kendini algılayış biçimi olarak özetler. Rogers benliğin, gelişime açık, gelişme ve daha iyiye gitme potansiyeline sahip bir yapıda olduğunu vurgular. James’in ruhsal benlik kavramı olarak tanımladığını Rogers, benliğin kendisi olarak ele almaktadır. Rogers’a göre benlik iyi, kötü veya ortada olabilir ve her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Ancak birey çoğu zaman, kendi benlik algısıyla tutarlı davranmayı tercih eder. Tutarlı olmayan deneyim ve duygular bir tehdit olarak algılanabilir. Böylelikle, ideal benlik ve gerçeklik arasındaki fark azaldıkça kişinin yaşam memnuniyeti ve mutluluğu artar. Ancak uyumlu ve sağlıklı bir benlik imajına sahip bir birey, benliğin esnek ve değişebilen yapısının farkında olarak gerçek ve ideal benlik arasındaki farkları tolere ederek yeni deneyimlerle benliğini yeniden inşa edebilir. Bu uyumsuzluk sonucu bireyin davranışlarındaki hatalar, şartsız olumlu kabulde yetiştirilirse bireyin performansı artabilir. Özellikle bireyin ilk muhatapları olan anne ve baba çocuğunun duygu, tutum ve davranışları ideal olmadığında dahi değer verildiğini hissetmesi önemli görünmektedir. Aksi halde anne babalar ve çevre yalnızca şartlı olumlu kabul gösterirlerse çocuğun benlik imajı zedelenebilir ya da yanlış temeller üzerine kurulabilir. Öyleyse, olumlu bir benlik imajı için koşulsuz sevgiyi şart olarak görmektedir. Mükemmeliyetçiliğin etiyojisini açıklarken ebeveyn onayı ve kabulünün, bireyi mükemmel davranmaya itebileceğini ifade etmiştik. Zira benlik inşasında da ebeveyn onayının kabulü de teorisyenlerce desteklenmektedir (Bruno, 1996: 101; Smith vd., 2019: 477; Cüceloğlu, 2021: 425).

Rogers’in teorisiyle pek çok yönden örtüşen Maslow’a göre kişilik kuramında benlik bilincinin önemi yadsınamaz bir yere sahiptir. O da tıpkı Rogers gibi benliği gelişimsel bir yapı olarak ele alır. Maslow’a göre benliğin gelişiminde bireyin gereksinimleri başat bir role sahiptir. Bireyin gereksinimleri piramit metaforuyla anlatılarak en alttaki gereksinimler karşılandıkça üst basamaklara çıkma, en nihayetinde de kendini gerçekleştirme noktasına ulaşacağını savunur. Kendini gerçekleştirme noktasında birey “doruk deneyimler” yaşayabilir. Ancak bu her bireyin erişebileceği türden bir basamak

değildir. Kimileri anlık yaşarken kimileri de uzun zaman o basamakta misafir olabilir (Smith vd., 2019: 478; Cüceloğlu, 2021: 426).

Analitik psikolojinin kurucusu Jung’a göre ise benlik, Freud’un teorisindeki aksine yalnızca bireysel bilinçdışının değil kollektif bilinçdışının izlerini taşıyan bir yapıdadır. Bilinçdışında var olan simgeleri arketip olarak isimlendirir ve bu simgeler tüm insanlığın ortak mirasıdır. Benliğin oluşumunda ve gelişiminde de kayda değer bir öneme sahiptir (Jung, 2020: 25).

Psikoloji literatüründe farklı biçimlerde tanımlanan benlik, tasavvuf literatüründe “nefs”, “ruh/can” olarak tanımlanmaktadır. Sufi gelenekte iki yönü vurgulanan nefis kavramı, bir yönüyle hayvani/süfli arzuların esiri olan menfi bir olgu; bir diğer yanıyla ise insanın hakikati, zatı anlamında müspet bir varlıktır (Kımtır, 2008: 11). Tasavvuf, benliği nefsi terbiye etme metotları kullanarak bireyin gelişimine katkı sunmaya çalışır. Genellikle yedi merteye kabul edilen nefis/benlik, hiyerarşik bir düzene sahiptir ve gelişime açık, esnek bir organizmadır. Hz. Mevlana’ya göre benlik, insanın kendisini gördüğünden ve algıladığından ibaret olmayan aksine ideal boyutlarıyla nasıl olması gerektiğine dair öngörü ve tavsiyeleri içeren bir varlıktır. Benlik, sadece maddi bir varlık değil, manevi yönünü de içine alan çok boyutlu bir yapıdır. Bu yapının en alt basamağı olarak görülen “nefs-i emmare”de bile benlik, tüm olumsuzluklara rağmen üst basamaklara çıkabilen, gelişerek tekâmül edebilen bir forma sahiptir. İslam literatüründeki benliğin gelişimsel yönüyle Maslow ve Rogers gibi teorisyenlerin benlik anlayışının örtüştüğünü söyleyebiliriz (Küçük, 2018: 43-45; Merter, 2014: 366).

1.2.2. Benlik Saygısı (Özsaygı)

İngilizce’de sıklıkla “self-esteem” olarak isimlendirilen benlik saygısı, Türkçe’de “kendine saygı/ özsaygı” olarak da isimlendirilmektedir. Benlik saygısı, tıpkı benlik kavramı gibi literatürde farklı tanımlamalarla karşımıza çıkmaktadır. En genel ifadeyle ise bireyin, kendi benliğine saygı ve güven duyması, kendi değerini onaylaması ve kabullenmesi olarak tanımlanabilir. Yörükoğlu (1985) benlik saygısını, bireyin kendi öz değerlendirmesi sonucu ulaştığı yargıları onaylamasından doğan beğeni durumu olarak ele almaktadır (Korkmaz, 1996: 20). Benlik saygısı, bireyin kendini olduğundan farklı olarak aşağı ya da üstün görmeksizin, tüm yönleriyle barışık oluşu, kendini değerli, sevmeye layık bir birey olarak tam bir kabulü kapsayan çok yönlü olumlu bir ruh halidir

(Hökelekli, 2017: 72). Bu yönüyle benlik saygısı, bireyin kendi değerlendirmelerinden oluşan öznel bir olgudur. Olgunun öznelliği beraberinde literatürde tek ve ortak bir tanım yapılamamasına zemin hazırlamaktadır. Her kuramcı kavramı kendi baktığı pencereden ele almış, farklı noktalara temas etmiştir.

Benlik saygısına dair ilk tanımlamalardan birini yapan William James'e göre benlik saygısı, bireyin arzuları ve başarıları arasındaki dengeden oluşmaktadır. James'e göre benlik saygısı üzerinde üç etki başat rol oynamaktadır. İlk olarak bireyin istek ve değerleri karar verme noktasında belirleyici olmaktadır. Hatta bunu matematiksel bir şekilde ifade ederek benlik saygısını başardıklarımızın başarmak istediklerimize oranı olarak formülize etmektedir. Öyleyse bireyin başarılarının oranı başarmak istediklerinden fazlaysa benlik saygısı yüksek; değilse düşük olarak nitelendirilir. Bu doğrultuda birey, mutluluğu yakalayabilmek için "gerçekçi" istek ve amaçlar belirlemelidir. Benlik saygısı üzerindeki ikinci etki ise bireyin kendilik anlayışı toplum tarafından standardize edilmiş norm ve değerlerdir. Birey kendilik algısını bu değerler üzerinden oluşturur. Benlik saygısı üzerinde üçüncü muhtemel etki ise benliğin dış dünyada sahip olduğu maddi ve manevi varlıkları içermektedir. Bireyin ailesi, sosyal çevresi, sahip olduğu malı, mülkü ve toplum içerisindeki sosyal saygınlığı gibi bileşenleri kapsamaktadır. Benliğin uzantıları olarak değerlendirilen bu bileşenlerin niteliği arttıkça benlik saygısının da yükseleceği tahmin edilmektedir (Bruno, 1996: 102; Eşer, 2005: 22; Korkmaz, 1996: 21).

Alfred Adler'e göre ise benlik saygısı bireyin aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna yükselişidir. Horney ise benlik saygısı, bireyin çevresindekilerinin onu değerli görmesiyle oluşan "benlik şişmesi" olarak tanımlamaktadır. Bu sebeple birey çevresinin etkisine kapılabileceği için kendi ideal benlik hedeflerinin, gerçekte uyumlu beklentilerden oluşmalıdır. Aksi takdirde anksiyete ve depresyon kaçınılmaz bir son olabilmektedir. (Eşer, 2005: 23; Korkmaz, 1996: 22).

Carl Rogers, benlik ve ideal benlik arasındaki uyumu ölçmek için "Q yöntemi" adını verdiği bir yöntem geliştirmiştir. Bireyin gerçek ve ideal benlik algıları sınıflandırılır. Bu iki değişken arasında korelasyon değerleri ölçülür. Düşük ya da negatif korelasyon düşük benlik saygısı ve kişisel değer eksikliğini gösterir (Smith vd., 2019: 478; Kımter, 2008: 19).

Sosyal psikolog Erich Fromm'a göre benliğin gelişimi için bireysel koşulların rolü kadar toplumsal ve sosyal koşullar da önemli bir role sahiptir. Ona göre bireyin sosyal becerileri,

diğerleriyle iletişim kurma yetisi benlik saygısı ile yakından ilişkilidir. Benlik saygısının oluşumunda ve gelişiminde bireyin kabul gördüğü, değerli hissettiği, kendisine saygı duyulduğu bir sosyal çevrenin varlığının önemine de dikkat çeker (Fromm, 2011: 39; Kımter, 2008: 20).

Benlik saygısı, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle olan ilişkilerini doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Özellikle benlik saygısı bireyin kendisine dönük olan, benliğini kabul etme yakından ilişkilendirildiği için zekâ, bedensel özellikler, ilgi, yetenek ve beceriler, kişisel onur, saygınlık gibi öğeleri de kapsamaktadır. Bu yönüyle de ruh sağlığı ile ilişkilendirilmektedir (Kımter, 2008: 14).

Benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendi kapasitelerinin farkındadırlar ve onların ekseninde uyum içerisinde davranırlar. Bu durum onları farklı bir görüş karşısında kendi görüşlerini ifade etmekten korkmamaya ve yeni fikirlere de anlayışlı davranmalarına ortam hazırlar. Bu bireylerin kendinden emin tavır ve davranışları onları yaratıcılık noktasında güdülemektedir. Kendi beklentilerini anlayışla karşılayan bu bireylerin daha dışa dönük ve sosyal becerilerinin yüksek olması beklenmektedir. Nitekim yüksek benlik saygısı özgüven, iyimserlik, yaşam doyumu, başarılı olma arzusu ve zorluklara karşı metanetli bir duruş sergileme gibi olumlu ruh halleriyle birlikte anılmaktadır. Ancak bunun tam aksi durumunda, benlik saygısının düşük olduğu bireylerde, özgüven kaybı, güvensizlik, umutsuzluk, kararsızlık, kaygı ve endişe, fikirlerini ifade etmede güçlük gibi durumlara sahip oldukları düşünülmektedir. Ayrıca bu tip özelliklere sahip bireylerin toplum içerisinde konuşmacı ve katılımcı rolünü üstlenmek yerine dinleyici olmayı tercih ettikleri gözlenmektedir (Korkmaz, 1996: 20; Alpay, 2009: 47).

Tezimizde özsaygı ölçeğini kullandığımız Eysenck ve Wilson (1998)'a göre benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerine ve yeteneklerine karşı güven duyma eğilimindedirler. Birey kendisini değerli ve sevilmeye değer bulur, başkalarının da onu değerli gördüğüne inanırlar. Kendilerini çok severler ancak kibir ya da bencillik gibi olumsuz duygulara sahip değildirler. Bu durumu çarpıtılmış özsaygı ile karıştırmamak gerekir. Zira çarpıtılmış özsaygıda bireyin kapatmaya çalıştığı temel güvensizliğe karşı bir savunma mekanizması olarak varsayılabilir. Çarpıtılmış özsaygıya sahip bireylerin özsaygı düzeyleri de oldukça düşüktür. Özsaygıları düşük bireyler kendilerini değersiz, dışlanmış, başarısız ve çekicilikten uzak olarak nitelendirirler (Yapıcı ve Kayıklık, 2005: 184).

Yine araştırmalarda sıklıkla kullanılan bir diğerk benlik saygısı ölçeğinin geliştiricisi Rosenberg'e göre de yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendilerine saygı duyduklarını; düşük benlik saygısına sahip bireylerin ise kendilerine saygı duymadıkları, değersiz olarak etiketlediklerini ileri sürmektedir. Rosenberg'e göre benlik saygısının iki temel boyutu vardır; yeterlik (competence) ve değerk (worth). Yeterlik temelli benlik saygısında birey kendisini yeterli ve etkin olarak görmekte; değerk temelli benlik saygısında ise birey kendisini değerkli olarak addetmektedir (şahin, 2005: 187).

Rosenberg'in benlik saygısı ölçeğini ergenler üzerinde uygulayarak ölçeğink geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapan Füsün şuhadaroğlu'na göre benlik saygısı durağan, sabit bir yapıda olmalıdır. Değışken benlik saygısının düşük benlik saygısı ile ilişkilendirilebileceğini öne sürmüştür (Güler, 2007: 37).

Bir başka özsaygı envanteri geliştiricisi Coopersmith'e göre benlik saygısının gelişiminde üç temel öge rol oynamaktadır; ailenin çocuğu kabulü, açıkça tanımlanmış kurallar ve sınırları çizilmiş bireysel faaliyetlere saygı ve hoşgörü çerçevesinde davranmak. Burada daha çok sosyal temelli bir benlik saygısı algısından bahsedilmektedir (Eşer, 2005: 24).

Benlik saygısının birey üzerindeki yansımaları iç ve dış kaynaklı olarak kategorize edilmektedir. İç kaynaklı özsaygı da birey kendisine duyduğu sevgi ve güvenin motivasyonunu yine kendisinden, bir başkasına ihtiyaç duymadan alırken dış kaynaklı özsaygı, birey kendisinin değerkini diğerklerinin onu algıladığı değerk üzerinden tesis etmektedir (Yapıcı ve Kayıklık, 2005: 184).

Benlik saygısı, bireyin içgörü, yaşadıklarını değerklendirme ve anlamlandırma süreçleriyle gelişerek artabilen dinamik bir olgudur. Bireyin psikolojik varlığını sürdürmesi için gerekli olduğu düşünölen özsaygının gelişmesi sürecinde aile, ebeveyn tutumları, fiziksel sağlık ve görünüm, sosyal çevre, ekonomik durum ve eğitim gibi pek çok değışken sıralanmaktadır (Leana-Taşcılar ve Kanlı, 2014: 8). Hatta bu değışkenlere dini inanç ve tutumlar da eklenebilmektedir. Zira Beit-Hallahmi ve Argyle'ye (1997: 102) göre, dindarlık ve özsaygı arasında pozitif ilişkiyi destekleyen çalışmalar mevcuttur. Özellikle özsaygı ve Tanrı tasavvurları arasındaki muhtemel ilişkileri içeren çalışmaların olması dikkat çekicidir (Yapıcı ve Kayıklık, 2005: 184). Kavramlar arasındaki ilişki, tezin yapılan çalışmalar başlığı altında zikredilmiştir.

1.3. Tanrı Tasavvuru

1.3.1. Tanrı Kavramı ve Tanrı Tasavvuru

Tanrı, çoğu zaman insanın hem bireysel hem de sosyal yaşantısında karşılığı olan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Dinler tarihi kaynaklarının adeta mottosu haline gelmiş “dünyânın neresine giderseniz gidiniz, mabetsiz bir şehir bulabilirsiniz, ama mabutsuz şehir asla!” sözü de Tanrı tasavvurunun insan hayatını şöyle ya da böyle etkiler bir yönü olabileceği ihtimalini düşündürmektedir. Tarih boyunca insanların çoğu, kendisinden yüce, aşkın ve üstün özelliklere haiz bir varlığın olduğuna inanmıştır. Bu inanış kimi zaman Tanrı’ya kimi zaman da aşkın/ manevi bir varlığa, tabiata, kutsal ruha inanmak gibi farklı biçimlerle ortaya çıkmıştır. İnsanlar geçmişten günümüze farklı Tanrı tasavvurlarına sahip olmuşlardır. Kimi insan tek Tanrılı (monoteist) Tanrı imajına sahipken, kimisi de çok Tanrılı (politeist) anlayışı sahiplenmiştir (Altıntaş, 2006: 122; Eroğlu ve Kılıç, 2010: 750).

Dini sistemlerin merkezinde olan Tanrı anlayışı, inanan bireye akâid ilkeleri doğrultusunda sunulur. Dinlerdeki Tanrı tasavvuru vahiy eksenslidir ancak tüm bunlara rağmen bireydeki yansıması öznel ve değişken bir kurguya sahiptir (Evkuran, 2007:51). Çünkü, Tanrı aşkın bir varlık olması sebebiyle doğrudan gözlemlenemez ve tecrübe edilemez. Bu sebeple de her bireyin kendi algılayış ve yetileri nispetince bir Tanrı tasavvuru oluşur (Seyhan, 2014b: 67). Tanrı tasavvuru Tanrı, peygamber, kutsal kitap, cennet- cehennem, melek, şeytan gibi dinsel ögeler, bireye din adına öğretilenler doğrultusunda şekillenir. Burada öznenin kendisi olan bireyin algılama farkları farklı tasavvurlara sebep olabilmektedir. Bu yönüyle Tanrı kavramı teolojik ve bilişsel boyutlara sahip iken Tanrı tasavvurunun psikolojik boyutlara sahip olduğu söylenilebilir (Yavuz, 2013: 172-173; Seyhan, 2014a:181; Hökelekli, 2017:116).

Tasavvur, ruhsal uyarılarla bireyin zihninde önceden yaşanmış veya oluşmuş bir objenin, bir olayın, bir eylemin ya da bir kavramın istendiğinde yeniden geri çağrılarak zihinde biçimlenip canlanması, anlam kazanması ya da anımsanması olarak tanımlanmaktadır. İnsan herhangi bir şeyi doğrudan görmeden, idrak etmeden de o şey ile ilgili bildiklerini toplayarak da tasavvur edebilir. Tanrı tasavvuru ise bireyin Tanrı’yı nasıl tanımlayıp algıladığı, O’nu düşününce ya da anımsayınca zihinde oluşan şemadır (Yavuz, 2013:173; Peker, 2020: 97).

Tanrı tasavvuru, psikolojinin yanında felsefe ve teoloji biliminin de ilgilendiği bir konu olmakla birlikte her disiplin meseleyi farklı yönleriyle ele almaktadırlar. Din psikolojisinde Tanrı kavramı ve Tanrı tasavvurunun birbirinden farklı şeyler olduğuna dair güçlü eğilimler söz konusudur. Tanrı kavramı daha çok teoloji ile ilişkilendirilen, Tanrı'nın bilişsel veya ontolojik bakımdan ele aldığı bir kavram olarak görülürken; Tanrı tasavvurunun bireyin Tanrı'yı duygusal tecrübesi olarak tartışılmaktadır. Psikoloji de felsefi disiplinden farklı olarak Tanrı tasavvurunun birey üzerindeki duygusal etkileri üzerinde durmaktadır. Her bireyin zihninde inansın ya da inanmasın Tanrı'ya dair bir şema vardır. Genelde psikoloji, özelde ise din psikolojisi, bireyin iç dünyasından Tanrı'ya bakarak ve Tanrı kavramının birey üzerinde uyandırdığı olumlu ve olumsuz duygu durumlarını incelemektedir. Bu sebeple literatürde olumlu(pozitif) ve olumsuz(negatif) Tanrı tasavvurları ortaya çıkmaktadır (Seyhan, 2014a: 181; Seyhan, 2014b: 68).

Dini bir nevroz ve bir yanılsama olarak tanımlayan Freud, indirgemeci bir yaklaşımı benimsemiştir. Freud kendisini “Tanrı'ya inanmayan bir Yahudi” olarak tanımlarken, Tanrı'nın var olup olmadığı ile ilgilenmediğini yalnızca insan üzerindeki izdüşümleriyle ilgilendiğini ifade eder. Tanrı fikrini ve tasavvurunu ele alırken ilişkisel yaklaşımı benimser. Ona göre Tanrı, yüceltilmiş bir babaydı ve babaya duyulan özlem de dini zorunlu bir hale getiriyordu. (Ayten, 2015: 55; Freud, 2000: 19).

Başlarda psikanaliz yaklaşımı benimseyip sonra kendi yaklaşımı “analitik psikoloji”nin kurucusu Jung’a göre Tanrı, insan için önemli bir unsurdur. Jung, Tanrı'yı teolojik bir kavram olarak değil bireysel bir tecrübenin edinimi olarak tanımlar. Ona göre birey Tanrı'yı zihninde hisseder. Tanrı imgesinin ve dinlerin kökeni insanlığın ortak mirası arketiplere dayanır. Tanrı arketipi kollektif bilinçdışından kendini birtakım dini sembollerle (teslis, mandala vb.) bilince ulaşılarak bireylerin hayatına etkide bulunur (Ayten, 2015: 72-77).

Erich Fromm, Tanrı tasavvuruna evrimci ve psikanalist bir perspektiften bakarak Eski Ahit'ten yola çıkarak incelemektedir. Fromm, Tanrı tasavvurunu otoriter ve hümaniter olarak ikiye ayırmaktadır. Otoriter dinde birey Tanrı'ya duyduğu sevgi ve muhabbetten dolayı değil, Tanrı'nın cezalandırıcı oluşu ve O'na duyduğu korku karşısında mecburiyetten boyun eğip, itaat etmek zorunda kalır. Bu tasavvur da bireyin karar ve muhakeme mekanizmalarını olumsuz etkiler. Otoriter dine inan birey kendisini çok güçsüz ve Tanrı karşısında değersiz hisseder. Ancak hümaniter dinler, odağına insanı

aldıkları için bireye önem vermeleri açısından dikkat çekerler. Önceliği insan olan bu dinler, bireyin kendisini özgürce keşfederek farklı yaşam tecrübeleri geliştirmelerine olanak sağlar. Hümaniter dinde birey, tasavvur ettiği Tanrı'ya ulaşabilmek için çaba sarfeder, sınırlarını zorlar. Bu da onu daima gelişime açık bir birey haline dönüştürür. Öyleyse Fromm'a göre hümaniter din, bireyin benlik bilincinin gelişmesine imkân tanıdığı için olumlu Tanrı tasavvuru; otoriter din ise bireyin kendisini değersiz hissederek benlik gelişimini olumsuz yönde etkilediği için olumsuz Tanrı tasavvuru olarak değerlendirir (Çetin, 2018: 90-93).

İslam dininde Tanrı, O'nun doksan dokuz ismi arasında en kapsayıcısı olan "Allah" olarak isimlendirilir. Kur'an-ı Kerim'e göre Allah pek çok farklı ve yüce özelliklerle tanıtılmaktadır. Hem dini naslarda hem de Allah'ın tüm isimlerini içeren "Esmâ'ül-Husnâ" 'da Allah'ın sıfatlarından bahsedilerek inanan bireye Tanrısı tanıtılmaktadır. Kur'an'da Allah'ın tüm yaratılmışlara ve inanlara karşı çok merhametli (Fatiha, 1/3-4; Hicr, 15/49-50; Şura, 42/28-29; Haşr, 59/22-24 vd.), sevgi dolu ve pek şefkatli (Mü'min, 40/61, 64; İbrahim 14/32-34; Rûm, 30/21; Mâide, 5/54 vd.) olduğundan söz edilir. Nitekim İslam düşüncesinde de Allah'ın insanlara çok yakın, şefkatli ve merhametli olduğuna inanılır. Tasavvuf düşüncesinin temelini de Allah'ın "Vedûd" ve "Rahman/Rahim" isimleri oluşturmaktadır. Kur'an'da ki "el-Hubb(Sevgi)" ifadesi Allah'a atfedilerek insan-Allah arasındaki ilişkiyi temellendirdiği düşünülmektedir. Bu pencereden bakıldığında inanan bireyin Tanrı tasavvuru imajının sevgi ve merhamete dayalı olması gerektiği müslüman için Kur'anî bir hedef olarak görülebilir (Hayta, 2006: 29; Atik, 2006: 14-16).

1.3.2. Tanrı Tasavvurunun Oluşumu ve Gelişimi

Tanrı tasavvurlarının bireyin çocukluk döneminin ilk yıllarından itibaren şekillendiği düşünülmektedir. Yine bireyin zihinsel yapısı, algılayış biçimi, yetiştirilme tarzı ve kişilik örüntüsü bireyin Tanrı'yı zihninde canlandırma ve algılama stillerini de etkileyebileceği varsayılmaktadır. Wulf, Tanrı tasavvurunun oluşumunda etkili olan faktörleri altı ana başlık altında toplamıştır: Ebeveynle kurulan ilişkiler, önemli kişi ve gruplarla etkileşim, benlik saygısına yönelik duygular, Tanrı hakkındaki öğretim ve Tanrı-insan ilişkisi, dini ibadet, dua ve dini konularla ilgili tartışmalar, kişinin Tanrı'yla ilişkisinde yaşadığı bireysel tecrübeler. Hökelekli (2017) bu faktörlere bireyin istek, arzu ve hayallerini de

ekler. Özellikle çocuğun Tanrı tasavvurunun oluşumunda ebeveynlerin rolünün büyük olduğu yapılan çalışmalarca öne sürülmektedir. Çocuklar, belirli bir yaşa kadar kendisine bakım veren, koruyan ve gözeten ebeveyniyle ilişkisi üzerinden Tanrı ile ilişkisini kurguladığı düşünülmektedir. (Çayır, 2013: 28-30; Hökelekli, 2017: 118).

Çocukluk dönemi birçok davranış ve duygu edinimleri noktasında kritik bir dönem olduğu gibi Tanrı ile ilişkinin temellerinin atılması noktasında da kritik bir döneme sahiptir. Clark'a göre çocuk, herhangi bir dini duygu ve düşünceye sahip olmadan dünyaya gelir, sonrasında anne ve babasıyla kurduğu ilişki üzerinden Tanrı ile bir ilişki kurduğunu ve bu yönde bir Tanrı tasavvuru geliştirmektedir. Vergote ise çocuğun doğuştan dini duygu ve düşünceye sahip olduğunu ancak ebeveynle kurduğu ilişki ile şekillendiğini savunmaktadır (Çayır, 2013: 31). Piaget'in bilişsel gelişim teorisinin merhalelerinden olan duyuşsal motor ve işlem öncesi dönemde antropomorfik ve somut öğelerden oluşan bir tasavvur hakimken, somut işlemler döneminin sonuna doğru ise somuttan soyuta geçiş özellikleri içeren imgelerden oluşmaktadır. Bilişsel gelişim evrelerinin en son dönemi soyut işlemler döneminde bireyin tasavvuru tamamen soyut bir tasavvur hakimdir. Kohlberg'in teorisi de Piaget'le paralellik göstermektedir. Kohlberg'in ahlaki gelişim teorisine de gelişimsel bir yapıdadır, tasavvurlar dini duygu ve düşüncenin etkisiyle gelişerek değişmektedir (Seyhan, 2014a: 180).

Bireyin psikolojik yapısı, aile, içinde bulunduğu toplumun sosyokültürel yapısı ve mensup olduğu din gibi pek çok dinamik Tanrı tasavvurlarının oluşumunda etkili olabilir. Dinlere göre farklı Tanrı tasavvurlarının olması oldukça doğaldır. Zira her dinin kendi inanç sistemi vardır. Ancak aynı dine hatta aynı mezhepe sahip dindar bireylerin birbirlerinden farklı tasavvurlara sahip olduğu gözlemlendiğinde sosyokültürel yapının önemi daha anlaşılır olmaktadır (Çayır, 2013: 28).

Tanrı tasavvuru, ilahi dinler olarak sınıflandırabileceğimiz dinlerin genel bir Tanrı tasavvuru şeması olduğu görülmektedir. Kirkpatrick(1999)'e göre İslam dininin Tanrı tasavvuru Hristiyanlık ve Yahudilik'te ki Tanrı anlayışından farklı olsa da psikolojik köken açısından oldukça benzerdir. Kaynağı çoğunlukla din olan bu tasavvurlar, bireyin aile ve ebeveyn ilişkileri, sosyal çevre, kültürel şartlar, yaşam tecrübeleri gibi pek çok etmenlerle çocukluktan itibaren öznel bir Tanrı tasavvuruna sahip olduğu düşünülmektedir. Bu tasavvurların bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarında etkili olduğu ihtimali varsayılmaktadır (Aytan ve Anık, 2014: 19; Hayta, 2006: 46).

Tanrı tasavvurlarını inceleyen yaklaşımlar ilişkisel ve bilişsel olarak iki ana başlık altında ele almaktadır. Tanrı tasavvurunu bireyin kendisiyle ve çevresiyle ilişkileri ve etkileşimleri üzerinden inceleyen yaklaşım ilişkisel yaklaşım olarak tanımlanır. Kendisiyle ve diğer nesnelerle kurduğu ilişkinin tasavvurları şekillendirerek üzerinde etkili olduğunu ileri sürer. Bilişsel yaklaşımda ise zihinde Tanrı'ya dair bir tasavvur oluşabilmesi için bireyin bilişsel yetileri önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bireyin kendini ve çevresini algılayış biçimi, zihinsel yetkinlikleri ve bunları gerçekleştirebilme becerisi, tasavvur ve düşünce gücü, karşılaştırma gibi zihinsel etkinlikleri gerçekleştirebilmesi bilişsel gelişimle yakından ilişkilidir. Bu yaklaşıma göre bireyin sadece diğerleriyle kurduğu ilişki değil zihni yetileri de Tanrı tasavvurlarını etkiler role sahiptir. Tanrı tasavvurlarını yalnızca bu iki yaklaşımdan biri üzerinden açıklamak eksik ve hatalı bir açıklama olacaktır. Bireyin tasavvurlarının oluşumunda hem bilişsel hem de ilişkisel süreçlerin rolü olduğunu söylemek meseleye daha eklektik bir açıdan bakma imkânı sağlayacaktır. Nitekim Tanrı tasavvurları çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Çayır, 2013: 32).

Tanrı tasavvurlarının dinamiklerini ilişkisel boyutta ele alarak John Bowlby'nin bağlanma teorisiyle ilişkilendiren Hayta(2006), Tanrı tasavvurlarının oluşumu ve gelişiminde ebeveyn rolünün özellikle de annenin yadsınamaz bir gerçeklik olduğunu belirtir. Çocuğun doğumuyla birlikte dünyada karşılaştığı ve ilk iletişimlerini kurduğu anne ve babasıdır. Bu ilişki üzerinden diğerleriyle ve en nihayetinde de Tanrı ile özdeşim kurar. Çocuk, Tanrı tasavvurunu da bu minvalde oluşturur. (Hayta, 2006: 45- 46).

Kirkpatrick ve Shaver'e göre diğerleriyle ilişkilerinde güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler, kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireylere göre daha olumlu Tanrı imajlarına sahiptirler. Onların imajlarında Tanrı, oldukça sevecen, güvenilir, yakın ve kullarını daha az kontrol eden bir Tanrıdır. Bağlanma stilleri sevgi ve şefkat odaklı olan bireyler kendilerine ve çevresindekilere de daha özenli ve sevecen davranırlar. Yine Tanrı tasavvurları da sevgi ve merhamet temalı olan bireylerin daha olumlu bir benlik algıları vardır ve benlik saygıları da genellikle daha yüksektir. (Hayta, 2006: 41-42).

Tanrı tasavvurlarını ilişkisel yaklaşımı benimseyerek açıklayan nesne ilişkileri teorisine göre tasavvurlar bireyin içgüdüsel dürtüleri ve ebeveyn anlayışlarının yanında diğerleri ile kurduğu ilişkilerinde de etkilidir. Rizzuto yürüttüğü araştırmasında, Erikson'un gelişim evreleri ile Batı toplumundaki Tanrı tasavvuru anlayışın evrelerinin birbirine

paralel olarak gittiği sonucuna ulaşmıştır. Bu kuramın temsilcileri, her bireyin kendisini koşulsuz şartsız sevecek, olduğu gibi kabullenecek, kendisini tehlikelerden koruyacak birisine ihtiyaç duyduğunu, bu ihtiyacı hayatının ilk yıllarında çoğunlukla ebeveynlerinden karşıladığını ama sonrasında ise Tanrı ideasıyla gidermeye çalıştığını vurgulamışlardır (Çayır, 2013: 34).

Tanrı tasavvurları insanı kapsayan tıpkı pek çok olgu gibi dinamiktir, gelişim gösterir. (Hökelekli, 2017: 121). Temelleri çocukluk döneminde atılan Tanrı tasavvurları, önceleri daha çok ebeveyni ve yakın çevreyi rol model alma, taklit etme yoluyla gelişirken, yetişkinlik döneminde daha kompleks bir hal alır. Büyüyen ve çevresi genişleyen birey, ailesinden başka bir otoriteyle tanışır. Dine ve Tanrı'ya dair fikir ve tasavvurlarını kendisi bizzat öğrenir, araştırır. Mezheplerle ve farklılıklarla karşılaşabilir. Bu noktada bireyin dini fikir, uygulama ve davranışları kendi tecrübeleri ekseninde şekillenir. Özellikle ergenlik döneminde soyut işlem evresiyle birlikte soyut düşünmeye de başlayan birey, yavaş yavaş antropomorfik tasavvurdan uzaklaşabilir. Tanrı'yı duyu organlarıyla algılayamayıp müşahade edemeyeceği fikrine alışabilir. Tanrı'ya dair somut olanı anlamaktan ziyade varsayımsal, soyut ve sembolik anlatımlara mantıksal düşünce ve çıkarımlar sonucu ulaşabilir. Bireyin tüm bu tecrübe ve kazandığı yeni bilişsel yetilerle çocukluktan farklı Tanrı tasavvurları meydana gelir (Seyhan, 2014b: 71). Ancak bu gelişim genellikle müslüman bireylerde görülür. Çünkü Hristiyanlık veya politeist dinlerde antropomorfik Tanrı tasavvurları yetişkinlik döneminde de devam edebilir (Peker, 2020: 100).

1.3.3. Tanrı Tasavvurunun Birey Üzerindeki Etkileri

Tanrı tasavvurları olumlu(pozitif) ve olumsuz(negatif) olmak üzere iki kategoride ele alınmaktadır. Güler'e göre de Tanrı algısı Sevgi/Öz, Korku/ Şekil olmak üzere iki yönelimlidir. Olumlu Tanrı tasavvuruna sahip bireyde ise kendini sevmeye ve kabullenmeye ihtimali artmaktadır. Bu bireyler kendilerini geliştirme noktasında gayretlidirler. Tanrı'yı "seven" olarak tasavvur eden bireyler kendilerini de "sevilen" olarak görme eğilimine sahiptirler. "Seven", "koruyan", "adil" gibi Tanrı hakkında olumlu tasavvurlara sahip bireylerin benlik saygısının da yüksek olabileceği düşünülmüştür. Yine olumlu Tanrı tasavvuru, bireyin aşkın olanla irtibat kurabilmesi için duygusal bir açıklık oluşturacağından ruhsal deneyime de kapı aralayabilmekte, bireyin farklı yönlerini

keşfederek benlik gelişimine yardımcı olabilmektedir. Zor deneyimlerde de sığınılacak bir liman olarak görme, yalnızlık ve kimsesizlik duygularını azaltarak benliğin gelişimini de destekleyebilmektedir.

Olumsuz Tanrı tasavvurları ise birey için negatif sonuçlar doğurabilir. Tanrı'yı cezalandıran, korkutucu, engelleyici olarak tasavvur eden birey, kendisini sevmeyen ve suçlayıcı bir durum içerisine girebilir. Günahkarlık ve suçluluk duyguları ile birey baş etmekte zorlanabilir. Olumsuz tasavvura sahip bireyler, Tanrı ile ilgili meseleleri düşünmekten endişe duyar, bu endişe onları güvensizlik duygularıyla karşılaştırır. Böylelikle olumsuz tasavvura sahip bireylerin de benlik saygılarının düşük olabileceği düşünülür. (Güler, 2007: 2-16; Hökelekli, 2017: 73, 121-122; Mehmedoğlu, 2011: 42). Çocukluk dönemindeki dini eğitimde Tanrı tasavvurunun sevgi temalı olması çocuğun ileriki yaşlarında Tanrı'ya duyduğu bağlılık, güven ve umut gibi olumlu duygular besleyerek samimi bir inanca sahip olmasına zemin hazırlayabilir. Bireyin tasavvurunda değişim yaşansa da genellikle Tanrı tasavvurunun temellerinin atıldığı çocukluk yıllarından izler taşıdığı söylenebilir. Böylelikle çocukluk dönemindeki dini eğitim, bireyin tasavvurunda kritik bir öneme olabileceği varsayılmaktadır (Güler, 2007: 18).

1.3.4. Tanrı Tasavvuru İle İlgili Çalışmalar

Tanrı tasavvuru benliğin içsel tecrübesi olduğu için tıpkı benlik gibi pek çok kavram ve değişkenle ilişkilendirilerek çalışmalara konu olmuştur. Bu bölümde Tanrı tasavvurunun ilişkili olduğu kavramlar ve yapılan çalışmalardan bahsedilecektir.

Akyüz (2010)'ün gençlik döneminde Tanrı tasavvuru ve benlik saygısını incelediği araştırmasında, katılımcıların çoğunluğunun olumlu Tanrı tasavvuruna sahip olduğu ve olumlu tasavvura sahip bireylerin de benlik saygılarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mehmedoğlu (2011)'nin Tanrı tasavvurunun boyutlarını, etkileşim içerisinde olduğu değişkenleri de ele alarak konuyu derinlemesine incelediği araştırmanın sonucunda katılımcıların büyük çoğunluğunun pozitif bir Tanrı tasavvuruna sahip olduğu, ebeveyn tutumlarının Tanrı tasavvurlarını büyük ölçüde etkilediği, öznel dindarlık algısı ile Tanrı tasavvuru arasında anlamlı ilişkilerin var olduğu, dini bilgi düzeyi arttıkça Tanrı tasavvurunun da daha olumlu bir imaja evrildiği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Alçelik (2013)'ün yaşı bireylerin benlik saygısı ve Tanrı tasavvuru ilişkisini incelediği araştırmasında, yaşlılık dönemindeki bireylerin duygusal ihtiyaçları doğrultusunda farklı Tanrı tasavvuru geliştirdiklerini ve bu tasavvurların da benlik saygısını anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Pozitif, sevgi yönelimli Tanrı tasavvuruna sahip bireylerin benlik saygısı düzeylerinin de yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Arsoy ve Kımtır(2024)'ün müslüman bir ailede doğmasına rağmen hayatının bir döneminde din değiştirerek Hristiyan olan 18 yaş ve üzeri 19 Hristiyan bireylerin din değiştirmede Tanrı tasavvurlarının etkisini incelediği araştırmanın sonucunda katılımcıların büyük çoğunluğunun din değiştirmeden önceki süreçte Allah'ı cezalandıran, korku salan, sevgi hissedilemeyen ancak yine de saygı duymaya zorlanan, kendisiyle ilişki ve iletişim kurulamayan, bağışlamayan, azap edici tasavvura sahip oldukları saptanmıştır. Ancak din değiştirdikten sonra bu olumsuz tasavvurların yerini sevgi dolu, merhametli, affedici, umut ve güven veren, kendisiyle ilişki kurulabilen bir Tanrı anlayışına bırakmıştır. Özetle din değiştirmeden önce olumsuz olan Tanrı tasavvuru, olumlu Tanrı tasavvuruna dönüşmüştür.

Ayten ve Anık (2014)'ün LGBT'li bireylerin dini inanç, Tanrı tasavvuru, dini ve manevi başa çıkma süreçlerini incelediği araştırmasında katılımcılarda, “merhametli” ve “affedici” Tanrı tasavvuru anlayışının yaygın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çavdar (2024)'ün 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerde Tanrı tasavvuru, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ilişkisini incelediği araştırmasının sonucunda Tanrı tasavvuru ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Tanrı tasavvurunun merkezinde sevgi olan bireylerin benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri de olumsuz tasavvura sahip bireylere nazaran yüksektir. Olumsuz Tanrı tasavvuru ile benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasında da negatif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır.

Çayır (2013)'ün Diyarbakır'da 5-12 yaşları arasındaki çocuklarla Tanrı tasavvuru üzerine yaptığı araştırmasında Allah'ın daha çok olumlu sıfatlarla tanındığı, özellikle küçük yaş grubundaki çocuklarda antropomorfik tasavvurun hâkim olduğu, ebeveynlerin kendi isteklerini yerine getirmede cezalandırıcı Tanrı imajını kullanmalarının çocukların Tanrı tasavvurları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Güler (2007)'nin 20-60 yaş arası yetişkin örneklemin benlik algısı ve Tanrı algısı ilişkisini incelediği çalışmasında; sevgi yönelimli Tanrı algısına sahip bireylerin korku yönelimli Tanrı algısına sahip bireylerden daha olumlu bir benlik algısına sahip oldukları sonucuna

ulaşılmıştır. Korku yönelimli Tanrı algısına sahip bireylerin günahkarlık hislerinin de yüksek olduğu, benlik algısı ile günahkarlık algısı arasında ters yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Karakulunç (2024)'un örneklemini 18 yaş ve üzeri evli bireylerin oluşturduğu, Tanrı tasavvurunun evli çiftlerde bağlanma stilleri ve evlilik doyumu ile ilişkisini incelediği araştırmanın sonucunda olumlu Tanrı tasavvuruna sahip bireylerin evlilik doyumlarının da yüksek olduğu; ebeveyn tutumları, yaş, eğitim gibi demografik değişkenlerin Tanrı tasavvuru üzerinde etkisinin bulunmadığı; yine Tanrı'ya güvenli bağlanma düzeyi arttıkça evlilik doyumunun arttığı, tam aksi durumunda Tanrı'ya güvensiz bağlanma ve olumsuz Tanrı tasavvuru arttıkça evlilik doyumunda da azaldığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Memiş (2023)'ün 13-18 yaş arasında, lise öğrencisi bireylerin ebeveyn tutumları, bağlanma stilleri-Tanrı tasavvuru ilişkisini incelediği araştırmasında Tanrı tasavvurları ile ebeveyn tutumları ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu, lise öğrencilerinin gelişim düzeyleri ve yaş ile Tanrı tasavvuru arasında kayda değer anlamda ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Özkan ve Mehmedoğlu'nun(2024) ESMADDEM (Esmâ-i Hüsna Manevi Destek Modeli) adını verdikleri araştırmacılar tarafından geliştirilen manevi destek modeli ile Tanrı tasavvurları, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş ilişkilerinin incelendiği çalışmada katılımcıların 10 haftalık eğitim sonucunda pozitif Tanrı tasavvurunun olumlu düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada, bireylerin dini bilgi düzeyleri arttıkça Tanrı'ya dair pozitif duygular beslemeleri, merhamet sahibi ve koruyup gözetken bir varlık olarak tasavvur etme eğilimlerinin arttığı gözlemlenmiştir. Negatif tasavvurların ise dini bilgi düzeyine göre bir değişiklik sergilemediği saptanmıştır.

Seyhan (2014a)'ün 670 üniversite öğrencisinin dua tutumları ve Tanrı tasavvurlarını incelediği çalışmasında kız öğrencilerin dua tutumları ve olumlu- olumsuz Tanrı tasavvuru arasında bir fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere nazaran dua tutum boyutları ve olumlu Tanrı tasavvuru anlamlı olarak daha yüksek iken olumsuz Tanrı tasavvuru ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Seyhan (2014b)'nin Sivas Cumhuriyet Üniversitesi'nde öğrenim gören 672 öğrencinin olumlu- olumsuz Tanrı tasavvurları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmanın sonucunda olumlu tasavvurla psikolojik iyi oluş arasında pozitif; olumsuz tasavvur ile psikolojik iyi oluş arasında da negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Olumsuz

Tanrı tasavvuruna sahip bireyler, dini gelenek içindeki öğretilere karşı kuşkulu, endişe içerisinde, çelişkili yaklaşabilir. Böylelikle inanç stillerinde ortaya çıkan çelişki bireyin psikolojik iyi oluş halini olumsuz düzeyde etkiler. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha olumlu bir Tanrı tasavvuruna sahip oldukları bulunmuştur. Kadın ve erkek öğrenciler arasındaki farklılığın psikanalitik yorumlardan ziyade bireysel ve sosyokültürel nedenler olduğu düşünülmüştür.

Sula (2023)'ün ortaokul öğrencilerinin Tanrı tasavvuru ve benlik saygısını incelediği araştırmasında güven veren Tanrı tasavvuru ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki; korku veren Tanrı tasavvuru ile benlik saygısı arasında ise negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

1.4. Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Tanrı Tasavvuru Arasındaki İlişki

Mükemmeliyetçilik, depresyon, obsesif kompulsif bozukluklar, kaygı, stres ve benlik saygısı gibi pek çok değişkenle birlikte anılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı ilişkisinin çeşitli yaş grupları ve değişkenlerle incelendiği pek çok çalışma mevcuttur. Nitekim bu çalışmaları tezin, “mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalar” başlığı altında zikrettik. Gerek ulusal gerekse uluslararası literatürde benlik saygısı ve mükemmeliyetçilik ilişkilerinin incelendiği araştırmalarda iki değişken arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Ashby ve Rice, 2002; Flett vd., 1991; Slaney vd., 2002; Koçyiğit ve Yalçın, 2021; Çelik ve Şenay Güzel, 2018; Şahin, 2022; Karaca Durgun, 2021).

Tanrı tasavvuru bireyin Tanrı'yı duygusal olarak tecrübe etmesi, bireyin iç dünyasında Tanrı kavramına dair fikir, kanı ve tutumları olarak kapsamlı şekilde incelenen bir yapıya sahiptir (Hökelekli, 2017:117). İç dünya ile temasının oldukça yoğun olması Tanrı tasavvurlarının benlik kavramı ile doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkili olabileceği ihtimalini arttırmaktadır. Çünkü bireyin tasavvurları yansımalarını, benlik imajından alır. Benlik saygısı, bireyin kendisini olduğu gibi kabullenmesi ve sınırlarına saygı duyması olarak tanımlanarak bireyin kendisini sevmesi ile bağlantılıdır. Sevgi, motivasyonunu güven, saygı, umut, kabul görme, sığınma ve emniyette hissetme gibi ihtiyaçlardan almaktadır. Bu ihtiyaçların bireyin kendiliğinin haricinde bir başkasına yönelik bir yansıması olarak Tanrı kavramı ortaya çıkabilir (Kımtır, 2008: 100). Kendisiyle özdeşim kuran, kendisini tanıyan ve kabullenen bireyin Tanrı'yı da bileceği veciz bir sözde

“nefsini bilen Rabbi’ni bilir” şeklinde ifade edilir (Uludağ, 2025). Benliğin yaşadığı zirve ve doruk deneyimler, kişiyi aşkın olan ile ilişki kurmaya yöneltebilir ve birey zamanla bunu bir ihtiyaç olarak da tanımlayabilir. Benlik saygısını inşa etmeye çalışan bireyin, Tanrı ile temasının bu noktada gerçekleşebileceği düşünülebilir. Birey, Tanrı hakkındaki fikir ve varsayımlarını yoklamak amacıyla tasavvurlara başvurabilir. Bireyin sahip olduğu Tanrı tasavvurlarının stili benlik saygısını da etkiler. Ancak buradaki etkileşimin çift yönlü olduğunu söyleyebiliriz; hem Tanrı tasavvuru benlik saygısını etkileyebilir hem de benlik saygısı Tanrı tasavvurunu etkileyebilir.

Literatürde benlik saygısı ve Tanrı tasavvuru ilişkisini inceleyen pek çok çalışma vardır. Bu çalışmalarda iki değişken arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Tanrı tasavvuru olumlu/ sevgi yönelimli olan bireylerin benlik saygısı düzeyleri yüksek; olumsuz/ korku yönelimli tasavvura sahip bireylerin benlik saygısı düzeyleri düşük olarak saptanmıştır (Güler, 2007; Çavdar, 2024; Sula, 2023; Alçelik, 2013; Akyüz, 2010). İlişkiyi inceleyen çalışmalar, tezin Tanrı tasavvuru ile ilgili çalışmalar bölümünde detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Tanrı tasavvuru, dindarlık ve alt boyutlarıyla da ilişkilidir. Dindarlığın alt boyutlarından biri olan iç güdümlü dindarlıkta birey, dini içselleştirmiş, Tanrı ile samimi ve sevgi dolu bir ilişki kurmuştur. Bu noktada bireyin Tanrı tasavvurunun da sevgi yönelimli olduğunu söyleyebiliriz. Öyleyse dindarlık ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları da incelemek konuya farklı bir açıdan bakma fırsatı sunacaktır.

Koç (2008)’un farklı meslek gruplarındaki yetişkinlerin benlik saygısı ile dindarlık düzeylerinin ilişkisini incelediği çalışmasının sonucunda iç güdümlü dindarlık ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İç güdümlü dindarlık seviyesi yüksek olan bireylerin, benlik saygısı düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Topuz (2013)’un yetişkinlik ve yaşlılık döneminde bireylerin dindarlık tipolojileri ile benlik saygısını incelediği çalışmasında, inançsız bireylerin benlik saygılarının düşük olduğu; gösterişçi ve aldatici dindarların Tanrı ile samimi bir inanç geliştirmedikleri, dünyevi bazı çıkarlar umdukları için suçluluk ve günahkarlık hislerine kapılarak düşük benlik saygısı ile ilişkilendirildiği; tahkiki dindarlığa sahip bireylerin ise Tanrı ile kurdukları yakın ilişki tıpkı iç güdümlü dindarlıkta da olduğu gibi olumlu benlik saygısını arttırdığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Benlik ile bağlantılı bir kavram olarak değerdendirilen kişilik, çeşitli çalışmalarda dindarlık ile birlikte incelenmiştir. Bu çalışmaların sonuçları, olumlu kişilik özellikleri ile dindarlık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir (Gürses, 2001; 2010).

Yapılan araştırmalarda ortaya konulan bilimsel veriler ışığında mükemmeliyetçiliğın benlik saygısı ile, benlik saygısının da Tanrı tasavvurları ile ilişkili olabileceğı öne sürölmüştür. Kavramların birbirleriyle olan çeşitli yönlerdeki ilişkileriyle bu üç değişkenin birlikte ele alınarak incelenmesi farklı sonuçlar ve bakış açıları kazandırabilir. Mükemmeliyetçiliğın etiolojisindeki dinamikler benlik saygısı ve Tanrı tasavvurlarında da bulunmaktadır. Bu pencereden bakıldığında mükemmeliyetçi tutumlara sahip bireylerin benlik saygısı düzeyinin etkilendiğı gibi Tanrı tasavvurunun da etkilendiğı düşünölebilir. Birey, Tanrı'nın kendisinden mükemmel olmayı beklediğı ancak olamadıkça da suçluluk ve günahkarlık duygularına kapılarak olumsuz bir benlik algısı geliştirerek benlik saygısının düşebileceğı ihtimali varsayılabilir. İhtimalin yüksek oluşu bu değişkenler arasındaki ilişkiyi daha da güçlendirerek hakkında araştırma yapma ihtiyacı doğurmuştur.

2. BÖLÜM: YÖNTEM

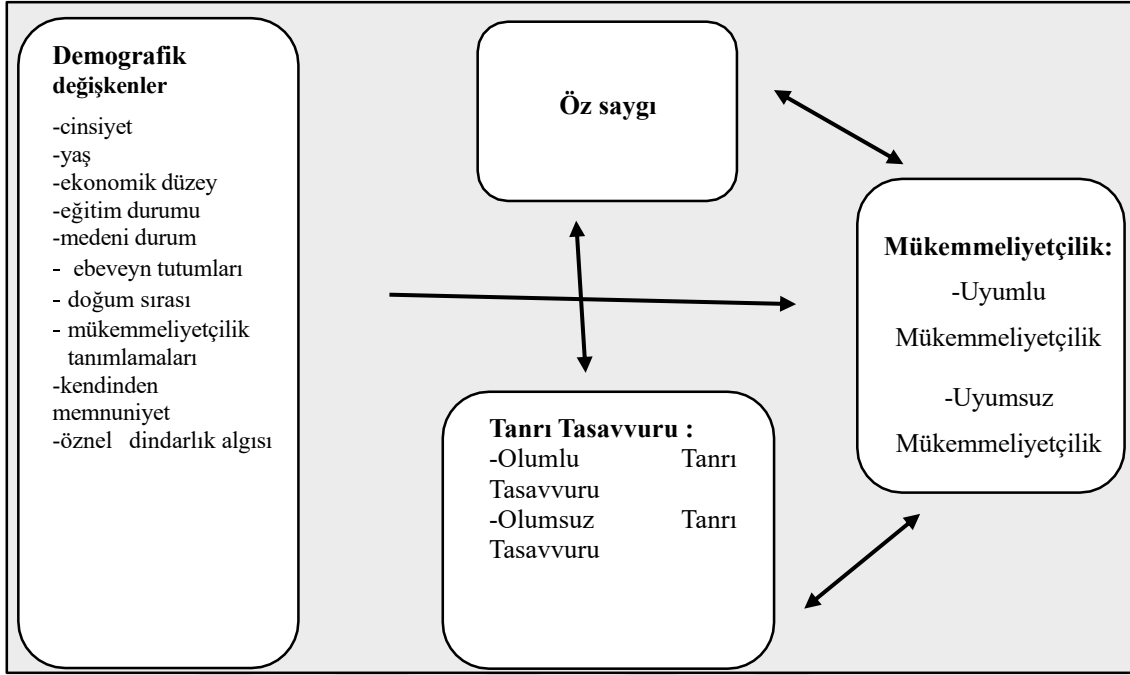
Bu bölümde araştırmanın modeli, örneklem ve nitelikleri, veri toplama araçları, veri toplanma süreci ve analiziyle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın deseni, birden fazla değişkenin arasındaki muhtemel ilişki ve etkileşimi ölçmek ve incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama (survey) modelindedir. Bu model sayesinde birden çok hipotez ve pek çok değişken eş zamanlı olarak test edilebilmektedir. Tarama araştırmalarında tümdengelim dayalı bir mantık bulunmaktadır. Bu araştırmalarda değişkenler, kavram ve durumlar önce bir bütün olarak ele alındıktan sonra tek tek incelenmekte ve muhtemel alternatif açıklamaların neler olabileceği konusunda öngörüler paylaşılmaktadır (Neuman, 2019: 511-512).

İlişkisel tarama modelinin benimsendiği bu araştırmada, mükemmeliyetçilik bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Araştırmanın özgün yönünü oluşturan mükemmeliyetçilik kavramı, çalışmanın odak noktasını teşkil etmektedir. Bu doğrultuda, mükemmeliyetçilik ile ilişkili değişkenleri daha geniş bir perspektiften değerlendirebilmek amacıyla “Demografik değişkenler ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında bir ilişki var mıdır?” sorusu, araştırmanın temel hipotezlerinden biri olarak belirlenmiş ve çalışmanın şekillenmesine katkı sağlamıştır.

Bu çalışmada 18-64 yaş arası yetişkin bireylerin mükemmeliyetçilik alt boyutları ile demografik değişkenler arasındaki ilişki ve yine mükemmeliyetçilik alt boyutları, benlik saygısı düzeyleri, Tanrı tasavvuru stilleri birlikte incelenerek aralarındaki ilişki tartışılmıştır. Araştırmanın modeli aşağıdaki gibidir.



Şekil 1: Araştırma Modeli

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

2.2. Araştırmaya Katılanlar ve Nitelikleri

Çalışmanın örneklemini 18- 65 yaş arası 402 kişiden oluşmaktadır. Çalışmanın örneklemine tesadüfi yöntemle ulaşılmıştır. Anket formu katılımcılara Ekim- Kasım 2024 tarihleri arasında Google Forms aracılığıyla online olarak iletilmiştir. 402 katılımcının vermiş olduğu cevaplar sonucunda çeşitli demografik değişkenlere göre dağılım ve yüzdelere aşağıdaki Tablo 1’de verildiği gibidir.

	Gruplar	Kişi Sayısı (N)	Yüzde %
Cinsiyet	Kadın	227	56.5
	Erkek	175	43.5
Medeni Durum	Evli	212	52.7
	Bekar	168	41.8
	Boşanmış/Ayrı	17	4.2
	Dul	5	1.2
Eğitim Düzeyi	İlkokul	11	2.7
	Ortaokul	14	3.5
	Lise	53	13.2
	Lisans	231	57.5
	Yüksek Lisans	75	18.7
	Doktora	18	4.5
Gelir Düzeyi	Çok Düşük	5	1.2
	Düşük	34	8.5
	Orta	250	62.2
	İyi	106	26.4
	Çok İyi	7	1.7
Mükemmeliyetçilik	Evet	177	45.0
	Hayır	216	55.0
Tanımlama			
Kendinden	Evet	23	5.9
Memnuniyet	Hayır	370	94.1

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzde Değerleri

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırmanın örneklemini 227 (%56.5) kadın ve 175 (%43.5) erkek olmak üzere toplam 402 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları ise 34.8 olarak bulunmuştur. Katılımcıların medeni durumlarına ait demografik bilgiler incelendiğinde katılımcılardan 212 (%52.7) kişinin evli; 168 kişinin (%41.8) ise bekar katılımcılardan oluştuğu, ayrıca katılımcılardan 17’sinin (%4.2) boşanmış/ayrı olduğu görülmektedir.

Araştırmanın örnekleminin eğitim düzeyi incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%57.5) eğitim düzeyinin lisans seviyesi olduğu anlaşılmaktadır. İlkokul ve ortaokul kademelerinden mezun olan katılımcıların ise azınlıkta olduğu söylenebilir. Kişilerin kendilerine dair mükemmeliyetçilik tanımlamalarına bakıldığında, katılımcıların %55’inin (216) kendilerinin mükemmeliyetçi olarak tanımlamadığı; %45’inin (177) kişinin ise mükemmeliyetçi olarak tanımladığı görülmektedir. Öyleyse kendilerini mükemmeliyetçi olarak tanımlayamayan bireylerin sayısı diğer gruba göre daha yüksektir.

Ekonomik durum incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun %62.2 (250) maddi durumunun orta seviyede olduğu görülmektedir. Onu takip eden çoğunluk, 106 (%26.4) kişi ile ekonomik durumu iyi bireylerdir. Ekonomik durumu çok düşük 5 (%1.2) ile çok iyi 7 (1.7) azınlıktadır.

“Kendinizden memnun musunuz?” sorusunun cevabına katılımcıların büyük çoğunluğunun 370 (%94,1) kişinin kendilerinden memnun olmadığı anlaşılmaktadır. Katılımcılar arasından yalnızca 23 kişi (%5.9) kendinden memnun olduğunu ifade etmektedir.

Gruplar		Kişi Sayısı (N)	Yüzde %
Doğum Sırası	Tek Çocuk	10	2.5
	İlk Çocuk	152	37.8
	Ortanca Çocuk	131	32.6
	En Küçük Çocuk	109	27.1
Anne Tutum	Demokratik/Eşitlikçi	85	21.1
	Müdahaleci/Koruyucu	234	58.2
	Otoriter/Baskıcı	83	20.6
Baba Tutum	Demokratik/Eşitlikçi	107	26.6
	Müdahaleci/Koruyucu	148	36.8
	Otoriter/ Baskıcı	147	36.6
Dini İnanç	Müslüman	401	99.8
	Ateist	0	0
	Deist	1	0
	Agnostik	0	0
	Diğer	0	0
Dindarlık Tanımlama	Çok Dindarım	31	7.7
	Dindarım	269	66.9
	Biraz Dindarım	91	22.6
	Dindar Değilim	11	2.7
Beş Vakit Namaz	Her Zaman Kılarım	228	56.7
	Çoğu zaman kılarım	80	19.9
	Ara sıra kılarım	78	19.4
	Hiç Kılmam	16	4.0

Tablo 2: Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzde Değerleri

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların %.37.8’nin birinci çocuk, 32.6’sının ortanca ve 27.1’nin en küçük çocuk olduğu anlaşılmaktadır. Tek çocuk %2.5 ile azınlıktadır (Tablo 2).

Katılımcıların dini inançları incelendiğinde %99.8'inin müslüman, yalnızca 1 kişinin ise deist görülmüştür. Kişilerin kendilerine dair dindarlık tanımlamalarına bakıldığında, katılımcıların %66.9'unun (269 kişi) kendilerini dindar olarak tanımlarken katılımcıların 2.7'sinin (11 kişi) dindar olmadıklarını ifade ettiği görülmektedir. Katılımcıların %7.7'sinin çok dindar, %22.6'nın biraz dindar oldukları bulgulanmıştır. Beş vakit namaz kılma durumu incelendiğinde ise katılımcıların büyük çoğunluğunun (%56.7) beş vakit namaz kıldığını ifade etmektedir. Katılımcıların %19.9'unun çoğu zaman; %19.4'ünün ara sıra kıldığı; %4'ünün ise hiç kılmadığı görülmüştür (Tablo 2).

Yaş	N	$\bar{x}$	SS	Min	Max
	402	34.8	11.17	18	64

Tablo 3: Yaş Değişkeni İçin Betimsel Değerler

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 3'te, araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcıların yaşlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır. Yaş değişkeni sürekli değişken olarak ele alınıp, korelasyon bakılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin yaşlarının 18-64 arasında değiştiği ve katılımcıların yaşları ortalamasının 34.8 (SS= 11.17) olduğu görülmektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama ve ölçme aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmaya veri sunacak anket çalışması, Ekim 2024- Kasım 2024 tarihleri arasında Google Forms üzerinden online olarak gerçekleştirilmiştir. Anket sorularında demografik değişkenlerden oluşan “Kişisel Bilgi Formu”, yetişkin bireylerin mükemmeliyetçilik yapısını belirlemek için “APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, katılımcıların Tanrı tasavvurlarının tespiti için “Tanrı Algısı Ölçeği” ve katılımcıların benlik saygısı düzeylerini ölçmek için “Öz Saygı Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, ekonomik durum, eğitim durumu ve medeni durum sorularının yanı sıra mükemmeliyetçiliği etkileyebileceği düşünülen ebeveyn tutumları, doğum sırası, kendini mükemmeliyetçi olarak tanımlama, kendinden memnuniyet ve öznel dindarlık algısı gibi

birtakım sorular eklenmiştir. Çocukluk dönemi ebeveyn tutumlarının tespitine yönelik sorular için Mehmedoğlu (2011)'nin çalışmasından yararlanılmıştır.

2.3.2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği

APS Mükemmeliyetçilik ölçeği ilk olarak Slaney ve Johnson (1992) tarafından geliştirilerek Slaney ve diğerleri (1996, 2001) tarafından da son hali verilmiştir. Sapmaz (2006)'ın Türkçe'ye uyarladığı ölçek, bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçerek mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz özelliklerini saptamak amacıyla geliştirilmiştir. 7'li Likert tipindeki ölçek 1 "Tamamen Katılmıyorum", 2 "Katılmıyorum", 3 "Kısmen Katılmıyorum", 4 "Bir Fikrim Yok", 5 "Kısmen katılıyorum", 6 "Katılıyorum", 7 "Tamamen Katılıyorum" şeklinde maddelenmiştir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır (Sapmaz, 2006).

Ölçeğin orijinal hali 23 madde ve "yüksek standartlar", "düzen" ve "çelişki" olmak üzere toplamda 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Sapmaz (2006) tarafından revize edilerek Türkçe'ye uyarlanan ölçekte ise bu 3 boyuta "tatminsizlik" boyutu eklenerek toplamda 4 alt boyuttan oluşmaktadır; 7 maddeden oluşan "Standartlar" (1,5,8,12,14,18,22), 4 maddelik "Düzen" (2,4,7,10), 6 maddelik "Çelişki" (3,9,15,16,19,21) ve 6 maddelik "Tatminsizlik" (6,11,13,17,20,23). Standartlar ve düzen alt boyutlarından elde edilen puanlar "uyumlu mükemmeliyetçilik" boyutunu; çelişki ve tatminsizlik alt boyutlarından elde edilen toplam puan da "uyumsuz mükemmeliyetçilik" boyutunu temsil etmektedir. "Standartlar" faktörü toplam varyansın % 5.80'ini; "düzen" faktörü toplam varyansın % 14'ünü; "çelişki" faktörü toplam varyansın % 21.73'ini ve araştırmacı tarafından eklenen "tatminsizlik" faktörü ise toplam varyansın 8.70'sini açıklamaktadır (Sapmaz, 2006)

APS ölçeğinin "*Uyumlu Mükemmeliyetçilik (Standartlar ve Düzen Birleştirilmiş alt ölçekleri)*" için Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı (α) .79; "*Uyumsuz mükemmeliyetçilik (Tatminsizlik ve Çelişki birleştirilmiş alt ölçekleri)*" için ise (α) .82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 4 alt boyutları için ise Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı "Standartlar" boyutu için .72; "Düzen" boyutu için .83; "Tatminsizlik" boyutu için .81 ve son olarak "Çelişki" boyutu için ise .72 olarak ölçülmüştür (Sapmaz, 2006).

Test yarılama güvenirlik katsayısı ise Uyumlu mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .74, uyumsuz mükemmeliyetçilik içinse .80 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerde ise güvenirlik katsayıları .69 ile .79 değerleri arasında değişkenlik göstermektedir (Sapmaz, 2006).

Bu araştırmada ise, APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin uyumlu mükemmeliyetçilik alt boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .84; uyumsuz mükemmeliyetçilik Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .89 olarak bulunmuştur. (Bkz: Tablo 5).

2.3.3. Tanrı Algısı Ölçeği

Güler (2007) tarafından bireylerin Tanrı tasavvurlarını ölçmek amacıyla geliştirilen Tanrı Algısı Ölçeği toplamda 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, “Hiç Yansıtmıyor” (1), “Kısmen Yansıtıyor” (2), “Biraz Yansıtıyor” (3), “Oldukça Yansıtıyor” (4) ve “Tamamen Yansıtıyor” (5) şeklinde 5’li Likert tipindedir. Ölçek sorularının yarısı seven-affedici Tanrı; diğer yarısı ise cezalandırıcı Tanrı tasavvuru olmak üzere iki ana kategoride incelenmektedir. Yüksek puanlar sevgi yönelimli Tanrı tasavvurunu temsil ederken düşük puanlar ise korku yönelimli Tanrı tasavvurunu temsil etmektedir. Ölçekte sevgi ifadeleri (1, 4, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 17, 19, 20 ve 22 maddeler) düz puanlanırken korku ifadeleri ise ters puanlanmaktadır (Güler, 2007).

Ölçek “Seven Tanrı”, “Tanrı’ya yönelik olumlu duygular”, “Uzak/ Umursamaz Tanrı”, “Korkutan ve cezalandıran Tanrı” ve “Tanrı’ya yönelik olumsuz duygular” olmak üzere toplam 5 faktörden oluşmaktadır.³ Tüm bu faktörler toplam varyansın %55,6’sını açıklamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .83 olarak ölçülmüştur (Güler, 2007). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı sevgi yönelimli (olumlu) Tanrı tasavvuru boyutu için .88; korku yönelimli (olumsuz) Tanrı tasavvuru için .66 olarak bulunmuştur. (Bkz. Tablo 5).

2.3.4. Öz Saygı Ölçeği

Eysenk ve Wilson’dan (1998) hareketle, Yapıcı (2004)’nın Türkçe’ye uyarlayıp geliştirdiği Öz Saygı Ölçeği 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek katılımcıların kendileri hakkındaki düşünceleri ve kendilik algılarını ölçmektedir. Ölçek, 1 “Her Zaman”, 2 “Sık Sık”, 3 “Bazen”, 4 “Hiç” olmak üzere 4’lü Likert tipindedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, benlik saygısı düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Öz saygı ölçeğinin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .84 olarak ölçülmüştur (Yapıcı, 2007; Yapıcı ve Kayıklık, 2005).

³ Ölçek 5 faktörden oluşsa da genellikle sevgi(olumlu) ve korku(olumsuz) olmak üzere 2 alt boyut kullanılmaktadır.

Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .88 olarak ölçülmüştür. (Bkz Tablo 5).

2.3.5. Normallik Analizi

Ölçeklerin normal dağılım hipotezine uyup uymadığını görmek için çarpıklık ve basıklık değerleri ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır.

Normal dağılım varsayımının, çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak analiz etmenin isabetli bir yaklaşım olduğu belirtilmiştir (Sezer, 2015). APS Mükemmeliyetçilik, Tanrı Algısı ve Öz Saygı Ölçekleri ve alt boyutlarının normal dağılım hipotezlerine uyup uymadığı, çarpıklık, basıklık ve Cronbach's Alpha değerlerine ilişkin tanımsal istatistik bulgularına ait bilgiler Tablo 4'de yer almaktadır.

		N	Çarpıklık	Basıklık
Uyumlu Mükemmeliyetçilik		402	-1.0	1.41
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik		402	.39	-.64
Olumlu Tasavvuru	Tanrı	402	-1.46	1.68
Olumsuz Tasavvuru	Tanrı	402	1.03	1.47
Öz Saygı		402	.07	.84

Tablo 4: Mükemmeliyetçilik, Tanrı Tasavvuru ve Öz Saygı Alt Boyutlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Çalışmanın değişkenlerine ait normallik değerlendirmesine ait basıklık ve çarpıklık değerleri (-2 ila +2) göre gerçekleştirilmiştir (George ve Mallery, 2019:114). Gerçekleştirilen tanımsal istatistik analizden elde edilen bulgular incelendiğinde APS Mükemmellik Ölçeği alt boyutlarının, Tanrı Algısı Ölçeği alt boyutları ve Öz Saygı Ölçeğinin normal dağılıma sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4).

2.3.6. Güvenilirlik Analizi

	N	α
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	402	.84
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	402	.89
Olumlu Tanrı Tasavvuru	402	.88
Olumsuz Tanrı Tasavvuru	402	.66
Öz Saygı	402	.88

Tablo 5: Mükemmeliyetçilik, Tanrı Tasavvuru ve Öz Saygı Alt Boyutlarına Ait Güvenilirlik Analizi Bulguları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Veri toplama araçları olarak tercih edilen APS Mükemmeliyetçilik, Tanrı Algısı ve Öz Saygı ölçeklerinin iç tutarlılık analizleri yapıldıktan sonra Croanbach's Alpha değerlerine ilişkin sonuçlar incelenmiştir (Tablo 5).

Değeri $0.60 \leq \alpha < 0.80$ aralığında olan ölçeklerin oldukça güvenilir; $0.80 \leq \alpha < 1.00$ aralığında olan ölçeklerin ise yüksek derecede güvenilir olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Kalaycı, 2010).

APS Mükemmellik Ölçeği alt boyutlarının, Tanrı Algısı Ölçeği alt boyutları ve Öz Saygı Ölçeği için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda elde edilen Cronbach alfa güvenilirlik katsayılarının kabul edilebilir değerlerde ve güvenilir olduğu görülmektedir (Tablo 5). Elde edilen sonuçlar neticesinde çalışmada parametrik analizler kullanılmıştır.

2.4. Verilerin Toplanma Süreci ve Analizi

Yetişkin bireylerde mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvuru ilişkisini incelemeyi amaçlayan bu çalışmada ölçümler için kullanılan APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Tanrı Algısı Ölçeği ve Öz Saygı Ölçeği için ölçekleri geliştiren ve uyarlayan araştırmacılardan kullanım izni alınmıştır. Araştırmanın amacına ve problemine uygun olarak hazırlanan kişisel bilgi formunu da içeren anket formu Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu'ndan 14.03.2024

tarihinde etik izin belgesi (Sayı: E-61923333-050.99-347501) alındıktan sonra Ekim 2024 – Kasım 2024 tarihlerinde gönüllülük esas alınarak katılımcılara online olarak Google Forms aracılığıyla uygulanmıştır.

Katılımcılara uygulamadan önce araştırma ve anket hakkında bilgilendirme mesajı gönderilmiş ve katılımcıların tamamen kendi rızaları ile gönüllülük üzerine katılım sağlamalarına dikkat edilmiştir. Araştırmada 483 katılımcıya ulaşılmıştır. Ancak yurtdışında yaşayan katılımcılar (10 kişi), araştırmanın sınırlılıkları gereği örneklem grubundan çıkartılmıştır. Ayrıca araştırma verilerinin normal dağılım sağlaması için 71 katılımcı araştırma dışı kalmıştır. Sonuç olarak araştırma verilerini 402 katılımcı oluşturmaktadır.

Elde edilen tüm istatistiksel verilerin analizi için IBM SPSS 26.0 programı kullanılmıştır. Araştırmada değişkenlere yönelik tanımsal istatistiki bulgular (sayı, min-maks değerleri, ortalama, standart sapma) kullanılarak betimsel analiz yapılmıştır. Aynı zamanda araştırmada kullanılan APS Mükemmeliyetçilik, Tanrı Algısı ve Öz Saygı ölçeklerinin normallik ve güvenilirlik analizi yapılmış, değişkenlerin normal dağılım gösterdiği ve Cronbach's Alpha değerlerinin ise güvenilir olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 5). Bulguları karşılaştırırken iki bağımsız grup karşılaştırmalarında 't testi'; ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırmalarında ise 'ANOVA' kullanılmıştır. Grup farklarının tespiti için 'Post Hoc' testi yapılmıştır. Ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi test etmek için "Pearson Korelasyon" analizi uygulanmıştır.

3. BÖLÜM: BULGULAR VE YORUMLAR

Çalışmanın bu bölümünde mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmanın amacına uygun olarak katılımcılara yöneltilen soruların cevaplarının analizlerine yer verilmiştir. İlk olarak katılımcıların APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Tanrı Tasavvurları Ölçeği ve Özsaygı Ölçeği üzerinden aldıkları puanlar ile genel profil ortaya konulmuş, sonrasında mükemmeliyetçilik alt boyutlarının demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiş, son olarak ise mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvuru arasındaki ilişki ele alınmıştır.

3.1. Genel Profile İlişkin Bulgular

Tablo 6’da yetişkinlik dönemindeki bireylerin mükemmeliyetçilik alt boyutları, Tanrı tasavvuru alt boyutları ve özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların betimsel analizleri yapılarak katılımcıların genel profili ortaya konulmuştur.

	N	Min	Max	Ort	SS
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	402	15	77	57.6	10.3
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	402	16	83	44.6	14.6
Olumlu Tanrı Tasavvuru	402	33	60	54.9	5.95
Olumsuz Tanrı Tasavvuru	402	10	38	16.3	4.53
Özsaygı	402	21	40	29.1	2.70

Tablo 6: Mükemmeliyetçilik, Tanrı Tasavvuru ve Özsaygı Alt Boyutlarına Ait Betimsel Analiz Bulguları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırmaya dahil olan yetişkin örneklemin mükemmeliyetçilik alt boyutlarından uyumlu mükemmeliyetçilik puanlarının toplam ortalaması ($\bar{X}=57.6$); uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarının toplam ortalaması ($\bar{X}=44.6$), Tanrı tasavvuru ölçeğinin alt boyutlarından olumlu Tanrı tasavvuru puanlarının toplam ortalaması ($\bar{X}=54.9$); olumsuz Tanrı tasavvuru puanlarının toplam ortalaması (16.3) ve özsaygı ölçeğinin toplam puanlarının ortalaması ise ($\bar{X}=29.1$) olarak belirlenmiştir.

Tablo 6'daki ortalama puanlara bakıldığında çoğu ölçek için ortalama değerlerin ortalama değerler olduğu görülmektedir. En yüksek ortalama puanı sahip alt boyut, mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutu olan uyumlu mükemmeliyetçilik ($\bar{X}=57.6$) ortalamaları olduğu görülürken onu olumlu Tanrı tasavvuru ($\bar{X}=54.9$) ortalamaları takip etmektedir. Araştırma bulgularından hareketle katılımcıların uyumlu mükemmeliyetçilik ve olumlu Tanrı tasavvuru puanlarının orta düzeyde olduğu söylenilebilir. Ayrıca katılımcıların yine büyük çoğunluğunun uyumsuz mükemmeliyetçi ($\bar{X}=44.6$) tutumlar sergilediğini söylemek mümkün görünmektedir. Bununla birlikte katılımcıların olumsuz Tanrı tasavvuru (16.3) ve özsaygı ($\bar{X}=29.1$) puanlarının düşük olduğu gözlenmiştir. Bu durum, katılımcıların büyük çoğunluğunun özsaygı düzeylerinin ve Tanrı'yı olumsuz tasavvur etme eğilimlerinin de azınlıkta olduğunu göstermektedir.

3.2. Demografik Değişkenlere Göre Mükemmeliyetçiliğe İlişkin Bulgular

Bu başlık altında araştırma grubu olarak seçilen yetişkin bireylerin mükemmeliyetçilik alt boyutlarının demografik değişkenler (cinsiyet, ekonomik durum, eğitim durumu ve medeni durum, ebeveyn tutumları, doğum sırası, kendini mükemmeliyetçi olarak tanımlama, kendinden memnuniyet ve öznel dindarlık algısı) ile ilişkisine dair bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan demografik değişkenlerin mükemmeliyetçilik alt boyutlarıyla olan etkileşimi tablolar halinde sunulurken tartışılmıştır. Ayrıca demografik değişkenlerden olan yaş faktörü ile mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları arasındaki ilişkinin tespiti için korelasyon analizi yapılmıştır.

3.2.1. Cinsiyet Gruplarına Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait Bulgular

İlk olarak mükemmeliyetçilik alt boyutları puanlarının cinsiyete göre değişiklik gösterme durumunu incelenmek amacıyla bağımsız gruplar t-test analizi yapılmıştır. Bu analiz ile “cinsiyet değişkeni ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında ne tür bir ilişki vardır?” sorusuna cevap aranmaktadır. Kadın ve erkek gruplarının uyumlu mükemmeliyetçilik ($t=-.985$; $p>.05$) ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ($t=1.01$; $p>.05$) puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t- testi sonucunda, mükemmeliyetçilik alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmektedir (Tablo

7).

	Kadın (N:227)		Erkek (N:175)			
Değişken	Ort	SS	Ort	SS	t	p
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	57.1	10.2	58.1	10.6	-.985	.32
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	45.2	15.2	43.7	13.9	1.01	.31

* $p < .05$; ** $p < .001$

Tablo 7: Cinsiyet Gruplarına Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırma bulgularının sonucuna göre cinsiyet ve mükemmeliyetçilik alt boyutları anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Araştırmanın H^2 “kadınların mükemmeliyetçi tutumlar sergileme eğilimleri erkeklere göre daha yüksektir” şeklindeki hipotezi desteklenmemiştir.

Literatürde araştırmanın bu yöndeki bulgusuyla örtüşerek mükemmeliyetçilik tutumları ve cinsiyet arasında anlamlı ilişkilerin tespit edilemediği çalışmalar mevcuttur (Öztürk Yıldırım, 2024; Güneş, 2024; Naz, Hassan ve Luqman, 2021; Ulu Kalın, 2020; Sapmaz, 2006; Ashraf vd.,2023; Stoeber ve Stoeber, 2019; Gerçek, 2020). Öyleyse araştırmada ortaya çıkan sonuca göre kadın ya da erkek olmak, bireylerin uyumlu ya da uyumsuz mükemmeliyetçi tutumlara sahip olma durumunu değiştirmemektedir. Mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılık göstermemesi, mükemmeliyetçi tutumlar sergileyen ebeveynlerin ya da bireyin çevresinde öğretmen, arkadaş, akrabalar gibi örnek aldığı kişilerden etkilenebildiği ya da kendilerine rol model alabileceği ihtimalini düşündürmektedir. Nitekim literatürde Frost vd. (1990)’ın kız ve erkek çocukların mükemmeliyetçilik puanlarıyla ebeveynlerinin mükemmeliyetçilik puanlarının incelendiği araştırmada kız çocukların annelerinin mükemmeliyetçilik puanları ile aralarında anlamlı ilişkiler tespit edilirken babalarının mükemmeliyetçilik puanları ile herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Fleet, Hewitt ve Singer (1995)’e göre de mükemmeliyetçilik puanlarında cinsiyete göre oluşan fark, ebeveyn stillerinden kaynaklanmaktadır. Öyleyse cinsiyet değişkeni ile

mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda ebeveyn dinamiklerinin de birlikte incelenmesi konuya daha geniş bir perspektiften bakma imkanını sunabilir (Sapmaz, 2006; Bıyıkoglu, 2013).

Ancak literatürde bunun tam aksini iddia ederek bireylerin cinsiyetine göre mükemmeliyetçilik tutumlarının değiştiği sonuçlarına ulaşılan çalışmalar da mevcuttur (Bıyıkoglu, 2013; Özlü ve Topkaya, 2020; Gönülateş ve İmamoğlu, 2019). Cinsiyet faktörüne farklı yönlerden bakılmaktadır. Erkeklerin mükemmeliyetçi tutumlar sergileme eğilimlerinin kadınlara göre daha yüksek olarak bulgularanan araştırmalarda, toplumun erkeğe yüklediği rol, beklenti ve sorumlulukların bu duruma yol açtığı belirtilmektedir (Kahraman, Kaya ve Erez, 2021). Kadınların erkeklere görece daha fazla mükemmeliyetçi tutumlar sergileme eğilimlerinin tespit edildiği araştırmalarda ise kadınların küçük yaşlardan itibaren üstlendikleri toplum tarafından yüklenen zihinsel kodların kadınların düzen konusunda hassas olma ve planlı olma güduları sebep olarak öngörülmektedir. Aynı zamanda aile hayatında kendisine verilen görevlerle düzen ve temizliği sağlama, hayatını devam ettirebilmek için eş ve anne rollerini eksiksiz yerine getirme gibi taleplerin kadınların mükemmeliyetçi tutumlar sergilemelerine sebep olabileceği düşünülmektedir (Çağatayalp Özden, 2020).

3.2.2. Yaş ve Mükemmeliyetçilik, Benlik Saygısı ve Tanrı Tasavvurları Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

	Yaş	Uyumlu Mükemmeliyetçi lik	Uyumsuz Mükemmeliyetçi lik	Olumlu Tanrı Tasavvur u	Olumsuz Tanrı Tasavvur u	Özs ayg ı
Yaş	1	-,087	-,113*	,201**	-,198**	.33 2**

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Tablo 8: Yaş, Mükemmeliyetçilik, Tanrı Tasavvuru ve Öz Saygı Korelasyon Tablosu

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların yaş, mükemmeliyetçilik, Tanrı tasavvuru ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler Tablo 8’de detaylı olarak incelenmiştir. Katılımcıların yaş, mükemmeliyetçilik alt boyutları, Tanrı tasavvuru alt boyutları ve benlik saygısı puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır (Tablo 8).

Katılımcıların yaşları olumlu Tanrı tasavvuru ($r=.201, p<.01$) ve benlik saygıları ($r=.332, p<.01$) arasında pozitif yönlü; olumsuz Tanrı tasavvuru ($r=-.198, p<.01$) ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ($r=-.113, p<.05$) ile yaş arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülürken; uyumlu mükemmeliyetçilik ($r=-.087, p>.05$) ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya koyulmuştur.

Tablo 8'e göre yaş ve uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşları arttıkça uyumsuz mükemmeliyetçilik tutumları da azalmıştır. Bu durumda H³ "Katılımcıların yaşları arttıkça uyumlu mükemmeliyetçilik tutumları artmakta; uyumsuz mükemmeliyetçilik tutumları ise azalmaktadır" şeklindeki hipotez kısmen desteklenmiştir.

Araştırma bulguları ile örtüşerek yaş ve mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişkilerin tespit edildiği çalışmalar (Gerçek, 2020; Büyükbayraktar, 2011; Çağatayalp-Özdin, 2019) mevcuttur. Bu durum bireylerin özellikle gençlik döneminde daha idealist ve mükemmeliyetçi tutumlar sergiledikleri ancak yaş aldıkça bu olumsuz tutumların azalarak daha esnek bir tutum sergiledikleri şeklinde yorumlanabilir.

Mükemmeliyetçilik ve yaş arasındaki ilişkinin incelendiği bazı çalışmalarda ise mükemmeliyetçilik ve yaş arasında pozitif ilişkilere rastlanmıştır (Oran Pamir, 2008; Stoeber ve Stoeber, 2009). Kimi çalışmalarda da mükemmeliyetçilik ve yaş arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır (Demirci, 2018; Yılmaz, Erişen, Banaz, 2019; Kırıl ve Çavuş, 2017). Bahsi geçen çalışmalardan farklı sonuçlar elde edilmesine, her bir örneklemin farklı yaş gruplarından oluşmasının etkili olabileceği düşünülebilir.

Benlik saygısı ve yaş değişkenleri incelendiğinde aralarındaki ilişkinin pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşları arttıkça benlik saygısı puanları da artmaktadır. Bu bulguları destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Güler, 2007a; Özdayı, 2019; Kan, 2018; Brewer ve Kerslake, 2015; Sarıkaya, 2015). Bazı çalışmalarda ise iki değişken arasında anlamlı düzeyde ilişkilere rastlanmamıştır (Gerçek, 2020; Gür, 1996; Ceviz, 2009).

Yaşın artmasıyla katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin de artması; bireylerin özellikle yetişkinlik dönemi ile birlikte hayatlarını düzene oturtmaları, kendilerini dinlemeye ve anlamaya daha fazla vakit ayırarak kendilerini öncelemeye özen göstermeleri ve böylelikle de benliklerine duydukları saygıyı da arttırmalarına sebep olabileceği

söylenilebilir. Bu dönemde bireyler hayat memnuniyetlerini arttırmak için çaba sergiler. Erikson'un da ifadesiyle "benlik bütünlüğü (ego integrity)" önem kazanır (Ceviz, 2009). Tanrı tasavvuru ve yaş arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise olumlu Tanrı tasavvuru ve yaş arasında pozitif; olumsuz Tanrı tasavvuru ve yaş arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bir diğer ifadeyle; katılımcıların yaşları arttıkça daha olumlu bir Tanrı tasavvuru anlayışı benimseyerek Tanrı'ya dair olumsuz anlayış ve düşüncelerin gittikçe azaldığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda, literatür bulgularıyla örtüşen sonuçlara ulaşılmıştır. Tanrı tasavvuru ve yaş değişkenlerinin incelendiği Hacıkeleşoğlu (2020)'nin çalışmasında, Tanrı tasavvuru alt boyutlarından dengeli, korku-ceza yönelimli ve ilgisiz Tanrı tasavvuru biçimleri ile anlamlı düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir. Olumlu Tanrı tasavvuru alt boyutlarından olan dengeli Tanrı tasavvuru puanlarının yaş ile birlikte arttığı, yine olumsuz Tanrı tasavvuru alt boyutlarından korku- ceza puanlarının da yaş ile birlikte arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebi olarak yetişkinlik döneminde yaşı artmasıyla bireyin daha dengeli, kaygı ve korkulardan arınmış, sevgi- korku arasında bir Tanrı tasavvurunun oluşması gösterilmektedir. Mehmedoğlu (2011) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda ise yaş değişkeninin Tanrı tasavvuru alt boyutlarından yakın/içkin boyutuyla anlamlı derecede ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Dinvar (2011) araştırmasında, olumsuz Tanrı tasavvurunun yaş değişkenine göre değişiklik gösterdiği; yaşı arttıkça olumsuz Tanrı tasavvurunun azaldığı sonuçlarına ulaşmıştır. Genç yaş grubunun olumsuz Tanrı tasavvuru puanlarının yetişkin gruba göre anlamlı derecede yüksek olduğu gözlenmiştir. Yine İpek Yıldız (2012)'in çocukların Tanrı tasavvuru anlayışlarını incelediği araştırmasında, yaş arttıkça bireylerin cezalandırıcı ve korkutucu Tanrı tasavvurunun yerini affedici Tanrı tasavvuruna bıraktığı görülmüştür. Güngördü (2001)'nin de örneklemini 17- 36 yaş arasındaki bireylerden oluşturduğu araştırmasında 20 yaş altı bireylerin, 23 yaş ve üstündeki bireylere göre daha olumsuz bir Tanrı tasavvuruna sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

İki değişken arasında anlamlı ilişkiler tespit edildiği gibi anlamsız ilişkiler de kimi araştırmalarda saptanmıştır (Güler, 2007a; Doğan, 2016).

Yetişkin bireylerin, gençlere nazaran Allah'ı kendilerine daha yakın, daha sevecen olarak kabul edip buna karşılık daha az cezalandırıcı, intikam alıcı ve korkutucu olarak tasavvur etmeleri, bu dönemin gelişim özellikleriyle yakından ilişkili olabilir. Özellikle yetişkinlik

döneminde birey, inançlarına karşı daha kararlı ve bütünlüklü bir tutum sergiler. Bu dönemde dine karşı daha samimi bir yaklaşım hakimdir. Hatta bu sebeple yaş arttıkça iç güdümlü dindarlık düzeylerinin de arttığı düşünülmektedir (Mehmedoğlu, 2011: 212-213).

3.2.3. Ekonomik Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Ekonomik Durum	N	X	Ss	F	p	Grup Farkı
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	Düşük	39	57.7	9.59	.004	.99	
	Orta	250	57.5	9.94			
	İyi	113	57.5	11.6			
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	Düşük ^a	39	50.7	15	4.18	.016*	a>b,c
	Orta ^b	250	44.4	14.5			
	İyi ^c	113	42.9	14.3			

* $p < .05$; ** $p < .001$

Tablo 9: Ekonomik Duruma göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait ANOVA Bulguları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların mükemmeliyetçilik alt boyut puanlarının ekonomik düzeye arasındaki ilişkiye dair bulgular, Tablo 9'da verilmiştir. Mükemmeliyetçilik alt puanlarının ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların uyumlu mükemmeliyetçilik ($F=0.04$, $p>0.05$) puanlarının ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermediği ancak uyumsuz mükemmeliyetçilik ($F=4.18$, $p<0.05$) puanlarının, ekonomik düzey ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 9).

Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ekonomik düzey arasındaki farklılığın neden oluştuğunun bulunması amacıyla Tukey Post Hoc analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarının, düşük ($X=50.7$) ekonomik grubun

puanlarının orta ($X=44.4$) ve iyi ($X=42.9$) ekonomik gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Uyumsuz mükemmeliyetçilik puanı yüksek olan bireylerin ekonomik düzeylerinin de daha düşük olduğu gözlenmiş, uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarının ekonomik düzeylerin ortadan iyiye doğru azaldığı görülmüştür. Bu durumda H^4 “Ekonomik düzeyi düşük bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları daha yüksek; uyumlu mükemmeliyetçilik puanları ise daha düşüktür” şeklindeki hipotez kısmen desteklenmiştir.

Literatürde ekonomik düzey ile mükemmeliyetçilik puanlarını inceleyen pek çok çalışma vardır. Çalışmaların çoğu araştırma bulguları ile örtüşmektedir. Karayığit (2017)’in çalışmasında olumlu mükemmeliyetçilik puanları ile ekonomik düzey arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre ortanın üzerinde ekonomik düzeye sahip olan bireylerin, ortanın altında ekonomik düzeye sahip olan bireylere göre daha yüksek düzeyde olumlu mükemmeliyetçilik tutumlarına sahip olduğu saptanmıştır. Olumsuz mükemmeliyetçilik ile ekonomik düzey arasında ise negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Pirinççi (2009) ve Büyükbayraktar (2011)’in örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmalarının sonucunda da kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ile ekonomik düzey arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bireyin sahip olduğu düşük sosyoekonomik düzey, üstün olma ve mükemmelliğe ulaşma çabasıyla çelişebilir. Bu çatışmalar sonucunda birey, aşağılık duygusuna kapılabilir. Bireyin, içerisinde bulunduğu durumu telafi etme ve baş etme refleksi olarak uyumsuz mükemmeliyetçilik tutumları sergileyebileceği düşünülmektedir (Karayığit, 2017).

Bunun yanında literatürde anlamlı ilişkilerin tespit edilemediği çalışmalarla da karşılaşılabilir. Örneğin, Öztürk Yıldırım (2024)’ın çalışmasında, çok boyutlu mükemmeliyetçilik toplam puanları ile ekonomik düzey arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Çalışmalarda sonuçların farklılığının sebebi olarak farklı ölçeklerin kullanımı ve farklı örneklem seçimi olabileceği düşünülebilir. Yine Özkan, Çekiç ve Çepikkurt (2023)’ün çalışmalarında da iki değişken arasındaki ilişki, anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

3.2.4. Eğitim Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Alt boyutlarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	F	p
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	İlkokul	25	53.8	16.0	2.02	.294
	Lise	53	55.8	10.8		
	Lisans	231	58.0	9.15		
	Lisansüstü	93	58.5	10.9		
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	İlkokul	25	47.1	15.4	.425	.735
	Lise	53	44.2	15.0		
	Lisans	231	44.1	14.1		
	Lisansüstü	93	45.3	15.6		

* $p < .05$; ** $p < .001$

Tablo 10: Eğitim Düzeyine göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait ANOVA Bulguları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 10’da katılımcıların eğitim düzeyi ve mükemmeliyetçilik alt puanlarına ilişkin bulgular ele alınmıştır. Katılımcıların mükemmeliyetçilik alt boyut puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların uyumlu mükemmeliyetçilik ($F=2.28, p>0.5$) ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ($F=5.03, p>.05$) puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür (Tablo 10). Bu durumda H^5 “Katılımcıların eğitim düzeyleri ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasında pozitif; uyumsuz mükemmeliyetçilik ile arasında negatif ilişkiler mevcuttur.” şeklindeki hipotez desteklenmemiştir.

Bu iki değişkenin ilişkisini inceleyen çalışmaların çoğunun araştırma bulguları ile örtüştüğünü söylenilebilir. Madan ve Karagözoğlu (2019)’un futbol antrenörlerinin mükemmeliyetçilik ve esenlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmasında katılımcıların eğitim düzeyi ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı farklılıklara rastlamamıştır. Yine Kahraman vd. (2021)’in çalışmasında da eğitim düzeyi ile

mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir. Örneklem grubunun çoğunluğunu lisans ve lisansüstü bireylerden oluşmaktadır. Anlamlı derecede farklılığa ulaşılmama sebebi olarak örneklem grubunun eğitim düzeyinde çok çeşitlilik sergilememesi gösterilebilir.

İki değişken arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılan çalışmalar olduğu gibi anlamlı ilişkilerin tespit edildiği çalışmalar mevcuttur. Gönülateş ve İmamoğlu (2019)'nın tenisçi bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini incelediği araştırmasında üniversite eğitimi almış sporcuların lise ve daha alt kademedeki eğitim alanlarına göre daha mükemmeliyetçi tutumlar sergiledikleri gözlenmiştir. Teber (2021)'in katılımcıların mükemmeliyetçilik ve işkolik olma durumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında mükemmeliyetçilik alt boyutları ile eğitim düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, toplumun eğitim düzeyi yüksek bireylere farklı bir anlam yükleyip farklı beklentiler içerisine girdiği, hem de bireyin başarı tatminine ulaştıkça kendisine daha yüksek standartlar belirlemesinin sebep olabileceği şeklinde yorumlanabilmektedir.

3.2.5. Medeni Duruma Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Medeni Durum	N	X	Ss	F	p	Grup Farkı
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	Evli ^a	212	56.6	10.3	2.28	.103	
	Bekar ^b	168	58.9	10.4			
	Ayrı/Dul ^c	22	56.7	9.61			
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	Evli ^a	212	42.4	14.03	5.03	.007*	b>a
	Bekar ^b	168	47.2	15.07			
	Ayrı/Dul ^c	22	45.7	14.9			

* $p < .05$; ** $p < .001$

Tablo 11: Medeni Duruma göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait ANOVA Bulguları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların medeni durum ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasındaki ilişki Tablo 11’da incelenmiştir. Katılımcıların mükemmeliyetçilik alt boyut puanlarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların uyumlu mükemmeliyetçilik ($F=2.28, p>0.5$) puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği, uyumsuz mükemmeliyetçilik ($F=5.03, p<.05$) puanlarının ise medeni durum ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 11). Bir diğer ifadeyle uyumlu mükemmeliyetçilik puanları medeni duruma göre değişiklik göstermezken, uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları medeni duruma göre değişiklik göstermektedir.

Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile medeni durum arasındaki farklılığın neden oluştuğunun bulunması amacıyla Tukey Post Hoc analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarının, bekar ($X=47.2$) grubun puanlarının evli ($X=42.4$) grubuna göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Bekar katılımcıların evli katılımcılara nazaran daha yüksek uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarına sahiptir. Medeni durum ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Bu durumda H^6 “Bekar katılımcıların uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri evli bireylere nazaran daha yüksek; uyumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri ise daha düşüktür.” şeklindeki hipotez kısmen desteklenmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde, medeni durum ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri inceleyen sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmaktadır. Araştırma bulgularını destekler nitelikte çalışmalara ulaşılmamıştır. Araştırma sonucunun literatürde bu iki değişkene farklı bir pencereden bakabilme imkânı sunabileceği düşünülmektedir. Yine araştırmada kullanılan APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin kullanıldığı çalışmaların sınırlı sayıda oluşu ve medeni durum ve mükemmeliyetçilik ilişkisini incelememeleri de bu noktada literatürde bir eksikliğin olduğu ihtimalini akla getirmektedir.

Evli bireyler bekarlara nazaran olayları karşılamada daha gerçekçi ve çözüm odaklı olabilmektedirler. Eşleri ve aileleriyle yaşadıkları çatışmalarda problem çözme noktasında daha işbirlikçi ve uyumlu davranarak stres yönetimlerini geliştirebilirler. Ayrıca evlilik bireyin sosyal, biyolojik ve güven, sosyal aidiyet gibi pek çok psikolojik ihtiyacının giderilmesine ortam hazırlayabilir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin dinamiklerinden biri olan onaylanma ve aşırı öz eleştiri durumları, evliliğin bu güven

ortamı ile dinginleşip daha dengeli bir hale gelebilir. Evliliğin sunduğu psikolojik doyum ile benlik saygısı arasında da negatif ilişkilerin varolduğu araştırmalarda görülmektedir. İlgili bulgular, evli bireylerin bekar bireylere nazaran uyumsuz mükemmeliyetçi tutumlarını daha az sergileyebileceği şeklinde yorumlanabilir (Ümmet, 2017; Flett ve Hewitt, 2002; Özasma, 2024; Taşköprü, 2013).

İki değişken arasında anlamlı farklılıkların olmadığı sonucuna ulaşılan çalışmaların sayısı ise hayli fazladır (Güneş, 2024; Kahraman, Kaya ve Erez, 2021; Madan ve Karagözoğlu, 2019; Öztürk Yıldırım, 2024; Büyükkateş, 2018). Medeni durum ile mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki olmamasının bir sebebi olarak, mükemmeliyetçiliğin durum odaklı bir olgu olmasından ziyade bir kişilik özelliği olarak ele alınması gösterilmektedir (Kahraman, Kaya ve Erez, 2021). Bir diğer sebep olarak ise farklı örneklem gruplarıyla ve farklı ölçeklerle çalışılması belirtilebilir.

3.2.6. Ebeveyn Tutumlarına Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Anne Davranış Tutumu	N	X	Ss	F	p
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	Demokratik	85	57.6	10.0	.308	.735
	Koruyucu	234	57.8	10.3		
	Müdahaleci	83	56.8	10.8		
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	Demokratik	85	41.6	13.5	2.68	.069
	Koruyucu	234	44.9	14.6		
	Müdahaleci	83	46.8	15.5		

* $p < .05$; ** $p < .001$

Tablo 12: Anne Davranış Tutumu ile Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait Anova Tablosu

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların anne davranış tutumları ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında ilişki Tablo 12’de incelenmiştir. Mükemmeliyetçilik alt boyut puanlarının anne tutumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların uyumlu mükemmeliyetçilik ($F=.308$, $p>0.5$) ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ($F=2.68$, $p>.05$) puanlarının anne tutumuna göre anlamlı derecede farklılık göstermediği görülmüştür (Tablo 12).

Değişkenler	Baba Davranış Tutumu	N	X	Ss	F	p
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	Demokratik	107	57.7	10.7	.163	.849
	Koruyucu	148	57.2	11.1		
	Müdahaleci	147	57.9	9.3		
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	Demokratik	107	43.4	14.8	.556	.574
	Koruyucu	148	44.8	13.9		
	Müdahaleci	147	45.3	15.3		

* $p < .05$; ** $p < .001$

Tablo 13: Baba Davranış Tutumu ile Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait Anova Tablosu

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların mükemmeliyetçilik alt boyut puanlarının baba tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların uyumlu mükemmeliyetçilik ($F=.163$, $p>0.5$) ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ($F=.556$, $p>.05$) puanlarının baba tutumuna göre anlamlı derecede farklılık göstermediği görülmüştür. (Tablo 13). Bu durumda H^7 “Bireylerin çocukluk döneminde muhatap olduğu ebeveyn tutumları ile mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı ilişkiler vardır” şeklindeki hipotez desteklenmemiştir.

Ebeveyn tutumları, mükemmeliyetçiliğin ilişkili olduğu bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu konu, araştırmanın “mükemmeliyetçiliğin gelişimi ve sebepleri” başlığı altında detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Literatürde iki değişkenin incelendiği sınırlı

sayıda çalışma mevcuttur. Çalışmaların çoğu anne ve baba tutumlarını birlikte ele aldığı için bu bölümde Tablo 12 ve 13'ün sonuçları birlikte yorumlanarak tartışılmıştır.

Oran Pamir (2008)'in lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve anne- baba tutumlarını incelediği araştırmasında mükemmeliyetçiliği ölçme aracı olarak Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Ebeveyn tutumlarını mevcut araştırmada olduğu gibi demokratik, koruyucu ve müdahaleci olarak ele alınmıştır. Koruyucu, demokratik ve otoriter anne tutumlarına sahip katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca annelerin eğitim durumuna, öğrencilerin bulundukları sınıf düzeylerine göre de mükemmeliyetçilik düzeylerinin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim seviyeleri düşük ebeveynlerin çocuklarından akademik başarı anlamında daha fazla beklenti içerisine girdikleri, kendi başaramadıkları hayalleri evlatlarına yükleme eğilimine sahip olabildiklerinden dolayı ebeveynlerin eğitim seviyesinin düştükçe çocukların mükemmeliyetçilik puanlarının arttığı gözlenmiştir. Benk (2006), üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerini tespit etmeyi amaçladığı çalışmasında mükemmeliyetçilik ve anne tutumlarını da incelemiş, bu ikisi arasında anlamlı ilişkilerin var olduğunu ileri sürmüştür. Yine Büyükbayraktar (2011)'in çalışmasında da benzer sonuçlara ulaşılarak katılımcıların, toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik ve genel mükemmeliyetçilik alt boyutlarının algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir. Demokratik ebeveyn tutumları ile kendine yönelik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişkiler tespit edilirken başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir.

Mısırlı Taşdemir (2003) araştırmasında, üstün yetenekli çocukların mükemmeliyetçilik ile problem çözme becerisi, sınav kaygısı, öz yeterlilik ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada ebeveyn tutumları ilgili, koruyucu, demokratik, serbest, talepkâr ve ilgisiz olmak üzere toplamda sekiz grupta ele alınmıştır. Bu tutumların mükemmeliyetçilik ile ilişkileri incelendiğinde ise anlamlı sonuçlara ulaşılamamıştır.

Kenny-Benson ve Pomerantz (2005)'in çocukların mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerinde anne tutumlarının etkisinin incelendiği araştırmada aşırı kontrolcü, kaygılı ve müdahaleci tutumlar sergileyen annelerin çocuklarının mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca çocukların sosyal olarak öngörülen

mükemmeliyetçiliğinin annelerin aşırı kontrolcü tutumları ile çocukların depresif semptomları üzerinde aracı role sahip oldukları tespit edilmiştir.

Mükemmeliyetçi bireylerin ebeveynlerin tutum ve davranışlarına önem veren bireyler olduğu düşünülmektedir (Frost vd. 1990). Ancak bu etkinin yaşla birlikte azalacağı varsayılmaktadır. Çalışmalarda ergen ve genç gibi bireyin dışarının seslerine oldukça açık olduğu, kendi yolunu bulmaya çalıştığı dönemlerde, ebeveyn etkisinin hayat rollerinde etkisi olabilir. Ancak yetişkinlik döneminde bireyin kendi yolunu seçtiği, hayatının sakinleştiği, karmaşaların azaldığı dönemde ebeveyn etkilerinin de oldukça azalacağı düşünülebilir. Sonuç olarak bireylerin mükemmeliyetçilik tutumlarını algılanan ebeveyn tutumları üzerinden değerlendirmek, literatürde tercih edilen bir yaklaşım olsa da böylesine girift bir yapıyı tek bir değişken özelinde açıklığa kavuşturmak mümkün görünmemektedir. Ayrıca bireylerin mükemmeliyetçilik tutumları üzerinde kişisel deneyimleri, sosyal çevresi, karakter ve mizaç özellikleri gibi pek çok farklı değişken etkili olabilmektedir (Sorotzkin, 1985). Bu sebeple, araştırma sonuçlarının bu açıdan değerlendirildiğinde daha anlaşılır olabileceğini düşünülmektedir.

3.2.7. Doğum Sırası İle Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Doğum Sırası	N	X	Ss	F	p	Grup Farkı
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	Tek Çocuk	10	57.6	10.0	.528	.664	
	İlk Çocuk	152	57.9	9.82			
	Ortanca Çocuk	131	56.8	11.5			
	En Küçük Çocuk	109	57.8	9.71			
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	Tek ^a Çocuk	10	50.5	15.0	2.92	.034*	b>c
	İlk Çocuk ^b	152	46.4	15.0			
	Ortanca Çocuk ^c	131	41.8	13.4			
	En Küçük Çocuk ^d	109	44.8	15.1			

* $p < .05$; ** $p < .001$

Tablo 14: Doğum Sırası Değişkeni ile Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait ANOVA Bulguları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların doğum sırası ile mükemmeliyetçilik alt puanları arasındaki ilişki Tablo 14’de incelenmiştir. Katılımcıların mükemmeliyetçilik alt boyut puanlarının doğum sırası ile anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, uyumlu mükemmeliyetçilik ($F=.528$, $p>0.5$) puanlarının doğum sıralamasına göre anlamlı farklılık göstermediği, uyumsuz mükemmeliyetçilik ($F=5.03$, $p<.05$) puanlarının ise doğum sıralaması ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. (Tablo 14).

Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile doğum sıralaması arasındaki farklılığın neden kaynaklandığının bulunması amacıyla Tukey Post Hoc analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarının, ilk çocuk ($X=46.4$) olan grupta ortanca çocuk ($X=41.8$) olan gruba göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu

görülmüştür. Başka bir deyişle, ilk çocukların ortanca çocuk ve son çocuklara göre uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumda H⁸ “Ailenin ilk çocuğu diğer çocuklara göre daha mükemmeliyetçi tutumlar sergileme eğilimine sahiptir.” Şeklindeki hipotez desteklenmiştir.

Doğum sırası psikolojinin yakından ilgilendiği bir araştırma konusudur. Ancak doğum sırası ve mükemmeliyetçilik arasındaki muhtemel ilişkileri inceleyen çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Torun (2023)’un üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sırası ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri derinlemesine analiz ettiği çalışmasında, iki değişken arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ancak psikolojik doğum sırası ile gerçek doğum sırasının birbirinden farklı olduğu da eklenmiştir. Bu çalışmada mükemmeliyetçiliğin gerçek doğum sırası ile ilişkisi değil, psikolojik doğum sırası ile ilişkisi incelenmiştir. Bu sebeple sonuçların, bizim çalışmamızla tamamen örtüştüğünü söylemek pek isabetli olmayacaktır. Ancak yine de meseleye farklı bir pencereden bakabilmeye imkân sağlayabileceği düşünülebilir. Büyük çocuk psikolojik doğum sırası ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Tek çocuk psikolojik doğum sırası ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Psikolojik doğum sırası ortanca çocuk ile uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları arasında pozitif korelasyon saptanmıştır. Küçük çocuk ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında ise negatif ilişkiler tespit edilmiştir.

Adler’e göre gerçek doğum sırası en büyük olan bireyler daha ciddi görünürler ve sorumluluklarının bilincindedirler. Bu bireyler, mükemmeliyetçi olmaya diğerlerine göre daha fazla eğilimlidirler. Ortanca çocuklar daha uzlaşmacı ve uyumlu karaktere sahiplerdir. En küçük çocuklar ise aşağılık duygusuna kapılmaya ve çaresizlik hissetmeye meyillidirler (Nilüfer, 2016). Ona göre bu durumun sebebi, ilk doğan çocuğun kendisinden sonra doğan kardeşlerine ebeveynleri tarafından yöneltilen ilgi ve sevginin tekrardan kendisine yönelmesini istemesidir (Güneş, 2024). Ayrıca ebeveynler, ilk çocuklarındaki tecrübesizlikleri sebebiyle onlar için anlamsız düzeyde yüksek standartlar belirleyebilirler. İlk çocuk da ebeveynlerini memnun etmek, onların yüksek beklentilerini karşılayabilmek adına daha fazla çaba sarf edebilir. Daha hamilelik sürecinden başlayan anne ve babaların ilk çocuklarına dair pek çok şeyi idealize edip kusursuzlaştırma çabası içerisinde olma gayretleri çocuklarına da yansımaktadır. Bu durumun da ilk çocukları

mükemmeliyetçi olmaya zorladıkları düşünülmektedir. Ancak ebeveynlerin büyük bir kısmı, ilk çocuklarındaki yanlış tutumlarının farkında olup sonraki çocuklarında daha anlayışlı ve hoşgörülü davranırlar. Böylelikle çocuklar kendilerini daha özgür bir ortamda hissederler. Bu noktada kardeşler arası rekabetin de mükemmeliyetçiliği yordadığı ve ilk çocuğun diğer kardeşlerinin arasında varolabilmesi için mükemmeliyetçi davranışlar sergilediği düşünülür (Hollander, 1965; Ergen Kocabıyık ve Aktan, 2023; Çağatayalp Özdin, 2019).

Margot ve Rinn (2016)'ın mükemmeliyetçilik ve doğum sırasını inceledikleri araştırmasında, ilk ve ortanca çocukların küçük çocuklardan daha yüksek mükemmeliyetçilik puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Benk (2006)'ın üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin psikolojik belirtilerle arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında doğum sırası ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemiş ve iki değişken arasında anlamlı ilişkilerin varlığını ortaya koymuştur. Ayrıca Çağatayalp Özdin (2019)'ın eğitim fakültesi öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve özgecilik düzeylerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki ilişkisini incelediği araştırmasında, doğum sırası ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye dair anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmaların genelinde ilk çocuk ve ortanca çocukların, diğer çocuklara göre daha mükemmeliyetçi tutumlar sergileme yönelimine sahip oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Doğum sırası ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda anlamlı ilişkilerin tespit edildiği gibi anlamsız ilişkilerin de tespit edildiği çalışmalar vardır. Kocabıyık Ergen ve Aktan (2023)'ın üstün yetenekli çocukların mükemmeliyetçilik düzeylerini inceledikleri çalışmada çocukların doğum sırasına göre mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Yine Gerçek (2020)'in üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında mükemmeliyetçilik ve doğum sırası arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Bu konuya daha bütüncül bir perspektiften bakacak olursak tek başına doğum sırasının mükemmeliyetçilik ile doğrudan anlamlı ilişkilere sahip olmasının yanında bu sürece dahil olan diğer faktörleri de incelemenin daha manidar bir yaklaşım olabileceği ifade edilebilir. Doğum sırasında psikolojik doğum sırası, ebeveynlerin tutumları ve eğitim düzeyleri gibi pek çok unsurun doğum sırası ile mükemmeliyetçilik ilişkisini farklı

noktalardan etkileyebileceği düşünülmektedir. Böylelikle çalışmalardan farklı sonuçları elde etmek oldukça normal karşılanmaktadır.

3.2.8. Mükemmeliyetçilik Tanımlamalarına Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Değişken	Evet (N:232)		Hayır (N:170)		t	p
	Ort	SS	Ort	SS		
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	59.9	9.24	54.4	11.04	5.38	.000**
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	45.9	15.04	42.8	14.0	2.07	.039*

* $p < .05$; ** $p < .001$

Tablo 15: Mükemmeliyetçilik Tanımlamalarına Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcılara yöneltilen “kendinizi mükemmeliyetçi olarak tanımlar mısınız?” sorusuna verdikleri cevaplar ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasındaki ilişki Tablo 15’de incelenmiştir. Mükemmeliyetçilik alt boyutları puanlarının mükemmeliyetçilik tanımlamalarına göre değişiklik gösterme durumunu incelemek amacıyla bağımsız gruplar t-test analizi yapılmıştır. Evet ve hayır gruplarının uyumlu mükemmeliyetçilik ($t=5.38$; $p<.01$) ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ($t=2.07$; $p<.05$) puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t- testi sonucunda, mükemmeliyetçilik alt boyutlarının verilen cevaplara göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği görülmektedir. (Tablo 16). Kişisel mükemmeliyetçilik algılama düzeylerinin arttıkça katılımcıların uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarının arttığı görülmektedir. Bu durumda H^9 “Katılımcıların kendilerini mükemmel olarak tanımlama durumları ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler vardır” şeklindeki hipotez desteklenmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde de benzer sonuçlarla karşılaşmak mümkündür (Sapmaz, 2006; Pirinççi, 2009). Sapmaz (2006) araştırmasında, bireylerin kendisinin mükemmeliyetçi olduğunu ne sıklıkla düşündüğünü de incelemiş, bu düşünceyle her

zaman ya da sık sık meşgul olan bireylerin uyumlu mükemmeliyetçilik puanlarının yüksek olduğu, uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları ile arasında ise anlamlı bir farkın bulunmadığını tespit etmiştir.

3.2.9. Kendinden Memnuniyete Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Değişken	Evet (N:276)		Hayır (N:126)		t	p
	Ort	SS	Ort	SS		
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	57,47	10,554	57,91	10,061	-.398	.69
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	40,49	12,526	53,68	15,009	-9.18	.00**

* $p < .05$; ** $p < .001$

Tablo 16: Kendinden Memnuniyete göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar t Test Bulguları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcılara yöneltilen, “kendinizden memnun musunuz?” sorusuna verdikleri cevaplar ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Mükemmeliyetçilik alt boyutları puanlarının kendinden memnuniyet tanımlamalarına göre değişiklik gösterme durumunu incelenmek amacıyla bağımsız gruplara t test analizi yapılmıştır.

Evet ve hayır gruplarının uyumlu mükemmeliyetçilik ($t = -.398$; $p > .05$) ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ($t = -9.18$; $p < .01$) puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t- testi sonucunda, mükemmeliyetçilik alt boyutlarının evet ve hayır gruplarının uyumlu mükemmeliyetçiliğe göre anlamlı farklılık göstermezken uyumsuz mükemmeliyetçiliğe göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir (Tablo 16). Kendinden memnun olan bireylerin uyumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri anlamlı olmamakla birlikte kendinden memnun olmayan bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumda H^{10} “Katılımcıların kendilerinden memnuniyet durumlarını belirtmeleri ile mükemmeliyetçilik tutumları arasında anlamlı ilişkiler vardır” şeklindeki hipotez kısmen doğrulanmıştır.

Kendinden memnuniyet ile ilişkilendirilebilecek bir kavram olarak özgüvenin, bireyin kendisine duyduğu güveni ve memnuniyeti genel çerçevede kapsadığı düşünülür. Bu sebeple mükemmeliyetçilik ve kendinden memnun olma düzeylerini inceleyen çalışmaları zikretmenin isabetli olabileceği düşünülmektedir. Karayigit (2017)'in üniversite öğrencilerinin dindarlık ve mükemmeliyetçilik ilişkisini ele aldığı araştırmasında, özgüven düzeyleri ile mükemmeliyetçilik tutumları incelenmiş, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik puanlarının özgüven puanları ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine özgüveni yüksek olan bireylerin özgüven seviyeleri düşük olan bireylere göre daha olumlu mükemmeliyetçilik tutumlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özgüven puanları düşük öğrencilerin, yüksek ve orta özgüven sahibi öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde olumsuz mükemmeliyetçi tutumlar sergiledikleri görülmüştür. Benzer bulgulara diğer çalışmalarda da rastlanmaktadır (Sayışman, 2018; Aslan ve Uyar, 2020; Üstün Özçelik, 2020).

3.2.10. Öznel Dindarlık Algısına Göre Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Öznel	N	X	Ss	F	p
	Dindarlık Algısı					
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	Dindar Değilim	11	53.1	18.0	.690	.875
	Biraz Dindarım	91	57.8	10.0		
	Dindarım	269	57.6	10.0		
	Çok Dindarım	31	57.7	11.3		
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	Dindar Değilim	11	49.4	16.3	2.45	.063
	Biraz Dindarım	91	46.7	14.7		
	Dindarım	269	44.3	14.6		
	Çok Dindarım	31	39.3	12.9		

* $p < .05$; ** $p < .001$

Tablo 17: Dindarlık Algısı ile Mükemmeliyetçilik Alt Boyutları Puanlarına Ait ANOVA Bulguları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırmada katılımcıların dindarlık profillerini tespit etmek amacıyla dindarlık algısı ile alakalı sorular sorulmuştur. Tablo 17’de dindarlık algısı ve mükemmeliyetçilik alt boyutları arasındaki ilişkiyi inceleyen bulgular sunulmaktadır. Katılımcıların mükemmeliyetçilik alt boyut puanlarının dindarlık algısına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların uyumlu mükemmeliyetçilik ($F=.690$, $p>0.5$) ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ($F=2.45$, $p>.05$) puanlarının dindarlık algısına göre anlamlı farklılık

göstermediği görülmüştür (Tablo 17). Öyleyse araştırmanın bulguları neticesinde mükemmeliyetçilik alt boyutları ve dindarlık algısı arasında bir ilişki kurulamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda H¹¹ “Katılımcıların öznel dindarlık algıları ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasında pozitif; uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları arasında negatif ilişkiler vardır” şeklindeki hipotez desteklenmemiştir.

Dindarlık, din psikolojisinin yakın merceğine aldığı sık sık hakkında araştırmalar yapılan, çok boyutlu bir kavramdır. Mükemmeliyetçiliğin de boyutlara ayrılarak hakkında daha çok çalışmalar yapılması bu iki değişkeni birlikte araştırma fikrini ortaya çıkarmıştır. Ancak bu yaklaşımın ulusal değil de daha çok uluslararası araştırmalara konu olduğunu söyleyebiliriz. Zira yurtiçi din psikolojisi literatüründe mükemmeliyetçilik çok yeni bir kavram olduğu için spesifik olarak mükemmeliyetçilik ve din ilişkisini inceleyen Karayiğit (2017)’den başka çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik tutumları ile dindarlık arasındaki ilişki ölçülmüş ve anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Katılımcıların olumlu mükemmeliyetçilik ve dindarlık arasında pozitif yönlü anlamlı ve düşük düzeyli; olumsuz mükemmeliyetçilik ve dindarlık arasında ise pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyli ilişkiler tespit edilmiştir.

Yurtiçi literatürde bahsi geçen değişkenleri inceleyen çalışmalar sınırlı olsa da yurtdışında maneviyat, din ve mükemmeliyetçilik ilişkilerini inceleyen birkaç çalışma mevcuttur. Bunların başında Ashby ve Huffman (1999)’ın üniversite öğrencilerinin din, maneviyat ve mükemmeliyetçilik tutumlarını inceledikleri araştırmasında, uyumlu mükemmeliyetçilik ve iç güdümlü dindarlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Dış güdümlü dindarlık ile uyumsuz mükemmeliyetçiliğin uyumsuzluk alt boyutları ile arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışmada ortaya çıkan bir başka sonuç ise maneviyat ve manevi eğilimlerin de mükemmeliyetçiliğin “ebeveyn beklentileri” alt boyutu ile ilişkili olduğu, ebeveynlerin çocuklarının mükemmeliyetçilik tutumlarında eleştiri, beklenti ve koşullu sevgi sunumu gibi faktörlerle etkili olduğu söylenilebilir. Crosby, Bates ve Thowing (2011)’in üniversite öğrencileri üzerinde psikolojik esnekliğin aracı rolü ile mükemmeliyetçilik ve dindarlık arasındaki ilişkiyi uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutlarıyla incelediği araştırmalarında da dış güdümlü dindarlık ve uyumsuz mükemmeliyetçilik; iç güdümlü dindarlık ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Rickner ve Tan (1994), Protestan din adamları, Hristiyan ve devlet liselerinde görev yapan erkek öğretmenler arasında psikopatoloji, suç eğilimi, aile düzeni ve mükemmeliyetçilik ilişkilerini incelemiştir. Bu araştırma sonucunda öğretmenlerin dindarlık düzeyleri ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir.

Ashby ve Huffman (1999) ve Crosby, Bates ve Thowing (2011)'in çalışmaları, APSMÖ kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ölçme aracı araştırmamız ile aynı olsa da örneklem çeşitliliğinin bu noktada belirli bir unsur olabileceği söylenilebilir. Örneklemen dindarlık algılarının çeşitlilik göstermesi belki bu yöndeki sonuçların da farklı olabileceğini düşündürmektedir. Katılımcıların dindarlık algıları incelendiğinde örneklemen yarısından fazlasının dindar oluşu bu noktadaki çeşitliliği de olumsuz yönde etkilemektedir. Yine araştırmamızın örneklem grubunu yetişkin bireylerin oluşturduğu ve diğer araştırmalarda ise bu grubun, üniversite öğrencilerinden oluştuğu göz önüne alınırsa belki yetişkin yaş gruplarında yapılan araştırmaların farklı sonuçlar verebileceği ihtimalini akıllara getirmektedir. Çünkü yetişkin bireyler çoğunlukla gençlerde olduğu gibi artık dini idealleştirmeyerek daha çok hayatın içerisine nüfuz etmiş, hayattan bir parça olarak yaşamakta eğilimi göstermekte oldukları düşünülür. Bu sebeple de dinde mükemmeliyetçi tutumlar değil, kendi sağlığının hatta bedeninin el verdiği ölçüde dini pratikleri gerçekleştirme yolunu tutabilirler. Ancak gençlik döneminde birey hayatındaki pek çok olguyu idealleştirdiği ve gerçek ile hayal dünyasındaki ayrımını henüz tam olarak yapamadığı için dini de idealleştirerek yaşamaya gayret eder (Hökelekli,2020).

3.3. Mükemmeliyetçilik, Tanrı Tasavvuru ve Benlik Saygı İlişkilerine Dair Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın ana değişkenlerinden olan mükemmeliyetçilik, Tanrı tasavvurları ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler, ölçeklerin alt boyutları da ele alınarak incelenmiştir.

	Uyumlu Mükemmeliyetçi lik	Uyumsuz Mükemmeliyetçi lik	Olumlu Tanrı Tasavvuru	Olumsuz Tanrı Tasavvuru	Özsaygı
Uyumlu Mükemmeliyetçi lik	1	,363**	,054	,019	.057
Uyumsuz Mükemmeliyetçi lik		1	-,210**	,386**	-,517**
Olumlu Tanrı Tasavvuru	,054		1	-,497**	,344**
Olumsuz Tanrı Tasavvuru	,019	,386**		1	-,374**
Özsaygı	.057	-,517**	,344**		1

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Tablo 18: Mükemmeliyetçilik, Tanrı Tasavvuru ve Öz Saygı Korelasyon Tablosu

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 18’de katılımcıların mükemmeliyetçilik, Tanrı tasavvuru ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Katılımcıların mükemmeliyetçilik alt boyutları, Tanrı tasavvuru alt boyutları ve benlik saygısı puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır (Tablo 18).

Mükemmeliyetçilik ile Tanrı tasavvuru ve benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde uyumlu mükemmeliyetçilik boyutu ile olumlu Tanrı tasavvuru ($r=.054$, $p>.05$), olumsuz Tanrı tasavvuru ($r=.019$, $p>.05$) ve benlik saygısı ($r=.057$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutunun ise olumlu Tanrı tasavvuru ($r=-.210$, $p<.01$), olumsuz Tanrı tasavvuru ($r=.386$, $p<.01$) ve benlik saygısı ($r=-.517$, $p<.01$) puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.

Tanrı tasavvuru ile mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde olumlu Tanrı tasavvuru boyutu ile uyumlu mükemmeliyetçilik ($r=.054$, $p>.05$), arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı görülürken, olumlu Tanrı tasavvuru ve benlik saygısı ($r=.344$, $p<.01$) puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu; olumlu Tanrı tasavvurunun ise uyumsuz mükemmeliyetçilik ($r=-.210$, $p<.01$) ve olumsuz Tanrı tasavvuru ($r=.497$, $p<.01$) ile arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Olumsuz Tanrı tasavvuru boyutu ile uyumlu mükemmeliyetçilik ($r=.019, p>.05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı görülürken, olumsuz Tanrı tasavvuru ile olumlu Tanrı tasavvuru ($r=-.497, p<.01$) ve benlik saygısı ($r=.374, p<.01$) puanları ile arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz Tanrı tasavvuru uyumsuz mükemmeliyetçilik ($r=-.386, p<.01$) ile pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Benlik saygısı ile mükemmeliyetçilik ve Tanrı tasavvuru değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde; uyumsuz mükemmeliyetçilik ($r=-.517, p<.01$), olumlu Tanrı tasavvuru ($r=-.3744, p<.01$) puanları ile arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı ile olumlu Tanrı tasavvuru ($r=.344, p<.05$) arasında ise pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı ($r=-.517, p<.01$) arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Sonuç olarak bulgular incelendiğinde uyumlu mükemmeliyetçilik, benlik saygısı, olumlu ve olumsuz Tanrı tasavvuru arasında anlamlı ilişkilere rastlanmamıştır. Ancak uyumsuz mükemmeliyetçilik, benlik saygısı, olumlu ve olumsuz Tanrı tasavvuru arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasında negatif korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine olumlu Tanrı tasavvuru ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki; olumlu Tanrı tasavvuru ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında da negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Olumsuz Tanrı tasavvuru ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu durumda H^{12} “Uyumsuz mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasında negatif yönlü; uyumlu mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler vardır.”, H^{13} “Uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları yüksek olan bireylerin olumsuz Tanrı tasavvuru puanları da yüksek; uyumlu mükemmeliyetçilik puanları yüksek bireylerin olumsuz Tanrı tasavvuru puanları ise düşüktür.” H^{14} “Benlik saygısı yüksek bireylerin olumlu Tanrı tasavvuru puanları da yüksek; olumsuz Tanrı tasavvuru puanları ise düşüktür.” şeklindeki hipotezler desteklenmiştir.

Çalışmanın ana değişkenlerinden olan mükemmeliyetçilik, Tanrı tasavvuru ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri birlikte ele alarak inceleyen çalışmalara ne ulusal ne de uluslararası çalışmalarda rastlanmamıştır. Tez araştırması, bu üç değişkenin birlikte incelendiği ilk araştırma olması sebebiyle diğer araştırmalarla mukayeseli olarak

tartışılammıştır. Ancak yapılan çalışmalardan bazıları mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları ilişkilerini ele alarak incelemişlerdir. Bu bölümde de kavramlar, ikili olarak kategorize edilerek tartışılacaktır. Bu sebeple önce mükemmeliyetçilik ve benlik saygısının incelendiği çalışmalar ele alınmıştır.

Araştırma sonucunda benlik saygısı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler incelendiğinde uyumlu mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmemişken uyumsuz mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Literatürde araştırma bulgularını destekler nitelikte pek çok çalışma mevcuttur. Mısırlı Taşdemir (2003) araştırmasında üstün yetenekli çocukların mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemiş ve iki değişken arasında anlamlı ilişkilere rastlamıştır. Mükemmeliyetçilik alt boyutları ile benlik saygısı arasında orta düzeyde negatif ve pozitif ilişkiler tespit etmiştir. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından aile beklentileri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken; diğer alt boyutlar ile (düzen, hatalara ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel eleştiri ve kişisel standartlar) benlik saygısı arasında manidar ilişkiler bulunmuştur.

Çepikkurt ve Yazgan (2012)'ın hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin kaygı ile ilişkisini inceledikleri araştırmasında, uyumsuz mükemmeliyetçilik tutumlarının sporcular için benlik saygılarını tehdit edecek bir unsur olarak değerlendirmiştir. Çünkü mükemmeliyetçi tutumlara sahip sporcular müsabaka sırasında yaptıkları bir hata sonucunda endişe duyarak kendilerini kabullenme noktasında sıkıntı yaşayabilmektedirler. Hatta bu durumun bilişsel ve somatik kaygıya bile yol açabileceği öne sürülmektedir.

Aydemir ve Bayram Arlı (2020)'nin üniversite öğrencileri üzerinde, çok boyutlu mükemmeliyetçilik algısının benlik saygısı ve stres ile ilişkisinin incelendiği araştırmada benlik saygısı ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Hatta mükemmeliyetçilik alt boyutlarının benlik saygısını etkileme noktasında aracı bir role sahip olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin düzen ve kişisel standartlar alt boyutu benlik saygısı üzerinde pozitif bir etkiye sahipken; hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe etme boyutlarının benlik saygısı üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu gözlenmiştir.

Şimşek ve Kaya (2019), lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkide benlik saygısının rolünü incelemişlerdir. Bu araştırmanın sonucuna göre mükemmeliyetçilik toplam puanları ve alt boyutları ile benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin benlik saygısını negatif yönde yordadığı gözlenmiştir. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları arttıkça benlik saygısı düzeylerinin düştüğü ve akademik erteleme davranışlarının da arttığı gözlenmiştir. Ancak mükemmeliyetçilik alt boyutlarından düzen ve kişisel standartların benlik saygısı ile pozitif ilişkilere sahip oluşu literatürde bu iki alt boyutun “olumlu mükemmeliyetçilik” olarak kategorize oluşunu destekler niteliktedir. İki değişkenin birlikte incelendiği pek çok çalışma vardır ve burada zikretmek mümkün görünmese de yapılan diğer araştırmalarda da benzer sonuçlarla karşılaşmıştır (Ashby ve Rice, 2002; Rice, Ashby ve Slaney, 1998; Preusser, Rice ve Ashby, 1994; Flett vd., 1991; Bencik, 2006; Otrar, Dönmez ve Uzel, 2008; Mendi, 2015; Gerçek, 2020).

Tatminsizlik ve çelişki alt boyutlarından oluşan uyumsuz mükemmeliyetçilik tutumları yüksek olan bireylerin karakteristik özellikleri olarak kendi hatalarına karşı anlayışlı ve kabul edici olmayışları öne çıkmaktadır. Bu bireyler, en küçük bir başarısızlık ya da olası bir hatayı tamamen başarısız ve kıymetsiz olarak değerlendirme eğilimlerine sahiptirler. Bu sebeple de birey, çoğu zaman kendisine karşı acımasız ve sert bir tavır sergileyerek benliğine saygı duymayabilir (Frost vd., 1993; Sapmaz, 2006). Nitekim benlik saygısının parametrelerini oluşturan kendine saygı ve kendini olduğu gibi kabulleniş, uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerde işlevsiz hale gelerek bireyin benlik saygısını olumsuz anlamda etkileyebilmektedir. Bu sebeple literatürdeki sonuçlar ile araştırma bulgularının birbirini destekler nitelikte olduğu söylenilebilir.

Araştırmanın Tanrı tasavvuru ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği kısmında, Tanrı tasavvuru ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Olumlu Tanrı tasavvuru ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler; olumsuz Tanrı tasavvuru ve benlik saygısı arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Literatürde araştırma bulgularını destekleyen pek çok çalışma mevcuttur. Alçelik (2013)’in yaşlıların benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları ilişkisini incelediği araştırma sonucunda katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin arttıkça Tanrı tasavvuru alt boyutlarından yakın/ içkin boyutunun da puanlarında artış gözlenmiştir. Yine iki

değişkeni genç örneklem üzerinde inceleyen Akyüz (2010)'a göre ise gençlerin benlik saygıları ile merhametli, koruyup gözeten, teslim olunan, kontrol eden, yakın Tanrı tasavvurları ile arasında pozitif; aşırı talepte bulunmayan Tanrı tasavvuru ile negatif ilişkiler olduğu sonuna ulaşılmıştır.

Greenway, Milne ve Clarke (2003)'nin düzenli olarak kiliseye giden Anglikan mezhebine mensup yetişkinlerin Tanrı tasavvurları ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırma sonucunda yüksek benlik saygısı ile olumlu Tanrı tasavvuru arasında anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmada bireyin kendisini seven ve olduğu gibi kabul eden bir tutum sergilediğinde Tanrı imajının da bundan olumlu olarak etkilendiği ve Tanrı'yı şefkatli olarak tanımlayabilmesinin kolaylaştığı ifade edilmektedir. Yine Benson ve Spilka (1973)'nin Katolik mezhebine bağlı yetişkinlerin benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları ilişkilerinin incelendiği çalışmada benlik saygısı ve Tanrı tasavvuru arasında anlamlı ilişkiler tespit edilerek benlik saygısının bireylerin Tanrı imajlarını oluşturmada başat bir faktör olduğu ifade edilmiştir. Spilka, Addison ve Rosensohn (1975)'in Katolik öğrencilerle yaptığı araştırmasında öğrencilerin benlik saygısı ve Tanrı tasavvuru ilişkilerini incelemişlerdir. Bu araştırma sonucunda öğrencilerin benlik saygıları ile Tanrı tasavvuru arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Araştırma bulguları ile örtüşen sonuçlara ulaşılan diğer çalışmalara ise Çavdar (2024), Çayır (2023), Güler (2007a), Sula (2023), Koç (2011), Kula (2012), Hayta (2006), Demir ve Belen (2023)'in çalışmaları örnek olarak verilebilir.

İlgili literatür incelendiğinde mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları arasında olası ilişkilerin varlığından söz etmek mümkün görünmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik tutumlarına sahip bireyler, kendilerini kabul etme ve sevmeye noktasında zorluk yaşayabilir ve bu noktada benlik saygısı düzeylerinde düşüş gözlenebilir. Ayrıca kendisinden memnuniyetinin düşük, eylemlerinde tatminsizlik yaşayan birey, mükemmel olmaz ise Tanrı tarafından sevilmeyeceğini ve mükafatlandırılmayacağını düşünebilir. Halbuki her ne durumda olursa olsun, kendisinin ve Tanrı tarafından kabul edileceğini bilen birey, daha olumlu kişilik özellikleri edinebilir ve mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönlerinden etkilenmeyebilir.

SONUÇ

Bu çalışma, yetişkinlik dönemindeki bireylerin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları arasındaki ilişkileri inceleyen nicel bir çalışmadır. Araştırma kapsamında katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin benlik saygısı ve Tanrı tasavvuruna etkisi; benlik saygısı ile Tanrı tasavvurları arasında bir ilişki bulunup bulunmadığı; demografik değişkenlerin, ebeveyn tutumları, dindarlık anlayışları ve mükemmeliyetçilikle ilgili olduğu düşünülen diğer öznel soruların mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarıyla herhangi bir ilişkilerinin olup olmadığı ve en nihayetinde de mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvuru arasındaki ilişkiler birlikte incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini tesadüfi olarak belirlenip, İstanbul ve Sakarya illeri başta olmak üzere Bursa, Kocaeli, Antalya ve İzmir gibi Türkiye'nin çeşitli illerinden katılım sağlayan 18 yaş ve üzeri 227'si kadın, 175'i erkek olmak üzere toplam 402 yetişkin bireyden oluşmaktadır.

Araştırmada ilk olarak katılımcıların mükemmeliyetçilik tutumları, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutlarıyla ölçülmüştür. Tanrı tasavvuru alt boyutları ve benlik saygısı düzeyleri de tanımlayıcı istatistiksel bulgularla tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin uyumlu mükemmeliyetçilik ortalamaları 57.6, uyumsuz mükemmeliyetçilik ortalamaları 44.6; olumlu Tanrı tasavvuru ortalamaları 54.9, olumsuz Tanrı tasavvuru 16.3 ve benlik saygısı ortalamaları ise 29.1 olarak bulunmuştur. Genel profildeki bulgulara göre katılımcıların büyük çoğunluğunun uyumlu mükemmeliyetçilik tutumları sergiledikleri ve olumlu bir Tanrı tasavvuruna sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin de kısmen düşük olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin bulguları ile mükemmeliyetçilik alt boyutları puanları arasında kısmen anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Bu durumda H^1 “Katılımcıların mükemmeliyetçilik tutumları demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir” hipotezi kısmen doğrulanmıştır.

Mükemmeliyetçilik alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu durum, H^2 “Kadınlar, erkeklere göre daha mükemmeliyetçi tutumlar sergilemektedir” yönündeki hipotezin gerçekleşmediği anlamına gelmektedir.

Örneklem grubunun yaş ve mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları arası ilişkiye dair analiz sonuçları incelendiğinde yaş ile olumlu Tanrı tasavvuru ve benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönlü; uyumsuz mükemmeliyetçilik ve olumsuz Tanrı

tasavvuru ile yaş arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülürken; uyumlu mükemmeliyetçilik ve yaş değişkeni arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya koyulmuştur. Bu durumda H³ “Katılımcıların yaşları yükseldikçe uyumlu mükemmeliyetçilik tutumları artmakta, uyumsuz mükemmeliyetçilik tutumları ise azalmaktadır” şeklindeki hipotez kısmen desteklenmiştir.

Araştırmada mükemmeliyetçilik alt boyutları ile ekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda mükemmeliyetçilik alt boyutlarından uyumlu mükemmeliyetçilik alt boyutunun ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı, buna karşılık ise uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin ekonomik düzeye göre anlamlı derecede farklılığa sebep olduğu gözlenmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarının ekonomik düzeyi düşük, orta ve iyi olan bireylerde anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bulgular doğrultusunda, H⁴ “Ekonomik düzeyi düşük bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları daha yüksek; uyumlu mükemmeliyetçilik puanları ise daha düşüktür” şeklindeki hipotez kısmen desteklenmiştir.

Araştırmanın demografik değişkenlerinden bir diğeri olan eğitim durumu ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasındaki ilişkide anlamlı farklılıklara rastlanmaması H⁵ “Katılımcıların eğitim düzeyleri ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasında pozitif; uyumsuz mükemmeliyetçilik ile arasında negatif ilişkiler mevcuttur.” şeklindeki hipotezin desteklenmediği anlamına gelmektedir.

Mükemmeliyetçilik alt boyutlarının medeni duruma göre farklılık oluşturup oluşturmadığı incelendiğinde uyumlu mükemmeliyetçilik düzeylerinin medeni duruma göre değişiklik göstermediği, ancak uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin değişiklik gösterdiği gözlenmiştir. Bekar ve dul olan katılımcıların evli olan katılımcılara nazaran uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. H⁶ “Bekar katılımcıların uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri evli bireylere nazaran daha yüksek; uyumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri ise daha düşüktür.” şeklindeki hipotez kısmen desteklenmiştir.

Katılımcıların ebeveyn tutumları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir. Bu durumda H⁷ “Bireylerin çocukluk döneminde muhatap olduğu ebeveyn tutumları ile mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı ilişkiler vardır” şeklindeki hipotez desteklenmemiştir.

Araştırmada incelenen bir başka husus ise katılımcıların ailenin kaçınıcı çocuğu olduğunun mükemmeliyetçilik düzeylerine herhangi bir etkisinin bulunup bulunmadığıdır. Uyumlu mükemmeliyetçilik düzeylerinin çocuk sıralamasına göre değişmediği gözlenirken uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin değiştiği görülmüştür. Buna göre ilk çocuk ve ortanca çocukların uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. H⁸ “Ailenin ilk çocuğu diğer çocuklara göre daha mükemmeliyetçi tutumlar sergileme eğilimine sahiptir.” şeklindeki hipotez desteklenmiştir.

Araştırmanın mükemmeliyetçilik tanımlamalarına dair bulgularında örneklem grubunun büyük çoğunluğunun (%55) kendisini mükemmeliyetçi olarak tanımlamadığı tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçilik tanımlarına verilen evet hayır cevapları ile mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu durumda H⁹ “Katılımcıların kendilerini mükemmel olarak tanımlama durumları ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler vardır” şeklindeki hipotez kısmen desteklenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre katılımcıların %94.1’i, yani büyük çoğunluğu kendilerinden memnun olmadıklarını ifade etmiştir. Mükemmeliyetçilik alt boyutları ile kendinden memnuniyet sorusuna evet ve hayır cevabı veren grupların uyumlu mükemmeliyetçiliğe göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği, ancak uyumsuz mükemmeliyetçiliğe göre anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Kendinden memnun olmayan bireylerin daha çok uyumsuz mükemmeliyetçi tutumlar sergilediği söylenilebilir. Bu doğrultuda H¹⁰ “Katılımcıların kendilerinden memnuniyet durumlarını belirtmeleri ile mükemmeliyetçilik tutumları arasında anlamlı ilişkiler vardır” şeklindeki hipotez kısmen doğrulanmıştır.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguya göre ise katılımcıların öznel dindarlık algılarının uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Bu durumda H¹¹ “Katılımcıların öznel dindarlık algıları ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasında pozitif; uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları arasında negatif ilişkiler vardır” şeklindeki hipotez desteklenmemiştir.

Araştırmanın temel problemi olan mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları arasındaki ilişkiler incelendiğinde kısmen anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Katılımcıların mükemmeliyetçilik alt boyutlarından elde ettikleri puanlar ile Tanrı

tasavvuru ve benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde uyumlu mükemmeliyetçi boyutu ile olumlu Tanrı tasavvuru, olumsuz Tanrı tasavvuru ve benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir. Ancak uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutu ile benlik saygısı, olumlu ve olumsuz Tanrı tasavvuru puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Katılımcıların Tanrı tasavvuru ile mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde, olumlu Tanrı tasavvuru ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı görülürken; olumlu Tanrı tasavvuru ve benlik saygısı puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yine olumsuz Tanrı tasavvuru puanları ile benlik saygısı puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır.

Olumsuz Tanrı tasavvuru ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı görülürken; olumlu Tanrı tasavvuru ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz Tanrı tasavvuru ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle olumlu Tanrı tasavvuruna sahip bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri düşük; olumsuz Tanrı tasavvuruna sahip bireylerin ise uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olarak bulgulanmıştır. Benlik saygısı ile mükemmeliyetçilik ve Tanrı tasavvuru değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde; uyumsuz mükemmeliyetçilik ve olumsuz Tanrı tasavvuru puanları ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı ile olumlu Tanrı tasavvuru arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Başka bir deyişle, benlik saygısı yüksek bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçilik ve olumsuz Tanrı tasavvuru puanları düşük; olumlu Tanrı tasavvuru puanları ise yüksektir.

Sonuç olarak yetişkin bireylerin, mükemmeliyetçilik alt boyutlarından uyumlu mükemmeliyetçilik ile benlik saygısı, olumlu ve olumsuz Tanrı tasavvuru arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir. Ancak uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutunun benlik saygısı, olumlu ve olumsuz Tanrı tasavvuru ile arasında anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda H¹²“Uyumsuz mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasında negatif yönlü; uyumlu mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler vardır.”, H¹³“Uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları yüksek olan bireylerin olumsuz Tanrı tasavvuru puanları da

yüksek; uyumlu mükemmeliyetçilik puanları yüksek bireylerin olumsuz Tanrı tasavvuru puanları ise düşüktür.” H¹⁴“Benlik saygısı yüksek bireylerin olumlu Tanrı tasavvuru puanları da yüksek; olumsuz Tanrı tasavvuru puanları ise düşüktür.” şeklindeki hipotezler desteklenmiştir.

Bu araştırma, psikoloji ve din psikolojisi literatüründe mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurlarını bir arada inceleyen ilk çalışma olması bakımından özgün bir nitelik taşımaktadır. Ancak, literatürdeki bu alandaki sınırlı çalışma sayısı, elde edilen verilerin karşılaştırılmasını zorlaştırmakta ve bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Tezin ana konusunu oluşturan üç değişken, çalışmada yetişkin örneklem grubuyla incelenmiştir. Bu konuda daha sağlıklı verilerin ortaya konulabilmesi ve diğer çalışmalarla karşılaştırılabilmesi için çeşitli yaş gruplarıyla çalışılmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Böylelikle konuya daha geniş bir perspektiften bakılarak geçerli sonuçlar elde edilebilir.

Araştırma nicel bir çalışmadır. Nitel çalışmalarla desteklenerek farklı veri ve görüşler ortaya konulabilmesinin literatüre katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın, başta psikoloji olmak üzere sosyoloji, manevi danışmanlık ve rehberlik, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, din eğitimi gibi disiplinlerin ilgi alanına gireceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, söz konusu alanlarda yürütülecek interdisipliner çalışmaların literatüre önemli katkılar sunacağı öngörülmektedir. Böylece öğretmenler, psikolojik danışmanlar, eğitmenler, terapistler ve araştırmacılar, mükemmeliyetçilik, Tanrı tasavvuru ve benlik saygısının olumsuz etkilerini önlemeye ve tedavi etmeye yönelik yeni strateji ve çözüm önerileri geliştirebilir.

KAYNAKÇA

- Akyüz, Z. (2010). *Gençlerde Benlik Saygısı ve Tanrı Tasavvuru*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alçelik, Z. (2013). *Yaşlılık Döneminde Tanrı Tasavvuru ve Benlik Saygısı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alpay, A., *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altıntaş, R. (2006). Harranilerin Teolojisinde Tanrı Tasavvuru. *I. Uluslararası Katılımlı Bilim, Din ve Felsefe Tarihinde Harran Okulu Sempozyumu*, Prof. Dr. Ali BAKKAL(Ed.). 1, 122-150.
- Altunışık R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2010). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. Köroğlu, E. (Çev.) Ankara: HYB Yayıncılık.
- APA. (2024). *Perfectionism*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/perfectionism>. E.T. 04. 10.2024.
- Arslan, C., Oral, T. ve Karababa, A. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin, Kaygı, Depresyon ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 43(194), 101- 110.
- Arsoy, H. Ve Kınter, N. (2024). Din Değiştirmede Tanrı Tasavvurunun Etkisi Üzerine Bir İnceleme. *Hitit İlahiyat Dergisi*, 23/1, 240-279.
- Ashby, S. J. ve Huffman, J. (1999).Religious Orientation and Multidimensional Perfectionism: Relationships and Implications. *Counseling and Values*, 43,178-188.
- Ashby, J. S., ve Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 197–203.
- Ashraf, M. A., Sahar, N. E., Kamran, M., ve Alam, J. (2023). Impact of Self-Efficacy and Perfectionism on Academic Procrastination among University Students in Pakistan. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 13(7), 537.
- Aslan, Ş., ve Uyar, S. (2020). Çalışanlardaki Mükemmeliyetçilik Algısının Özgüvene Ve Kendini Sabotaja Etkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü. *Akademik Araştırmalar Ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 12(23), 493-510.

- Atık, M. K. (2006). Kur'an'a Göre Tanrı Tasavvuru. *KSÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7, 1-27.
- Aydemir, M. ve Bayram Arlı, N. (2020). Öğrencilerde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Algısının Benlik Sayısı ve Stres ile İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 252- 270.
- Ayten, A. (2015). *Psikoloji ve Din, Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. Ve Anık, E. (2014). LGBT Bireylerde Dini İnanç, Din ve Tanrı Tasavvuru, Dini ve Manevi Başa Çıkma Süreci. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 14(2), 7 -31.
- Barrow, J. C., ve Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionist thinking. *Personnel & Guidance Journal*, 61(10), 612–615.
- Bayar, E. K. (2024). *Bireylerin Kaygı, Mükemmeliyetçilik ve Evlilik Doyumu düzeylerinin Ebeveyn Tükenmişliğini Yordaması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Maltepe Üniversitesi.
- Baymur, F. B. (2020). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Yayınları.
- Beki, M. (2015). Mükemmellik ve Ontolojik Kanıt. *Dini Araştırmalar*, 18(47), 119- 145.
- Bencik, S. (2006). *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik Ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Benk, A. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliğinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Benson, P.L., ve Spilka, B. (1973). God Image as a Function of Self-Esteem and Locus of Control. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 12, 297-310.
- Bıyıkoglu, E. B. (2012). *Evlilik Uyumunun Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Bir Aile Meselesi, Mükemmeliyetçilik, YouTube, E.T. 01. 12. 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=bLoWvS5lAto&t=36s>
- Branfman, T. ve Bergler, E. (1955). Psychology Of "Perfectionism". *American Imago*, 12(1) , 9-15.
- Brewer, G., ve Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48, 255–260.
- Bruno, F.J., (1996). *Psikoloji Tarihine Giriş*. Sevdiren, G.(Çev.), İstanbul: Kibele Yayınevi.

- Burns, D.D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-defeat. *Psychology Today*, 34-51.
- Büyükkateş, V. (2018). *Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi.
- Büyükbayraktar, Ç. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Öfke İlişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Cain, A. S., Bardone-Cone, A. M., Abramson, L. Y., Vohs, K. D., ve Joiner, T. E. (2008). Refining the relationships of perfectionism, self-efficacy, and stress to dieting and binge eating: Examining the appearance, interpersonal, and academic domains. *International Journal of Eating Disorders*, 41(8), 713–721.
- Çepikkurt, F., ve Yazgan, İ. B. (2012). Mükemmeliyetçilik Ve Başarı Hedeflerinin Hentbolcuların Müsabaka Öncesi Yaşadıkları Durumluk Kaygıyı Belirlemedeki Rolü. *SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 43-51.
- Ceviz, F. H. (2009). *Orta Yaş Ve Yaşlılıkta Dindarlık, Mistik Tecrübe Ve Benlik Saygısı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Ceylan, A. (2017). *Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Öz güven İle İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Cüceloğlu, D. (2021). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalışkan, M. Ve Gürses, İ. (2023). Nevrotik Bozukluk Tanılı Bireylerde Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma. *Amasya İlahiyat Dergisi*, 424- 461.
- Çapar, B. (2008). *Farklı Orta Öğretim Öğrencilerinde Dindarlık ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Çavdar, Y. (2024). *Tanrı Tasavvuru, Psikolojik İyi Oluş ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Üzerine Nicel Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Çayır, C. (2013). Çocuklarda Tanrı Tasavvuru Üzerine Bir Araştırma. *Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 25-60.
- Çelik, E. Ve Şenay Güzel, H. (2018). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki: Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 235-256.
- Çetin, Ö. (2018). Fromm'da Tanrı Tasavvuru. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 18(3), 75-98.
- Çetiner, T. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Uyumsuz Mükemmeliyetçilik İle Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz-Düzenleme Ve Öz-Şefkatin Aracılık Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.

- Crosby, J. M., Bates, S. C. ve Thowing, M. P. (2011). Examination of The Relationship Between Perfectionism and Religiosity as Mediated by Psychological Inflexibility. *Current Psychology*, 30, 117-129.
- Demir, Ş. Ve Belen, F. Z. (2023). 10-14 Yaş Grubundaki Öğrencilerde Öz Saygı İle Tanrı Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kalemname* 8/15, 60-88.
- Demirci, E. (2018). *Ergenlerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel İnanışları İle Mükemmeliyetçilik Ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Chang, P., LaSota, M., ve Grills, A. E. (2004). Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: The case for contingent self-worth. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(4), 237–250.
- Dinvar, P. E. (2011). *Travma Sonrası Stres, Dünyaya İlişkin Varsayımlar ve Tanrı Algısı Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Durgun Karaca, D. (2021). *Bir Tıp Fakültesi Hastanesinde Mezuniyet Öncesi ve Mezuniyet Sonrası Grupların Mükemmeliyetçilik ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- El-Isfahani, R. (2020). *Müfredat Kur'an Kavramları Sözlüğü*. Mustafa Yıldız (Çev.). İstanbul: Çıra Yayınları.
- Eroğlu, T., ve Kılıç, H. (2010). Türk İnançları ve İnanışlar. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, (49), 749- 770.
- Evkuran, M. (2007). İslam Düşünce Geleneğinde Tanrı Tasavvuru, Tenzih ve Teşbih Kavramları Ekseninde Bir Analiz. *İslami İlimler Dergisi*, 2(1), 45-62.
- Flett, G. L. vd., (1998). Psychological Distress and the Frequency of Perfectionistic Thinking, *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363-1381.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., ve O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61–68.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., ve Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731–735.
- Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (n.d.). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*., 5–31.
- Flett, G. L., Panico, T., ve Hewitt, P. L. (2011). Perfectionism, type A behavior, and self-efficacy in depression and health symptoms among adolescents. *Current*

Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 30(2), 105–116.

- Freud, S. (2000). *Bir Yanılsamanın Geleceği*, Aziz Yardımlı (Çev.). İstanbul: İdea Yayıncılık.
- Fromm, E. (2011). *Özgürlükten Kaçış (4.Basım)*. Şemsa Yeğin (Çev.). İstanbul: Payel Yayınları.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., ve Neubauer, A. L. (1993). A Comparison Of Two Measures Of Perfectionism. *Person. individ. Diff.*, 14(1), 119-126.
- Frost, R. O. ve Marten, P. A. (1990). Perfectionism and Evaluative Threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559-572.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., ve Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2(2), 15–34.
- George, D. Ve Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 26 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. (14. Baskı). Oxfordshire: Routledge.
- Gönülateş, S. Ve İmamoğlu, O. (2019). Tenisçilerde Cinsiyet ve Eğitim Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik. (Sözlü Bildiri). 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi, Antalya.
- Greenspon, T. S. (1998). The gifted self: Its role in development and emotional Health. *Roeper Review*, 20(3), 162 — 167.
- Greenspon, T. S. (2000a). "Healthy perfectionism" is an oxymoron! Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 197–208.
- Greenspon, T. S. (2000b). The Self Experience of the Gifted Person: Theory and Definitions. *Roeper Review*, 22(3), 176-181.
- Greenway, A. P., Milne, L. C., ve Clarke, V. (2003). Personality Variables, Self-Esteem and Depression and an Individual's Perception of God. *Mental Health, Religion & Culture*, 6, 45-58.
- Güler, Ö. (2007a). *Tanrı'ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı ve Günahkarlık Duygusu (Yetişkin Örneklem)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Güler, Ö. (2007b). Tanrı Algısı Ölçeği (TA): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *AÜİFD*, 48 (1), 123-133.

- Güngördü, M., (2001). *Allah' a Atfedilen Özellikler ile Depresyon Arasındaki İlişki Üzerine bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Güneş, E. (2024). *Lisansüstü Öğrencilerde Mükemmeliyetçilik ve Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Gür, A. (1996). *Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Gürses, İ. (2001). *Kölelik ve Özgürlük Arasında Din*. Bursa: Arasta Yayıncılık.
- Gürses, İ. (2010). *Dindarlık ve Kişilik*. Bursa: Emin Yayınları.
- Hacıkeleşoğlu, H. (2020). Ebeveyn Tutumları Ve Kişilik Özelliklerinin Tanrı Tasavvuru İle İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi.
- Halgin, R. P., ve Leahy, P. M. (1989). Understanding and treating perfectionistic college students. *Journal of Counseling & Development*, 68(2), 222–225.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
- Hayta, A. (2006). Anneden Allah'a: Bağlanma Teorisi ve İslâm'da Allah Tasavvuru. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 4 (12), 29-63.
- Hewitt, P. L. vd. (1994). Dimensions of Perfectionism and Suicide Ideation. *Cognitive Therapy and Research*, 18(5), 439- 460.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Turnbull, W. (1992). Perfectionism and Multiphasic Personality Inventory (MMPI) Indices of Personality Disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(4), 323–335.
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1991a). Perfectionism in The Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1991b). Dimensions of Perfectionism In Unipolar Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98–101.
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1993). Dimensions of Perfectionism, Daily Stress, And Depression: A Test Of The Specific Vulnerability Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 58–65.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Compherensive Psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Hökelekli, H. (2020). *Din Psikolojisi*. Ankara: TDV Yayıncılık.

- Hökelekli, H., (2017). *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları.
- ICD-11, (2024). *Perfectionism*. International Classification of Diseases 11th Revision., <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#1084958604>. E.T. 03.10.2024.
- İpek Yıldız, M. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinin Tanrı İmgesinin Belirlenmesi Ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi.
- İsgilip, H. (2023). *Dini Yönelim Biçimleri, Enneagram Kişilik Tipleri Ve Enneagram Temelli Dini Kişilik Tipolojileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Kastamonu Üniversitesi.
- Jung, C.J. (2020). *Dört Arketip*. Zehra Aksu Yılmaz (Çev.). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Kahraman, S., Kaya, M. E., ve Erez, İ. (2021). Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik ve Cinsel Mitler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri Ve Psikoloji Dergisi*, 3(3), 175-182.
- Kan, M (2018). *Üniversite öğrencilerinde yetişkin bağlanma biçimleri, kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Karaalp, Ö. (2023). *Dindar ve Dindar Olmayan Bireylerde Enneagram'ın İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Karakaş, S. (2017). *Ego İdeali*. Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü. <https://www.psikolojisozlugu.com/ego-ideal-ego-ideali> E.T.: 21. 07. 2024
- Karakulunç, K. (2024). *Tanrı Tasavvurunun Evli Çiftlerde Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu ile İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Karayığit, N. (2017a). *Mükemmeliyetçilik ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi.
- Karayığit, N. (2017b). Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 5(54), 450-468.
- Kavut, S. (2018). Karen Horney ve Nevrotik Kişilik Üzerine Bir Araştırma: Blue Jasmine Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 11(55), 512- 524.
- Kaya, S. (2023). *The investigation of the relationship between career and talent development self-efficacy, self-esteem, and perfectionism in gifted students*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.
- Kenney-Benson, G. A., ve Pomerantz, E. M. (2005). The role of mothers' use of control in children's perfectionism: implications for the development of children's depressive symptoms. *Journal of personality*, 73(1), 23–46.

- Kesme, A. (2024). Yetişkinlerde Enneagram Kişilik Özelliklerinin Dindarlık Ve Hayat Memnuniyeti İle İlişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Kımtır, N. (2008). *Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi.
- Kıral, E., ve Çavuş, B.(2017).The relationship between the instructors' perfectionism and social emotional loneliness levels.*Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 7(3), 483-508,
- Kızılgeçit, M. (2017). *Din Psikolojisinin 100'ü*. İstanbul: OTTO Yayıncılık.
- Kocabıyık Ergen, B. Ve Aktan, O. (2023). Examination of Perfectionism in Children And Adolescent Students According to Various Variables. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 24(1), 607-627.
- Koç, A. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru, Benlik Algısı Ve Öfke Yaşantısı. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Koç, M. (2008). Dindarlık ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 18(1), 473-493.
- Koçyiğit, A. Ve Yalçın, A. F. (2021). Ergenlerin Mükemmeliyetçi Öz Sunum Düzeyleri İle Sosyal Görünüş Kaygıları ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişki. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal of Society Research*. 11(18), 4875- 4902.
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi.
- Kula, T. Ergenlerde Öfke Duygusu; Benlik Algısı, Tanrı Algısı, Suçluluk Ve Utanç Duyguları Açısından Bir Değerlendirme (Diyarbakır Örneklemi). (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Küçük, O. N. (2017). *Mevlana'ya Göre Manevi Gelişim-Benliğin Dönüşümü ve Miracı*-. İstanbul: İnsan Yayıncılık.
- Madan, M., ve Karagözoğlu, C. (2019). Futbol Antrenörlerinde Tutkunluk, Mükemmeliyetçilik ve Esenlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sağlık Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 88-98.
- Margot, K. C., ve Rinn, A. N. (2016). Perfectionism in gifted adolescents: A replication and extension. *Journal of Advanced Academics*, 27(3), 190–209.
- Mehmedoğlu, A. U. (2011). *Tanrı'yı Tasavvur Etmek*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

- Memiş, Z. C. (2023). *Ergenlerde Ebeveyn Tutumları, Bağlanma Stilleri-Tanrı Tasavvuru İlişkisi: Antalya Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Mendi, E. (2015). Koşullu Anne-Baba Tutumunun Mükemmeliyetçilik, Öznel İyi Oluş Ve Benlik Saygısı İle İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi.
- Merter, M., (2014). *Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Mısırlı Taşdemir, Ö. (2003). *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlilik Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Molnar, D. S., Sirois, F. M., Flett, G.L., Janssen, W. F. ve Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and Health: The Roles of Health Behaviors and Stress-Related Processes. *Running Head: Perfectionism and Health*. 7, 1-37.
- Mushquash, A. R., ve Sherry, S. B. (2013). Testing the perfectionism model of binge eating in mother-daughter dyads: a mixed longitudinal and daily diary study. *Eating behaviors*, 14(2), 171–179.
- Naz, S., Hassan, G. ve Luqman, M. (2021). Influence of perfectionism and academic motivation on academic procrastination among students. *Journal of Educational Sciences and Research*. 8(1), 13-20.
- Neuman, W. L. (2019). Akkaya, Ö. (Çev). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri* (8. bs, C.2). Siyasal Kitabevi: Ankara.
- Nilüfer, G. (2016). The Relationship Between Birth Order, Perceived Parenting Styles, And Early Maladaptive Scemas. (unpublished master thesis). Middle East Technical University.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35(7), 667–681.
- Oran Pamir, Ç. (2008). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi.
- Otrar, M., Dönmez, D. Ve Uzel, B. (2018). Orta Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Benlik Algılarının Mükemmeliyetçilik Düzeylerini Yordama Gücü. *HUMANITAS - Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(12), 235-254.
- Owens, R. G., ve Slade, P. D. (1987). Running and anorexia nervosa: An empirical study. *International Journal of Eating Disorders*, 6(6), 771–775.

- Özasma, H. İ. (2024). Evli Bireylerin Yaşamış Oldukları Çatışmalar Ve Başa Çıkma Yöntemleri. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 11/2, 611-638.
- Özdayı, N. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısının Bazı Demografik Bilgilere Göre İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 69-80.
- Özden, E. (2021). *Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Eğilimi ile İntihar Düşüncesi Arasındaki İlişkide Öz Şefkat, Öz Tiksınme ve Sosyal Destegın Aracı Rolünün İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Özkan, A.N. ve Mehmedoğlu, A.U. (2024). Manevi Destek Modeli ESMADeM'in Tanrı Tasavvuru, Dini Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlık Göstergeleri Üzerindeki Etkisi. *Theosophia*. 8, 45-70.
- Özkan, A. M., Çekiç, A., ve Çepikkurt, F. (2023). Egzersiz Katılımcılarının Fiziksel Görünüm Mükemmeliyetçiliğı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 9(1), 26-37.
- Özlü, G. Ve Topkaya, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Sabotajın Yordayıcısı Olarak Cinsiyet, Yaş ve Farklı Mükemmeliyetçilik Tarzları. *Kastamonu Education Journal*. 28(3), 1220-1232.
- Öztürk Yıldırım, N. T. (2024). *Düzenli Egzersiz Yapan 18- 30 Yaş Arası Bireylerde Bigoreksiya İle Mükemmeliyetçilik, Beden Algısı Bozukluğu ve Yeme Semptomları Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi.
- Parker, W. D., ve Adkins, K. K. (1995). Perfectionism and the gifted. *Roeper Review*, 17(3), 173-175.
- Patch, A. R. (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39 (4), 386-390.
- Peker, H. (2020). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Pirinççi, L. N. (2009). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Preusser, K., Rice, K., ve Ashby, J. (1994). The role of self-esteem in mediating the perfectionism-depression connection. *Journal of College Student Development*, 35, 88-95.
- Rhéaume, J., Freeston, M. H., Dugas, M. J., Letarte, H., ve Ladouceur, R. (1995). Perfectionism, Responsibility and Obsessive-Compulsive Symptoms. *Behaviour research and therapy*, 33(7), 785-794.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., Slaney, R. B. (1998). Self-Esteem as a Mediator Between Perfectionism and Depression: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304-314.

- Rice, K. G., Ashby, J. S., ve Slaney, R. B. (2007). Perfectionism and the Five-Factor Model of Personality. *Assessment*, 14(4), 385–398.
- Rickner, R. G., ve Tan, S.-Y. (1994). Psychopathology, guilt, perfectionism, and family of origin functioning among Protestant clergy. *Journal of Psychology and Theology*, 22(1), 29–38.
- Rowling, J. K. (2008). *Harvard University Commencement Address*. Harvard Üniversitesi. E.T. 15.11.2024. <https://www.youtube.com/watch?v=UibfDUPJAEU>
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Sassaroli, S., ve Ruggiero, G. M. (2005). The Role of Stress in the Association Between Low Self-Esteem, Perfectionism, and Worry, and Eating Disorders. *The International Journal of Eating Disorders*, 37(2), 135–141.
- Sayışman, S. (2018). *Ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi.
- Seyhan, B. Y. (2014b). Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 15(1), 65-97.
- Seyhan, B.Y. (2014a). Üniversite Öğrencileri Örnekleminde Dua Tutumu ve Tanrı Tasavvuru. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 14(2), 175-204.
- Shafran, R., Cooper, Z., ve Fairburn, C. G. (2002). Clinical Perfectionism: A Cognitive-Behavioural Analysis. *Behaviour research and therapy*, 40(7), 773–791.
- Sherry, S. B., ve Hall, P. A. (2009). The Perfectionism Model of Binge Eating: Tests of An Integrative Model. *Journal of personality and social psychology*, 96(3), 690–709.
- Slade, P. (1982). Towards a functional analysis of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *British Journal of Clinical Psychology*. 21, 167- 179.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., ve Ashby, J. S. (2001). The Almost Perfect Scale-Revised. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 34, 130-145.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., ve Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. In G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Ed.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 63–88.

- Slaney, R. B. ve Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a Criterion Group, *Journal of Counseling & Development*, 74, 393-398
- Smith, E. E., Hoeksama, S. N., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., Bem, D. J., Maren, S. (2019). *Atkinson ve Hilgard Psikolojiye Giriş*. Öncül, Ö., Ferhatoglu, D. (Çev.). İstanbul: Arkadaş Yayıncılık.
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame?. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(3), 564-571.
- Spilka, B., Addison, J.T., ve Rosensohn, M. (1975). Parents, Self, and God: A Test of Competing Theories of Individual-Religion Relationships. *Review of Religious Research*, 16, 154.
- Sula, E. (2023). *Tanrı Tasavvuru ve Benlik Saygısı İlişkisi Üzerine Bir Çalışma (Ortaokul Öğrencileri Örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi.
- 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: 530-535.
- Şahin, A. (2005). Ergenlerde Dindarlık- Benlik Saygısı İlişkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(19), 187-198.
- Şahin, F. (2022). *Ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrolün mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Şimşek, M., ve Kaya, A. (2019). Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları ile Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 95-121.
- Taşköprü, M. (2013). Evlilik Doyumu İle Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma Ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi.
- TDK. (2024). *Mükemmeliyetçilik*. Türk Dil Kurumu. E.T. 03.10.2024. <https://sozluk.gov.tr/>.
- Teber, D. (2021). Mükemmeliyetçilik Ve İşkolik Olma Durumunun Psikolojik İyi Olma Haline Etkisi: Bir Alan Çalışması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Terry-Short, L.A, Owens, R.G., Slade, P.D. ve Dewey, M.E. (1995) Positive and Negative Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.
- Topuz, İ. (2013). Dindarlık Tipolojileri İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30, 139-154.

- Torun, B. N. (2023). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Doğum Sırası ile Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Kişilerarası Duyarlılık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi.
- Ulu, İ. P. (2007). *An Investigation Of Adaptive and Maladaptive Dimensions Of Perfectionism In Relation To Adult Attachment And Big Five Personality Traits*. (Unpublished Master's Thesis). Middle East Technical University..
- Uludağ, S. (2025). *Ma'rifet-i Nefs*. E. T.: 05.01.2025, <https://islamansiklopedisi.org.tr/marifet-i-nefs>.
- Ulu Kalın, Ö. (2020). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarında mükemmeliyetçilik. *Studies in Educational Research and Development*. 4(1), 1-25.
- Ümmet, D. (2017). Genel Psikolojik Sağlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Evlilik Uyumunun Aracı Rolü. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 159-175.
- Üstün Özçelik, E. (2023). *Kişilerarası İletişimde Mükemmeliyetçilik, Özgüven Ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Vohs, K. D., Bardone, A. M., Joiner, T. E., Jr, Abramson, L. Y., ve Heatherton, T. F. (1999). Perfectionism, perceived weight status, and self-esteem interact to predict bulimic symptoms: a model of bulimic symptom development. *Journal of abnormal psychology*, 108(4), 695–700.
- Webster. (2024). *Perfectionism*. Merriam-Webster Dictionary. E.T. 04.10.2024. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/perfectionism>.
- Yapıcı, A. (2004). *Din Kimlik ve Önyargı- Biz ve Onlar*. İstanbul: Karahan Kitabevi.
- Yapıcı, A. ve Kayıklık, H. (2005). Ruh sağlığı bağlamında dindarlığın öz saygı ve kaygı ile ilişkisi: Çukurova Üniversitesi örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (9), 177-206.
- Yavuz, K. (2013). *Günümüzde İnançın Psikolojisi*. Ankara: Boğaziçi Yayınları.
- Yayla, İ. E. (2023). *Lise öğrencilerinde kariyer kaygısı ile mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Yıldız, M., (2006). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarının Dinsel Yönelim Biçimleri ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, *İslami Araştırmalar Dergisi*. 19, 501-510.
- Yılmaz, F., Erişen, M ve Banaz, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Journal of Healthcare Management and Leadership*, (1), 27-39.

Yüksel, A. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Enneagram Kişilik Tipi ve Dindarlık Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi.

Yüksel, A., ve Kızılgeçit, M. (2021). Enneagram Kişilik Modeli Bağlamında İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, 3, 9-38.



EK

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi ana bilim dalında Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Şentepe Lokmanoğlu danışmanlığında, Din Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Beyza Nur Kahraman tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Çalışmada yetişkinlerde mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve Tanrı tasavvurları ilişkisinin araştırılması amaçlanmaktadır. Katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve sizden adınız da dahil olmak üzere herhangi bir kimlik bilgisi talep edilmemektedir. Sonuçlar yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Katkınız bu çalışma için önemli bir veri kaynağı oluşturacağından sizden formun tamamını eksiksiz bir şekilde doldurmanız istenmektedir. Soruları yanıtlarken sizi tam olarak yansıtmadığını düşündüğünüz durumlarda size en yakın şıkkı işaretleyiniz.

Araştırmamıza sunmuş olduğunuz kıymetli katkılar için çok teşekkür ederiz.

1) Cinsiyetiniz? (...) Kadın (...) Erkek

2) Yaşınız? (.....)

3) Ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

() Çok iyi () İyi () Orta () Düşük () Çok düşük

4)Eğitim durumunuz nedir? (En son mezun olduğunuz öğrenim türü) :

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Lisans ()

Yüksek Lisans ()

Doktora ()

5-) Medeni durumunuz :

Evli () Bekar () Boşanmış/Ayrı (.....) Dul (.....)

6-) Çocukluğunuzda annenizin size karşı davranışlarını nasıl tanımlarsınız?

Demokratik (sağlıklı, dengeli ve olumlu bir ilişki) (...)

Aşırı Koruyucu(...)

İlgisiz (gevşek ve tutarsız davranışlar) (....)

Otoriter ve baskıcı (...)

7-)Çocukluğunuzda babanızın size karşı davranışlarını nasıl tanımlarsınız?

Demokratik (sağlıklı, dengeli ve olumlu bir ilişki) (...)

Aşırı Koruyucu(...)

İlgisiz (gevşek ve tutarsız davranışlar) (....)

Otoriter ve baskıcı (...)

8-) Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz ?

9-)Kendinizi mükemmeliyetçi olarak tanımlar mısınız? Evet (....) Hayır (...)

10-)Genel anlamda kendinizden memnun musunuz? Evet (...) Hayır(...)

11-)Dini inancınız?

Müslüman (....)

Ateist (....)

Deist (...)

Agnostik(...)

Diğer (...)

12-) Dindarlık bakımından kendinizi nasıl tanımlarsınız?

Çok Dindarım (....)

Dindarım (....)

Biraz Dindarım (...)

Dindar Değilim (...)

Dinle Bir İlgim Yok (...)

13-) Beş vakit namaz ile ilgili tutum ve davranışlarınız hangisine en uygundur?

Her zaman kılarım (....)

Çoğu zaman kılarım (....)

Ara sıra kılarım(...)

Hiç kılmam(...)

Ek 2: APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği

APS MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıdaki maddeler insanların kendilerine, performanslarına ve diğer insanlara karşı tutumlarını ölçmek için hazırlanmıştır. Doğru ya da yanlış cevap diye bir şey yoktur. Lütfen tüm maddeleri yanıtlayınız. Maddeler üzerinde çok fazla zaman kaybetmeden, aklınıza ilk gelen ve sizin için doğru cevabı veriniz. Her maddeyle ilgili düşüncelerinizi ve her maddeye ne oranda katıldığınızı yandaki ifadelerden yararlanarak rakamların bulunduğu ilgili bölüme işaretleyiniz. Lütfen her madde için tek seçenek kullanınız.		TEŞEKKÜRLER						
		Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Bir Fikirim Yok	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	İşyerindeki yada okuldaki performansına ilişkin standartlarım yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
2	Düzenli bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hedeflerime ulaşamadığım için çoğu kez hayal kırıklığı yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Tertip(düzen) benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer kendinizden daha fazlasını beklemezseniz asla başarılı olamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7
6	En iyi yaptığım şeyler bile hiçbir zaman bana yeterli görünmez.	1	2	3	4	5	6	7
7	Her eşya yerli yerine konmalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
8	Kendimden beklentilerim yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
9	Yüksek standartlarıma nadiren ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10	Her zaman düzenli ve disiplinli olmayı isterim.	1	2	3	4	5	6	7
11	Elimden gelenin en iyisini yapmam benim için asla yeterli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
12	Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5	6	7
13	Başarılarımdan asla tatmin olmam.	1	2	3	4	5	6	7
14	Kendimden en iyisini beklerim	1	2	3	4	5	6	7

		Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Bir Fikirim Yok	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
15	Beklentilerimi karşılayamama düşüncesi çoğu kez beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
16	Gösterdiğim performansla nadiren standartlarıma ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17	Yapabildiğim en iyisini yaptığımı bilsem bile tatmin olmam.	1	2	3	4	5	6	7
18	Yaptığım her şeyin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
19	Performansım için koyduğum yüksek standartları nadiren karşılayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
20	Performansımdan neredeyse hiç tatmin olmam	1	2	3	4	5	6	7
21	Yaptığım şeyin yeterince iyi olduğunu nadiren düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
22	Mükemmeliyeti (mükemmeli) elde etmek için çok fazla çabalama ihtiyacı hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
23	Bir işi tamamladığımda genellikle hayal kırıklığı duyarım,çünkü daha iyisini yapabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3: Tanrı Algısı Ölçeği

Değerli katılımcılar;

Aşağıda “Allah” hakkındaki duygu, düşünce ve davranışlarınıza ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen; her bir ifadeyi dikkatlice okuyup, ifadenin sizi ne kadar yansıttığını, karşısında bulunan, derecelendirilmiş kutucuklara işaretlemenizdir. Araştırmadan sağlıklı ve doğru bilgiler elde edilebilmesi için lütfen çekinmeden gerçek fikirlerinizi belirtmeye çalışın.

İ F A D E	Hiç	Kısmen	Biraz	Oldukça	Tamamen
1 O'nun bana karşı çok merhametli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
2 O'nu düşünmek bana sıkıntı veriyor.	1	2	3	4	5
3 O'nun beni bağışlayacağını zannetmiyorum.	1	2	3	4	5
4 O'nu düşündüğümde içimden gelen tek duygu: sevgi.	1	2	3	4	5
5 O'nun bana olan sevgisini hissedebiliyorum.	1	2	3	4	5
6 O'nun bana şefkatle davrandığını hissedebiliyorum.	1	2	3	4	5
7 O'nu düşündüğümde utaniyorum ve kendimi suçlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
8 O'nun bana karşı çok acımasız olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9 O'nu düşünmek bana güven veriyor.	1	2	3	4	5
10 O aklıma geldiğinde O'ndan kaçıp uzaklaşmak istiyorum.	1	2	3	4	5
11 O'nu düşünmek beni mutlu ediyor ve içim sevinçle doluyor.	1	2	3	4	5
12 O, ne yaparsam yapayım kusurlarımı örtüyor.	1	2	3	4	5
13 O, her zaman güvenilebileceğim tek kaynaktır.	1	2	3	4	5
14 O'nu düşününce kendim için kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
15 O, benim için korkutucudur.	1	2	3	4	5
16 Zor zamanlarımda, O'nun, yanımda olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5
17 O, bütün insanları karşılık beklemeden sever.	1	2	3	4	5
18 O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor.	1	2	3	4	5
19 O'nu düşünmekle huzur buluyorum.	1	2	3	4	5
20 O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.	1	2	3	4	5
21 O'nun bana yakın olduğunu sanmıyorum.	1	2	3	4	5
22 O'nun beni her durumda koruduğunu biliyorum.	1	2	3	4	5

Ek 4: Öz Saygı Ölçeği

	<i>Her zaman</i>	<i>Sık sık</i>	<i>Bazen</i>	<i>Hiç</i>
1. Her şeyi herkes kadar iyi yapabileceğim kanaatindeyim.				
2. Çevremde başarılı insanları gördükçe aşağılık hissine kapılırım				
3. Yaptığım işlerde kendimden eminim.				
4. Bir konuşma yapacağım zaman yetersiz olacağım düşüncesiyle kaygılanırım				
5. Aldığım kararlara güvenirim				
6. İnsanlar gülecek veya eleştirecek diye düşüncelerimi saklarım				
7. Hiç bir şeyi doğru dürüst yapamayacağımı düşünürüm				
8. "Bir şeyi yapabilirim" diyorsam o işin mutlaka üstesinden gelirim				
9. Dış görünüşümden hoşnudum				
10. Başarısız olma korkusundan dolayı kararsızlık yaşarım				
11. Tekrar dünyaya gelsem yine kendim gibi olmak isterim				
12. Kendimi başarısız bir kişi olarak değerlendiriyorum				

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Beyza Nur KAHRAMAN	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi
Fakülte	İslami İlimler
Bölümü	İslami İlimler
Makale ve Bildiriler	
1. Kahraman, Beyza Nur. “Psikolojik İyi Oluş ve Namaz İbadeti Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme”. Sözel Bildiri, IV. BİLSEL Uluslararası Çatalhöyük Bilimsel Araştırmalar Kongresi: Tam Metin Kitabı. Ed. Doç. Dr. Nurlan Baigabylov, 569-585. Konya: Bilsel Yayıncılık, 2024.	