

Mükemmeliyetçilik Kişilik Özelliğinin Motivasyonel Yönü: Amaçlar İçin Mücadele Etmeyle İlişkisi

Ali Eryılmaz¹, Ahmet Kara¹

ÖZ:

Mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin motivasyonel yönü: Amaçlar için mücadele etmeyle ilişkisi

Amaç: Bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıkları ile ilişkili pek çok kişilik özelliği bulunmaktadır. Bu özelliklerden biri de mükemmeliyetçiliktir. Amaçlar için mücadele etme mükemmeliyetçilik ile yakından ilişkilidir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencileri üzerinde farklı mükemmeliyetçilik türleri ile amaçlar için mücadele etme arasındaki ilişkileri incelemektir.

Yöntem: Bu çalışma kesitsel ve nicel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 116 kadın ve 110 erkek olmak üzere toplam 216 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada veriler, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Amaçlar İçin Mücadele Etme Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonuçlarına göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile amaçlar için mücadele etmenin amaca bağlanma ve amaçlar için mücadeleye devam etme boyutlarının ($R^2=0.20$; $F=18.21$; $p<0.01$) ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal mükemmeliyetçilik ile amaçlar için mücadeleye devam etme ve amaçları bırakma boyutlarının ($R^2=0.06$; $F=4.97$; $p<0.01$); başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile amaçlar için mücadele etmeye devam etme boyutunun ($R^2=0.05$; $F=3.95$; $p<0.01$) ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sonuç: Farklı mükemmeliyetçilik türleri amaçlar için mücadele etmenin farklı boyutlarıyla ilişkili bulunmuştur. Bu noktada çalışma, mükemmeliyetçiliğin motivasyonel doğasına yönelik önemli sonuçlar ortaya koymuştur.

Anahtar kelimeler: amaçlar için mücadele etme, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal mükemmeliyetçilik

Journal of Mood Disorders (JMood) 2016;6(1):14-9

ABSTRACT:

Motivational aspects of multi-dimensional perfectionism: relationship with goal striving

Objective: There have been many personality traits, which are related with physical and mental health of individuals. One of these traits is perfectionism. The aim of this study is to investigate relationships between goal striving and multi-dimensional perfectionism.

Method: This study has been carried out as a cross-sectional and quantitative method. In this study, 116 female and 110 male university students were included. The data were collected with Multi-dimensional Perfectionism Scale and Goal Striving Scale. Multiple regression analysis method was used to analysis of data.

Results: According to results, self-oriented perfectionism was found related with commitment of goals and persistence in goal striving ($R^2=0.20$; $F=18.21$; $p<0.01$); other-oriented perfectionism was found related with persistence in goal striving ($R^2=0.05$; $F=3.95$; $p<0.01$); social-oriented perfectionism was found related with persistence in goal striving and goal give up ($R^2=0.06$; $F=4.97$; $p<0.01$).

Conclusions: It is found that different types of perfectionism were related with goal striving process. Thus, this study carried out important findings about the motivational nature of perfectionism.

Keywords: goal striving, self-oriented perfectionism, others-oriented perfectionism, social perfectionism

Journal of Mood Disorders (JMood) 2016;6(1):14-9



¹Eskişehir Osmangazi Üniversitesi,
PDR Anabilim Dalı, Eskişehir-Türkiye

Yazışma Adresi / Address reprint requests to:
Ali Eryılmaz,
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi,
PDR Anabilim Dalı, Eskişehir-Türkiye

Elektronik posta adresi / E-mail address:
erali76@hotmail.com

Geliş tarihi / Date of received:
23 Ocak 2016 / January 23, 2016

Kabul tarihi / Date of acceptance:
20 Şubat 2016 / February 20, 2016

Bağntı beyanı:

A.E., A.K.: Yazarlar bu makale ile ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Declaration of interest:

A.E., A.K.: The authors reported no conflict of interest related to this article.

GİRİŞ

Mükemmeliyetçilik, kişinin aşırı yüksek performans standartları oluşturması, kusursuzluk için mücadele etmesi ve kendi davranışlarını, değerlendirirken aşırı eleştirel olması eğilimi olarak tanımlanmaktadır (1). Mükemmeliyetçilik konusunda yapılan çalışmaları iki noktada toplamak mümkündür. Bunlardan biri, mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu olarak ele alındığı çalışmalardır (2). İkinci bakış açısına göre mükemmeliyetçilik, çok boyutlu yapı olarak ele alınmıştır (3,4). Bir başka deyişle araştırmacılar, bu yapının birkaç belirgin ve birbiri ile ilişkili bileşenlerden oluştuğunu ortaya koymuşlardır (5). Bu doğrultuda mükemmeliyetçiliğin üç boyutlu bir yapı olduğu sonucuna varılmıştır (4). Bunlar; kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçiliktir. Kendine yönelik mükemmeliyetçi bireyler, herhangi bir başarısızlık durumunda kendilerine yüklem yaparlar. Bu başarısızlığın nedeninin kendilerinde ararlar. Bu bireyler kendi belirledikleri amaçlara ulaşmaya çalışırlar (3). Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi bireyler, başkaları adına kendi belirledikleri amaçlara başkalarının ulaşmalarını isterler. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi bireyler, herhangi bir başarısızlık durumunda, yüklemelerini dışsal olarak yaparlar. Bir başka deyişle başarısızlığın nedenlerini başkalarında ararlar. Sosyal olarak mükemmeliyetçi bireyler, başkalarının belirlediği amaçlara ulaşmaya çalışırlar. Amaçlara ulaşamadıklarına başarısızlık nedenlerini kendilerine yüklerler (3,4).

Farklı mükemmeliyetçilik türlerinin doğası incelendiğinde mükemmeliyetçilikle yakından ilgili psikolojik yapılardan biri amaçlar ve bir diğeri de amaçlar için mücadele etmedir (3-5). Bireyleri harekete geçiren pek çok motiv/güdü vardır. Amaçlar da bunlardan biridir. Psikolojide amaçlar, istenen sonuçlarının bilişsel temsilleri olarak tanımlanmaktadır (6). Bireyler, çeşitli alanlarda amaçlar belirlerler. Amaç belirleme, amaçlar oluşturmaya ve onları revize etmeye odaklanmak anlamına gelir (7). Bireylerin amaçlar belirledikten sonra bu amaçları gerçekleştirmeye çalışmaları gerekir. İşte bu süreci ifade eden kavram amaçlar için mücadele etmedir. Amaçlar için mücadele etme, bireyin ideal benliği ile gerçek benliği arasındaki boşluğu doldurmak olarak tanımlanmaktadır (8). Amaçlar için mücadele etmek, belirlenen amaçlara ulaşmaya çalışmayı ve amaçları sürdürme sürecini içermektedir (9).

Amaçlı yaşamak insanın en önemli özelliğidir. Bu özellik sayesinde insanlar kendilerini gerçekleştirerek ruhsal ve

fiziksel açıdan daha sağlıklı olmaktadır. Bu noktada Eryılmaz (10), amaçlar belirlemenin ve amaçlar için mücadele etmenin ruhsal ve bedensel sağlıkla ilişkilerini ortaya koyan derleme bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre; amaç belirleyen ve bunlar için mücadele eden sokak çocuklarının, işçilerin amaç belirlemeyenlere oranla daha mutlu oldukları ve ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları sonucuna varılmıştır. Ayrıca, amaç belirlemenin ve amaçlar için mücadele etmenin bireyleri depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozukluklardan koruduğu sonucuna da varılmıştır. Bunların yanında pek çok alanda ameliyat geçiren hastaların geçirmeyenlere oranla yaşam amaçlarına sahip olmadıkları ve bunlar için mücadele etmedikleri bulunmuştur. Çok daha ilginç olanı, amaçlara sahip olan ve bunlar için mücadele eden bireylerin gerek akut gerekse kronik fiziksel hastalıklardan daha kısa sürede iyileştikleri bulunmuştur. Sonuç olarak amaçlar için mücadele etme olumlu psikolojik bir yapıdır. Bu yapının mükemmeliyetçilikle de ilişkisi vardır.

Mükemmeliyetçiliğe genel olarak bakıldığında; mükemmeliyetçiliğin doğasında iki farklı boyutun olduğu görülür. Bunlardan ilki olumlu mükemmeliyetçiliktir. Olumlu mükemmeliyetçilikte bireyler gerçekçi amaçlar belirlerler, amaçlarına ulaşmak için yüksek çaba gösterirler. Başarısızlık durumunda amaçlarını değiştirirler. Başa çıkma ve sosyal becerileri kullanarak amaçlarına ulaşmaya çalışırlar (1,5). Mükemmeliyetçiliğin bir diğer boyutu ise, olumsuz mükemmeliyetçiliktir. Olumsuz mükemmeliyetçilikte gerçekçi olmayan amaçlar belirleme, bu amaçlara ulaşılmadığında ise yetersizlik, kaygı, depresyon gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır (11). Bu noktada gerek kendine yönelik, gerek başkalarına yönelik gerekse sosyal açıdan mükemmeliyetçiler “gerçekçi ve ulaşılabilir amaçlar için mücadele ettikleri zaman, olumlu mükemmeliyetçilik tarafında yer alırlar. Öte yandan “gerçekçi olmayan ve ulaşılabilir amaçlar” için mücadele ettikleri zaman ise olumsuz mükemmeliyetçilik tarafında yer alırlar (4).

Yukarıda ele alınan konular çerçevesinde literatür değerlendirildiğinde, yapılan çalışmaların daha çok amaç belirleme ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkilere yönelik olduğu görülür. Oysaki amaca ulaşma yolunda amaç belirlemek kadar amaçlar için mücadele etmek de çok önemlidir (12,13). Literatürde amaçlar için mücadele etme ve farklı mükemmeliyetçilik türleri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların yok denecek kadar az olduğu görülür. Ek olarak mükemmeliyetçilik kişilik özelliği ile ruh sağlığı yakından ilişkili görmektedir (14-19). Bu denli öneme sahip olan mükemmeliyet-

çiliğın motivasyonel doğasına ilişkin araştırmaların yapılması mükemmeliyetçiliğın doğasını anlamamıza ve bireylerin bu süreçte etkili psikolojik ve psikiyatrik yardımlar almalarına yardımcı olabilir. Sonuç olarak bu çalışmada, farklı mükemmeliyetçilik türleri ile amaçlar için mücadele etme arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu çalışmanın amacı, mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin motivasyonel yönünün incelenmesidir. Bu doğrultuda çalışmanın üç önemli alt amacı bulunmaktadır. Bu amaçlar:

- Amaçlar için mücadele etme, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğın anlamlı bir şekilde açıklamakta mıdır?
- Amaçlar için mücadele etme, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğın anlamlı bir şekilde açıklamakta mıdır?
- Amaçlar için mücadele etme, sosyal mükemmeliyetçiliğın anlamlı bir şekilde açıklamakta mıdır?

Çalışmada, kesitsel araştırma deseni kullanılmış ve çalışma ilişkisel tarama yönteminde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın, bağımlı değişkeni mükemmeliyetçilik; bağımsız değişkenleri amaçlar için mücadele etme alt boyutlarıdır. Çalışmada verilerin analizinde çoklu regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Ayrıca, bazı betimsel istatistikler de yapılmıştır. Çalışmada veriler, psikiyatrik tanı almayan bir popülasyonda gerçekleştirilmiştir. Çalışmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik yöntemi ne başvurulmuştur (20).

Çalışma Grubu

Bu çalışmada, 116 kadın ve 110 erkek olmak üzere toplam 216 üniversite öğrencisi yer almıştır. Öğrenciler, Türkiye’de Eskişehir’de yer alan bir kamu üniversitesinde öğrenim gören Eğitim Fakültesi öğrencileri arasından seçilmiştir. Üniversite öğrencilerin yaş aralığı 19-24’tür. Onların yaş ortalaması 21.25 standart sapması ise 1.43’tür.

Veri Toplama Araçları

Amaçlar İçin Mücadele Etme Ölçeği: Bu ölçek, Eryılmaz (21) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5’li Likert tipinde 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, üç boyuttan oluşmakta-

dır. Bunlar; amaca bağlanma, mücadeleyi bırakma ve amaç mücadelesine devam etmedir. Ölçeğın psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla iç tutarlılık, test-tekrar test yöntemi, açımlayıcı faktör analizi ile ölçüt geçerliğı ve yapı geçerliğı çalışması yapılmıştır (21). Ölçeğın amaca bağlanma alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0.88, mücadeleyi bırakma alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0.86, amaç mücadelesine devam etme alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0.86 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test yöntemiyle yapılan güvenilirlik katsayıları ise amaca bağlanma 0.82, mücadeleyi bırakma 0.87 ve amaç mücadelesine devam etme ise 0.85 olarak bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğın toplam açıklanan varyansı %61.05 olarak bulunmuştur. Bu ölçeğın faktör yükleri 0.55 ile 0.81 arasında değişmektedir. Ölçeğın ölçüt geçerliliğı, Oxford Mutluluk Ölçeğı ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre amaç mücadelesine devam etme alt boyutu ile Oxford Mutluluk Ölçeğı arasında 0.34 anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Öte yandan mücadeleyi bırakma alt boyutu ile Oxford Mutluluk Ölçeğı arasında -0.26 anlamlı ve negatif yönde; amaca bağlanma alt boyutu ile Oxford Mutluluk Ölçeğı arasında 0.25 anlamlı ve pozitif bir yönde ilişki bulunmuştur. Yapı geçerliğı için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre üç boyutlu ölçeğın, RMSEA değerinin 0.051; serbestlik derecesinin 116 ve kay kare değerinin ise 240.16 olduğı bulunmuştur. Kay kare değerinin serbestlik derecesine bölümü ($240.16/116= 2.07$) sonucunda 2.07 değeri elde edilmiştir. Amaçlar İçin Mücadele Ölçeğının doğrulayıcı faktör analizine bağılı olarak gerçekleşen uyum iyiliğı değerleri: NFI, 0.97; NNFI, 0.98; IFI, 0.98; CFI, 0.98; GFI, 0.94 ve AGFI değeri ise 0.92 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, ölçeğın üç boyutlu bir yapıdan oluştuğunu ve ölçeğın iyi uyum değerleri verdiğı sonucuna varılmıştır.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğı (ÇBMÖ): Bu ölçek, Hewilt ve Flett (22) tarafından geliştirilen çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğı, kişilerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 45 maddeli ve 7’li Likert tipinden oluşmaktadır. ÇBMÖ kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal mükemmeliyetçilik olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal Ölçeğın iç tutarlılık (Cronbach alfa) katsayıları sırasıyla; kendine yönelik mükemmeliyetçilik için. 86, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik için. 82 ve sosyal mükemmeliyetçilik için. 87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğın Türk kültürüne uyarlanması

Oral (23) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe formu için güvenilirlik çalışmasında iç tutarlık (Cronbach alfa) katsayıları ölçeğin tamamı için. 91, kendi yönelik mükemmeliyetçilik için. 91 ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik için. 80, başkaları yönelik mükemmeliyetçilik için. 73 olarak hesaplanmıştır (23).

BULGULAR

Çalışma bulgularına bakıldığında kendine yönelik mükemmeliyetçiliği, amaçlar için mücadelede devam etme boyutunun anlamlı bir şekilde $\beta=0.26$, $t(222,3)=3.35$, $p<0.01$ açıkladığı görülmektedir. Benzer şekilde kendine yönelik mükemmeliyetçiliği amaca bağlanma boyutunun anlamlı bir şekilde $\beta=0.23$, $t(222,3)=3.21$, $p<0.01$ açıkladığı sonucuna varılmıştır. Öte yandan çalışma bulgularına bakıldığında

Tablo 1: Betimsel istatistikler

Değişkenler	Ort	SD
Kendine mükemmeliyetçilik	68.13	13.50
Diğerlerine Mükemmeliyetçilik	57.74	10.27
Sosyal Mükemmeliyetçilik	59.25	11.32
Amaçlar İçin Mücadele Etme	19.18	3.89
Amacı Bırakma	12.32	5.29
Amaca Bağlanma	23.00	5.13

başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliği, sadece amaçlar için mücadeleye devam etme boyutunun anlamlı bir şekilde $\beta=0.22$, $t(222,3)=2.67$, $p<0.05$ açıkladığı bulunmuştur. Tüm bunların yanında sosyal mükemmeliyetçiliği amaçlar için mücadeleye devam etme boyutunun anlamlı bir şekilde $\beta=0.22$, $t(222,3)=2.59$, $p<0.05$ açıkladığı görülmektedir. Ek olarak, sosyal mükemmeliyetçiliği mücadeleyi bırakma boyutunun da anlamlı bir şekilde $\beta=0.18$, $t(222,3)=2.41$, $p<0.05$ açıkladığı sonucuna varılmıştır.

TARTIŞMA

Araştırma bulgularına göre, farklı mükemmeliyetçilik türlerinin amaçlar için mücadele etme boyutlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Öncelikle, mükemmeliyetçilik ile amaçlar arasındaki ilişkiler literatürde daha çok amaç belirleme bağlamında ve teorik olarak ele alınmıştır (4). Oysaki amaç belirleme, amaca ulaşmanın sadece bir boyutudur (13). Amaca ulaşma yolunda bireylerin amaçları gerçekleştirmek için nasıl mücadele ettikleri ve bu sürecin farklı mükemmeliyetçilik türleri ile ilişkisinin ortaya konulması da önemlidir.

İkinci olarak, bu çalışmanın bulguları farklı mükemmeliyetçilik türlerinin doğası ile açıklanabilir. Literatürde ken-

Tablo 2: Mükemmeliyetçilik ve amaçlar için mücadele etme arasındaki ilişkide çoklu regresyon analizi sonuçları

	B	SEB	β	R ²	ΔR^2	F
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik				0.20	0.19**	18.21
Amaca bağlanma	0.60	0.19	0.23**			
Amaçlar için mücadeleye devam etme	0.89	0.27	0.26**			
Mücadeleyi bırakma	-0.08	0.18	-0.04			
Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik				0.05	0.04**	3.95
Amaca bağlanma	0.11	0.16	0.06			
Amaçlar için mücadeleye devam etme	0.59	0.22	0.22*			
Mücadeleyi bırakma	0.17	0.15	0.09			
Sosyal mükemmeliyetçilik				0.06	0.05**	4.97
Amaca bağlanma	0.24	0.17	0.11			
Amaçlar için mücadeleye devam etme	0.63	0.24	0.22*			
Mücadeleyi bırakma	0.39	0.16	0.18*			

* $p<0.05$, ** $p<0.05$

Tablo 3: Mükemmeliyetçilik türleri ve amaçlar için mücadele etme süreciyle ilişkisinin özeti

	Kendine yönelik Mükemmeliyetçilik	Başkalarına yönelik Mükemmeliyetçilik	Sosyal Mükemmeliyetçilik
Amaca bağlanma	ilişkili	ilişkisiz	ilişkisiz
Amaçlar için mücadeleye devam etme	ilişkili	ilişkili	ilişkili
Amacı bırakma	ilişkisiz	ilişkisiz	ilişkili

dine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal mükemmeliyetçilik olmak üzere üç tür mükemmeliyetçilik tanımlamasının yapıldığı görülür (4). Bu çalışma bulguları her bir mükemmeliyetçilik türü açısından ele alınabilir. Bu noktada kendine yönelik mükemmeliyetçi kişiler; kendileri için yüksek standartlar oluştururlar ve kendi değerlerini bu standartlara ulaşmalarına göre değerlendirirler. Konulan bu standartlar kendilerine yöneliktir. Bir başka deyişle çevre tarafından bireye zorla dayatılmamıştır (15). Bu çalışma bulgularında kendine yönelik mükemmeliyetçi bireylerin hem amaca bağlanmaları hem de amaçlar için mücadeleye devam etme düzeyleri yükseldikçe mükemmeliyetçilik düzeyleri de yükselmektedir. Bu sonucu öz-belirleme kuramı açıklar niteliktedir. Öz-belirleme kuramına ve benlik uyumu modeline göre, bireyler benlikleriyle uyumlu ve özerk bir şekilde amaçlar seçtiklerinde bunlara ulaşmak için çok daha fazla çaba sarf etmektedirler ve amaçlarına bağlanmaktadır (24,12). Ayrıca kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin doğasında amaçlar için mücadele etme de yer almaktadır. Hatta bu durum mükemmeliyetçiliğin motivasyonel doğası olarak isimlendirilmektedir. Örneğin; kendine yönelik mükemmeliyetçilik, mükemmele ulaşmak için çaba sarf etmeyi içerir. Ayrıca hatalardan olabildiğince kaçınmayı da içerir (25). Bu çalışma grubundaki kendine yönelik mükemmeliyetçi bireyler de aynı nedenlerden dolayı amaç belirlemiş olabilirler. Bu nedenle belirledikleri amaçlara bağlanma düzeyleri ve mücadeleye devam etme istekleri ile mükemmeliyetçilikleri arasında bir ilişki ortaya çıkmıştır denilebilir.

Üçüncü olarak, bu çalışmada diğerlerine/başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile amaca bağlanma ve amacı bırakma ilişkisiz bulunmuş iken; amaçlar için mücadele etme ile ilişkili bulunmuştur. Bu durumun nedeni yine diğerlerine/başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin doğasında aranabilir. Diğerlerine/başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin çevresindeki insanlar için standartlar belirlemesi ve onları bu standartlara göre değerlendirmesidir. Bir başka deyişle kendine yönelik mükemmeliyetçilikten farklı yönü; kendine yönelik mükemmeliyetçilikte kişinin mükemmellik beklentisi kendisine yönelikken; başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikte kişinin mükemmellik beklentisi başkalarına yöneliktir (4). Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikte kişi kendi hatalarını görmeyip başkalarının hatalarını görme eğilimindedir (15). Kendine yönelik mükemmeliyetçi kişiler kendilerini eleştirme ve kendilerini cezalandırmakta iken; başkalarına yönelik mükemmeliyetçi bireyler başkalarını suçlama, onlara güvenmeme ve onlara

karşı düşmanlık beslemektedirler. Tüm bunların yanında mükemmeliyetçilik konusu psikolojide kişilik konusu kapsamında değerlendirilmektedir (26). Bilindiği gibi kişilik özellikleri görece kalıcı ve bireyi başkalarından ayırt edici özelliklerdendir (27). Bu noktada bu çalışmada yer alan diğerlerine/başkalarına yönelik mükemmeliyetçi kişiler, kendi kişilik örüntülerini doğrulayacak bir şekilde amaçlar için mücadele etmektedirler denilebilir. Bir başka deyişle başkalarına yönelik sürekli beklenti oluşturarak amaçlar için mücadele etmektedirler. Başkalarına yönelik beklentiler, başkaları açısından dışsaldır (4-5). Dolayısıyla başkalarının bu beklentilere bağlanmaları ve bunlar için mücadele etmeyi bırakmaları kendilerine bağlıdır. Bu nedenle de anılan boyutlar başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile ilişkili bulunmamıştır.

Dördüncü olarak bu çalışmada, sosyal mükemmeliyetçilik kişilik özelliği ile amaçlar için mücadele etme boyutlarından amaçlar için mücadele etmeye devam etme ve amaçlar için mücadele etmeyi bırakma boyutuyla ilişkili iken; amaca bağlanma boyutu ilişkisiz bulunmuştur. Bu bulgularda sosyal mükemmeliyetçiliğin doğasıyla açıklanabilir. Sosyal mükemmeliyetçi bireyler, kendi değerlerini başkaları tarafından onay almaya bağlı olarak değerlendirmektedirler (1). Başkalarından sürekli onay almak için başkalarının belirledikleri amaçlar için mücadeleye devam etmek ve mücadeleyi bırakmamak durumundadırlar. Ancak, başkalarının belirlediği amaçlar bu kişiler için onları onaylayıcı nitelikte olmayabilir. Bu durumda kişinin temel motivasyon kaynağı ortadan kalkabilir. Birey hayal kırıklığı yaşamamak ve onaylanmayı garanti altına almak için başkalarının belirlediği standartlara ya da amaçlara bağlanmak istememiş olabilir. Böylece, onaylanmanın aracı olan başkalarının başka amaçlarına daha iyi uyum sağlayabilir. Yani yeni amaçlar edinebilir.

Daha önce de ele alındığı gibi, amaç belirleme ve amaçlar için mücadele etme, bireylerin ruhsal sağlıklarını olumlu olarak etkileyen bir psikolojik araçtır (10). Bu noktada gerek kendine yönelik, gerek başkalarına yönelik gerekse sosyal mükemmeliyetçi bireyler amaçlar için mücadele etme sürecinden yararlanmaktadırlar. Öte yandan bu çalışmada yer alan kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal mükemmeliyetçi bireylerin süreç olarak amaçlar için mücadele etmeleri incelenmiştir. Oysaki bu bireyler gerçekçi ve ulaşılabilir amaçlar belirleyebilirler. Bu amaçlara ulaşamadıklarında ise olumsuz duygular ve düşünceler yaşayabilirler (14-19). Bu noktada bundan sonraki çalışmalarda gerçekçi

ve ulaşılabilir amaçlar belirleyen ve belirlemeyen kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal mükemmeliyetçi bireyler karşılaştırmalı olarak incelenebilir. Böylece daha ayrıntılı bilgilere ve bulgulara ulaşılabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma farklı mükemmeliyetçi kişilik

özellikleri ile amaçlar için mücadele etme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışma psikiyatrik tanı almayan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Benzer çalışmaların psikiyatrik hastalar üzerinde yapılması literatüre katkı sağlayabilir.

Kaynaklar:

- Hewitt PL, Flett GL. The cognitive and treatment aspects of perfectionism: Introduction to the special issue. *J Ration Emot Cogn Behav Ther.* 2004;22:233-40.
- Burns DD. The Perfectionists script for self-sefeat. *Psychol Today.* 1980;14:34-52.
- Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognit Ther Res.* 1990;14:449-68.
- Hewitt PL, Flett GL. Dimesion of perfectionism in unipolar depression. *J Abnorm Psychol.* 1991;100:98-101.
- Suddarth BH, Slaney RB. An Investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Meas Eval Couns Dev.* 2001;34:157-65.
- Reeve J, Jang H, Carrell D, Barch J, Jeon S. Enhancing high school students engagement by increasing their teachers' autonomy support. *Motiv Emot.* 2004;28:147-69.
- Austin JT, Vancouver JB. Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychol Bull.* 1996;120:338-75.
- Brandtstadter J, Rothermund K. The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: a two-process framework. *Dev Rev.* 2002;22:117-50.
- Vancouver J, Putka D. Analyzing goal-striving processes and a test of the generalizability of control theory. *Organ Behav Hum Decis Process.* 2000;82:334-62.
- Eryılmaz A. Amaçlar: Ruhsal ve bedensel sağlığı korumanın önemli bir aracı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar.* 2012;4:428-48.
- Antony MM, Swinson RP. *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism.* Oakland CA: New Harbinger, 1998:59-78.
- Henderson MD, Gollwitzer PM, Oettingen G. Implementation intentions and disengagement from a failing course of action. *J Behav Decis Mak.* 2007;20:81-102.
- Gollwitzer PM. Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist.* 1999;54:493-503.
- Rice KG, Leever BA, Christopher J, Porter JD. Perfectionism, stress, and social (dis) connection: a short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *J Couns Psychol.* 2006;53:524-34.
- Flett GL, Panico T, Hewitt PL. Perfectionism, Type a behavior and self efficacy in depression and healyt symptoms among adolescent. *Curr Psychol.* 2011;30:105-16.
- Brodady SF. Perfectionism and millon basic personelity patterns. *Psychol Rep.* 1998;63:791-4.
- Cook LC, Kearney CA. Parent and youth perfectionism and internalizing psychopathology. *Pers Individ Dif.* 2009;46:325-30.
- Stöber J, Joormann J. Worry, procrastination, and perfectionism: differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognit Ther Res.* 2001;25:49-60.
- Stice E. Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychol Bull.* 2002;128:825-48.
- Fraenkel JR, Wallen NE. *How to Design and Evaluate Research in Education.* 2nd. Edition, Singapore: McGraw-Hill, 1993:45-93.
- Eryılmaz A. Amaçlar için mücadele ölçeğinin geliştirilmesi. *Uşak Sosyal Bilimler Dergisi.* 2015;8:233-44.
- Hewitt PL, Flett GL. The multidimensional perfectionism scale: development and validation. *Can Psychol.* 1989;30:339-60.
- Oral M. *The Relationship Between Dimensions of Perfectionism, Stressful Life Events and Depressive Symptoms in University Students: A Test of Diathesis-stress Model of Depression.* Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University, School of Social Sciences, Ankara:1999.
- Csikszentmihalyi M, Rathunde K, Whalen S. *Talented teenagers: A Longitudinal Study of Their Development.* New York: Cambridge University Press, 1993:122-58.
- Stoeber J, Rambow A. Perfectionism in adolescent school students: relations with motivation, achievement, and well-being. *Pers Individ Dif.* 2007;42:1379-89.
- Powers TA, Koestner R, Topciu RA. Implementation intentions, perfectionism, and goal progress: perhaps the road to hell is paved with good intentions. *Pers Soc Psychol Bull.* 2005;31:902-12.
- McCrae RR, Costa PT. *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective.* 2nd. Edition, New York: Guilford Press, 2003:135-86.